

WEGAŃSKIE KRÓWKI Z ORZECHAMI ZIEMNYMI

Masa po włożeniu do zamrażarki twardnieje. Można ją pokroić w małe prostokąty. Przechowywane w lodówce są lekko ciągnące. Z zamrażarki są kruche. Masę można dodatkowo wzbogacać smakami.

SKŁADNIKI:

- 3 czekolady min. 70% po 100 g
- puszka pełnotłustego mleka kokosowego 400 ml wstawiona na kilka godzin do lodówki
- 5 łyżek syropu z agawy lub miodu
- 3 łyżki roztopionego nierafinowanego oleju kokosowego
- szklanka grubo posiekanych orzechów ziemnych

WYKONANIE:

- czekoladę połamać i wraz z białą stałą częścią z puszki, syropem i olejem przenieść do garnka
- na niewielkim ogniu rozpuścić składniki (nie gotować)
- do garnka wsypać orzechy i wymieszać
- prostokątną formę (np. 10 na 20 cm) wyłożyć papierem do pieczenia
- wylać masę i wyrównać wierzch
- wstawić formę do zamrażarki na godzinę, a później przenieść do lodówki
- zdjąć papier i pokroić na małe krówki

SZARLOTKA Z GRUSZKAMI, IMBIREM I WANILIĄ BEZ PIECZENIA

SKŁADNIKI:

Na masę szarlotkową:

- 6 jabłek
- 2 gruszki
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki imbiru w proszku
- 1 laska wanilii
- 2 łyżeczki agaru

Na śmietankę:

- 1 puszka mleka kokosowego 400 g (o zawartości kokosa powyżej 75% i tłuszczu 17%), wstawiona na 1-2 dni do lodówki
- sok z połowy cytryny
- 1-2 łyżki ksylitolu

WYKONANIE:

Spód:

- wszystkie składniki prócz dżemu zmielić prawie na mąkę w malakserze. Wsypać do miski i dodać dżem. Powinna powstać gliniasta masa jak na trufle (nie może być zbyt mokra ani sucha i krusząca się)
- dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia a następnie wylepić masą

Masa szarlotkowa:

- jabłka i gruszki obrać i pozbawić gniazd nasiennych
- 2 jabłka i gruszki pokroić w małą kostkę (koniecznie, bo inaczej ciasto podczas krojenia będzie się rozpadało)
- 4 jabłka dokładnie zmiksować na jednolitą masę. Dodać agar i dokładnie wymieszać. Podgrzewać do wrzenia. Zmniejszyć ogień i ciągle mieszając gotować 1-2 minuty. Dodać cynamon, imbir i wanilię. Dokładnie wymieszać. Na końcu dodać pokrojone jabłka i gruszki
- masę wyłożyć na spód. Wstawić w chłodne miejsce by całość się ścięła i była zimna

Bitą śmietankę: puszki wyjąć tylko białą, stałą część. Przenieść do miski, dodać ksylitol i sok z cytryny. Ubić na puszysto ręcznie lub mikserem. Nałożyć na masę szarlotkową (łyżką lub szprycą). Wstawić na 2-3 godziny do lodówki.

TARTA Z KREMEM JAGLANO-MAKOWYM

SKŁADNIKI:

Na formę o śr. ok. 25 cm (najlepiej z wyjmowanym dnem)

Na spód:

- 2 szklanki pestek słonecznika
- 1 szklanka dowolnych orzechów
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka cynamonu
- gęsta dowolna konfitura

Na masę jaglaną:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3 szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 1 puszka mleka kokosowego 400 g (zawartość kokosa powyżej 80% i tłuszczu 17%), wstawiona na przynajmniej 1 dzień do lodówki (to ważne !!!)
- sok i skórka z cytryny
- 4 łyżki ksylitolu lub innej słodkości
- 1 szklanka maku
- maliny lub inne owoce

WYKONANIE:

Spód:

- orzechy i słonecznik zmielić np. malakserem prawie na mąkę. Dodać kakao i cynamon. Wymieszać
- do suchych składników dodawać po łyżce konfitury w ilości zapewniającej powstanie zbitej i gliniastej masy, dno i boki formy wylepić masą.

