

# 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 maioua, 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! ☐



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 ☐**

Procedeul 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:



...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!!!!



---

# Napolitane de post cu nuca de cocos



Napolitane de post cu nuca de cocos! Asta ne-a adus Sfantul Nicolae astazi ☐ Cele mai gustoase napolitane „Raffaello” din lume!!! Lui Bogdi, in primul rand, dar si noua, mai ales ca l-am ajutat si eu un pic :)))

Mi-am pus de mult timp in gand sa creez o reteta asemanatoare acesteia: **Napolitane cu dulceata de lapte** , dar in varianta **de post**, si iata ca am reusit! Inspiratia mea a fost geniala „dulceata” de lapte, de lapte de cocos, in cazul asta, pe care o gasiti aici: **Dulce de leche de cocos**

Va doresc din tot sufletul multa sanatate, pace si iubire, iar Sfantul Nicolae sa ne ocroteasca pe toti, nu numai astazi, cand este praznuit, ci mereu!!!!

## **Ingrediente:**

### **Dulceata din lapte de cocos: „Dulce de leche” de cocos**

- 2 conserve lapte de cocos (800 ml in total)
- 200 g zahar tos

## Pentru napolitane:

- foi de napolitane mici (6 foi)
- 180 g fulgi de nuca de cocos
- 30 g ulei de cocos (solid)
- 60 g migdale

## Pentru ornat:

- 2, 3 linguri miere
- 50 g fulgi de nuca de cocos

!!! Am folosit foi mici (pachet cu 10 foi, la 180 de grame). De aproximativ 28x9 cm. Puteti folosi insa si foi Lica mai mari, daca nu gasiti mici...dar veti avea nevoie doar de vreo 4, cred...vedeti voi ☐

Pentru voi, dragilor!!!



## **Mod de preparare:**

### **Preparare dulceata de lapte de cocos:**

Puneti la fiert laptele de cocos si zaharul pentru cca. 18 minute (maxim 20). Amestecati des la inceput...si intruna, catre sfarsit! □  
Focul sa fie mic, de la inceput si pana la sfarsit!

### **Crema de cocos:**

In continuare, adaugati uleiul de cocos, solid, in dulceata de lapte de cocos, de pe foc, si amestecati pana cand se topeste.

Puneti 100 g din totalul de fulgi de nuca de cocos impreuna cu migdalele tocate, nu foarte marunt (eu am folosit robotul,) si mai lasati 5 minute pe foc (tot la foc mic). Crema va clocoti usor, nu va stresati, doar amestecati! :))

Cand e gata, se lasa la racit iar la final se adauga si restul de fulgi de cocos (m-am gandit ca rezultatul final va fi mai „crocant” asa ).

### **Asamblare prajitura:**

Intindeti crema cat mai uniform intre foi si acoperiti cu un fund de lemn pentru cca. o ora. Napolitanele se pun la frigider peste noapte...sau daca nu rezistati pana atunci, le puteti taia dupa 2, 3 ore, cum am facut si noi □

Delicioase!!!



*Laura Sava*



*Laura Sava*



Se orneaza cu „dare” de miere lichida peste care se presara fulgi de nuca de cocos:



S-au topit rapid :)))



# 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 :))



*Laura Sava*

## **Mod de preparare:**

Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si se tapeteaza cu hartie de copt o forma de aproximativ 35×24 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 cacaoa 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!!!!



---

**Fursecuri vegane, fara gluten**



Incepem seria retetelor de Craciun, 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 Craciunul! 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:



Taaare bune!!!! <3



---

# **Prajitura de post cu ciocolata si Oreo**



Laura  
Sava

Prajitura de post cu ciocolata si Oreo de astazi va este dedicata voua, prietenilor mei dragi...de-aici si de departe ☺ O pot savura si cei care tin post dar si cei care isi doresc o prajitura mai deosebita, o prajitura festiva, de sarbatori, fara oua, lapte sau unt in compozitie.

