

Prajitura cu dovleac si ciocolata



Astazi am reusit sa imortalizez o reteta de prajitura la care m-am tot gandit in ultima vreme, o prajitura cu dovleac si ciocolata...aproape fara zahar ☐

Si spun asta pentru ca in compozitia acesteia (in blat) nu se regaseste decat o cantitate infima de zahar brun. Si doar o lingura de miere in glazura de branza.

Mi-am propus ca anul acesta sa va aduc mai multe retete de genul asta, ba chiar fara nicio farama de zahar, cum e **Prajitura fara zahar**, insa momentan ma multumesc si cu variante mai putin dulci decat cele cu care v-am obisnuit de-a lungul timpului..

Si-acum revenind la prajitura de azi, dorinta mea era sa o transform intr-un desert fara gluten, folosind numai faina de cocos, cum am facut aici, la **fursecuri vegane**, dar am ales totusi sa o combin cu faina alba, pentru ca e foarte dificil sa nimeresti o consistenta buna..fara cateva „teste” facute dinainte :))

Va las si voua placerea de a incerca prajitura noastra dietetica si va astept cu impresii!!!

Ingrediente:

Blat cu dovleac si ciocolata:

- 4 oua mari
- 50 g zahar brun
- 80 ml ulei vegetal
- 100 g faina alba de grau
- 100 g faina de cocos
- 1 plic praf de copt (10 g)
- 150 g ciocolata neagra (minim 50% cacao)
- 250 g pulpa de dovleac (pentru placinta)
- 300 g iaurt natur

Glazura de branza dulce:

- 300 g branza dulce de vaci (proaspata)
- 1 lingura plina cu miere
- 1 lingurita scortisoara pudra

Mod de preparare:

In primul rand vreau sa va arat dovleacul meu frumos colorat si aromat, din care m-am servit, imediat ce l-am feliat, cu cateva bucatele de dovleac crud!!! ☐



Apoi, am purces la treaba :))

Am incins cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si am tapetat cu hartie de copt baza unei forme de prajitura, de aproximativ 20 cm x 30 cm.

In continuare, am tocat ciocolata neagra in bucatele potrivite si am dat pe razatoarea mica dovleacul.

Eu mereu imi pregatesc tava si toate ingredientele dinainte de a ma apuca de vreo reteta. In felul asta, treaba decurge foarte usor..si fara surprize ☐

Pentru blat, am batut ouale intregi cu zaharul brun cateva minute (nu mai mult de 2 minute), doar pana cand compozitia s-a deschis usor la culoare. Am turnat uleiul si am amestecat scurt.

Separat, am amestecat faina alba cu faina de cocos si praful de copt.

Am incorporat apoi amestecul uscat, compus din fainuri si praf de copt, in compozitia cu oua, si am adaugat dovleacul ras. Am amestecat cu spatula, nu cu mixerul!

La sfarsit, am adaugat ciocolata tocata si iaurtul. Am amestecat din nou totul foarte bine, fara sa exagerez, si am turnat compozitia in forma pregatita.

Am nivelat suprafata si am pus blatul la copt, in cuptorul incins, pentru cca. 35-40 de minute.

Prajitura e umeda, dar totusi va puteti ajuta de testul scobitorii!

Cand e gata, o lasati sa se raceasca bine in forma (10 minute), dupa care o scoateti cu grija pe un gratar:



Ea se va raci complet acum dar cu toate astea bucatile de ciocolata vor iesi in evidenta! ☺ ..ca niste „picaturi” de lava cake:



Prajitura se transfera pe un platou mare (eu am lasat-o unde era, dar i-am scos hartia de copt).

E foarte gustoasa si fara glazura de branza, insa in combinatie cu ea devine si mai gustoasa!!

Pentru glazura de branza, asadar, se amesteca branza dulce de vaci (puteti folosi si Ricotta) cu mierea si scortisoara pudra. Eu am folosit mixerul vertical, pentru ca am vrut sa obtin o crema mai fina dar voi, daca vreti, puteti sa o lasati mai „rustica” ☐

Glazura de branza se intinde cat mai uniform deasupra blatului si se mai presara cu putin praf de scortisoara:



Laura Sava

A iesit incredibil de buna!!!! Si Bogdi, si chiar si Cipi au fost uimiti! :))



*Laura
Sava*

Cheesecake Raffaello inghetat



Cu acest Cheesecake Raffaello inghetat imi iau la revedere de la voi, prieteni dragi...dar nu pentru mult timp! La sfarsitul lui iulie voi reveni, sper eu, cu forte proaspete...si cu retete noi de pe meleagurile elene ☐

Dar pana atunci, trebuie sa va spun cat de buuun e acest **cheesecake** cu blat de cocos, fara gluten (am folosit faina de cocos), si crema Raffaello, o crema atat de usoara, de vara (fara frisca). Foooarte bun!!! ☐

Il puteti savura si dupa ce sta la frigider peste noapte, numai ca va trebui sa folositi un cutit extrem de bine ascutit, alfel nu veti obtine felii frumoase, blatul de cocos fiind destul de sfaramicios. Inghetat, insa, e cu totul alta poveste! Si e perfect in felul asta, acum cand termometrele iau foc ☐

Desigur, blatul din nuca de cocos poate fi inlocuit cu un blat fara coacere, un blat de biscuiti sau piscoturi (aveti aici mai multe idei: **fara coacere**).

