

# Rulouri cu scortisoara de post



Dragilor, ne apropiem de sfarsitul Postului Mare, asa ca v-am pregatit o ultima reteta dulce, niste rulouri cu scortisoara, de post, evident ☐ , ataat de gustoase incat cu greu veti crede ca sunt vegane! Bogdi si Cipi au fost cuceriti de aluatul lor pufos si de glazura de zahar...dar eu mai mult de umplutura cu scortisoara! ☐

Si pentru ca pe parcursul acestei saptamani le-am savurat de mai multe ori (le-am facut de 3 ori pana acum!!! ), vi le-am adus in doua variante. Prima, cu ingrediente mai accesibile, afisata imediat, mai jos, iar cealalta varianta, la care am folosit faina de cocos, ulei de cocos si zahar brun, va fi afisata la sfarsitul postarii. Doua **retete de post** delicioase!

Sfintele Pasti sa va aduca in suflet multa pace si bucurie, prieteni dragi!!! Va imbratisez pe toti cu mare drag!!!

## **Ingrediente pentru 8 bucati:**

### **Aluat:**

- 500 g faina de grau alba (000)
- un plic drojdie uscata (7 g)
- 300 ml lapte vegetal (migdale+cocos)
- 50 g zahar tos (alb)
- un praf de sare
- 60 ml ulei de floarea soarelui

### **Umplutura:**

- 120 g zahar tos (alb) sau brun
- 2 lingurite cu varf de scortisoara (pudra)
- 50 g margarina vegana

### **Glazura de zahar:**

- 100 g zahar pudra vanilat
- 3 linguri zeama de lamaie

## **Mod de preparare:**

### **Pentru aluat:**

Se cerne faina intr-un bol incapator; se adauga drojdia uscata si se amesteca bine. Laptele vegetal se incalzeste usor, se amesteca cu zaharul si praful de sare (cat luati cu trei degete) si se toarna peste faina. Se toarna si uleiul si se framanta aluatul timp de cca. 2-3 minute (eu am lasat robotul sa-l framante).

Daca aveti drojdie proaspata, folositi-o cu incredere □ Aveti nevoie de 25 g, pe care va trebui sa o amestecati cu zaharul si putin lapte cald, intr-un bol micut. O presarati apoi cu putina faina si o lasati la dospit. Aceasta ar fi maiaua, pe care, mai apoi, adica dupa vreo 8-10 minute o amestecati cu restul ingredientelor.

In ambele cazuri, aluatul se lasa la crescut, intr-un loc cald, ferit de curenti de aer, si acoperit cu un prosop de bucatarie, timp de o ora sau pana cand isi dubleaza volumul.

## **Preparare umplutura si rulare melcisorii:**

Cand e gata, aluatul se intinde pe o suprafata unsa cu putin ulei, in forma de dreptunghi, dar nu foarte subtire (ungeti si sucitorul cu ulei). Aluatul se unge apoi cu margarina vegana, cat mai uniform, si se presara cu „umplutura” de zahar si scortisoara. Foiaia de aluat se ruleaza cu grija si se taie cu ata, astfel: se pune o bucata de ata sub aluat si se trage de ambele capete. Prima data in mijlocul ruloului, apoi fiecare din cele doua parti in doua, si fiecare bucata pe jumatate. Puteti felia ruloul si cu cutitul, dar trebuie sa fie bine ascutit! Veti obtine 8 mini rulouri ☐

In continuare, se aseaza rulourile obtinute intr-o forma de copt unsa cu putin ulei sau margarina ( o forma de portelan dreptunghiulara de aproximativ 30/20 cm), la distanta unele de altele, si se mai lasa la dospit, acoperite, in jur de 20 de minute.

## **Coacere:**

Se incalzeste apoi cuptorul la 180 de grade C (foc potrivit). Rulourile cu scortisoara se pun la copt pentru cca. 30 de minute; se lasa sa se raceasca usor si se glazureaza cu amestecul de zahar si zeama de lamaie (desi, puteti folosi lapte vegetal in loc). Aveti grija sa nu adaugati prea multa zeama de lamaie in glazura, pentru ca nu va mai fi alba si frumoasa, asa cum ne-o dorim cu totii! ☐



*Laura Sava*



*Laura Sava*

Iar aici este portia de rulouri cu faina de cocos, ulei de cocos si zahar brun, pe care le-ati putut admira si aici: **Primavara, in gradina**

Nu au iesit atat de pufoase ca primele, pentru ca, pe langa faina alba de grau, am folosit si faina de cocos, care absoarbe mai mult lichid (dar care e mult mai sanatoasa). Varianta aceasta contine:

### **Pentru blat:**

- 400 g faina alba de grau
- 60 g faina de cocos
- 1 plic drojdie uscata
- 320 ml lapte vegetal
- 50 g zahar
- 45 g ulei de cocos, solid
- un praf de sare

### **Pentru umplutura:**

- 160 g zahar brun
- 2 lingurite scortisoara pudra
- 50 g ulei de cocos, solid

### **Glazura... ramane la fel ☐**

Procedeuł este acelasi ca si mai sus, cu mentiunea ca uleiul de cocos, de la blat, se va topi in laptele vegetal, iar cel de la umplutura se va lasa la temperatura camerei, pentru a se inmuia si a putea fi intins.

