

Brownies cu glazura de lapte de cocos si ciocolata



Brownies cu glazura de lapte de cocos si ciocolata, de post!!

Nu-mi prea pierd energia contorizand timpul ☹ , nu ma gandesc mereu la ce n-am facut si as fi putut face, la ce-am pierdut sau castigat. Fiecare zi e o minune. O minune pe care o traiesc la maxim, clipa de clipa. Se poate ca si filmul „Dead Poets Society” cu al lui „Carpe Diem”, din primul meu an de studentie ☹ , sa ma fi afectat mai mult decat credeam, dar adevarul este ca, acum, dupa ce am invatat ce-i fericirea, care-a venit odata cu Bogdi meu drag si a continuat cu curmarea unei boli de o cruzime rar intalnita (oribila endometrioză), simt altfel totul, vad altfel lumea. Cu bucurie, cu recunostinta, cu pofta de viata...si de gatit ☹

V-am plictisit rau de tot, sunt sigura, dar sunt foarte fericita si

ma simt, in sfarsit, libera. Libera sa fac ce vreau, sa fiu cum vreau, ceea ce e minunat!!!

Am pregatit o gramada de superlative pentru postarea de azi, pentru aceste **brownies** cu glazura de lapte de cocos si ciocolata, dar cum deja am vorbit prea mult, n-o sa va mai spun decat ca sunt super delicioase. Cu adevarat incredibile. Si nu au deloc lapte sau oua. Prea bune, si de post!!!

Ingrediente:

Pentru blatul de negresa:

- 200 g faina
- 30 g cacao
- 1/2 lingurita bicarbonat
- 1 lingurita rasa praf de copt
- un praf de sare
- 180 g zahar
- 125 ml ulei
- 150 ml lapte de soia de ciocolata
- 150 g **dulceata de gutui** sau **gem de caise**
- o lingura otet

Pentru glazura de lapte de cocos si ciocolata:

- o portie **dulce de leche de cocos** (800g lapte cocos+200g zahar)
- 200 g ciocolata neagra (70-80 % cacao)

Mod de preparare:

Incalziti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Tapetati cu hartie de copt o forma de prajituri de aproximativ 20 x 30 cm.

Preparare blat negresa:

Amestecati ingredientele uscate: faina, sarea (cat luati cu trei degete), cacaoa, praful de copt si bicarbonatul si cerneti-le impreuna.

Separat, într-un bol incapator, amestecati zaharul cu uleiul, cu telul sau mixerul (un minut e de ajuns!). Adaugati apoi gemul si amestecati bine.

Puneti jumatate din cantitatea de ingrediente uscate, amestecati usor, apoi turnati jumatate din laptele de soia (puteti folosi lapte de migdale sau de cocos). Puneti cealalta jumatate de ingrediente uscate si restul de lapte. La sfarsit, adaugati otetul si amestecati totul foarte bine (nu exagerati cu amestecatul, insa).

Coacere negresa de post:

Turnati compozitia rezultata in tava, nivelati usor si lasati la copt cca. 18-20 de minute.

In ultimele 5 minute, reduceti temperatura la 170 grade C (foc mic). Negresa trebuie sa fie moale in interior, dar scobitoarea trebuie sa iasa curata (daca are mici faramituri, e in regula).

Glazura de cocos si ciocolata:

Cand blatul s-a racit, se toarna deasupra lui glazura de lapte de cocos si ciocolata, pe care o preparati astfel: rupeti in bucatele ciocolata si adaugati-o in dulceata de lapte fierbinte, la ultimele clocote. Amestecati energic si luati de pe foc.

Lasati glazura la racit si apoi turnati-o, incepand din mijlocul prajiturii pana la margini, cu ajutorul unei linguri (cu dosul lingurii intindeti cat mai uniform glazura). Pastrati la frigider pana in momentul servirii.

Dupa ce sta o ora, doua la frigider, glazura se intareste, iar prajitura se poate felia usor. Eu am pozat-o, ca de obicei, pe fuga :)))



A fost foarte buna!!!!!!

Tort de post fara coacere



Torturi de post nu am multe pe blog, recunosc, cu atat mai mult un tort de post fara coacere, dar ma consolez cu gandul ca desi-s doar doua, sunt foarte bune!!! ☐

Voiam un tort de post mai special de Sfanta Maria, unul nou, dar cum marea sarbatoare a picat anul asta intr-o vineri, zi de post, m-am reorientat si am „creat” un **tort fara coacere**, cu blat de biscuiti si crema din lapte de soia.

A iesit atat de bun, incat m-am hotarat sa vi-l arat si voua, desi va marturisesc ca l-am facut in joaca, pentru noi, acasa. Din cauza

asta, pozele nu sunt prea edificatoare dar gustul e minunat, si doar asta conteaza in final :))

S-aveti pofta, daca-l incercati!!!!

