

# Madeleines de post



Cand Bogdi mi-a spus ca are de facut un proiect despre bucataria frantuzeasca, la care i-ar placea taaare mult sa ataseze si niste „mostre” □ , am stiut imediat ce reteta voi alege! Madeleines de post!!!

Si ma bucur enorm ca...desi a fost o adevarata provocare sa le aduc la forma pe care v-o redau acum, voua...am reusit sa le fac extrem de gustoase si de pufoase, exact la fel ca cele pe care le-am facut (pentru prima oara) acum mai bine de-un deceniu, pe cand Bogdi pasea in clasa intai: **Madeleines**

Colegii de clasa ai lui Bogdi, de la Liceul Teologic Ortodox Sfantul Antim Ivireanul, au fost foarte incantati de proiectul lui □ Si, din cate am auzit, si doamna profesoara de franceza, ceea ce mi-a umplut inima de bucurie!!!

Astept cu nerabdare proiectele viitoare :))

## Ingrediente pentru 24 de madeleines:

### Aluat de madlene:

- 230 g faina
- un praf de sare
- 2 lingurite praf de copt (8 g)
- 100 g zahar
- 2 pliculete zahar vanilat (20 g)
- 250 ml lapte vegetal (de cocos sau migdale)
- 80 ml ulei
- 1 lingurita coaja de lamaie, rasa
- fulgi de nuca de cocos (o lingura)

### Decor:

- zahar pudra
- pudra de scortisoara (optional)

### Mod de preparare:

Incep prin a va spune ca nu trebuie sa incalziti cuptorul, ca prim pas in prepararea acestor mici prajiturele, asa cum fac de obicei, pentru ca nu e nevoie! Eu, prima data cand le-am facut, am lasat aluatul la frigider pana a doua zi!

Asadar, mai intai vom pregati compozitia de madlene, amestecand ingredientele uscate intr-un bol incapator: faina, praful de sare (cat luati cu trei degete), zaharul si zaharul vanilat. Apoi, vom turna laptele vegetal si uleiul si vom amesteca totul cu un tel sau lingura de lemn. Nu avem nevoie de mixer la reteta asta!

La sfarsit, adaugam coaja de lamaie rasa sau bucatele de lamaie confiata! Daca nu vreti sa le savurati imediat sau nu aveti timp sa le coaceti chiar atunci, lasati compozitia la frigider cateva ore.

In continuare, incalziti cuptorul la 180 de grade C (foc potrivit). Ungeti apoi cu putin ulei o forma speciala de madlene (sau o forma de **scoici**); presarati fulgi de nuca de cocos in fiecare forma, cat mai uniform.

Repartizati compozitia in forme (nu umpleti formele) si dati la copt pentru cca. 15 minute sau pana cand aluatul trece de testul scobitorii (daca nu mai raman urme de blat pe scobitoare, inseamna ca sunt gata).

Eu am copt pe rand, cate o tava cu 12 bucati, pentru ca nu am decat o forma pentru madeleines (unde mi-o fi fost capu' atunci cand am cumparat-o?? ☐ ). Dar e bine de stiut ca le puteti coace si in forme de briose!

Priviti cat de frumoase au iesit!!!!



Nici nu spui ca sunt de post!!!!



Madlenele mele vegane! ☐



Foarte, foarte bune!!! Le-am savurat cu totii, langa o ceasca cu ceai!

Aici e cana cu bufnite, pasarile preferate ale lui Bogdi...si madlenele pudrate cu zahar praf!!!



...si-un pic de coaja de lamaie rasa (le puteti presara si cu scortisoara):



Iar sectiunea cred ca spune totul :))



Se fac foarte usor si se pot transporta cu succes oriunde, neavand creme sau glazuri, ori multe straturi care si-ar putea pierde „tinuta”, asa ca va urez spor la prajiturit! ☐

---

# Briose de post cu nuca de cocos si ciocolata



Cat de usor se fac aceste briose de post cu nuca de cocos si ciocolata, si cat de bune sunt, nu va puteti imagina!!!