Si cum il sarbatorim pe Sfantul Nicolae acum, vreau sa le urez atat celor mici cat si celor mari, mai ales daca poarta numele Sfantului Nicoale, un calduros: „La multi ani!!!!” <3

Nu e o prajitura foarte dulce, dar tocmai asta o face atat de atragatoare ☺ Bogdi detesta ciocolata neagra, amaruie, dar mi-a marturisit ca prajitura asta ii place muuult de tot, pentru ca nu e gretoasa :) Sper sa va placa si voua la fel de mult!!!!

Retineti, va rog, faptul ca fiind o **prajitura de post** (si mai contine si maioneza, care o „fragezeste”), va iesi destul de sfaramicioasa, asa ca manevrati-o cu atentie...nu doar cand o feliatii, ci si cand o savurati! S-aveti pofta!!!

## **Ingrediente:**

### **Pentru blat:**

- o portie **maioneza vegana, din lapte** (300 g)
- 160 g ciocolata neagra (75% cacao)
- 200 ml cafea (sau apa)
- 200 g zahar brun
- 380 g faina
- un plic praf de copt (10 g)
- o lingurita rasa bicarbonat
- un praf de sare

### **Pentru crema de ciocolata:**

- 220 g ciocolata neagra (65% cacao)
- 30 g ulei de cocos, solid
- 80 g zahar pudra
- un plic praf de budinca de vanilie (80 g)
- 450 ml lapte vegetal (migdale, cocos, orez sau soia)

### **In plus:**

- 3 pachete biscuiti Oreo, a cate 154 grame fiecare (462 g in total)

!!! Sfat: verificati daca plicul de budinca contine lapte! Am observat, recent, ca unele plicuri cu budinca contin „urme” de oua sau lapte, ceea ce m-a uimit, pentru ca inainte nu contineau decat amidon si arome. Puteti folosi ori praf de budinca care se prepara cu lapte fierbinte si se fierbe cca. 1 minut, ori praf de budinca instant, ce nu se fierbe, in care doar amestecati praful cu laptele rece.

### **Mod de preparare:**

Incingeti cuptorul la 170 grade C (foc domol, potrivit) si tapetati

cu hartie de copt o forma de aprox. 35×24 cm.

### **Preparare blat de ciocolata cu maioneza din lapte vegetal:**

Pregatiti prima data maioneza vegana, urmarind pasii expusi in reteta de mai sus, de la ingrediente, cu mentiunea ca nu veti mai pune mustar!

In continuare, rupeti ciocolata in bucatele si puneti-o intr-un bol adanc. Turnati apoi cafeaua fierbinte, indulcita cu zaharul brun (puteti folosi si zahar alb) peste ciocolata si amestecati energic pana cand aceasta se topeste. Faina cu praful de copt, bicarbonatul si sarea (cat luati cu trei degete) se cern impreuna deasupra unui bol incapator. Se adauga ciocolata topita si maioneza vegana si se amesteca totul foarte bine.

Nu aveti nevoie neaparat de-un mixer aici, puteti folosi o spatula sau lingura de lemn. Nu exagerati cu amestecatul! Cand ingredientele s-au omogenizat, compozitia pentru blat e gata!

Turnati apoi compozitia in forma pregatita si dati la cuptor pentru cca. 25 de minute. Blatul se lasa la racit in forma.

### **Crema de ciocolata, de post:**

Rupeti ciocolata in bucatele mici si topiti-o impreuna cu uleiul de cocos, solid, la microunde sau la bain-marie.

Separat, intr-o cratita mica, faceti o budinca mai groasa din praful de budinca si laptele vegetal+zahar. Cand budinca e bine racorita, se amesteca cu ciocolata topita. De data asta, cu un mixer! ☐

Crema de ciocolata rezultata se intinde cat mai uniform peste blat iar deasupra ei se aseaza biscuitii Oreo.

Pregatita sa alunge orice urma de tristete! ☐



0 puteti felia cum vreti, dar eu m-am gandit ca cel mai frumos ar fi ca fiecare sa primeasca cate-un Oreo. Intreg :))



V-am pastrat si voua, dragilor, cateva bucati, asa cum fac intotdeauna!!!! <3



Pupici o mie!!!!



---

# **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!



---

**Bomboane Raffaeello vegane**



Astazi am facut cele mai bune Bomboane Raffaello vegane din lume!!! Din lumea mea, cel puțin ☹️ , o lume in care nuca de cocos, si oricare alt derivat al ei, ocupa locu-ntai pe lista!

