

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!!! :))



Prajitura de post cu fructe de padure si banane



Prajitura de post cu fructe de padure si banane pe care v-o prezint astazi a fost vedeta zilei in data de 8 martie...dar nu s-a bucurat de recunostinta femeilor din familia noastra, ci de cea a baietilor □ A celor din familia noastra si a celor cativa colegi de la Bogdi din clasa, pe care i-a invitat la noi!

Mi-am petrecut aproape toata ziua in bucatarie, preparandu-le **shaorma**, **milkshake de banane** si aceasta prajitura delicioasa si extrem de aromata...the usual stuff □ ...dar s-au distrat atat de bine si-au ras atat de mult incat mi-au transmis si mie din starea lor de fericire. La final, am uitat si de oboseala si de tot...si mi-am dat seama ca nu imi puteam petrece ziua mai frumos!

De ziua femeilor din intreaga lume, va trimit cei mai dulci pupici si un pic din bucuria care imi inunda sufletul! La sfarsitul postarii, v-am lasat o floare, preferata mamei mele, un trandafir japonez pe care l-a resuscitat (nu stiu ce i-a tot povestit de si-a revenit) si care a inflorit exact atunci! Si va servesc cu cele mai apetisante bucati din aceasta **prajitura de post** speciala!! Va

iubesc mult, fete dragi!!!

Ingrediente:

Pentru blat:

- 150 g zahar tos
- 200 ml apa
- 80 ml ulei
- 150 g faina
- 10 g cacao
- o lingurita praf de copt

Crema cu fructe de padure:

- 100 g nuci caju (crude)
- 2 linguri ulei de cocos, presat la rece (solid)
- 3, 4 linguri sirop de agave sau miere
- 150-200 g fructe de padure congelate sau proaspete
- 2 linguri zahar pudra vanilat

Ornare:

- 2 banane bine coapte
- 2, 3 linguri de zeama de lamaie
- sirop de agave sau miere

Mod de preparare:

Pregatiri preliminare:

Incalziti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Tapetati cu hartie de copt o forma de aprox. 28×20 cm. Puneti nucile caju in apa calduta si lasati-le sa se inmoaie cca. 20 de minute (cam atat dureaza pana cand se coace si blatul). Bananele se decojesc si se amesteca cu zeama de lamaie.

Preparare blat:

Caramelizati usor zaharul intr-o cratita (amestecati des, pentru ca zaharul sa nu se arda caci se amareste). Turnati apa rece si lasati

pe foc pana cand se topeste caramelul. Lasati-l apoi sa se raceasca 5-8 minute.

Adaugati uleiul si faina amestecata cu praful de copt si praful de cacao si amestecati totul foarte bine. Turnati compozitia in forma pregatita si coaceti cca. 12-15 minute. Blatul se lasa sa se raceasca in forma.

Pentru crema:

Scurgeti nucile caju si faceti-le pasta in blender impreuna cu uleiul de cocos, moale, tinut la temperatura camerei, si cu siropul de agave sau miere. Lasati deoparte.

Fructele de padure se amesteca cu zaharul pudra, dupa care se trec printr-o sita fina (nu avem nevoie de samburi bagaciosi la reteta asta ☐).

Finalizare prajitura:

Intindeti „siropul” din fructe de padure peste blat (in felul asta, insiropam si blatul) si lasati sa stea cca. 5 minute.

Intindeti apoi crema de caju, cat mai uniform, fara teama ca straturile se amesteca. La final, veti obtine un aspect marmorat extrem de atragator!

Prajitura se taie in bucati potrivite, care se orneaza cu cate o felie de banana. Se toarna deasupra feliutelor de banana cate o lingura de sirop de agave sau miere lichida...si se servesc! ☐



Laura Sava

A fost delicioasa!!!



Pentru voi, prietene dragi!



Prajitura Martisor, de post

Laura
Sava



E destul de greu sa faci o prajitura martisor, de post, credeti-ma! Nu e dificil doar sa nimeresti blatul perfect, ci si crema...si nici nu prea poti jongla cu ingredientele asa cum se intampla la orice alta prajitura „de dulce”.

Ninsoarea de afara, insa, m-a inspirat enorm si am reusit sa creez o prajitura minunata pentru voi, fetelor!!!

M-am gandit sa coc doua blaturi, unul alb si unul rosu, ca sa obtin un „snur”, un martisor dulce, impletit special pentru voi, pe care sa le umplu apoi cu crema iar deasupra sa torn o glazura simpla din fructe, zmeura sau capsuni...dar, pana la urma, am facut niste **tortulete!**

Si am facut si poze pas cu pas, ca pe vremuri. Cateva poze cu prajiturelele si cateva, foooarte multe, de fapt ☹ , cu Bogdi care s-a jucat pana la epuizare cu Rafi, in zapada. Erau in extaz amandoi, asa ca ar fi fost pacat sa pierd toata distractia!!!!