Eu fac destul de des briose, mai ales de post, pentru ca de obicei nu imi trebuie decat faina, ulei, apa si zahar ☐

Acum insa le-am mai „cosmetizat” un pic, fiindca am cumparat o nuca de cocos frumoasa pentru Bogdi, din care mi-a ramas putina pulpa. El a si gaurit-o si dupa ce a baut apa de cocos, foarte aromata, mi-a propus sa fac ceva bun cu restul...ceea ce am si facut!

0 portie de **briose** „ninse”, potrivit de dulci, si extraordinar de atragatoare pentru voi toti!!!

0 alta varianta, tot cu nuca de cocos proaspata in compositie,

aveti aici: **Muffins Bulgari de zapada**

## **Ingrediente pentru 12 briose:**

### **Pentru aluatul de briose:**

- 80 ml ulei
- 200 g zahar (brun)
- 160 ml apa minerala
- 1 lingura otet
- 200 g faina
- 120 g nuca de cocos proaspat rasa
- 1 varf de cutit bicarbonat de sodiu
- 2 lingurite praf de copt
- un praf de sare
- 100 g ciocolata cu minim 60% cacao, rupta in bucatele

### **In plus:**

- 50 g fulgi de nuca de cocos
- 150 g ciocolata amaruie, de post, pentru ornat (optional)

Sfat: daca nu aveti nuca de cocos proaspata, folositi fulgi de nuca de cocos, dar numai 80 de grame, maxim 100 de grame (nu am incercat inca varianta asta dar trebuie sa iasa bine ☐ ). Dati-mi de stire daca incercati briosele asa!!

## **Mod de preparare:**

Incepem prin a incalzi cuptorul la 180 grade C (foc potrivit); asezam apoi hartiutele speciale pentru briose in forma.

In continuare, se amesteca intr-un bol faina cu praful de copt, bicarbonatul, praful de sare (cat luati cu trei degete).

Separat, se amesteca uleiul cu zaharul si apa minerala plus lingura de otet.

Cele doua compozitii se amesteca cu telul sau cu mixerul, la viteza mica.

La sfarsit, se adauga nuca de cocos rasa pe razatoarea mare sau maruntita la robot.

Aluatul rezultat se toarna in formele pregatite iar deasupra se pun bucatele de ciocolata.

Briosele se lasa la copt cca. 30 de minute.

Cand sunt gata, se orneaza cu fulgi (uscati) de cocos sau tot cu nuca de cocos proaspat rasa.

O alta idee ar fi sa le ungeti cu ciocolata topita si abia dupa aceea sa presarati nuca de cocos.

Vor fi delicioase, orice-ati alege!!

Eu am savurat una langa cafeaua mea de dimineata ☐

Laura  
Sava



Laura  
Sava

Pentru voi, cu mare drag!!



---

## **Briose de post cu banane**



Briose de post cu banane, iata care este recomandarea mea dulce din weekend-ul asta, la fel de insorit, sper, ca toate zilele de pana acum...desi am auzit ca maine ninge! ☐

Nu va vor tine mult in bucatarie, avand in vedere ca in doar 18 minute sunt gata, si vor fi o companie placuta la cafea...sau ceai, ori lapte. Cum vreti voi :))

Niste **prajiturele de post** mai bune, cu banane, nu ati mai gustat!!!

## Ingrediente pentru 12 briose:

### Aluat briose:

- 160 ml lapte vegetal (migdale, cocos sau soia)
- 2 banane mici, bine coapte (aprox. 150 g)
- 1 **ou vegetal** dintr-o lingura de seminte de in+3 linguri apa
- 45 g ulei de cocos solid sau 65 ml ulei de floarea soarelui
- 120 g zahar (sau brun)
- 2 pliculete zahar vanilat (20 g)

- 180 g faina
- 2 lingurite praf de copt

### **Pentru ornat:**

- miere sau sirop de artar
- fulgi de ovaz crocanti
- felii de banana
- zeama de lamaie

**Sfat: daca nu aveti seminte de in la indemana, nu-i nimic, urmati reteta fara oul vegetal.**

Foarte gustoase si a doua zi :))



### **Mod de preparare:**

#### **Pregatiri preliminare:**

Incalziti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Umpleti o forma

speciala pentru briose cu hartiute.