Imi va fi taaaare dor de voi!!!!!! <3

Ingrediente:

Blat de cocos:

- 5 albusuri
- 180 g zahar
- 125 g fulgi din nuca de cocos
- 50 g faina de cocos
- o lingurita praf de copt

Crema Raffaello:

- 500 g Mascarpone
- 80 g zahar pudra vanilat
- 397 g lapte condensat indulcit
- 500 g Creamy Quark sau iaurt grecesc
- 6 foite de gelatina sau 10 g gelatina granule (1 plic)
- 120 g bomboane Raffaello (12 bucati)
- 150 g napolitane cu nuca de cocos (glazurate cu ciocolata alba)

Ornat:

- 120 g bomboane Raffaello (12 bucati)
- 30 g fulgi din nuca de cocos

Mod de preparare:

Incalziti cuptorul la 170 grade C (foc potrivit). Ungeti cu ulei baza si marginea unei forme de tort cu diametrul de 26 cm; presarati baza formei cu 2 linguri fulgi de nuca de cocos.

Preparare blat:

Se bat albusurile spuma cu zaharul (cu mixerul). Se adauga apoi

fulgii de nuca de cocos, faina de cocos si praful de copt si se amesteca totul foarte bine cu o spatula, de data asta. Compozitia se rastoarna in forma pregatita, se niveleaza si se pune la copt pentru cca. 20 de minute. Cand blatul e bine racorit, se trece cu lama unui cutit la baza lui (pentru a-l desprinde de forma) dar nu se scoate din forma.

Crema Raffaello:

Se pun foitele de gelatina la inmuiat in multa apa rece, intr-un bol incapator, timp de aproximativ 10 minute. Daca folositi gelatina la plic, puneti granulele de gelatina intr-un bol micut si turnati peste ele doar 100 ml apa rece. Lasati la inmuiat tot 10 minute.

In acest timp, se bate branza Mascarpone cu zaharul pudra vanilat, la viteza mare, cateva secunde; se toarna laptele condensat indulcit, pe care il puteti gasi si sub denumirea de „lapte concentrat”, la conserva, si se amesteca scurt; se adauga apoi Quark-ul sau iaurtul grecesc. Foitele de gelatina se scurg de apa si se topesc la microunde sau intr-un ibric, la foc mic. Se topesc rapid, in doar cateva secunde, asa ca fiti foarte atenti sa nu le tineti mai mult, pentru ca isi vor pierde puterea de intarire. Se procedeaza la fel si cu granulele de gelatina, numai ca nu mai trebuie scurse de apa ci se topesc asa cum sunt (chiar daca a mai ramas putina apa neabsorbita).

Se iau apoi doua, trei linguri din crema si se amesteca cu gelatina topita; de-abia dupa aceea se rastoarna in crema ramasa in bol si se amesteca energic. La final, se adauga napolitanele cu cocos tocate si bomboanele Raffaello taiate in bucati (eu am taiat fiecare bomboana in 3 iar migdala din mijloc in jumatate). Crema se rastoarna peste blatul de cocos si se niveleaza.

Servire si ornare:

Tortul se acopera cu folie alimentara transparenta si se lasa la congelator pana a doua zi. Inainte de servire, tortul se lasa sa se „dezghete” usor, cca. 15 minute, dupa care se orneaza cu fulgi de cocos si bomboane Raffaello:



Se feliaza si se savureaza cu poftaaaa!!!! ☐



**Cake Pops cu ciocolata alba si
nuca de cocos**



Cake Pops cu ciocolata alba si nuca de cocos, aceasta este prima reteta din anul 2019!!! Si este una delicioasaaaa! ☐

...si desi as fi vrut sa v-o aduc in prima zi a noului an, ca sa incepem asa cum se cuvine anul, hahaah, nu am putut s-o fac pentru ca eram pe picior de plecare. Unde?! La munte!!!! Dar poze de acolo, un pic mai tarziu :))

Va imbratisez pe toti cu mare drag si va urez din nou, cu inima plina, sa aveti un an extraordinar si frumos, un an exact asa cum

va doriti!!!

Ingrediente pentru cca. 25 cake pops:

Pentru blat:

- 4 albusuri
- 150 g zahar
- 50 g faina de cocos
- 60 g Chips Cocos (nuca de cocos deshidratata)

Crema de ciocolata alba:

- 150g ciocolata alba
- 120 ml smantana pentru frisca
- 120 g branza dulce de vaci sau mascarpone

Pentru glazura de ciocolata:

- 200 g ciocolata alba



Mod de preparare:

Preparare blat de bezea cu cocos:

Incalziti cuptorul la 170 grade C (foc domol) si tapetati cu hartie de copt o forma de aproximativ 28×20 cm.

