

# Bomboane vegane de ciocolata cu crema de caju si curmale



Bomboane vegane de ciocolata cu crema de caju si curmale, acesta e cadoul meu pentru prietenii mei vegani, de sarbatori!!!

Le-am facut si sub forma de bombonele, pentru ca am o forma frumoasa de silicon cu care am vrut sa ma laud, haha, dar le-am testat si sub forma de „tarte”, la care am folosit forma de cupcakes.

Asta doar ca sa nu gasiti vreo scuza sa nu le faceti! ☐

Mie mi-au placut la nebunie si, culmea, si lui Bogdi!!! Cipi, insa, mi-a zis ca nu sunt destul de dulci, dar i-am reamintit ca sunt vegane si nu au zahar deloc, asa ca mi-a zis (printre dinti ☐ ) ca sunt bune, bune!!!

Cei care nu sunt obisnuiti cu **deserturile vegane** vor reactiona, probabil, la fel :)))

## **Ingrediente:**

### **Pentru bomboanele vegane:**

- o portie **pasta de curmale**
- 1/2 portie **crema de caju**
- 50 g ulei de cocos, presat la rece
- 50 g nuci sau alune, prajite, macinate (optional)
- 25 g cacao
- o lingurita pudra de scortisoara

### **Glazura de ciocolata:**

- 150 g ciocolata neagra (60-70 % cacao)
- 35 g ulei de cocos, presat la rece

!!! Din aceasta compozitie puteti face bomboane de ciocolata, pe care le puteti servi asa cum sunt. Simple, dar totusi delicioase! ☐

## **Mod de preparare:**

### **Preparare crema de caju:**

Preparati mai intai crema de caju (pentru reteta de fata avem nevoie doar de jumătate de portie): inmuiati 100 g nuci caju in apa fierbinte, ca sa grabiti putin procesul (apa sa treaca peste ele); lasati-le sa stea cca. 30 de minute.

Cand sunt gata, se scurg bine de apa si se fac pasta la robotul de bucatarie sau in blender, daca e puternic. Aveti rabdare, mixati cateva minute, faceti pauza si tot asa, vreo 5-6 minute.

La sfarsit, adaugati 1 lingura sirop de artar sau agave, ori miere lichida. Aveti mai multe detalii in linkul de mai sus, de la ingrediente, dar, ca idee, asta e tot ce trebuie sa faceti ☐

### **Pasta de curmale:**

In continuare, preparati pasta de curmale din 200 g curmale uscate, carora le scoateti samburii si le amestecati apoi cu 100 ml apa fierbinte (daca curmalele sunt mai uscate, puneti mai multa apa: 120-150 ml). Le lasati la macerat cca. 5 minute, dupa care le transformati in pasta cu ajutorul robotului de bucatarie.

Amestecati apoi cele doua compozitii si adaugati uleiul de cocos, ori topit, ori la temperatura camerei (sa fie moale), pudra de cacao si pudra de scortisoara si amestecati totul foarte bine. Eu am folosit mixerul vertical, dar n-am exagerat (nu am vrut sa obtin o compozitie foarte fina).

Daca doriti, si va place, puteti pune 50 g nuci sau alune macinate (prajite putin inainte). Compozitia va fi destul de moale, dar la frigider se va mai intari. Se pune, asadar, la frigider compozitia rezultata pana cand se prepara „glazura” de ciocolata.

### **Glazura de ciocolata:**

Asa cum v-am spus mai sus, poate fi o reteta in sine, daca dublati cantitatile si umpleti formele pana sus. Acum, insa, vom face doar un strat de ciocolata, care sa sustina „crema” delicioasa expusa adineauri ☐

Astfel, ciocolata neagra se rupe in bucatele si se topeste impreuna cu uleiul de cocos, solid, ca untul, intr-o craticioara la bain-marie sau pe foc foarte mic. Eu, ca de obicei, am folosit cuptorul cu microunde. Rapid si eficient! :)) Uleiul de cocos se poate inlocui cu ulei de floarea soarelui, dar puneti doar 2 linguri.

### **Finalizare bomboane de post:**

Se umplu formele de silicon, formele mici, cu crema de ciocolata, dar numai pe un sfert. Se pun apoi in frigider si se lasa la racit (asezati-le pe un platou drept, ca sa nu isi piarda forma). Dupa cca. 15 minute, se scot si se umplu cu compozitia de bomboane. Se lasa la frigider cateva ore bune, chiar peste noapte, dupa care se pot servi.