Cu **dulce de leche de cocos** facut in casa, la care nu trebuie sa munciti prea mult, si cu inca 2, 3 ingrediente veti obtine niste **bomboane Raffaello de post** absolut delicioase!

Si, pe langa toate astea, a si nins!!! Ador sa vad cum se aterne zapada pe case, pe masuta mea de cafea din curte...si pe ushanka lui Bogdi, in bataliile lui crunte de pe strada ☹️

Va imbratisez pe toti, sa avem parte de zile de iarna exact ca in povesti!

### **Ingrediente pentru 25 de bomboane Raffaello:**

- 400 ml lapte de cocos (o conserva)
- 100 g zahar
- 30 g ulei de cocos, presat la rece

- 120 g fulgi de nuca de cocos
- 25 migdale (optional)

**In plus:**

- 50 g fulgi de nuca de cocos (pentru „imbracat” bomboanele)

Veganii le pot include pe lista lor cu bunatati dulci de Craciun!!!



Detaliu



### **Mod de preparare:**

Se prepara mai intai „dulceata” din lapte de cocos punand tot continutul conservei: si laptele, si untul de cocos, adica partea solida de sus, din conserva, intr-o oala impreuna cu zaharul. Se lasa sa fiarba, la foc mic, cca. 20 de minute, timp in care se amesteca o data la cateva minute; in ultimele 8 minute se amesteca mai des, iar catre sfarsit se amesteca intruna.

Se adauga apoi ulei de cocos, in stare solida, si se lasa pe foc pana cand se topeste.

Se rastoarna fulgii de nuca de cocos in oala si se amesteca energic timp de cateva secunde (sa dea de cateva ori in clocot).

Compozitia rezultata se lasa la racit, se acopera cu folie transparenta si se pune la frigider minim o ora.

Se fac apoi bomboane, putin mai mari decat o nuca (1 lingurita cu varf= o bomboana), in mijlocul carora se pune o migdala (sunt foarte bune si fara).

Se dau apoi prin nuca de cocos...si cam atat! ☐



*Laura Sava*



Sfat: ar fi bine sa folositi migdale crude, decojite (le puteti si voi decoji daca le puneti in apa clocotita cca. 1 minut; se vor decoji foarte usor)

Varianta cu unt o gasiti aici: [Bomboane Raffaello](#)

---

## **Chec cu biscuiti si ciocolata, fara coacere**



Chec cu biscuiti si ciocolata, fara coacere!!

Dragilor, nu prea eram in the mood pentru o reteta astazi, adica nu ma simteam in stare sa prepar ceva, ci voiam doar sa povestim un pic, sa stiu cum sunteti, ce planuri, ce sperante aveti in anul ce tocmai a inceput, numai ca, pana la urma, am reusit sa fac un desert grozav, pe care-l poate face si Bogdi ☐ , un **chec fara coacere** cu biscuiti si ciocolata.

Nemaipomenit de bun! Perfect pentru zilele astea de iarna care ne molesesc peste masura...

Este un desert pe care nemtii-l stiu drept Kalter Hund, dar il mai puteti gasi si sub numele de Prajitura Radio ☐

Va transmit cele mai bune ganduri, s-aveti un an nou plin de bucurii si impliniri! Si pe maine, mai ales celor care poarta numele de Ioan, dar si-n general, va urez: „La multi ani!”, din toata inima!!!

## Ingrediente:

- 16-18 biscuiti cu unt (80 g)
- 220 g ulei de cocos (presat la rece)
- 200 g ciocolata cu lapte
- 100 g ciocolata cu 60% cacao
- 150 g lapte condensat indulcit

Sfat: uleiul de cocos se poate inlocui cu unt (80 % grasime)...cred, nu stiu inca, nu am incercat ☐

Iar daca nu gasiti lapte condensat la conserva, il puteti face in casa: **Lapte condensat** (aveti doua variante in postare).

Sau il puteti inlocui cu mascarpone (adaugati si 50-80 g zahar pudra).