Topiti uleiul de cocos, solid, intr-un bol mic, la microunde. Se prepara oul vegetal din semintele de in macinate, amestecate cu apa; se lasa sa stea cca. 5 minute.

### **Preparare aluat de briose:**

Amestecati laptele vegetal cu oul vegetal, zaharul (si zaharul vanilat) si uleiul de cocos topit sau uleiul de floarea soarelui.

Bananele bine coapte se terciuesc cu o furculita si se adauga in compozitie.

La sfarsit, adaugati faina amestecata cu praful de copt (cernute, in prealabil) si amestecati totul foarte bine. Nu se insista insa cu amestecatul!

Umpleti formele de briose cu compozitia rezultata si puneti tava la copt pentru 18 minute, maxim 20 de minute. Briosele se lasa sa se raceasca in forme, dupa care se pot scoate si orna ☐



Briosele se ung cu cate o lingurita de miere (lichida) si fulgi de ovaz crocanti:



...si neaparat cu feliute de banana stropite cu zeama de lamaie...poate un pic mai subtiri decat cele pe care le-am folosit eu ☐



Au iesit incredibil de gustoase!!!!



---

## **Briose Oreo de post**



Briose Oreo de post: o reteta foooarte speciala!

Dragilor, astazi este ziua lui Bogdi, implineste 15 ani!!!! ☺ , si i-am facut cele mai grozave Briose Oreo de post din lume, surpriza pentru el si pentru noii lui colegi de la Liceul Teologic Ortodox „Sfantul Antim Ivireanul”, unde si-a dorit sa ajunga.

Prima generatie de liceeni, prima generatie de tineri seminaristi.

Le-am facut **Briose Oreo** de post pentru ca azi e miercuri, iar ei tin post miercurea si vinerea. Iar in fiecare joi, dis de dimineata, au slujba. Acolo, la scoala!!!

Nu va pot descrie in cuvinte cat de fericita sunt!!! E pentru prima oara cand il vad, zi de zi, incantat ca merge la scoala ☺

...si v-as scrie eu mai multe, dar in curand se intoarce de la scoala si vreau sa il intampin si cu alte bunatati :))

Va imbratisez pe toti cu mare drag si va rog mult de tot: incercati

briosele Oreo, pentru ca sunt nemaipomenit de bune!!!! Aici le aveti pe cele cu lapte si crema de branza: **Oreo Cupcakes**

Bogi, te iubim din tot sufletul, frumuseti, La multi ani!!!!!!! <3

## **Ingrediente pentru 12 briose:**

### **Aluat de briose:**

- 160 g zahar
- 40 g zahar vanilat
- 100 ml ulei
- 200 ml apa (minerala)
- o lingurita otet
- 250 g faina
- un praf de sare
- o lingurita praf de copt
- un varf de cutit bicarbonat
- 100 g picaturi de ciocolata amaruie

### **Glazura Oreo:**

- 150 g crema vegana tartinabila din migdale si nuca de cocos
- 40 g zahar pudra vanilat
- un pachet biscuiti Oreo Original (154 g)

### **Decor:**

- un pachet biscuiti Oreo Original (154 g)

Sfat: daca nu gasiti crema vegana de migdale, nu va necajiti! Puteti folosi 50-80 g „unt” de cocos, adica partea solida dintr-o conserva de lapte de cocos. Si putin lapte de cocos, dupa preferinte, pentru a obtine o glazura ferma, dar care totusi sa se intinda usor! Sau crema de caju (link mai jos, cu rosu).

Portia de briose Oreo, refacute de curand (martie 2025), cu mici modificari: doar 200 g faina si 50 g alune macinate (sau nuci) in

aluat. Iar glazura de Oreo a fost compusa, de data asta, dintr-o crema vegana de la Meggle, speciala pentru Tiramisu...amestecata cu zahar pudra si Oreo, ca in reteta originala ☐





Surpriza mea dulce pentru Bogdi meu iubit!!!