Masa jaglana:

- kaszę przepłukać kilka razy wrzątkiem. Włożyć do garnka, wlać mleko. Przykryć, gotować 20 minut na małym ogniu. Jeszcze gorącą kaszę dokładnie zmiksować (masa powinna być gładka jak budyń). Tu idealny jest blender ręczny. Odstawić do wystygnięcia
- dodać sok i skórę z cytryny oraz białą stałą część z puszki (wody z dna nie dodajemy). Ponownie dokładnie miksujemy. Dodajemy ksylitol oraz mak i dokładnie mieszamy
- masę wykładamy na spód. Układamy owoce. Formę wstawiamy na 2 godziny do zamrażarki a później na kilka godzin do lodówki.
- masa powinna być stała i lekko sprężynująca po dotknięciu
- dno formy lekko luzujemy od dołu tak by boki swobodnie odeszły. Kroimy tartę i podważamy dół ciasta lekko nożem by oddzielić od na formy

TARTA Z KORZENNYM KREMEM JAGLANYM

SKŁADNIKI: (na formę o wymiarach 10 na 35 cm w wyjmowanym dnem)

Na spód:

- szklanka wiórków kokosowych
- 1 szklanka pestek słonecznika
- łyżka kakao
- 2-3 łyżeczki dowolnej gęstej konfitury

Na masę:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2,5 szklanki dowolnego mleka roślinnego (użyłem migdałowego)
- 3-4 łyżki ksylitolu (ilość uzależniona od tego, jakie mleko użyjecie)
- 1 puszka mleka kokosowego 400 g (zawartość kokosa powyżej 80% i tłuszczu 17%), wstawiona na 1 dzień do lodówki
- skórka i sok z 1 cytryny
- 2 łyżki przyprawy korzennej
- cynamon do posypania

WYKONANIE:

Spód:

- wszystkie składniki prócz konfitury zmielić prawie na mąkę w malakserze. Wsypać do miski i dodać konfiturę. Powinna powstać gliniasta masa jak na trufle

- dno i boki formy wylepić masą

Masa:

- kaszę przepłukać kilka razy wrzątkiem na sicie. Włożyć do garnka. Dodać 2,5 szklanki mleka. Gotować na bardzo małym ogniu przez 20 minut. Odstawić na 5 minut

- z puszki wyjąć tylko białą stałą część (wodę wylewamy) i dodajemy do garnka. Całość dokładnie miksujemy na gładki krem. Dodajemy przyprawę oraz sok i skórkę z cytryny. Teraz dodajmy ksylitol w odpowiedniej dla nas ilości. Dokładnie wymieszać

- krem przenieść na spód. Wyrównać wierzch. Resztę kremy przenieść do rękawa ksylitolniczego lub torebki i wycisnąć różyczki na kremie

- wstawić na godzinę do zamrażarki a później przenieść do lodówki

- posypać cynamonem

CZEKOLADOWE CIASTO DAKTYLOWE Z SOCZEWICĄ I KASZĄ JAGLANĄ

SKŁADNIKI:

Forma o wymiarach 20 na 30 cm wyłożona papierem do pieczenia

Na ciasto:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka ugotowanej zielonej soczewicy
- 3 szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 2 szklanki daktyli
- ½ szklanki dowolnego oleju
- 2,5 szklanki mąki ryżowej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 płaskie łyżeczki sody
- ½ łyżeczki soli
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 czekolada 70% 100 g
- sok i skórka z 1 cytryny
- 3 łyżki mielonego lnu + 9 łyżek ciepłej wody

Na polewę:

- ½ szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 1 czekolada 70% 100 g

WYKONANIE:

Ciasto:

- daktyle zalać mlekiem i odstawić aż będą miękkie. Zmiksować wraz z mlekiem, olejem, kaszą i soczewicą na gładko

- len zalać wodą i odstawić na 15 minut. Dodać na zmiksowanych składników

- całość przenieść do garnka i podgrzać aż zacznie parować. Dodać połamaną czekoladę i wymieszać aż się rozpuści. Dodać sok i skórkę z cytryny

- w misce wymieszać suche składniki. Zamiast mąki ryżowej i ziemniaczanej można dodać orkiszową lub pszenną. Dodać ciekłe składniki i dokładnie wymieszać

- masę wylać do formy. Piec 30 minut w 170°C

Masa: mleko podgrzać aż zacznie parować. Dodać czekoladę. Wymieszać do rozpuszczenia i wylać na ciasto

BATATOWO – JAGLANE KLUSKI NA SŁODKO

Po ugotowaniu są miękkie i puszyste. Po schłodzeniu lekko twardnieją. Idealne są z kwaskowym dżemem.