Ingrediente:

Pentru blat:

- 250 g biscuiti simpli
- 1 lingura zahar pudra
- 150 g margarina sau unt de cocos

Pentru crema:

- 1 plic praf de budinca de vanilie
- 400 ml lapte de soia (vanilie sau capsuni)
- 2 linguri zahar
- 1 lingura margarina sau unt de cocos
- 2 linguri nuca de cocos

!!! Puteti inlocui laptele de soia cu lapte de migdale, de cocos, orez, etc.

Decor:

- 1 banana mare
- 1 lingurita cacao sau nes (optional)

Eu l-am ornat doar cu banane dar voi, daca vreti, puteti sa adaugati si alte fructe...desi aici, la **tortul cu budinca de vanilie si fructe**, cu blat copt, de data asta, am folosit tot banane!! ☐



Mod de preparare:

Pentru blatul de biscuiti, se faramiteaza biscuitii la robotul de bucatarie (daca nu aveti, puneti-i intr-o punga si treceti peste ei cu un sucitor). Se amesteca apoi cu margarina topita si zaharul pudra.

Ungeti cu putin ulei baza unei forme de tort cu diam. de 24 cm (si una de 26 cm. e buna!). Turnati amestecul de biscuiti si nivelati cu dosul unei linguri. Puneti forma in frigider pana preparati crema.

Pentru crema, amestecati praful de budinca cu 5, 6 linguri lapte de soia pana se omogenizeaza; adaugati restul de lapte (rece) si zaharul si amestecati bine. Lasati pe foc pana se ingroasa. Cand budinca e inca fierbinte, adaugati margarina sau untul de cocos si amestecati energic. Adaugati si nuca de cocos si lasati deoparte sa se raceasca.

Scoateti forma din frigider si turnati budinca deasupra blatului de biscuiti. Nivelati si dati la frigider pentru minim 2 ore. in momentul servirii ornati marginea tortului cu felii de banana (stropiti-le cu zeama de lamaie sa nu se innegreasca). Presarati cacao sau nes si serviti cu pofta!!!! ☐



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)



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 :))



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



Reteta preluata de la **Cristina K.**

Pancakes de post



Astea trebuie sa fie cele mai gustoase pancakes de post din lume, fara nicio exagerare. Cu lapte de soia sau lapte de cocos si cu „glazura” generoasa de miere sau **pasta de susan dulce**. Si multe, multe bucatele de banana!!! O nebunie!!!

Eu le-am facut si cu lapte de soia si cu lapte de cocos, ambele portii in dublu exemplar si, culmea, tot nu ne-au ajuns ☹
Adevarul este ca sunt grozav de gustoase si de fine si nu-ti vine sa crezi nicio secunda ca nu contin oua sau lapte.

Te pupam pentru delicioasa reteta, **Ina!!!**

Ingrediente:

- 1 cana si jumătate lapte de soia sau o conserva de lapte de cocos (cca. 400 ml)
- 1 lingura mare de zahar
- 2 linguri ulei
- 1 cana si un sfert faina (aprox. 250 g)
- 1 lingurita praf de copt
- 1/4 lingurita sare
- 1 lingurita esenta de vanilie sau portocale
- 2-3 linguri apa minerala (daca lasati compozitia „la umflat”, peste noapte)

!!! Cana sa fie de 250 ml

Mod de preparare:

Se pun toate ingredientele in blender, cu exceptia apei, si se mixeaza bine (la fel de bine se poate folosi mixerul sau telul). Faina ramasa pe peretii vasului se da in jos cu o spatula si se mai mixeaza. Se da la frigider peste noapte sau pentru cateva ore.

Daca sta peste noapte la frigider subtiati putin aluatul cu apa simpla sau minerala. Aluatul va iesi mult mai buni daca sta peste noapte!

Punem o tigaie neunsa pe foc mic si turnam aluat in tigaie. Dimensiunea unei clatite trebuie sa fie de 8-9 cm, nu mai mult. Dupa un timp incep sa apara bule la suprafata:



Laura Sava

Atunci cand bulele de aer s-au spart si nu mai apar si cand suprafata nu mai e lucioasa, intoarcem clatita pe cealalta parte. Se intorc foarte usor.

Partea prajita nu trebuie sa fie arsa dar nici necoapta ci usor maronie; reglati focul in asa fel incat clatita sa capete o culoare maronie frumoasa:



Marginile clatitei raman alb-galbui. Clatita e gata cand partea gaurita e usor maronie:



Laura Sava

0 mica parte din „productia” impresionanta de pancakes, cu care ne-am delectat timp de vreo doua zile ☐



Pozele vechi □

Portia cu lapte de cocos:







Laura Sava.