### **Mod de preparare:**

Incingeti cuptorul la 175 grade C (foc potrivit) si asezati hartiute speciale de hartie in forma de briose.

#### **Preparare aluat briose:**

Amestecati uleiul cu zaharul, cu mixerul, timp de cca. 1 minut; turnati apoi apa si otetul.

Incorporati faina amestecata cu sarea, praful de copt si bicarbonatul (se cern impreuna, deasupra compozitiei lichide).

#### **Coacere:**

Puneti cate o lingura plina cu aluat in formele de hartie, asezati picaturile de ciocolata peste aluat, cat mai uniform, si turnati deasupra restul de compozitie, adica tot cate o lingura la fiecare briosa.

Briosele se coc aproximativ 22 de minute, maxim 25 de minute, dupa care se lasa la racit.

## Glazura Oreo:

Amestecati crema vegana, pe care o puteti inlocui cu **Crema de caju**, cu zaharul pudra. Aveti mai sus, la „rubrica” cu sfaturi, mai multe variante!!

Biscuitii Oreo se macina la robotul de bucatarie, intregi, si apoi se inglobeaza in crema.

Sau, si mai usor, se rup in jumatate biscuitii Oreo si se fac pasta, impreuna cu celelalte ingrediente de la glazura Oreo, cu ajutorul mixerului vertical!

Se glazureaza briosele si se orneaza cu cate o jumatate de biscuit Oreo:





---

## **Briose de post cu coacaze negre**



Ieri, pe cand scriam de zor la reteta asta de briose de post cu coacaze negre, calculand gramaje si visand la imortalizarea rezultatului final in „adierea” blanda a soarelui ☀ , am realizat ca exact de asta duceam lipsa pe blog, de o reteta grozava de **briose vegane** cu fructe!!

Eu acum am folosit coacaze congelate, pe care le-am lasat cam mult la dezghetat (asta ca sa nu zic ca am uitat de ele ☹ ) dar care, odata amestecate in compozitie, au transformat umilul aluat intr-unul minunat, cu o nuanta vie de mov!

Am facut doua portii de **briose**, una dupa alta, atat de bune au iesit!!!! :))

**Ingrediente pentru 12 briose:**

## **Pentru aluatul de briose:**

- 225 g faina
- 2 lingurite praf de copt
- un praf de sare
- 100 g nuci caju sau migdale
- 125 g zahar brun
- 100 ml ulei (de floarea soarelui)
- 180 ml lapte vegetal (soia, migdale sau orez)
- 200 g coacaze negre, proaspete sau congelate

## **Pentru ornat:**

- 50 g coacaze negre
- 50 g zahar pudra

Sfat: puteti folosi zahar alb in loc de zahar brun si afine in loc de coacaze negre. Congelate sau proaspete.

## **Mod de preparare:**

Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Se aseaza hartiute de hartie in forma speciala pentru briose.

### **Preparare aluat:**

Se pune laptele impreuna cu zaharul si uleiul intr-un bol si se amesteca bine cu mixerul. Separat, se amesteca faina cu praful de copt si sarea (cat luati cu 3 degete) si se incorporeaza in compozitia umeda. Se amesteca scurt, cateva secunde, pana cand aluatul se omogenizeaza. Se adauga nucile caju macinate (daca le prajiti putin (1-2 minute) inainte de a le macina, intr-o tigaie fara grasime, sau la cuptor pentru cca. 8 minute, ar fi si mai si □ ).

La sfarsit, se adauga coacazele negre si se amesteca usor, cu o spatula. Fructele ce se vor sparge impreuna cu sucul pe care-l lasa (sa nu fie mai mult de 4, 5 linguri, totusi...) vor face aluatul extrem de apetisant!

### Coacere si ornare:

Se umplu formele de briose cu aluat si se pun la copt pentru 25 de minute, maxim 30 de minute. Cand sunt gata, se lasa sa se raceasca in forme, apoi se scot cu grija si se orneaza cu coacaze negre si zahar pudra:



Delicioase!!!!