SKŁADNIKI:

- 2 duże bataty
- pół szklanki suchej kaszy jaglanej
- pół szklanki mąki ziemniaczanej
- pół szklanki mąki ryżowej lub kukurydzianej
- łyżeczka cynamonu
- skórka i sok z limonki

WYKONANIE:

- bataty obrać ze skórki, pokroić w spore kawałki, ułożyć na papierze do pieczenia i piec w 200 stopniach do miękkości (około pół godziny). Wystudzić
- kaszę przepłukać kilka razy wrzątkiem a następnie ugotować w szklance wody na małym ogniu pod przykryciem (do wchłonięcia wody). Wystudzić
- kaszę dokładnie zmiksować malakserem lub blenderem, dodać bataty, skórkę i sok z limonki oraz cynamon i ponownie zmiksować. Limonka przełamuje lekko mdły smak
- do masy dodajemy obie mąki i dokładnie mieszamy. Masa powinna być luźna, ale nie kleić się do rąk
- na blat podsypujemy trochę mąki ryżowej, odrywamy kawałek ciasta i robimy waleczek. Spłaszczamy go nożem i tnemy kluski w kształcie rąbów (polecam za każdym razem nóż wkładać do mąki – nie klei się do masy)
- w garnku zagotowujemy wodę lekko osoloną. Wkładamy po kilka klusek, mieszamy delikatnie widelcem i gotujemy około 3 minut od chwili wypłynięcia na wierzch
- najlepsze są z kwaskowymi dżemami lub konfiturami

CZEKOLADOWY TORT WAFLOWY

Ciasto to jest miękkie a niechrupiące. Masa idealnie nawilża wafle. Stają się miękkie, ale nierozpadające się.

SKŁADNIKI:

- 4 okrągłe duże wafle

Na masę:

- 2 szklanki daktyli
- 2 miękkie awokado
- 2 szklanki wiórków kokosowych
- sok z połowy cytryny
- 1 kopiasta łyżka masła orzechowego

Na polewę:

- ½ szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 200 g czekolady ok 70%
- 3-4 łyżki dowolnego syropu
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ szklanki orzechów laskowych

WYKONANIE:

Masa:

- daktyle namoczyć w ciepłej wodzie, kilka godzin. Odcedzić, lekko odcisnąć z nich nadmiar wody
- przełożyć do miski, dodać awokado, sok z cytryny i masło. Dokładnie zmiksować a gładko blenderem
- dodać wiórki i dokładnie wymieszać
- masę podzielić na 3 części. Układać warstwami naprzemiennie z wafłami. Ostatnia warstwa to wafle

Polewa:

- w garnku podgrzać prawie do wrzenia mleko z syropem. Dodać czekoladę i cynamon
- wymieszać do rozpuszczenia. Wylać na tort i dokładnie rozsmarować na wierzchu i po bokach (polecam ułożyć na dużej okrągłej blaszce)
- wierzch posypać grubo siekanymi orzechami
- wstawić do lodówki na 1 dzień

TRUFLE DYNIOWE

Dla związania dyni, użyta została mąka kokosowa i zmielone bardzo drobno migdały. Na mąkę kokosową można zmielić wiórki. Każdą trufkę można obtoczyć w kakao, karobie, wiórkach, zmielonych orzechach czy amarantusie ekspandowanym. Masa ma być lekko wilgotna, ale podczas rolowania nie powinna się rozsypywać. Dobrze jest ją lekko pościskać w rękach przed uformowaniem kulek.

SKŁADNIKI:

- szklanka musu dyniowego
- szklanka mąki kokosowej
- szklanka bardzo drobno zmielonych migdałów lub orzechów
- skórka z 2 sporych pomarańczy
- sok z 1 pomarańczy
- skórka z cytryny
- 2 kopiane łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki zmielonych goździków
- 1/4 łyżeczki imbiru w proszku
- pół szklanki ksylitolu
- różności do obtoczenia

WYKONANIE:

- dynię pokroić na kawałki i upiec w 200 stopniach przez 45-50 minut. Wystudzić i zmiksować na gładko
- w misce wymieszać wszystkie składniki
- masa powinna być konsystencji plasteliny. Może się lekko kruszyć
- gdyby była zbyt mokra, dodać mąki. Jeśli sucha, soku z pomarańczy
- formować kulki dowolnej wielkości
- obtaczać w posypkach
- wstawić na godzinę do lodówki

DYNIOWE FAWORKI PIECZONE

SKŁADNIKI:

- 3,5 szklanki orkiszowej jasnej lub pszennej tortowej
- ½ szklanki musu dyniowego
- 4 łyżki ksylitolu do posypania
- 150 g oleju kokosowego

WYKONANIE:

- mąkę wymieszać z ksylitolem
- w garnku roztopić olej kokosowy, dodać dynie i wymieszać. Dodać do mąki i ksylitolu
- wyrobić elastyczne ciasto
- podsypując blat mąką, wałkować cienkie placki. Wykrawać paski (prostokąty), w środku robić nacięcie, przez które przewlekać jeden z brzegów
- faworki układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Włożyć do lodówki na 15 minut
- piec do lekkiego zrumienienia w 190°C (około 5-6 minut). Grzanie góra/dół, środkowa półka

CIACHA DYNIOWE „1 SZKLANKA”

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mąki orkiszowej jasnej lub pszennej uniwersalnej (wersja BG, polecam gryczaną lub z ciecierzycy)
- 1 szklanka maku
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 szklanka pestek dyni
- 1 szklanka drobno pokrojonych daktyli
- 1 szklanka żurawiny
- 1 szklanka orzechów ziemnych niesolonych

- 2 szklanki musu dyniowego
- ½ szklanki dowolnego ksylitolu
- ½ szklanki dowolnego obojętnego w smaku oleju
- ½ szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 2-3 łyżki przyprawy piernikowej
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

WYKONANIE:

- w misce połączyć dynię, olej i mleko
- w drugiej pozostałe składniki. Wymieszać dokładnie obie miski
- blachę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia
- nakładać masę i formować ciastka (np. wilgotnym widelcem)
- piec 20 minut w 180°C

DYNIOWE KRUCHE PIEROGI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 3 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej uniwersalnej
- 150 g ciekłego oleju kokosowego, nierafinowanego
- 3 łyżki nierafinowanego ksylitolu
- ½ - ¾ szklanki musu dyniowego (ilość zależy od gęstości musu)

Nadzienie:

- 1 szklanka musu dyniowego
- 2 szklanki wiórków kokosowych
- 1 kopiasta łyżka masła orzechowego
- 2 łyżki dowolnego syropu

WYKONANIE:

Nadzienie:

- wszystkie składniki nadzienia dokładnie wymieszać

Ciasto:

- mąkę wymieszać z ksylitolem. Dodać olej i mus. Ilość musu zależy od jego gęstości. Dodawajcie po łyżce. Finalnie powinno powstać ciasto o konsystencji jak na pierogi
- ciasto wałkować na grubość kilku mm. Wykrawać kółka. Kłaść nadzienie i zlepiać. Na koniec można zrobić wzorek widelcem
- na blachę położyć papier do pieczenia. Układać pierogi. Wstawić do lodówki na 20 minut
- piec około 20 minut w 200°C. Grzanie góra/dół, środkowa półka
- wystudzić i posypać pudrem lub poleać lukrem, czekoladą

GOFRY

SKŁADNIKI suche:

- 300 g mąki pszennej
- 7 g suszonych drożdży * lub 25 g drożdży świeżych, które należy dodać do mokrych składników
- 1 łyżeczka ksylitolu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

SKŁADNIKI mokre:

- 500 ml mleka
- 100 g masła
- 2 jajka

- Mąkę przesiać do miski. Dodać pozostałe suche składniki (suszone drożdże, cukier, proszek do pieczenia, sól) i wymieszać.
- W garnku na małym ogniu lekko (do maks. 40 st. C) podgrzać mleko i mieszając różgą rozpuścić w nim masło. Dodać jajka i dokładnie wymieszać. Zawartość garnka pomału wlać do miski z suchymi składnikami, jednocześnie miksując do uzyskania jednorodnej masy. Kontynuować miksowanie przez kolejne ok. 2 minuty.
- Przygotowane ciasto odstawić pod przykryciem na 1 godzinę - po tym czasie powinno zwiększyć objętość i mieć charakterystyczne pęcherze na powierzchni.
- Odstane ciasto wymieszać i wyłożyć na dobrze rozgrzaną gofrownicę.

GOFRY DYNIOWE

SKŁADNIKI:

- ok. 1 kg pieczonej dyni
- szklanka mleka roślinnego
- 3/4 szklanki mąki orkiszowej typ 750
- łyżka masła klarowanego lub innego dobrego tłuszczu
- 2 łyżeczki syropu klonowego
- szczypta soli i szczypta pieprzu
- 1/2 lub 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- dodatki : bazylija, miód, owoce sezonowe

WYKONANIE:

Dynię rozgnieść widelcem na w miarę gładką masę, przełożyć do miski, dodać mleko, mąkę, część rozpuszczonego masła, przyprawy i proszek do pieczenia. Całość wymieszać. Gofrownicę rozgrzać, posmarować pozostałą ilością masła i wylać na nią ciasto. Piec około 10 minut - w zależności od mocy gofrownicy.