Prajitura asta, ori sub forma de tortulete ori in varianta clasica, e absolut delicioasa!!! De-abia astept s-o incercati!

Are niste blaturi atat de pufoase si aromate, incat ii veti uimi pe toti prietenii vostri vegani si non-vegani, haha!!! Sunt atat de reusite incat le puteti prepara separat, in orice zi a postului...sau oricand vreti sa va delectati cu ceva bun!

La multi ani, fete dragi, va iubesc mult si va doresc sa va bucurati nu numai de primavara care vine, ci si de fiecare clipa din vietile voastre!

Ingrediente:

Blat cu banane si lamaie:

- 200-212 g banane bine coapte (3 banane mici)
- 2 linguri zeama de lamaie (1 lamaie mica)
- 100 g zahar
- 50 ml ulei de floarea soarelui
- 50 ml lapte de migdale, cocos sau soia (vanilie)
- 180 g faina
- o lingurita rasa bicarbonat de sodiu
- o lingurita praf de copt

Blat cu sfecla:

- 200-220 g sfecla fiarta (fara coaja)
- 80 g zahar
- 100 ml ulei de floarea soarelui
- 80 ml lapte de migdale, cocos sau soia (vanilie)
- 200 g faina
- o lingurita rasa bicarbonat de sodiu
- 2 lingurite praf de copt (rase)

Pentru umplutura:

- 200 g caju crude
- 6, 7 linguri lapte de migdale
- 2, 3 linguri sirop de agave sau sirop de artar (ori miere)

Pentru ornat:

- zmeura proaspata sau congelata

- frunzulite de menta
- zahar pudra

!!! Daca faceti tortulete, nu aveti nevoie de multa zmeura, ci doar de cateva bucati mari si frumoase dar daca lasati prajitura intreaga, veti avea nevoie de 500 g zmeura (eu am folosit congelata) pasata cu mixerul vertical impreuna cu 100 g zahar pudra. Aceasta glazura se intinde uniform deasupra prajiturii! Tineti cont de faptul ca blaturile vor fi destul de grosute, asa ca ati putea folosi doua tavi putin mai mari...sau, daca nu va deranjeaza o prajitura mai „plina”, le puteti lasa asa cum sunt. Le umpleti apoi cu crema de caju si acoperiti prajitura cu „glazura” de fructe. Sau faceti doar un blat, din cele doua, pe care sa il taiati pe jumatate, ungeti cu crema, acoperiti cu glazura, etc :))

Inainte de a va arata reteta, vreau sa va ofer cel mai gingas trandafir din curtea noastra...un trandafir curajos, frumos imbobocit si nins:

Laura
Sava



Si apoi, desigur, sa va arat si martisoarele...pe care le-am asezat
in zapada pufoasa din gradina noastra:



Am pozat si turturii de gheata de la pavilionul de lemn, pe care Bogdi voia sa-i rupa inainte ca eu sa-i pozez ☐



...iar de aici incep pozele cu Rafi si Bogdi in zapada ☐





Laura Sava



Mod de preparare:

Sfaturi si pregatiri preliminare:

Cele doua blaturi se coc impreuna, ceea ce reduce simtitor timpul petrecut in bucatarie intr-o zi atat de speciala ca cea de 1 Martie (in care a mai si nins).

Un sfat extrem de pretios ar fi sa pregatiti toate ingredientele inainte de a va apuca de treaba, pentru ca e foarte important ca aluatul sa nu stea deloc afara.

Mai ales daca ati adaugat deja praful de copt si bicarbonatul, care incep sa actioneze imediat in contact cu ingredientele umede din reteta!

Ideal ar fi sa ca ambele tavi sa intre deodata la copt iar cuptorul sa fie bine incins!

Pregatirea cuptorului si a tavilor de copt:

Astfel, primul pas e incalzirea cuptorului la 180 de grade C. Apoi

se ung cu puțin ulei două forme mici, cu dimensiunea de aprox. 25x22 cm și se tapetează cu hârtie de copt.

Preparare blat alb, cu banane și lamaie :

Maruntiti bananele cu mixerul vertical sau cu furculița; turnati zeama de lamaie și amestecati bine. Adaugati zaharul și mixati (cu mixerul clasic) 1-2 minute.

Turnati apoi uleiul și laptele vegetal, urmate de făina amestecata în prealabil cu praful de copt și bicarbonatul (se cern deasupra compoziției).