Sectione care abunda in fructe!!! :))



---

# **Briose vegane cu gust de turta dulce**



V-am promis niste briose vegane cu gust de turta dulce, dragilor, asa ca, iata-le! Impodobite cu **omuleti din turta dulce** pe care vi i-am aratat chiar ieri ☐ Atat de usor de facut si atat de delicioase!!!

Am, insa, o mare rugaminte: va rog din suflet sa folositi o rasnita de cafea (nu neaparat una scumpa, isi face treaba si daca e mai ieftina) cu care sa macinati condimentele pentru turta dulce...in afara, desigur, de cele care sunt deja „praf” ☐

Motivul pentru care va cer acest lucru este aroma inegalabila pe care o veti obtine in urma acestui procedeu (care dureaza doar cateva secunde). Nimic nu se compara, mai ales in cazul unei turte dulci reusite, cu gustul intens al condimentelor de iarna proaspat rasnite, singurele care ne duc cu gandul la copilarie, la bunici si la zapada prin care isi croia, cu greu, drum mult asteptatul Mos Craciun :))

Eu zic ca aceasta „**turta dulce**” e un desert atragator pentru Craciunul ce sta sa vina, nu credeti?! Ori sunteti vegani, ori nu! ☐

## **Ingrediente:**

### **Pentru briose:**

- 180 g zahar
- 100 ml ulei de floarea soarelui
- 65 g ciocolata 65-70% cacao
- 100 g gem de caise sau prune
- 100 ml lapte de migdale sau cocos
- 150 g faina
- 1 lingurita praf de copt
- 1 lamaie mica
- 5-7 g ghimbir zaharisit
- 2 bucati anason stelat
- 2, 3 cuisoare
- jumătate de bucata de nucsoara
- 2 lingurite pudra de scortisoara
- 1 lingurita rasa pudra de cardamom

### **Pentru glazura:**

- 100 g nuci caju, crude
- 4 linguri lapte de migdale sau cocos
- 1 lingura cu varf ulei de cocos
- 1 lingura unt de arahide
- 2 linguri zahar pudra vanilat

## **Mod de preparare:**

Se incalzeste cuptorul la 170 grade C (foc domol). Se tapeteaza cu hartii speciale o forma de briose.

### **Preparare aluat de briose:**

Amestecati (cu mixerul) zaharul si uleiul timp de 1-2 minute.

Separat, topiti ciocolata neagra, rupta in bucatele, intr-un bol mic la microunde sau la bain-marie (ori pe foc foarte, foarte mic, amestecand intruna).

Turnati apoi ciocolata topita in compozitia de mai sus si amestecati bine.

Puneti gemul de caise sau de prune si amestecati din nou, scurt.

La final, turnati laptele vegetal, amestecati putin, si rasturnati faina amestecata in prealabil cu praful de copt si condimentele pentru turta dulce.

Ghimbirul si nucsoara se rad pe razatoarea mica, si lamaia la fel ☐

### Coacere:

Aluatul obtinut se imparte, cat mai egal, in formele de briose si se lasa la copt cca. 28-30 de minute. Se lasa apoi sa se raceasca:



Cand s-au racit, se acopera cu glazura (desi, daca vreti, le puteti lasa asa cum sunt, fara glazura, iar omuleti ii puteti „prinde” de briose cu putina miere). Eu, totusi, am facut si glazura, pentru ca a iesit incredibil de buna!!!!

## Glazura:

Pentru glazura, asadar, se prajesc nucile caju, crude, intr-o tigaie fara grasime (nu puneti deloc ulei), pana cand se rumenesc bine.

Se pun apoi, asa fierbinti, in robotul de bucatarie si se mixeaza cca. 1 minut. Se adauga zaharul pudra si se mai mixeaza putin.

In continuare, se pun in bolul robotului laptele vegetal, uleiul de cocos topit sau moale, tinut la temperatura camerei, si untul de arahide.

Se mixeaza 1-2 minute, avand grija sa luati cu o spatula compozitia de pe margini, pentru ca totul sa se omogenizeze frumos.

