

Prajitura Oreo de post



Inspiratia pentru Prajitura Oreo de post pe care o vedeti acum mi-a venit, bineinteles, tot de la Bogdi ☐ Caruia nu ii venea sa creada ca am reusit sa-i fac inca o prajitura cu oreo la fel de buna ca cea de aici: **Prajitura de post cu ciocolata si Oreo**

De data asta, blatul nu mai are in compozitie maioneza din lapte, vegana, ci banane si avocado. Iar crema are o multime de biscuiti Oreo, deci extra-yummy!!! ☐ Nu mai poate nimeni sa spuna ca nu exista **prajituri de post** delicioase! :))

Ingrediente:

Pentru blat:

- 2 banane medii, bine coapte (cca. 150 g)

- 2 avocado coapte, mici
- 150 g zahar
- 300 ml lapte vegetal (soia, migdale, orez, etc)
- 80 ml ulei
- 140 g faina
- 2 lingurite praf de copt (8 g)
- 1 lingurita rasa bicarbonat de sodiu
- 1 lingura cacao

Pentru crema Oreo:

- 150 g crema vegana tartinabila, din migdale
- 80 g zahar pudra (vanilat)
- 2 pachete biscuiti Oreo (300 g in total)
- 140 g Coconut Cream sau lapte de cocos (doar partea tare)

Bucatile astea au rezistat sedintei foto doar pana cand a dat Bogdi de ele ☹️ ...de-aia, mai jos, am refacut-o, alaturi de cele mai frumoase zambile din casa noastra :))



Laura Sava

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si se tapeteaza cu hartie de copt o forma de aproximativ 35×24 cm.

Pentru blat, se pun bananele si avocado intr-un bol inalt si se fac piure cu ajutorul mixerului vertical (daca sunt bine coapte, le puteti terciui cu furculita); se adauga zaharul si cacaoa si se mai amesteca putin. Se toarna apoi laptele si uleiul, iar la final se adauga faina cu praful de copt si bicarbonatul (le cerneti printr-o sita deasupra compozitiei). Amestecul pentru blat se toarna in forma si se lasa la copt cca. 30 de minute.

Pentru crema, se amesteca crema vegana de migdale cu zaharul pudra si cu crema de cocos. Biscuitii Oreo se macina la robotul de bucatarie, intregi □ ...si apoi se inglobeaza in crema. Crema se intinde cat mai uniform peste blat si se lasa la frigider cateva ore.

A iesit nemaipomenit de buna!!!!



Pentru voi, cu drag!!!!



Gogosi vegane la cuptor



Prieteni, si astazi am pentru voi o reteta de post, niste gogosi vegane la cuptor de-li-cioa-se, dar sa nu credeti ca de-acum incolo o sa va aduc numai retete vegane (desi n-ar fi rau deloc ☐)

Din contra, mi-am propus sa va incant cu noi retete de Pasti, dar nu puteam sa nu va arat acest experiment al meu, aceste gogosi de post la cuptor, pe care le-am facut cu ultimele „oua” vegetale ce mi-au ramas.

M-am gandit sa transform **checul meu simplu** intr-unul vegan, inlocuind ouale (fiind doar doua) cu pasta de seminte de in, dar apoi mi-am amintit ca i-am promis lui Bogdi ca ii fac gogosi la cuptor, asa ca am renuntat la ideea de chec si am faurit aceste minunatii, pe care Bogdi si Matias, prietenul lui, le-au, efectiv, devorat!!! :))

Ingrediente:

Pentru aluatul de gogosi:

- 100 g zahar brun
- 100 ml ulei
- 150 ml suc de portocale (proaspat stors)
- 2 „oua” vegetale
- 130 g faina
- 20 g cacao
- 2 lingurite praf de copt
- 1 lingurita rasa bicarbonat
- un praf de sare

Pentru crema de ciocolata cu avocado:

- 2 avocado mici, coapte
- 80 g ciocolata neagra (80 % cacao)
- o lingura miere
- o lingurita scortisoara
- ulei de cocos, 1 lingura (optional)

Pana intram in detaliile retetei, vreau sa va arat cat de frumos au inflorit tufele de corcoduse galbene (celebrele **mirabele**) si sa va povestesc cum am stat noi, eu cu mami, de vorba cu pofticioasele albine ☺ ...pe cand pozam gogosile...



Laura Sava



Laura Sava

„Am stat de vorba” e doar un fel de-a spune, pentru ca mami abia astepta sa plece de-acolo, de frica albinelor, iar eu radeam in hohote si abia, abia prindeam cate o poza mai ca lumea :)))

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Se pregateste tava speciala de gogosi la cuptor: se unge fiecare forma cu ulei (dati bine cu pensula, inclusiv pe „inelul” din mijloc). Presarati putina nuca de cocos in fiecare forma sau nuca macinata. Lasati deoparte.