Amestecati scurt, nu exagerati cu amestecatul! Aluatul obtinut se rastoarna în forma pregatita și se niveleaza.

Preparare blat rosu, cu sfecla:

Care după coacere nu a mai avut nici macar o umbră de roșu ☐

Puneti sfecla în blender și mixati-o bine sau folositi din nou mixerul vertical. Eu îl folosesc mereu, e cel mai ușor de manevrat...și spălat! ☐

Adaugati zaharul și amestecati bine câteva secunde. Turnati apoi laptele vegetal, uleiul și făina amestecata dinainte cu praful de copt și bicarbonatul (cernute).

Din nou, ca și la blatul alb, aveti grija să nu amestecati în exces!

Iata-le pe amandoua, înainte de coacere:



Coacere blaturi:

Ambele blaturi se coc la foc potrivit cca. 15-16 minute, dupa care se lasa sa se raceasca in tavi. Cel din dreapta e cel cu sfecla...ce dezamagire!!! ☐ Vizual doar, pentru ca la gust e super bun!!!



Acum, in faza asta a retetei, puteti face in doua feluri: ori umpleti blaturile cu crema de caju si le acoperiti cu o glazura din fructe, urmand sa taiati prajitura in cuburi/dreptunghiuri/cum vreti □ , ori taiati fiecare blat cu o forma rotunda (mai mare decat formele pentru fursecuri), asa cum se vede in poza de mai jos, pentru a forma tortulete:



Tortuletele (mie mi-au iesit 5 bucati albe si 5 bucati „rosii”, desi nu le-am surprins pe toate-n poza) se taie pe jumatate si se umplu cu crema, cate o lingura mare la o portie:



Laura Sava

Se acopera apoi cu celelalte jumatati si se apasa usor, pentru ca aceasta, crema, sa se distribuie cat mai uniform:



Crema de caju:

Nu am uitat sa va dezvalui crema, dar am lasat-o la sfarsit pentru ca se face extraordinar de usor!

Inmuiati nucile caju (v-am mai scris si-aici: **Crema de caju** ca nu sunt nuci de fapt, dar nu stiu cum altfel sa le spun ☹) in multa apa calda pentru 15 minute (exact cat dureaza ca blaturile sa se coaca), apoi strecurati-le si faceti-le pasta cu mixerul vertical (sau la blender).

Aaugati laptele de migdale si siropul de agave sau artar (ori mierea) si mai mixati putin. Si asta e crema!

Finalizare tortulete si ornare:

Frumusele tare tortuletele mele si-asa simple, nu credeti?! ☹



Eu le-am pudrat insa cu zahar praf, le-am ornat cu zmeura si menta si le-am scos la pozat afara...la zapada!!!

Laura
Sava



Ataaat de gustoase!!!!



Martisoarele mele dulci, pentru voi!!!



**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 jumatate 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:



Laura Sava



Laura Sava

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 compozitie 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 compozitie:



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



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



Laura Sava

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



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



**Whoopie Pies de post cu dovleac
si crema de caju**

Laura
Sava



Whoopie Pies sunt niste fursecuri mai mari, niste prajiturele rotunde cu umplutura, pe care eu le-am inchipuit aici ca niste globuri de Craciun, ninse, si le-am numit Whoopie Pies de post cu dovleac si crema de caju...pentru ca exact asta contin! ☐

Sunt minunate si simple, fara crema, iar aluatul nici nu are nevoie de mixer, se poate face foarte usor cu mana, asa ca va invit sa le incercati cat de curand!!! Poate le faceti chiar astazi, dat fiind faptul ca maine e Sfantul Nicolae!

Va urez multa sanatate si bucurii o mie alaturi de cei dragi si, de ce nu, va urez sa savurati cu placere aceste **fursecuri de post**, pufoase in interior si putin crocante la exterior, care noua ne-au „imbatat” bucataria cu mirosul lor nemaipomenit!!!

Ingrediente pentru 25 de bucati:

Pentru aluatul de whoopies:

- 180 g dovleac crud (de placinta)
- 100 g ulei de cocos, presat la rece
- 80 g zahar pudra vanilat
- 180 g faina
- 1 lingurita praf de copt

In plus:

- o portie **crema de caju**
- 20-30 g fulgi de nuca de cocos

Mod de preparare:

Pentru aluatul acestor fursecuri, care se pregateste cu o seara inainte, daca e posibil (veti obtine cele mai pufoase prajiturele daca faceti asta!), se taie pulpa dovleacului, curatat de coaja si de seminte in prealabil, in bucatele; acestea se pun apoi la fiert in apa fierbinte si se lasa pana cand intra furculita usor in ele. In cca. 10-12 minute sunt gata! Se scurge dovleacul si se paseaza cu mixerul vertical sau se trec printr-o sita mai rara (le puteti si sfarama cu dintii unei furculite). Se lasa la racit.