## Poze de iarna:

Si pana va arat reteta minunata, va arat cateva poze cu iarna, care, din pacate, nu se mai aterne asa spectaculos ca altadata peste gradina sau pe-afara...dar totusi o iubim inca de la primii fulgi ☐

Afara, la strada:



In gradina, salcia si trandafirii japonezi...un pic mai cu mot ☐



Aici l-am surprins pe tati, sarbatoritul de maine, care isi grava numele pe luneta masinii (prima mea masina, Dacia mea draga) avand inca proaspata in minte excursia facuta la Londra, probabil :))

...pe care Ralu scumpa le-a facut-o cadou, lui si lui buni, cu ocazia majoratului ei ☐



Sa ne traiesti, tati, inca o suta de ani!!!! Si tu si mami, si noi

pe langa voi!!! Si cand mai ajungi in Anglia, sa ne raspunzi la telefon cu: „Hello, this is John of England”...sau London, cum vrei tu ☐

## **Mod de preparare:**

Uleiul de cocos, in stare solida, ca untul, se pune intr-o cratita mica, la foc mic, impreuna cu ciocolata rupta in bucatele. Se amesteca intruna si se ia de pe foc in momentul in care vedeti ca ciocolata s-a topit. Se lasa deoparte cca. 15 minute, sa se raceasca bine. Se adauga apoi laptele condensat (sa fie la temperatura camerei, nu rece!) si se amesteca energic.

Se tapeteaza o forma de chec mai mica, de cca. 30 cm lungime si 11 cm latime, cu folie transparenta (se uda mai intai, pentru ca folia sa se aseze frumos). Se toarna un strat de ciocolata in forma si se niveleaza cu dosul unei linguri. Se aseaza deasupra 4 biscuiti cu unt, unul langa altul (in mod normal, mai intra o jumatate de biscuit, dar eu n-am vrut sa ii inghesui). Se toarna apoi inca un strat de ciocolata, se pune inca o tura de biscuiti si tot asa, pana cand se termina toate ingredientele.

Prajitura se acopera cu folie si se tine la frigider peste noapte. Inainte de a o servi, trebuie sa o lasati la temperatura camerei vreo 2 ore. Si chiar si atunci, poate ca n-ar strica sa o cufundati, doar baza, in apa fierbinte. Eu am pus forma cateva secunde pe calorifer ☐

Se rastoarna pe un platou si se feliaza cu un cutit bine ascutit si incalzit (tineti lama cutitului in apa fierbinte cateva secunde, stergeti lama cu un prosop si apoi feliatii). Compozitia e tare ca piatra ☐ , dar nu va descurajati, taiati incet, cu rabdare!



Sfat: daca va plac compozitiile crocante, puteti adauga alune sau nuci prajite in crema de ciocolata (neaparat prajite cca. 8 minute in cuptorul incalzit la 180 grade C-foc potrivit). Le puteti toca marunt cu cutitul sau le puteti macina la robot.

# Prajitura cu dovleac si crema de branza



*Laura Sava*

Mda, cred ca in locul acestei retete de prajitura cu dovleac si crema de branza ati fi vrut sa vedeti altceva □ 0 reteta de **fursecuri** poate, sau un desert bun, fara coacere...dar nu va impacientati, vi le aduc zilele astea :))

Acum, pentru ca am avut un dovleac atat de frumos, pe care mi l-a taiat Cipi (degeaba, taiatul dovlecilor e treaba barbatesca □ ) si l-a si pus la copt, am facut repede o minunatie de prajitura la tava, cu grad zero de dificultate. V-am captat atentia, sper :))

Vreau tare mult s-o incercati, fiindca e foooarte buna!!!!

E delicioasa si asa, simpla, dar stratul ala de branza o duce la un

alt nivel. Unul mega delicios!!! Dimineata, la cafea, e un vis!!!

## **Ingrediente:**

### **Pentru blat:**

- 480 g piure de dovleac, copt sau fiert la aburi
- 180 g ulei de cocos (presat la rece) sau ulei vegetal
- 4 oua mari
- 260 g zahar
- 350 g faina
- 50 g fulgi de nuca de cocos
- un plic praf de copt (10 g)
- o lingurita bicarbonat
- 2 lingurite scortisoara pudra
- o lingurita amestec condimente: anason macinat+nucsoara (optional)
- un praf de sare

### **Pentru crema de branza:**

- 150 g mascarpone sau crema de branza Philadelphia
- 125 g iaurt natur
- 80-100 g zahar pudra (vanilat)
- 2 lingurite pudra de scortisoara

## **Mod de preparare:**

Se incinge cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Se unge o tava de aprox. 20x30 cm cu unt (o lingura). Se presara cu fulgi de nuca de cocos (tot o lingura). Se lasa deoparte pana cand e gata compozitia pentru blat.