Glazura se intinde pe briose (nu acoperiti in totalitate briosa), iar deasupra se aseaza omuleti din turta dulce:



Pare ca s-a si cuibarit Craciunul la noi ☐ Mai avem nevoie doar de un bradut si de niste colinde...si suntem pregatiti sa primim colindatorii!!!!



*Laura Sava*

Sarbatori fericite, dragilor!!!!

*Laura Sava*



---

**Muffins de post cu unt de  
arahide**



Aceste muffins de post cu unt de arahide nu vor fi doar pe placul iubitorilor de unt de arahide, cum e Bogdi meu drag ☺ , ci si al celor care nu stiu inca...daca sa il deteste sau sa-l iubeasca ☺

Untul de arahide, dupa coacere, e foarte putin prezent, gustul muffinsurilor imprumutand un „ceva” special, o aroma de alune coapte si caramel, ceva nedeslusit, dar incredibil de gustos!!!

Aici: **Muffins cu unt de arahide** veti gasi o alta varianta, la fel de delicioasa si non-vegana :))

### **Ingrediente pentru 12 bucati:**

- 180 g zahar (brun)
- 55 g ulei de cocos (presat la rece) sau ulei vegetal
- 125 g unt de arahide cremos
- 130 ml lapte de soia cu vanilie sau de migdale
- 220 g faina
- un praf de sare

- 1/2 lingurita pudra de scortisoara
- o lingurita bicarbonat
- o lingurita praf de copt

## **Mod de preparare:**

Se incalzeste cuptorul la 175 grade C (foc potrivit). Se tapeteaza cu hartute de hartie o forma de muffins.

Intr-un bol mai mare, se bate, cu ajutorul mixerului, ulei de cocos moale, tinut la temperatura camerei (il puteti „dezmorti” putin la microunde daca vreti) cu zaharul, untul de arahide si laptele de soia sau migdale. Adaugate pe rand, nu deodata ☐

Intr-un bol mai mic, se amesteca impreuna faina, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, praful de sare (cat luati cu trei degete) si scortisoara.

Amestecul uscat se cerne deasupra bolului mare si se amesteca bine cu o spatula sau lingura de lemn. Nu se insista cu amestecatul!

Aluatul obtinut se toarna in formele pregatite (cate o lingura plina in fiecare forma). Nu se niveleaza!

Se da la copt, in cuptorul incins, pentru cca. 25 de minute sau pana cand aluatul trece de testul scobitorii.

Veti obtine niste **muffins de post** cu crusta crocanta si interior umed si sfaramicios, absolut delicioase!!!!



Nu va ingrijorati daca vedeti ca n-au crescut prea mult, pentru ca asa trebuie sa fie ☐

Se lasa la racit in forme cca. 10 minute, dupa care se pot scoate:



Au o culoare minunata si miros incredibil!!! ☐



Hartia se dezlipeste foarte usor, muffins-urile pastrandu-si intacta forma:



Sectiunea e de vis!!! ☐



Pentru un aer mai special, mai festiv, le puteti aseza in hartiute colorate:



Vor arata extrem de bine si vor fi cu-o si mai mare pofta savurate!!! ☐



---

## **Briose cu mere**



Briose cu mere, o reteta de post minunata!!

Va intrebati cumva ce-ar face ziua asta mohorata sa devina mai putin mohorata?! Aceste briose cu mere, de post, evident ☐ , cele mai pufoase si aromate **briose de post** pe care le-am gustat vreodata!!!

Le fac de vreo doua zile intruna si nu ne saturam de ele!!!!!!! ☐

Multe dintre **retetele mele de post** au acest efect :))) Uneori uitam ca nu contin oua sau lapte, ori unt, atat sunt de bune!

### **Ingrediente pentru 12 bucati:**

- 120 g zahar (1 cana zahar)
- 180 g faina (1 cana jumatate faina)
- 200 ml apa minerala (1 cana apa minerala)
- 80 ml ulei (jumătate canita ulei)
- un praf de sare
- 1/2 pliculet praf de copt (5 g)
- un mar mare, taiat cubulete
- zahar pudra (vanilat, ar fi si mai bine)

- pudra de scortisoara

!!! Pentru a masura ingredientele se foloseste o cana de 200 ml

### **Mod de preparare:**

Incalziti cuptorul la 180 grade C (foc moderat); asezati hartiutele speciale pentru briose, in forma (daca nu aveti asa ceva, puteti unge formele cu putin ulei si apoi le puteti presara cu faina sau cu nuca de cocos ori nuci macinate).