Le scoateti cu grija din forme (le puteti chiar pune la congelator 10 minute inainte de a le scoate din forme; vor iesi mai usor) si

le asezati pe platoul se servit.

Eu, cum le-am facut doar pentru noi, le-am lasat asa cum erau:





Foarte gustoase!!! ...si foarte frumusele, asa e?! ☐



Se tin la frigider si doar cand le serviti le scoateti (cu vreo 2 minute inainte, ca sa se dezmoreasca un pic ciocolata).

Eu am obtinut 30 de bombonele si aproape 6 „tarte”...si zic asta din cauza ca am tot gustat din compositie si nu mai stiu cate au fost in final ☐

Nu va cramponati, asadar, de acest detaliu, mai ales daca veti folosi alte forme. Vor iesi minunat, oriunde le-ati „cladi”!

Stratul ala crocant de ciocolata neagra in combinatie cu „crema” mai moale, de caju si curmale, creeaza ceva super delicios!!!

Iar aici avem varianta cu formele de cupcakes (muffins, briose, cum vreti sa le numiti ☐ ), la care am tapetat adanciturile formei cu folie transparenta in care am turnat ciocolata topita, tot asa, doar pe un sfert, dupa care am umplut formele cu compositie:



Le-am lasat la rece peste noapte, le-am scos din forme cu grija...



...si le-am rasturnat pe un platou:



Le-am presarat cu nuca de cocos...si ne-am bucurat de ele! ☐



Orice varianta alegeti, eu ma bucur tare, tare!!! ☐



---

**Fanouropita,  
Sfantului Fanurie**

**prajitura**



Laura  
Sava

Fanouropita, prajitura Sfantului Fanurie, este o prajitura-ofranda, o prajitura preparata in scop religios, in amintirea mamei Sfantului Fanurie, asa cum va spuneam si aici: **Fanuropita**.

Anul asta am reusit s-o coc in 26 august, asa cum trebuia, iar in 27 august, de ziua sfantului, am dus-o la biserica pentru a fi sfintita. De atunci insa, am lipsit si de acasa si de langa voi, pentru ca m-am operat (din nou) de endometrioza. Momentan, nu pot vorbi deloc despre asta...si, de fapt, nici nu e prea mult de povestit.

Ce e absolut minunat e faptul ca sfantul meu drag, Fanurie, mi-a ascultat rugaciunea si mi-a fost alaturi in cele cateva zile care au parut ca veacuri.

Si nu doar el, ci si Sfantul Mina si Sfantul Ioan Botezatorul, Sfantul Ioan Iacob Hozevitul, Sfantul Ioan Rusul, Sfantul Efrem cel Nou, Sfantul Grigorie Decapolitul, Sfantul Iosif cel Nou de la

Partos, Sfantul Luca, Sfantul Nectarie, Sfantul Nicolae...si toti sfintii dragi inimii mele!!!!

Sunt bine acum, desi am trecut printr-o operatie foarte dificila, iar asta e tot ce conteaza!

Va imbratisez virtual pe toti si va doresc multa sanatate. Atat, doar sanatate. Nu aveti nevoie de mai mult...pentru a le avea mai apoi pe toate.

Sa ne ajute bunul Dumnezeu sa ajungem cat mai repede in Grecia, in insula Rodos, la biserica sfantului, pentru a ne putea inchina sfintelor sale moaste!!!

### **Ingrediente:**

- 650 g faina (500 g faina+150 g amidon)
- 100 g coji de portocale confiate+100 g coji de chitra confiate
- 200 g stafide sau curmale deshidratate cu samburi
- 500 ml lapte vegetal (migdale, cocos, etc.)
- 280 ml ulei de masline extra-virgin
- 300 g zahar brun
- un plic praf de copt (10 g)
- 2 lingurite bicarbonat de sodiu (rase)
- 2 lingurite scortisoara

Sfat: puteti adauga 100 g nuci sau migdale tocate marunt in compositie iar in locul chitrei puteti folosi coaja de lamaie confiata (sau coaja rasa de lamaie).

**Prajitura** noastra, langa icoana Sfantului Mucenic Fanurie, care „arata” si „descopera” tot ce ii cereti cu inima curata:



*Laura Sava*

### **Povestea prepararii acestei prajituri speciale:**

Daca aveti vreo problema, daca aveti necazuri sau sunteti bolnavi, cereti ajutor Sfantului Fanurie, tuturor sfintilor, si nu va indoiti nicicum, caci sunt grabnic ajutatori. In Grecia, „Turta”

Sfantului Fanurie se face de 9 ori si are 9 ingrediente si se poate coace, in afara de Duminica, in orice zi. Se imparte saracilor, iar dupa ajutorul primit, se face pentru sfantul inca o turta, sub forma de placinta, mai mare, ca multumire.