### **Coacere dovleac:**

Dovleacul (unul potrivit de mare), se taie in bucati si se pune la copt la foc potrivit, pana cand intra furculita usor in el. Se lasa la racit si-apoi se face piure.

Il puteti face si la aburi, cum am facut eu aici: **Placinta de**

## **dovleac, de post**

### **Preparare blat:**

Se amesteca intr-un bol faina, nuca de cocos, praful de sare (cat luati cu trei degete), praful de copt, bicarbonatul, mirodeniile (scortisoara pudra, anasonul macinat, nucsoara rasa).

Intr-un alt bol, mai mare, se bate cateva secunde uleiul de cocos, inmuiat putin la microunde sau lasat cu cateva ore inainte la temperatura camerei, cu zaharul.

Se adauga apoi ouale, unul cate unul, amestecand foarte bine dupa fiecare.

La sfarsit, se adauga piureul de dovleac copt si se amesteca din nou, energic.

### **Coacere blat:**

Aluatul rezultat se toarna in tava pregatita, se niveleaza si se coace cca. 28 de minute, maxim 30 de minute. Faceti testul cu scobitoarea, ca sa fiti siguri!

Prajitura se lasa la racit in forma (eu am lasat-o peste noapte...am ascuns-o bine ☺ ), dupa care se rastoarna pe un platou, si din nou pe un alt platou, pentru a fi glazurata.

Daca vreti, o puteti lasa in tava si s-o glazurati acolo, numai ca o veti taia mai greu in bucati.

### **Crema de branza:**

Dar sa va spun si cum sa faceti crema de branza, nu?! ☺

Se face foarte usor: amestecati branza mascarpone sau Philadelphia cu zaharul pudra cateva secune; adaugati apoi iaurtul si mai amestecati de cateva ori.

Turnati crema peste blatul copt si nivelati. Pentru un efect vizual mai puternic, treceti cu dintii unei furculite, usor, deasupra cremei, si-apoi pudrati cu scortisoara.

Iata cum va arata:



Delicioasa!!!! Iar daca sunteti mari amatori de creme ☐ , dublalti ingredientele de la crema!!!



---

**Briose de turta dulce cu  
ciocolata**



Briose de turta dulce cu ciocolata, cu glazura de zahar si mandarine!!

De doua zile, de cand ma simt putin mai bine, tot rasfoiesc retete pentru Sfantul Nicolae si sarbatorile ce stau sa vina. Si, desi voiam sa va aduc o reteta de **turta dulce** ca pe vremuri, mi-am zis ca mai bine va aduc niste **briose** de turta dulce cu ciocolata, atat de pufoase si-aromate incat veti atrage toti copiii de pe strada ☐

Turta dulce, ca sa iasa buna, trebuie sa stea, sa se odihneasca, macar o zi...macar vreo 5, 6 ore...timp pe care eu nu il aveam. Asa ca am ales briosele astea rapide, care ne-au cucerit pe toti!

Da, am gustat si eu un coltisor, ca se-auzeau prea multe exclamatii de placere :))

**Ingrediente pentru 12 portii:**

## **Pentru aluatul de briose:**

- 160 g faina
- 30 g cacao
- 1 lingurita rasa bicarbonat
- 1 lingurita scortisoara pudra
- un praf de sare
- 10-15 g ghimbir zaharisit sau 1 lingurita ghimbir proaspat, ras
- 180 g zahar brun
- 75 g ulei de cocos (presat la rece) sau ulei vegetal
- 2 oua mici
- 175 ml lapte batut
- 50 g ciocolata neagra
- 50 g ciocolata cu lapte