### **Aluat de briose:**

Bateti bine uleiul cu zaharul, de preferat cu mixerul, intr-un vas adanc. Turnati treptat apa (rece) si incorporati faina amestecata cu sarea si praful de copt, toate cernute (se poate adauga si-o lingura de nuca de cocos, pentru un plus de aroma).

Adaugati in compozitie cubuletele de mar (fara coaja) si amestecati scurt. Compozitia astfel obtinuta se toarna in formele de briose, pregatite.

### **Coacere:**

Briosele se coc aproximativ 35 de minute. Cand sunt gata, se presara cu zahar pudra amestecat cu scortisoara, dar numai dupa ce s-au racorit putin si, foarte important, se lasa sa se raceasca bine inainte de a le scoate din hartiute.

Poze noi!!!!!!





*Laura Sava*

Poze vechi :))



<http://savalaura.blogspot>



Astept cu nerabdare sa le incercati, caci stiu sigur ca va vor placea la nebunie!!! ☐



# Briose cu stafide si ciocolata



Cu un pic de intarziere, va aduc mult laudatele briose cu stafide si ciocolata care, desi sunt de post, sunt incredibil de gustoase!!!!!!

Am fost foarte coplesita de numeroasele mesaje pe care le-am primit de la voi, cu ocazia **aparitiei mele in revista Elle**, asa ca nu mi-a stat gandul la nimic altceva ☐

## Ingrediente pentru 12 briose:

- 100 ml ulei
- o cana cu zahar (180 g)
- o cana apa rece (minerala) (180 ml)
- 1 lingura otet
- 1 1/2 cani faina (220 g)
- o lingurita rasa cu bicarbonat de sodiu
- jumătate de lingurita praf de copt
- un praf de sare
- 100 g stafide
- rom sau esenta de rom, pentru „marinarea” stafidelor
- 120 g ciocolata neagra, de post

P.S. Am folosit o cana de 200 ml

Sfat: daca nu aveti forme de briose, puteti folosi o forma de chec, unsa usor cu ulei si tapetata cu faina.

Delicioasele **briose**, refacute de curand, fara stafide si cu bucatele de ciocolata doar la suprafata:





Înainte de a porni la drum, trebuie să vă ocupați de stafide, cam așa: cu o seară înainte le amestecați cu rom, cât să treacă peste ele sau cu esența de rom amestecată cu apă caldă (nu mai mult de jumătate de sticlă). Vor deveni, astfel, moi și savuroase la maxim!!!

Eu le-am amestecat cu un pic de lichior de smochine: **Smochine în rom**

...iar smochinele care mi-au rămas (am mai folosit din ele la rețeta asta: **Clatite de post**) am de gând să le folosesc la minunatele **Prajiturele umplute cu gem de curmale**.

V-am zapacit, așa-i?! ☐

Retineți doar că sunt grozave!!!!



### **Mod de preparare:**

Încalziți cuptorul la 180 grade C (foc moderat). Tapetați cu hârtiute speciale o formă de muffins sau briose. Eu am ales

variante mini ☐ , deoarece mi s-a parut momentul ideal pentru a-mi scoate la iveala noile forme din silicon:



### **Preparare compozitie de briose:**

Mixati uleiul cu zaharul timp de 1, 2 minute; turnati treptat apa si otetul. Incorporati faina amestecata cu sarea, praful de copt si bicarbonatul (toate cernute).

La final, adaugati stafidele si amestecati totul foarte bine.

Turnati jumatate din compozitia obtinuta in formele de muffins si puneti, din loc in loc, cateva bucatele de ciocolata:



Turnati apoi, in mod uniform, cealalta jumatate de compozitie si presarati pe deasupra cateva bucatele de ciocolata:



**Coacere si ornare:**

Dati briosele la copt, in cuptorul incalzit, pentru aproximativ 30-35 de minute (faceti testul cu scobitoarea).