Eu am impartit-o in biserica si am pastrat cateva bucati sfintite si pentru noi, in familie. De fiecare data cand cineva lua o prajiturica, spuneam: „Dumnezeu s-o ierte pe mama Sfantului Fanurie!”

## **Mod de preparare:**

Inainte de a va descrie pasii retetei, vreau sa va spun ca de data asta am preparat-o asa cum se cuvine: am amestecat ingredientele cu mana si in tot timpul prepararii prajiturii m-am rugat Sfantului Fanurie. Am copt-o cu mare dragoste si recunostinta si mi-am promis sa nu mai treaca niciun an fara prajitura sfantului pe masa noastra.

Incalziti cuptorul la 170 grade C (foc domol). Tapetati cu hartie de copt o forma de aprox. 35×40 cm.

### **Preparare prajitura:**

Amestecati bine uleiul cu zaharul apoi turnati laptele vegetal. Lasati sa stea asa, pana cand se pregatesc fructele.

Puneti fructele confiate si stafidele sau curmalele, la care ati scos samburii si le-ati tocat, intr-un bol impreuna cu zeama de la o lamaie (pe asta nu am mai trecut-o la ingrediente, pentru ca se poate inlocui cu apa calduta); lasati sa stea cca. 5 minute.

Separat, intr-un bol incapator, amestecati faina cu praful de copt si bicarbonatul; rasturnati fructele semi hidratate in bolul cu faina si amestecati totul foarte bine. Adaugati praful de scortisoara si, la final, compozitia indulcita, cu lapte si ulei.

Amestecati bine cu mainile, dar nu exagerati cu amestecatul! Compozitia rezultata va arata minunat, va fi destul de moale, dar dupa coacere va fi pufoasa si aromata! ...si destul de sfaramicioasa, asa ca aveti grija cum o manevrati dupa copt!

## Coacere:

Prajitura se lasa la copt cca. 45 de minute, dar puteti sa faceti si testul scobitorii, pentru a fi siguri.

Aici e prajitura mea, feliata si pregatita de biserica, pudrata cu zahar praf:







Icoana Sfantului meu iubit, Fanurie, pe care am dat-o jos de pe perete special pentru aceasta poza:



*Laura Sava*

Am aprins o lumanare pentru sufletul mamei sfantului si am mancat cu totii cu bucurie si speranta:



Laura Sava



Laura Sava

Aici, Cipi a insistat sa taie el bucata de prajitura adusa de la biserica, si apoi am vazut de ce a facut-o...a facut o cruce mica si frumoasa:



Laura  
Sava

Sfinte Mare Mucenice Fanurie, roaga-te lui Dumnezeu pentru noi!

---

# Prajitura cu curmale, fara zahar



De cand cu revelatia curmalelor, minunile alea care inlocuiesc zaharul ☐ , am ajuns sa pregatesc intr-o singura zi doua tavi de prajitura cu curmale, fara zahar, o pufosenie de prajitura, careia i-am asortat cateva „moturi” de **glazura de curmale**, evident, tot fara zahar :))

Daca sunteti vegani sau suferiti de diabet, sau pur si simplu vreti sa scoateti zaharul din alimentatie, pentru ca vine vara si vreti sa slabiti, sau tineti post, ori poate ca iubiti din calea-afara curmalele ☐ , orice-ar fi, nu va spun decat un lucru: trebuie sa

incercati aceasta **prajitura!!!**

## Ingrediente:

- 1 portie **pasta de curmale**
- 250 g faina
- 1 lingurita rasa bicarbonat
- 1 lingurita praf de copt
- 150 ml ulei
- 2 **oua vegetale**, din seminte de in
- 100 ml suc din compot (piersici/ananas)

Sfat: puteti inlocui „ouale” vegane cu o banana mica (70-80 g), bine coapta.

## Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 170 grade C (foc domol). Se unge bine cu ulei o tava de aproximativ 20 x 30cm.

Pasta de curmale se amesteca cateva secunde cu uleiul, intr-un bol adanc; se adauga ouale vegetale si se mai amesteca putin. Faina se amesteca cu praful de copt si bicarbonatul si se cern impreuna deasupra bolului. Se amesteca scurt (faina nu trebuie inglobata total) si se toarna zeama din compot. Se omogenizeaza compozitia si se toarna in tava pregatita.