S-aveti pofta, orice varianta ati alege!!! ☐



*Laura Sava*



---

**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:



*Laura  
Sava*

...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!!!!



---

**Chec de post cu visine**



Astazi va incant cu un chech de post cu visine, pentru ca suntem, oficial, in vacantaaa!!!! ☐

Gata cu examenele, cu evaluarile, cu testele si teme pentru acasa, cu stresul, cu trezitul devreme! Ma simt deja cu un picior in mare, haha!!! In Grecia, bineinteles!!!!

Si desi nu am crezut ca voi fi in stare sa fac ceva zilele astea, marea sarbatoare a Sanzienelor mi-a reamintit ca nu ai nevoie de prea multe pentru a te simti plin de bucurie si recunostinta. Asa ca am preparat un chech de post cu visine absolut delicioooooos, mai delicios decat orice alt desert sofisticat!!! Rapid si „bine primit”! ☐

Pentru Bogdi meu iubit, pentru Cipi, rasfatatii mei parinti si, bineinteles, pentru voi! Va imbratisez strans pe toti iar celor care poarta numele **Sfantului Ioan Botezatorul** le urez din toata inima: „La multi ani!”

Sa incercati checul!!!!!!!!!! :))) Va mai las aici o reteta de **chec de post cu dovleac**

## **Ingrediente:**

- 100 ml ulei (floarea soarelui)
- 150 g zahar
- 2 pliculete zahar vanilat (20 g)
- 100 ml lapte vegetal (soia, cocos, migdale)
- 100 ml apa minerala
- 250 g faina
- 1 plic praf de copt (10 g)
- 250 g visine proaspete
- 2, 3 linguri fulgi de nuca de cocos

## **Mod de preparare:**

Se incinge cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si se tapeteaza cu hartie de copt o forma de chec. Pentru ca foaia de copt sa acopere perfect forma, tineti-o un pic sub robinet...apoi stoarceti-o bine in maini (fara frica, virgula, ca nu pateste nimic ☐ ). Se scot samburii din visine iar visinele se lasa deoparte.

Pentru aluatul de chec, se bat cu mixerul, intr-un bol inalt, uleiul si zaharul+zaharul vanilat, timp de aproximativ 1 minut. Se toarna apoi laptele vegetal si apa minerala plus faina amestecata cu praful de copt. Se amesteca totul bine dar nu se insista cu amestecatul! Aluatul se rastoarna in forma pregatita si se niveleaza. Visinele, fara samburi si scurse de zeama, se amesteca cu nuca de cocos, dupa care se „presara”, cat mai uniform, deasupra aluatului de chec. Checul se lasa la copt cca. 38 minute, maxim 40 de minute!

Fulgii de cocos rumeniti si aromati vor imprumuta checului un plus de gust ☐



E super bun checul asta! Si dupa ce se raceste, ramane fraged si apetisant:



...si foooarte gustos!!!! :))



Pentru voi, prieteni dragi!!!!



---

## **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 :))



## Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si se tapeteaza cu hartie de copt o forma de aproximativ 35x24 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 cacaua 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!!!!



---

**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 compositie, 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 hartute 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!!! :))



---

**Maioneza vegana, din lapte vegetal**



Maioneza vegana, din lapte vegetal: o reteta de post extrem de utila...si gustoasa! ☐

Acum 8 ani, va povesteam despre o **maioneza din lapte, fara oua**, facuta in doar cateva minute, cu ajutorul unui **shaker de la Tupperware**, iar astazi, iata, revin cu o alta varianta a ei, cu aceasta maioneza vegana din lapte vegetal, la fel de extraordinara...facuta cu ajutorul mixerului vertical ☐

Aveti nevoie doar de ulei, lapte vegetal (cu lapte de soia Bio iese cel mai bine), un pic de sare si, daca aveti de gand sa o folositi intr-o salata sau la un preparat sarat, un pic de mustar.

Eu am incercat-o insa si fara mustar, pentru ca mi-am propus sa o folosesc la o prajitura speciala de post, in genul celei de aici: **Prajitura cu maioneza**, si a iesit grozav de bine!!!

Nu va spun mai multe acum, voi reveni cu detalii despre prajitura

vegana...sper eu, pana de Craciun ☐ (iat-o!: **Prajitura de post cu ciocolata si Oreo**)

## **Ingrediente:**

- 100 ml lapte vegetal de soia (bio), sau de ovaz, orez ori migdale
- 200 ml ulei
- 1 lingurita mustar (sa nu fie iute)
- 1 lingurita sare (rasa)
- 2 linguri zeama de lamaie

Sfat: daca, in general, nu mancati sarat sau nu aveti voie decat o anumita cantitate de sare, impusa de un regim recomandat de doctor, folositi doar un varf de cutit de sare.

## **Mod de preparare:**

Totul decurge extrem de rapid si usor: se pun toate ingredientele in „paharul” mixerului vertical si se „pulseaza” de cateva ori, fara a misca mixerul.

