

ULKI MOCY nr 1

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki orzechów (migdałów lub nerkowców)
- 1 szklanka daktyli Medjool
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1/2 szklanki wiórków koksowych
- szczypta przypraw - cynamon, kardamon, gałka muszkatołowa

WYKONANIE:

Zmiksować wszystkie składniki, formować kulki, wsadzić do lodówki.

KULKI MOCY nr 2

SKŁADNIKI:

- 10 daktyli
- 4 łyżki kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego (w temperaturze pokojowej)
- szczypta soli himalajskiej
- opcjonalnie 8-9 orzechów prażonych laskowych (tyle ile kulek)

Daktyle namoczyć. Przełożyć daktyle, kakao i olej kokosowy ze szczyptą soli do miseczki i zblendować na gładki mus. Konsystencja tego musu jest dosyć delikatna, trochę piankowa. Kulki dają się dosyć łatwo uformować. Do każdej kulki można włożyć jednego orzecha do środka.

Gotowe kulki przechowywać w chłodnym miejscu, ich konsystencja będzie wtedy bardziej zwarta (olej kokosowy szybko zastyga pod wpływem niskiej temperatury).

KULKI MOCY Z NUTĄ POMARAŃCZY

SKŁADNIKI:

- 10 daktyli
- 2 łyżki kakao
- sok z 1/2 pomarańczy (ok 5 łyżeczek soku)
- 1 łyżeczka startej skórki z pomarańczy (lub 2 łyżeczki jeśli lubisz bardziej intensywny smak)
- opcjonalnie 8-9 orzechów prażonych laskowych (tyle ile kulek)

WYKONANIE:

Zmiksować składniki, masa będzie zdecydowanie rzadsza i bez schłodzenia może przyklejać się do rąk. Aby uformować z niej kulki trzeba najpierw ją solidnie schłodzić w zamrażarce. Kulki z sokiem z pomarańczy najlepiej przechowywać w zamrażarce. Kulki nie powinny zamrznąć. Daktyle zawierają niewielki procent wody i nie zamarzają.

KULKI MOCY nr 3

SKŁADNIKI:

- 200 g miękkich daktyli
- 1-2 szklanki (po 250 ml) zmielonych orzechów włoskich, migdałów, nerkowców – dowolnie
- wiórki kokosowe lub mąka kokosowa do obtaczania
- czasami potrzeba 1-2 łyżki mąki kokosowej jeśli daktyle są zbyt lepiące nadal po dodaniu orzechów

WYKONANIE:

Do miski włożyć daktyle, rozdrobnić je blenderem ręcznym lub malakserem.

Dodać zmielone orzechy, wymieszać dokładnie. Ich ilość zależy od wilgotności daktyli.

Masa powinna być łatwa do formowania ale nie wyjątkowo miękka. Jeśli tak jest, trzeba dodać 1-2 łyżki mąki kokosowej.

Formować kulki mocy i obtaczać je w wiórkach.

DŻEM POMARAŃCZOWY

SKŁADNIKI:

- 8 pomarańczy
- 1 szklanka cukru

sok z jednej cytryny
0,5 szklanki wody

WYKONANIE:

Pomarańcze wyszorować i obrać ze skórki. Część skórek zachować. Z wody i cukru ugotować syrop i wrzucić do niego pokrojone na mniejsze części pomarańcze. Gotować na wolnym ogniu mieszając od czasu do czasu. W międzyczasie z połowy skórek usunąć białą część i pokroić w cieniutkie paseczki. Gdy część płynu odparuje dodać skórki, sok z cytryny.

Wszystko nadal gotować na wolnym ogniu, aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Należy uważać, żeby za bardzo nie wysmażyć owoców bo dżem wyjdzie zbyt suchy. Gorący dżem rozłożyć do wyparzonych słoiczków, zakręcić i odwrócić do góry dnem, aby słoiczki się załapały.

MARMOLADA POMARAŃCZOWA

SKŁADNIKI na kilka słoiczków:

1,5 kg pomarańczy
1/2 kg cytryn
1 grejpfrut
1 kg ksylitolu
2,5 litra wody

WYKONANIE:

Owoce wyszorować gąbką, pokroić na 4 ćwiartki, ostrym nożykiem obierać ze skórki zaczynając od góry ku dołowi (obierać zewnętrzną, pomarańczową część, bez białej części). Przygotować bardzo duży garnek najlepiej z grubym dnem. Mięsz wycisnąć bezpośrednio nad garnkiem tak aby zbierać wyciekający sok, kroić na kawałki i wrzucać do środka. Pestki (będą głównie z cytryn) odkładać na bok. Skórki (oprócz skórki grejpfruta) pokroić nożem na cienkie paseczki, włożyć do garnka razem z mięszem.

Pestki dokładnie zawinąć w gazę i włożyć do środka garnka (możemy dodać pestki nazbierane z innych cytryn). Wszystko zagotować. Gotować bez przykrycia przez pół godziny na większym ogniu, w międzyczasie 2 - 3 razy przemieszać, pod koniec uważać aby dżem nie przywieriał do dna.

Następnie wlać wodę, wsypać cukier i zagotować na dużym ogniu. Gotować bez przykrycia przez około 2 godziny na dość dużym ogniu (dżem ma bulgotać) od czasu do czasu zamieszać, ale niezbyt często. Pod koniec gotowania na powierzchni będzie tworzyła się piana, którą można zbierać łyżką (dzięki temu marmolada będzie bardziej klarowna). Po ugotowaniu zostawić marmoladę w temperaturze pokojowej na całą noc.

Wyjąć pestki z marmolady i całość zagotować (jeśli po nocy okazało się, że marmolada jest bardzo rzadka, można ją trochę dłużej pogotować). Nakładać do sterylnych słoików i od razu zamykać na gorąco. Odstawić do spiżarki lub piwnicy.

Wskazówki

* Jak sterylizować słoiki: np. w zmywarce: umyć i osuszyć razem z pokrywkami, czyli włączyć standardowy przebieg. Lub umyć płynem do mycia naczyń pod bieżącą wodą, dokładnie opłukać, ustawić na blaszce do pieczenia wyłożonej ściereczką kuchenną, do góry dnem, wstawić do piekarnika nagrzanego do 100 stopni C i podgrzewać przez około pół godziny, do czasu aż będą suche. Od razu napełniać gorącą marmoladą i zamykać pokrywkami.