Prajitura se coace cca. 20 de minute si se lasa sa se raceasca in tava...daca rezistati!!!!!! ☐

Nu m-am putut abtine sa nu ornez bucatile de prajitura cu cele mai gingase floricele din gradina, frumoasele mele „albastrele”, numite Veronica (din familia Scrofulariacee). Tati, care e si profesor de biologie, mi-a spus asta ☐





Prajitura se serveste simpla sau cu glazura de curmale, intinsa ori pusa sub forma de aveline. E suuper buna, oricum!!!



# Glazura de curmale



Cu riscul de a-mi pierde titlul de „regina prajturilor”, pe care, voi, dragilor, mai demult mi l-ati dat, vreau sa va anunt ca am picat in mreaja intinsa de vegaaani ☐ , si nu cred ca mai vreau sa ies vreodata!!! Ei, nici chiar asa, o sa „povestesc” in continuare cu zaharul, dar sunt foarte fericita ca am gasit o glazura de curmale, fara zahar, din doar trei ingrediente!!!

O crema sub inspiratia careia am reusit sa creez (dupa cateva mici teste si mai multe „sclipiri” culinare, scrijelite pe-o hartie), formula prajiturii ideale, o **prajitura fara niciun pic de zahar**...pe care o sa v-o arat numaidecat :))

Cu glazura de curmale puteti orna mici prajiturele, ca muffins sau cupcakes, si puteti acoperi prajiturile sau torturile, de post sau nu ☐

## Ingrediente:

- 1 portie **pasta de curmale**
- 2 banane bine coapte
- 2 linguri cacao

## Mod de preparare:

Preparati pasta de curmale (cu link in rosu, la ingrediente).

Pregatiti bananele si cacao (decojiti bananele si cerneti cacaoa).

Amestecati in blender toate ingredientele si gata!

Pur si simplu ☐





Pentru a fi mai ferma, puneti-o intr-un bol (acoperita cu folie alimentara) si lasati-o la frigider cateva ore.

O veti putea intinde foarte usor peste prajituri si veti putea orna, cu ajutorul spiritului de ornat, briose, muffins, prajiturele mici etc



0 glazura minunata, **de post!!!**



*Laura Sava*

Nu am incercat dar e posibil sa obtineti o inghetata delicioasa  
daca o puneti la congelator :))



---

## Pasta de curmaḷe



Acum cativa ani am facut un **gem de curmale**, la care am adaugat stafide si suc de mere, si care a fost savurat cu mare placere alaturi de clatite si alte retete de post. Ba chiar am refacut si **fursecurile cu curmale**, numai de dragul aromei sale dulci si intense. Marturisesc, insa, ca nu stiam pe-atunci cat e de valoroasa aceasta pasta de curmale, absolut delicioasa, ce inlocuieste zaharul!

Se face incredibil de usor, trebuie doar sa amestecati cateva curmale cu apa, asa ca abia astept s-o preparati si sa ne bucuram impreuna de acest indulcitor natural si parfumat!

0 puteti folosi la prajituri, creme, bomboane vegane, smoothie-uri...si mai gasim noi cateva! ☐

## **Ingrediente:**

- 200 g curmale uscate (cu samburi)
- 100 ml apa fierbinte

E atat de buna!!! ...puneti repede capacul pe borcan, pentru ca tentatia e mare! ☐



### **Mod de preparare:**

Se scot samburii curmalelor (veti ramane cu cca. 170 g curmale decojite); aveti grija ca unele curmale (depinde de firma care le comercializeaza) au inca atasat capatul lemnos. E foarte tare si nu are ce cauta in pasta, aruncati-l!

Se toarna apoi apa fierbinte peste jumatatile de curmale, intr-un bol adanc, si se lasa 1 minut sa se inmoaie (daca nimeriti niste curmale mai uscate, puneti 150 ml apa si lasati la inmuiat cca. 5 minute). Amestecati din cand in cand in bol, pentru ca fructele sa fie bine acoperite.

Se pune toata compozitia in blender si se amesteca pana cand devine o pasta. Eu, pentru ca am facut numai o portie, am obtinut o

compozitie mai granulata, (robotul meu, care e cam obosit ☹ , n-a prins totul in palete) asa ca am pasat totul cu mixerul vertical.

A iesit o minune de **pasta**, fina, dulce si-aromata!!!