## **Glazura de zahar:**

- 50 g zahar pudra
- 4, 5 lingurite suc de mandarine, proaspat stors sau apa

## **Mod de preparare:**

### **Pregatiri preliminare:**

Incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Tapetati o forma de briose cu hartii speciale sau cu putin ulei si faina. Aveti grija la tava, sa fie adanca, nu ca tavile care au aparut mai nou si care se preteaza mai mult la mini cheesecake-uri sau alte prajiturele. Tocati in bucatele mici ciocolata si ghimbirul cristalizat, daca folositi. Daca nu gasiti ghimbir sau nu va place, nu-l puneti! ☐

### **Preparare aluat de briose:**

Intr-un bol mic, amestecati faina, cacaua, scortisoara, bicarbonatul, praful de sare (cat luati cu trei degete) si ghimbirul tocat marunt sau ras pe razatoarea mica, daca e proaspat.

Intr-un alt bol, mai incapator, bateti zaharul cu uleiul de cocos, „inmuiat” un pic la microunde sau la foc mic (se poate si topi, nu

e nicio problema) sau uleiul vegetal. Adaugati ouale si amestecati cateva secunde cu mixerul.

Cerneti deasupra bolului jumatate din amestecul de faina (bucatelele de ghimbir pot ramane in sita, le adaugati la sfarsit), apoi jumatate din cantitatea de lapte batut.

Amestecati bine apoi adaugati restul de faina si lapte batut. Nu insistati cu amestecatul! La sfarsit, adaugati ciocolata tocata in bucatele mici si amestecati din nou.

### **Coacere:**

Puneti cate o lingura plina de aluat in fiecare forma, fara sa nivelati. Coaceti briosele cca. 25-27 de minute sau pana cand o scobitoare, pe care o infigeti in aluat, iese curata. Incercati din nou daca scobitoarea intra intr-o bulina de ciocolata ☐

Briosele se lasa sa se raceasca in forma, dupa care se deztelenesc cu grija marginile si se aseaza pe platoul de servit.

### **Pentru glazura:**

Se amesteca zaharul pudra cu sucul proaspat stors de mandarine (sau portocale), ori cu apa. Se pune glazura, cat mai neglijent ☐ , deasupra brioselor si se mai asteapta putin pana cand se intareste.

Asta, daca puteti!!!! :))

Au iesit fenomenale!!!



Daca nu vreti sa faceti glazura, pudrati-le cu putin zahar praf, vor arata ca ninse ☐

...si nu bagati in seama pozele la bec ☹ , va rog!!!! Briosele sunt extraordinare!!!



*Laura Sava*



---

**Tort cu mascarpone si bomboane  
Raffaello-Mitos.is**



Anul asta, pe la inceputul lui octombrie, s-au implinit 16 ani de cand eu si Cipi am spus aproape-n cor: „Daaa”!!! Totul frumos pana acum, doar c-am uitat complet de ziua noastra. Si eu, si el ☐ Asa ca, cu un pic de intarziere, dar cu mare bucurie, va prezint tortul Mitos.is, un tort cu mascarpone si bomboane Raffaello pe care i l-am facut lui Cipi...si lui Bogdi, fiindca si el e mare fan!!! E un joc nebun cu celule care mananca alte celule, in fuga spre suprematie (un fel de everyday life ☐ ), ce te acapareaza total. Si daca esti jucator, si daca esti doar un simplu spectator, cum sunt eu. Muzica, inasa, pe langa lupta amuzanta (dar acerba), e fenomenala!!!!!! Va pun mai jos un link, daca vreti sa va deconectati de lume. Cipi e atat de pasionat de jocul asta, incat de multe ori imi fura locul la calculator (cu pagina de Facebook deschisa, bineinteles ) si nu se ridica decat daca-l momesc cu ceva bun, de prin bucatarie ☐

Bogdi, cu ocazia aniversarii noastre, ne-a facut o felicitare-inimioara, foarte haioasa si plina de iubire. Te iubesc, copilule, pe tine si pe tati!!!!!! Sper sa nu mai uit niciodata ziua nuntii noastre :)))