In continuare, intr-un bol inalt, se amesteca uleiul de cocos, moale, cu zaharul pudra; se adauga apoi piureul de dovleac si se amesteca bine. Faina se amesteca cu praful de copt si se cern impreuna peste compozitia de dovleac. Se omogenizeaza aluatul (nu se amesteca excesiv) si se lasa la rece, acoperit, peste noapte. Daca nu reusiti sa faceti asta, lasati-l macar 30 de minute la frigider!

A doua zi, se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si se tapeteaza o forma mare (tava de la aragaz) cu hartie de copt.

Se iau din aluat, cu o lingura, gramajoare putin mai mari decat o nuca (un fursec ar fi aprox. o lingura mare) si se modeleaza sub forma de bila in maini. Se aseaza la distanta unele de altele pentru ca vor creste la copt. Whoopies se coc intre 12-15 minute, nu mai mult, ca sa ramana pufoase!



Cand sunt caldute inca, se umplu cate doua cu crema de caju (aveti link mai sus), cate o lingurita plina la fiecare whoopie, iar marginile se trec prin nuca de cocos.

Eu le-am si presarat cu nuca de cocos, ca sa para ninse ☐

Au fost atat de bune!!!!

Laura Sava



Crema de caju, de post



Dragilor, ne mai despart doar cateva zile de Craciun, dar pana atunci va invit sa incercati o crema de caju, de post, foarte gustoasa si foarte usor de facut! E prima oara cand fac asa ceva, dar sigur nu va fi si ultima ☐ A iesit grozav de buna!!!!

Acum am folosit-o ca umplutura pentru niste **whoopie pies**, niste fursecuri cu dovleac, tot **de post**, dar o voi testa si sub forma de crema, mai fina, pentru prajiturile si torturile de post la care visez de ceva timp. Ar putea fi folosita si la retetele sarate, dar de ce am face asta?! ☐ Glumesc, voi incerca si varianta asta candva...

Am vrut sa va urez: „Sa aveti spor!”, dar robotul de bucatarie este masterchef de data asta, haaha! Si chiar daca nu aveti un robot prea performant (nici eu nu am), inarmati-va cu un pic de rabdare si veti obtine o crema delicioasa!

Ingrediente:

- 200 g caju natur (fara sare)
- 50-60 ml lapte vegetal (sau apa)
- 2 linguri sirop de artar sau de agave
- 25 g ulei de cocos, presat la rece

!!! Pentru varianta non-vegana, puteti folosi 2 linguri miere de albine

Mod de preparare:

Primul pas – foarte important!:

„Nucile” caju se inmoaie in multa apa peste noapte (ele sunt, de fapt, fructe); se arunca apoi apa...si lumea se opreste-n loc pana cand bloggerul culinar isi face treaba ☐ 0 poza rapida cu nucile caju, bine hidratate:



Laura Sava

Preparare crema de caju:

Puneti nucile caju impreuna cu jumatate din cantitatea de lapte vegetal (se poate pune si apa in locul laptelui) in bolul robotului de bucatarie, cu lama in forma de S, si mixati cateva secunde, pana se formeaza o pasta groasa. Curatati marginile bolului cu o spatula si porniti din nou robotul. Mixati cca. 2 minute sau chiar mai putin, avand grija sa nu se forteze prea tare robotul.

Adaugati apoi restul de lapte (puteti pune mai mult sau mai putin, depinde de cum vreti sa iasa crema la final, mai groasa sau mai lichida) si mixati in continuare inca 2-3 minute. Turnati siropul de artar/agave sau mierea, daca nu va intereseaza aspectul vegan al retetei, si mixati din nou pana cand obtineti o crema onctuoasa, bine omogenizata (tot vreo 3 minute).

Eu ulei de cocos n-am mai pus, pentru ca am folosit crema ca umplutura...si aveau si fursecurile destula grasime deja...dar daca vreti sa obtineti o crema mai fina, adaugati si ulei de cocos, moale, la temperatura camerei sau chiar topit.

E delicioasa simpla, cu scortisoara, cu adaos de cacao sau pudra de roscove (carob), cu unt de arahide, cu tahini indulcit, cu curmale...sa va mai zic? ☐ ...cu banane, cu avocado sau cu ciocolata neagra topita!!!

O nebunie! ☐

Laura Sava



Crema de caju se pastreaza la frigider!!!

S-aveti pofta! :))



Laura Sava