V-am pregatit cateva poze pas cu pas, cum obisnuiam sa fac pe vremuri ☹







...si dupa degustare, o mica plimbare! ☐ Ma bucur asa mult ca putem iesi din nou afara!!! Zilele astea am pozat toti pomii din gradina si-am fost la „vanat” de albine ☐ Nici nu ma mir ca zumzaie non-stop, la cat de parfumate sunt florile din pomii nostri!!!





---

## Gem de curmale



Gem de curmale!!

Ne apropiem cu pasi repezi de marile sarbatori, asa ca va aduc in atentie inca o reteta de iarna, un gem de curmale delicios si sanatos (nu contine deloc zahar) din niste curmale uscate care-mi stateau aiurea prin camara ☐

Pasii retetei vi-i prezint doar in poze, si nici alea multe fiindca modul de preparare e prea simplu...practic, puneti in blender toate ingredientele pe care vi le-am insirat mai jos si gata gemul!!!

Il puteti folosi si la reteta asta: **Prajiturele umplute cu crema de curmale**

## Ingrediente:

- 400 g curmale uscate
- 200 g stafide
- 250 ml suc de mere

## Mod de preparare:

Pregatiti ingredientele: stoarceti merele, pentru sucul proaspat de mere:



Scoateti stafidele din punga si puneti-le la inmuiat in putina apa fierbinte:



Aveti grija sa scoateti toti samburii curmalelor, caci altfel veti tresari ca mine cand unul dintre ei se va izbi de lamele ascutite ale robotului de bucatarie ☐





Amestecati totul si puneti in blender sau folositi mixerul vertical, cum am facut eu, si mixati totul pana se face ca o pasta:



Il puteti face cat de fin doriti ☐



Mi-a iesit un borcan mare...si gustos!!! ☐



Sfat: Puteti jongla cu ingredientele, adaugand chiar si mai multe curmale sau alte fructe uscate, cat si suc de portocala sau rom, facandu-l mai moale sau mai tare, dupa plac.

P.S. Daca aveti destul timp la dispozitie (eu pe cand pregateam gemul aveam inca o mie de chestii pe cap ☹ ) puteti lasa cateva ore intreaga compozitie la inmuiat si de-abia dupa aceea mixati totul.

---

# Prajiturele umplute cu crema de curmale



Prajiturele umplute cu crema de curmale!!

Ce minunatii am mai facut eu **de Craciun**?! Pai, in primul rand **fursecuri** ☺ , cum sunt aceste prajiturele umplute cu crema de curmale. Ne-au placut atat de mult, incat le-am facut si sub forma de rulada.

Le mai puteti umple cu gem de caise, stafide si alune macinate (totul facut pasta in blender) sau gem de gutui amestecat cu nuci (macinate). Vor fi delicioase!!!

## **Ingrediente:**

### **Umplutura:**

- 200 g curmale moi, fara samburi
- 2 linguri rom sau suc de portocala (ori apa)
- 1/2 lingurita coaja rasa de portocala
- o lingura gem de portocale sau caise

### **Aluat de fursecuri:**

- 2 cups (de 240 ml) faina care cantaresc aprox. 280g
- ½ lingurita praf de copt
- ½ cup zahar pudra = 60g
- 110 g unt moale
- 2 linguri ulei
- ¼ cup lapte = 60 ml

## **Mod de preparare:**

Incalziti cuptorul la 160-165 grade C (foc domol).

### **Preparare umplutura:**

Puneti intr-un blender toate ingredientele pentru umplutura si amestecati pana cand devin o pasta.

### **Pregatire aluat si coacere:**

Amestecati ingredientele pentru aluat (daca aveti robot de bucatarie, folositi-l □ ). Va rezulta un aluat moale care se face sul si se taie in 20 de bucatele.

Fiecare bucata se intinde in palma, se pune aproximativ o jumatate de lingurita din umplutura si apoi se acopera cu marginile. Se face ca o bila care se aseaza in tava cu inchiderea aluatului in jos si se aplatizeaza putin.

Cand sunt gata, intepati usor cu o furculita fiecare „bila”, fara sa ajungeti la umplutura.

Coaceti fursecurile aproximativ 30 de minute sau pana cand baza

devine rumenita iar deasupra sunt tari dar nu foarte colorate.

Le puteti da prin zahar pudra.

Se pot servi imediat, dar sunt mai bune dupa ce stau putin ☐



0 tentativa de poza in sectiune ☐ , care, cu toate ca este nereusita, releva totusi ca produsul final este un succes :)))



*Laura  
Sava*

Aici aveti micile prajituri sub forma de rulada:



0 rulada frageda si buna!!



Reteta preluata de la aLAndala