BUDYŃ CZEKOLADOWY

SKŁADNIKI:

- 1 i 1/2 szklanki mleka jaglanego
- 4 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- mała łyżeczka oleju kokosowego lub masła klarowanego
- dwie łyżki gorzkiego, naturalnego kakao

WYKONANIE:

- Szklankę mleka jaglanego podgrzać w rondlu z dodatkiem tłuszczu, wsypać kakao i mieszać energicznie trzepaczką, tak żeby nie było żadnych grudek.
- Mąkę dokładnie rozproszyc w połowie szklanki zimnego mleka. Mieszanke wlać do gotującego się mleka, cały czas mieszając trzepaczką aż całość ładnie zgęstnieje

CZEKOLADKI Z MAJERANKIEM

SKŁADNIKI:

- kostka kremu kokosowego - około 200 gram (dostępny w eko sklepach)
- garść orzechów pistacjowych
- 2 łyżki mąki migdałowej lub zmielonych migdałów
- 3 łyżeczki cukru muscovado lub łyżka rodzynek lub ksylitol
- garść majeranku
- szczypta różowej soli
- tarta skórka z limonki lub około 1 płaskiej łyżeczki
- 5 łyżek 100% kakao

WYKONANIE:

Krem kokosowy powoli roztopić w rondelku z cukrem, ksyliolem lub rodzynkami. Dodać mąkę migdałową, majeranek, sól, skórkę z limonki, kakao i wymieszać dokładnie zestawiając z ognia. Pokruszone np. w moździerzu orzechy pistacjowe wsypać do foremki o wybranym kształcie* i zalać je ostrożnie gorącą czekoladą. Dla miłośników świeżego majeranku, propozycja by zmieszać świeże listki majeranku z pistacjami i dopiero zanurzyć całość w czekoladzie. Foremki odstawić do zastygnięcia. Po około godzinie, sprawdzić czy zastygły, usunąć czekoladowe „naddatki” i wyjmując delikatnie czekoladki.

* Może to być forma do robienia kostek lodu, czym ciekawsza, tym fajniejsze będą czekoladki.

CZEKOLADOWY KREM ZE SŁONYM MASŁEM MIGDAŁOWYM

SKŁADNIKI:

- 2 szczypty różowej soli
- kilka kropli pomarańczy lub limonki
- 10 łyżek 100% pyłu kakaowego bez dodatków
- 18 suszonych daktyli, najlepiej jeszcze wilgotnych
- 1/2 szklanki mleka migdałowego
- około 200 gram masła migdałowego
- czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta cynamonu
- kubek rozgniecionych i podprażonych na patelni migdałów bez skórki

WYKONANIE:

- Daktyle zalać mlekiem. Zostawić na około 1h. Migdały zgniecione w moździerzu, bez skórki podprażyć chwilę na patelni.

- Do wysokiego naczynia dodać sól, kilka kropli świeżo wyciśniętego soku z pomarańcza, pył kakaowy, masło kokosowe i migdałowe, cynamon. Wszystko razem zmiksować. Na koniec dodać pokruszone migdały i wymieszać łyżką.

Jeśli lubicie smak i zapach kokosowy, można dodać łyżkę wiórków.

JABŁKA PIECZONE NA TRZY SPOSOBY

SKŁADNIKI:

Nadzienienie 1: masło orzechowe, rodzynki, cynamon, miód lub syrop z agawy, orzechy włoskie

Nadzienienie 2: mielone migdały, świeże lub mrożone maliny lub konfitura malinowa lub syrop malinowy miód lub syrop z agawy

Nadzienienie 3: wiórki kokosowe, wiśnie (dowolne: świeże, mrożone, z dżemu), miód lub syrop z agawy

Inne propozycje nadzienia: pokruszone ciasteczka amaretti, ugotowana kasza jaglana z suszoną żurawiną i wanilią, powidła śliwkowe, płatki owsiane, granola

WYKONANIE:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Wydrążyć ogryzki z jabłek, do środka wkładać składniki: posypać cynamonem, kłaść owoce lub orzechy, polać miodem lub syropem. Można też ściąć wierzch jabłek, wydrążyć środek, nadziać jabłka i przykryć ściętą częścią. Położyć w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez ok. 30 minut.

Do pieczenia polecam jabłka odmiany szara reneta lub antonówka