Bateti albusurile, intr-un bol curat si uscat, cu mixerul pe viteza mica, cca. 1 minut. Turnati zaharul si bateti in continuare, dar la viteza mare de data asta, pana cand obtineti o compozitie tare, ca de bezea.

Adaugati faina de cocos si chipsurile de cocos, maruntite dinainte la robot (puteti folosi fulgi de nuca de cocos in locul chipsurilor). Amestecati totul foarte bine cu o spatula (care ajunge foarte bine pe marginile bolului).

Compozitia pentru blat se rastoarna in forma pregatita, se niveleaza, si se da la cuptor pentru cca. 18 minute. Blatul se lasa apoi la racit.

Crema de ciocolata alba:

Rupeti ciocolata alba in bucatele si topiti-o impreuna cu smantana pentru frisca, la foc mic sau la microunde. Cand e bine racorita, se amesteca cu branza proaspata de vaci sau cu branza mascarpone.

Compozitie cake pops:

Faramitati blatul si amestecati-l cu crema de ciocolata. Modelati bile de aceeasi marime, cu palmele, sau puteti folosi o forma speciala, cum am eu aici: **Cake Pops cu fistic si merisoare.**

Bomboanele se aseaza pe o tava si se lasa la frigider pentru cca. 20 de minute (daca va grabiti, lasati-le 10 minute la congelator).

Glazura de ciocolata:

Topiti ciocolata alba. Luati cate un betisor de plastic sau lemn, cufundati capatul in ciocolata topita si apoi infigeti-l in cake pops, cu grija insa, sa nu iasa pe partea cealalta ☐

Trufele se trec, rand pe rand, prin glazura de ciocolata, se lasa sa se scurga de ciocolata in exces (nu scuturati bomboana, pentru ca se poate rupe), se presara repede cateva chipsuri de cocos deasupra sau fulgi de nuca de cocos, ca sa para ninse, si se lasa la intarit in pahare:



Aici e „portia” simpla, cu bomboanele de cocos pudrate cu cafea macinata, cu care am ornat deliciosul **Tort Tiramisu cu ciocolata!!!**



Iar acestea sunt pentru voi, prieteni dragi: cele mai bune **bomboane** „Raffaello”...pe bat sau fara bat! ☐



*Laura
Sava*

Fursecuri vegane, fara gluten



Laura
Sava

Începem seria rețetelor de Crăciun, dragilor, cu niste fursecuri vegane, fara gluten, cu faina de cocos si ciocolata, pe care le-am facut cu gandul atat la prietenii mei vegani (de la care am invatat atatea in ultimul timp), cat si la cei care urmeaza o dieta fara gluten. Pentru ca toata lumea trebuie sa se indulceasca putin de sarbatori, am dreptate?! ☐ Sunt niste thumbprint cookies, de fapt, umplute cu gem de zmeura si presarate cu fulgi de nuca de cocos, care, dupa coacere, se crapa pe margini ca **biscuitii truffle** si au o consistenta grozava de negresa, cu interior umed si fraged. Absolut delicioase!!! Sper sa reusesc sa pregatesc si un tort vegan, demn de o sarbatoare atat de frumoasa si luminoasa cum e Crăciunul! Va pup pe toti dulce tare, prieteni dragi, vegani sau non-vegani! ☐

Ingrediente:

Pentru aluatul de fursecuri:

- 250 ml lapte de cocos, din conserva
- 100 g ciocolata neagra (65% cacao)
- 60 g ulei de cocos
- 80 g zahar brun
- 120 g faina de cocos
- 1 lingurita praf de copt

In plus:

- gem de zmeura
- fulgi de nuca de cocos

Mod de preparare:

Pentru aluatul de fursecuri, care trebuie neaparat sa stea peste noapte la frigider, se topeste ciocolata neagra, rupta in bucatele, impreuna cu laptele de cocos din conserva (incercati sa luati cat mai mult „unt de cocos” din conserva, acel strat care se separa de laptele de cocos). Se lasa apoi deoparte, sa se racoreasca.

In acest timp, se bate uleiul de cocos (sa nu fie solid, ci moale, la temperatura camerei) cu zaharul brun, intr-un bol inalt, cca. 1-2 minute, cu mixerul. Separat, se amesteca faina de cocos cu praful de copt. Compozitia cu ciocolata se toarna in bol si se amesteca scurt, iar la final se adauga faina. Se amesteca totul foarte bine, se acopera cu folie transparenta si se lasa la frigider peste noapte.

A doua zi, se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si se tapeteaza cu hartie de copt o forma mare de fursecuri. Se formeaza din aluat, cu ajutorul unei lingurite, bile egale care se aseaza in tava, la distanta unele de altele:



Se face apoi, in fiecare bila, o adancitura, cu degetul:



Fursecurile se coc cca. 22 de minute, maxim 25 de minute. Se lasa cateva minute sa se raceasca, dupa care se umplu cu gem de zmeura:



Laura Sava

La sfarsit, se presara cu fulgi de nuca de cocos:



Laura Sava

Taaare bune!!!! <3

Laura Sava