Cand sunt gata, lasati briosele sa se raceasca (nu veti rezista  
tentatiei de a nu sfasia una fierbinte, va zic sigur ☐ ) apoi  
impartiti-le cu familia, cu prietenii...

Eu, cu ai mei, dar si cu voi...fiindca meritati ☐



Le puteti orna cu ciocolata topita, neagra, sau le puteti pudra cu zahar!

Va pup dulce!!!!

---

## Muffins cu tahini si susan



Muffins cu **tahini** si susan, fara zahar!!! De cand visam sa le savurez!!!! ☐

Sub forma de inimioare sau in forma clasica de muffins, va garantez ca le veti adora!

### **Ingrediente pentru 12 bucati:**

- 400 g faina
- 4 lingurite praf de copt
- 5 linguri tahini cu miere
- 100 ml ulei (de susan)
- 400 ml lapte de soia
- 100 ml sirop de artar
- esenta de vanilie
- un praf de sare
- seminte de susan

Sfat: cred ca e bine de stiut ca aceste muffins nu sunt foarte dulci asa ca, cine crede ca le-ar prefera mai dulci, poate inlocui 100 ml de lapte de soia cu sirop de artar in aceeasi cantitate. Sau

cu miere, mai ales daca pasta de susan pe care o folositi nu e indulcita!

Bineinteles, daca nu aveti nici sirop de artar la indemana si nici miere sau un alt indulcitor, puteti folosi zahar brut!

Le-am testat pentru voi si intr-o forma clasica de muffins.  
La fel de incantatoare si gustoase ☐





## Pasta de tahini:

Fascinatia mea pentru tahini, pasta de susan (in cazul meu indulcita cu miere) pe care am savurat-o in **excursia noastra in Turcia**, s-a domolit numai atunci cand am vazut borcanele astea, in Lidl, in **Asprovalta**...

Mi-am luat doua, si diferite, ca sa imi fac pe deplin pofta ☐



*Laura Sava*

Are o consistenta atat de placuta pasta asta de susan, incat se poate consuma direct din borcan!!!!



Asta e materia prima, semintele de susan, din care am sa prepar **tahini** si acasa (poate si voi ca mine, nu aveti de unde sa va aprovizionati cu asa ceva si ne-ar prinde bine tuturor)



*Laura Sava*

Iar aici este siropul de zahar cu care am inlocuit siropul de artar pe care nu-l aveam (folositi un sirop simplu din apa si zahar, fiert pana scade putin, daca nu aveti (nici) asa ceva la indemana)



Laptele de soia nu vi-l mai arat, fiindca il puteti gasi oriunde (eu il folosesc mereu in zilele de post) asa ca va prezint, in sfarsit, modul de preparare al retetei ☐

### **Mod de preparare:**

Intai de toate, incalzim cuptorul la foc mic (150°C). Forma de muffins se unge cu putin ulei si se tapeteaza cu faina. Daca aveti forme speciale de hartie, folositi-le!

### **Preparare aluat de briose:**

Pentru aluatul de briose, cerneti intr-un bol faina impreuna cu praful de copt.

Intr-un castron, amestecati bine pasta de susan cu uleiul, apoi adaugati laptele, treptat, si restul ingredientelor.

Totul se toarna peste faina si se amesteca bine cu telul para.

Compozitia se imparte in forma pregatita iar deasupra muffinsurilor se presara seminte de susan.

### **Coacere:**

Briosele se coc cca. 30- maxim 40 de minute. Cand sunt gata (se face testul cu scobitoarea), se scot din forme si se lasa sa se raceasca pe un gratar.

Si forma de copt-inimioara e cumparata tot din Asprovalta!!!!



Iar inimioarele astea multe, multe, sunt toate pentru voi ☐



Sectiuni obligatorii :))



*Laura Sava*



*Laura Sava*

Cine vrea poate adauga un pic de miere deasupra. Cu un pahar de lapte langa sunt irezistibile!



Reteta preluata de la **Cristina K.**