Se amesteca zaharul cu uleiul si se bat cu mixerul cca. 2 minute; se toarna sucul proaspat de portocala (de la o portocala mare). Se adauga „ouale” vegetale si se amesteca totul foarte bine. Faina se amesteca cu praful de copt, bicarbonatul si cacaoa; se cern apoi deasupra vasului in care se afla prima compositie. Se amesteca usor, pana cand nu se mai vede nicio urma de faina. Aluatul obtinut va fi compact si uleios (cand dati cu lingura, se desparte):



Aluatul se pune intr-o punga si se spriteaza in forme (desigur, puteti sa le umpleti si cu o lingura):



Gogosile se coc cca. 16 minute:



Se lasa sa se raceasca in forme!!! Daca va grabiti si le scoateti mai repede, se pot sfarama, din cauza aluatului fraged. Si eu am avut vreo doua care s-au incapatanat sa iasa, dar restul au iesit tare bine ☐



Se prepara crema de ciocolata neagra si avocado, care e foarte asemanatoare cu **trufele de avocado**: se scoate pulpa din avocado cu o lingura si se sfarama cu o furculita. Eu am adoptat varianta „rustica”, adica nu am facut o pasta din avocado, ci am lasat sa fie ca o crema groasa. Se topeste ciocolata neagra si se amesteca cu piureul de avocado. Daca aveti ulei de cocos, acum e timpul sa il adaugati (de fapt il veti pune la topit odata cu bucatelele de ciocolata). Se adauga miere:





O sa va aduc cat de curand un alt fel de indulcitor, unul, sper eu, tolerat de toata lumea: **pasta de curmale**, dar pana atunci folosim miere ☐

Se adauga apoi pudra de scortisoara si se amesteca totul foarte bine. Gogosile se ung imediat cu crema de ciocolata, pentru ca altfel se intareste. Nu e o **glazura de ciocolata**, asa ca nu va stresati si ungeti-le cum puteti.

Eu le-am manjit cu lingurita, direct sub roiul de albine ☐ ...stiti foarte bine deja cum a decurs sedinta mea foto :))





La final, mi-am amintit sa le pudrez cu nuca de cocos, pentru un pic de contrast...dar chiar n-a mai contat!!! Au fost prea bune!!!



Guacamole



Stiu ca am exagerat cu rosiile cand am facut acest delicios guacamole, de parca ele ar fi fost vedetele retetei, nu avocado, dar cand am rosii cherry in fata, imi pierd mintile!!! ☐ Si aici, la **Hummus**, e aceeaasi poveste :))

In fine, voiam sa va arat cum fac eu guacamole cu avocado, atunci cand nu il mananc taiat in felii si presarat cu sare ☐

Avocado e foarte bun si simplu (chiar si fara sare), dar cu o salata de rosii cu usturoi si un pic de zeama de limeta, e fantastic! Mai ales **uns pe paine prajita!!!**

Cam asa e si acest sos mexican, numit guacamole, o explozie de gusturi proaspete si ademenitoare!!!

Ingrediente:

- 2 fructe de avocado, coapte
- o ceapa rosie mica, maruntita
- o rosie mare, taiata marunt, sau 5-6 rosii cherry

- un ardei iute (fara samburi)
- 2-3 linguri zeama de limeta (lamaie verde)
- 1-2 catei de usturoi, pisat
- sare si piper
- o lingura coriandru tocat sau patrunjel (optional)

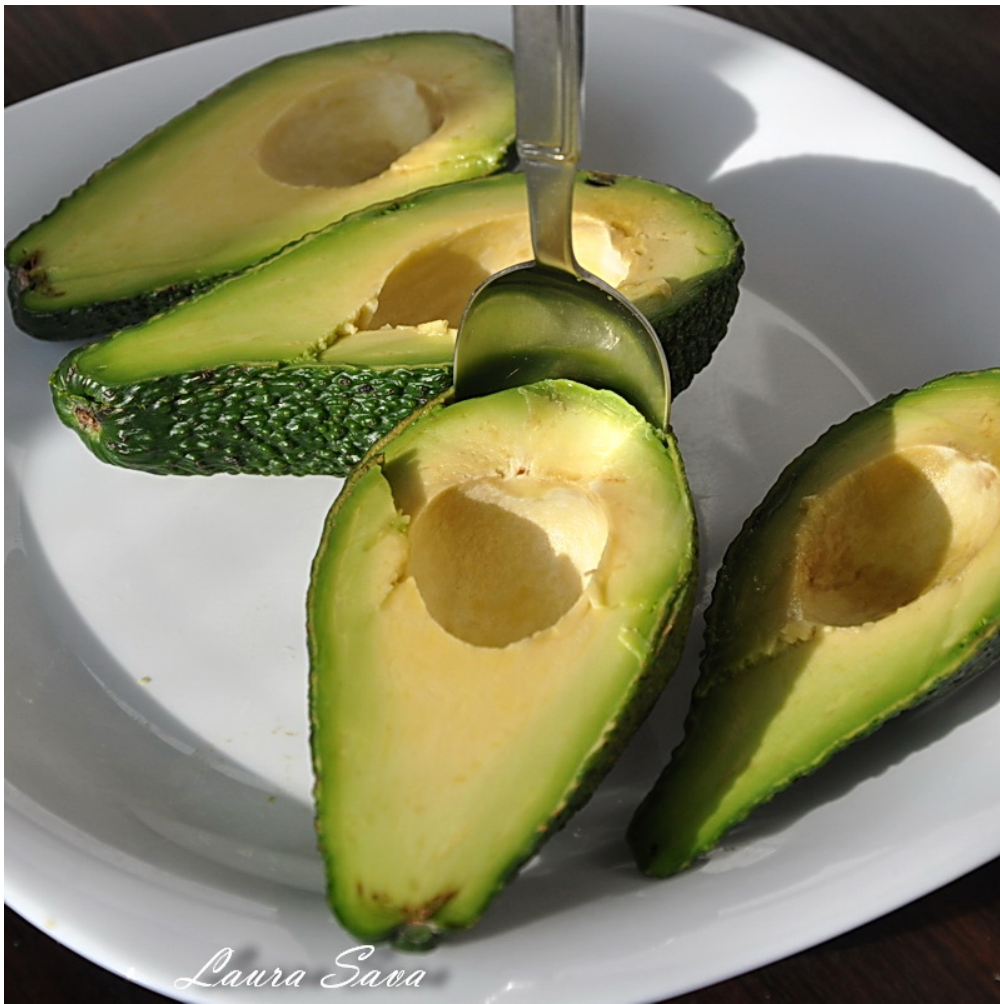
Mod de preparare:

Se taie fructele de avocado in doua; cele doua jumatati se rasucesc , apoi se indeparteaza samburii:





Se scoate miezul cu o lingura:



Se zdrobeste apoi cu o furculita (se poate si pasa, la robot). Mie imi place sa se simta cateva bucatele de avocado:



Se adauga ceapa, usturoiul si zeama de la lime si se condimenteaza bine cu sare si piper. Se adauga apoi ardeiul iute, maruntit, dar nu tot odata, ci treptat, gustand mereu sa nu fie prea iute. La final, se adauga rosiile si se amesteca totul foarte bine:



Laura Sava

Se pune la frigider, acoperit cu folie alimentara, pentru a preveni oxidarea, si se lasa minim o ora, pentru ca aromele sa se imprieteneasca □



Retineti faptul ca avocado trebuie sa fie moale, bine copt, pentru ca altfel e mai fad, mai putin aromat. Daca nu e copt indeajuns, e foarte tare, puneti-l in hartie o zi, doua, cum faceti cu bananele necoapte. De asemenea, daca fructul are pete negre (sau e atos), indepartati-le!

Ardeii iute si zeama de limeta fac diferenta, folositi-le! :))



E grozav de bun pe paine prajita, dar cu lipii coapte in cuptor, cum am facut noi, e minunat!!!



Laura Sava



Trufe de ciocolata neagra cu avocado



Trufe de ciocolata neagra cu avocado, o **reteta de post** uimitoare: rapida si gustoasa!!

Ne-am cam facut de cap anul asta, si abia ce-a inceput! ☐ Aveam in plan niste **bomboane cu ciocolata**, dar le voiam mai usoare, mai putin dulci, mai „sanatoase”, asa ca am optat pentru aceste trufe de ciocolata neagra cu avocado. Nu strambati din nas, pentru ca sunt neasteptat de bune! ☐

Avocado e un fruct minune, e fructul care l-a tinut pe tati meu iubit in viata cand era, uitat de lume, prin Guineea...

Mi-au placut foarte mult!!!

Ingrediente pentru 12-13 trufe:

- 180 g ciocolata neagra (68-72 % cacao)
- un avocado mic, bine copt (180-190 g)

- o lingura mare, plina cu miere
- 2 linguri cacao
- o lingurita scortisoara (optional)
- 50 g alune tocate si restul de 20 g ciocolata pentru ornat

Mod de preparare:

Taiati fructul de avocado pe jumatate, rasuciti jumatatile si scoateti samburele, care se piteste intr-una dintre jumatati. Daca fructul e bine copt, il veti putea indeparta dintr-o miscare.

Scoateti apoi pulpa cu ajutorul unei linguri (strecurati lingura pe langa coaja si pulpa si-apoi trargeti, ca si cand ati umple o cupa de inghetata ☐). In continuare, puteti sa sfaramati pulpa cu o furculita, cat mai fin, sau cu mixerul vertical.

Topiti ciocolata neagra la foc mic si lasati-o 1-2 minute sa se racoreasca. Adaugati mierea si amestecati.

Amestecati foarte bine ciocolata topita cu pasta de avocado; puneti compositia rezultata la frigider pentru cca. 1-2 ore.

Formati trufe de aceeasi marime si dati-le prin pudra de cacao. Ati putea s-o amestecati cu scortisoara, cum a facut o fata faina, tot Laura ☐ , de pe Facebook. Hm, ce arome!!!

Presarati alunele tocate sau dati trufele direct prin alune, pentru ca stratul de cacao le cam impidica sa se „lipeasca” si decorati cu fasii de ciocolata topita (cele 20 de grame, restul de ciocolata) sau rasa.

Foarte bune!!!





Laura Sava



Laura Sava



Laura Sava