Apoi, incet, incet, ridicati mixerul si mixati pana cand maioneza prinde consistenta. Nu dureaza mai mult de 1 minut!

Se lasa sa stea cateva minute, sa se aseze, dupa care se poate folosi.

Si sunt absolut sigura ca o veti folosi des! ☐

Priviti cat de frumoasa si matasoasa e!



*Laura Sava*



*Laura Sava*

Sfat: am incercat maioneza si cu ulei de masline, dar mi s-a parut ca a avut un gust prea pronuntat, prea puternic. Totusi, daca voi vreti s-o incercati asa, faceti-o! Totusi, va sfatuiesc sa nu folositi un ulei de masline extra virgin ci unul obisnuit.

---

## Bougatsa, placinta cu gris de post



Sa va povestesc putin despre Bougatsa, placinta cu gris pe care eu am facut-o acum de post!

De fiecare data cand ma intorc din **Grecia**, cu marea-n suflet si soarele-n picioare ☺ , imi promit ca voi incerca toate retetele din

cele patru carti cu **retete grecesti** pe care mi le-am cumparat de-acolo. Dar cum in fiecare dintre ele se regasesc cam aceleasi retete, si niciuna nu e la fel ☐ , nu am avut un imbold prea puternic de a le „testa”.

Bugata, sau Bougatsa, o placinta greceasca cu gris, aaabsolut delicioasa, cum sunt de altfel toate placintele de pe preafrumoasele taramuri elene, apare in mai multe variante, dar toate „de dulce”, adica cu oua si lapte.

Fiind in postul Pastelui, m-am gandit ca v-ar bucura mai mult varianta de post, adica o **Bougatsa de post**, care sa fie si usor de facut si la fel de gustoasa. Neinsiropata sau insiropata ☐

Iat-o, s-o incercati cu bucurie!!!!

## **Ingrediente:**

### **Crema de gris:**

- un litru lapte vegetal (migdale sau soia, de vanilie)
- 180 g gris
- 180 g zahar
- 20 g zahar vanilat (2 pliculete)
- 50 g ulei de cocos (solid) sau 65 g margarina
- coaja rasa de lamaie sau portocala (optional)

### **In plus:**

- 10 foi subtiri de placinta
- 50 ml ulei
- 50 ml apa (minerala)
- o lingura scortisoara pudra

### **Pentru crusta:**

- 4 linguri ulei de cocos sau 80 g margarina
- 2 linguri zahar brun

### **Insiropat (optional):**

- 300 ml apa (o cana)

- 2 linguri cu varf de zahar
- o lingura miere
- o lingurita pudra de scortisoara

## **Mod de preparare:**

Incepem prin a decongela foile de placinta (daca e cazul). Acum se gasesc si foi de placinta care nu necesita congelare si care se pastreaza foarte bine la frigider. Eu din alea am folosit.

### **Crema de gris:**

Crema de gris se face prima data, pentru ca avem nevoie de ea rece: punem laptele si zaharul la fiert, la foc potrivit. Daca nu aveti lapte vegetal, puteti folosi si apa!

Cand incepe sa clocoteasca, adaugam grisul in ploaie si amestecam continuu cu telul sau o lingura de lemn, avand grija sa nu se prinda. Lasam sa fiarba la foc mic pana cand grisul e fiert iar compozitia e „legata”. Adaugam imediat uleiul de cocos sau margarina si amestecam energic (daca vreti, puteti pune coaja rasa de lamaie sau de portocala). Crema de gris se lasa la racit.

### **Sirop de zahar:**

Tot acum se face si siropul din apa si zahar, pe care il lasati la fiert cca. 5 minute. La final, adaugati mierea si scortisoara. Siropul se lasa sa se raceasca.

### **Coacere placinta:**

In continuare, incingem cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Ungem o tava de aprox. 20 x 30cm. cu ulei si asezam 5 foi, fiecare foaie ungandu-se cu ulei si stropindu-se cu putina apa minerala. Turnam apoi crema de gris racita si nivelam. Presaram scortisoara pudra, cat mai uniform si acoperim cu alte 5 foi, unse intre ele si udate cu apa.

Placinta se taie in patrate sau in romburi, ca la **baclava**, se pun deasupra cuburi de margarina sau unt de cocos, se presara zaharul brun, si se da la cuptor cca. 40 de minute, sau pana cand se rumeneste frumos.

Bougatsa se poate insiropa, imediat ce-o scoateti din cuptor cu siropul rece!

Se lasa apoi sa se racoreasca si se poate pudra cu putina scortisoara. E foarte buna calda sau rece, simpla sau insiropata!!!





*Laura Sava*



*Laura Sava*

Aceasi placinta de gris poate deveni irezistibila daca, dupa ce o taiati in bucati, taiati fiecare bucata transversal si o umpleti la mijloc cu o lingurita de zahar si scortisoara. Zaharul se va topi, iar bugata va fi si mai gustoasa si aromata.

Reteta adaptata dupa o reteta din cartea: „Mancaruri si Dulciuri de post” – Garoafa Coman