## Ingrediente:

### Pentru blat:

- 6 oua
- 6 linguri apa
- 150 g zahar
- 200 g faina
- 2 lingurite praf de copt

### Pentru insiropat:

- 150 ml lapte de cocos
- 50 g zahar

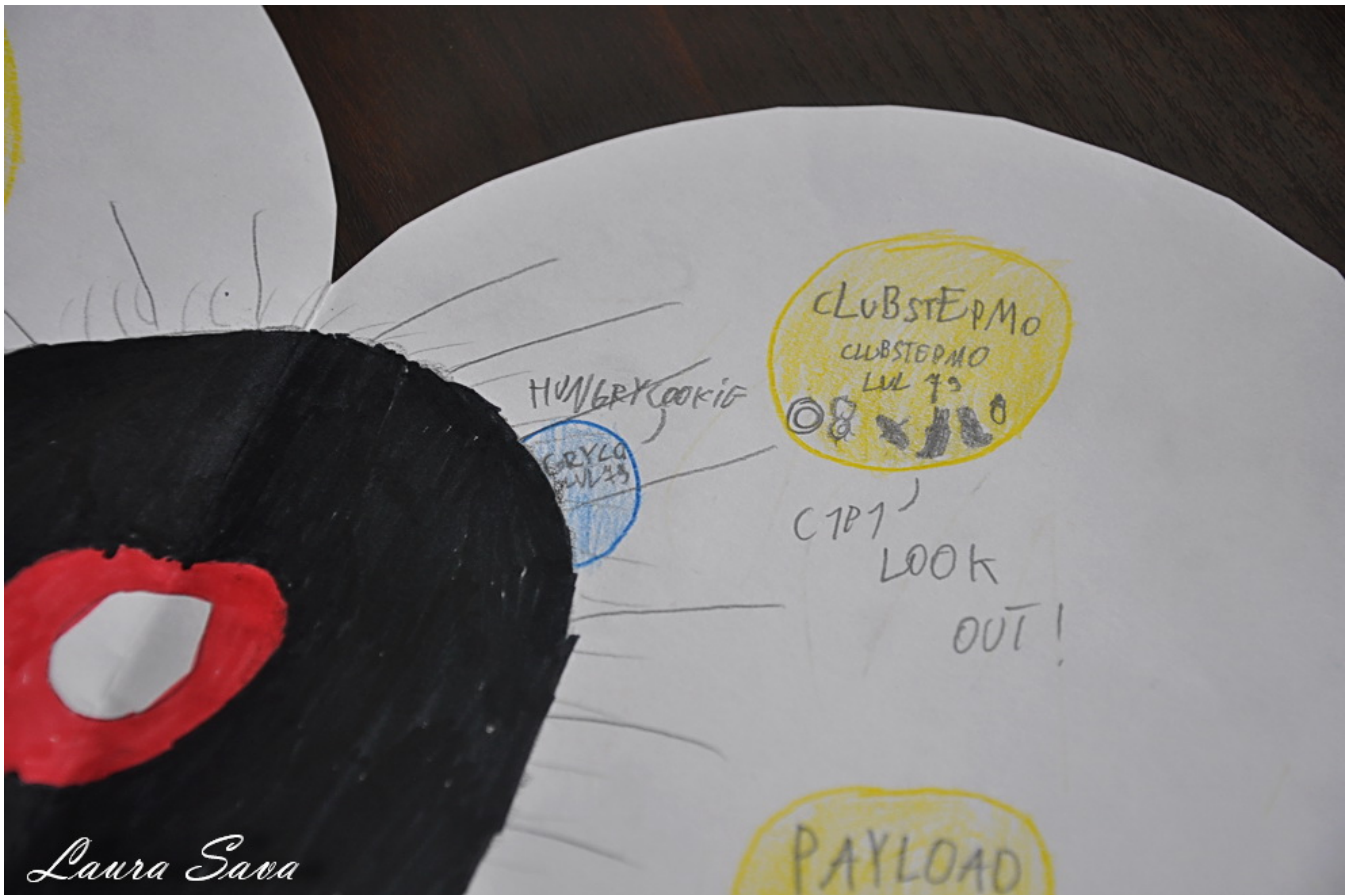
### Pentru crema:

- 150 g bomboane Raffaello
- 500 g mascarpone
- 150 g zahar pudra
- 80 g ulei de cocos (presat la rece)

### Pentru glazura:

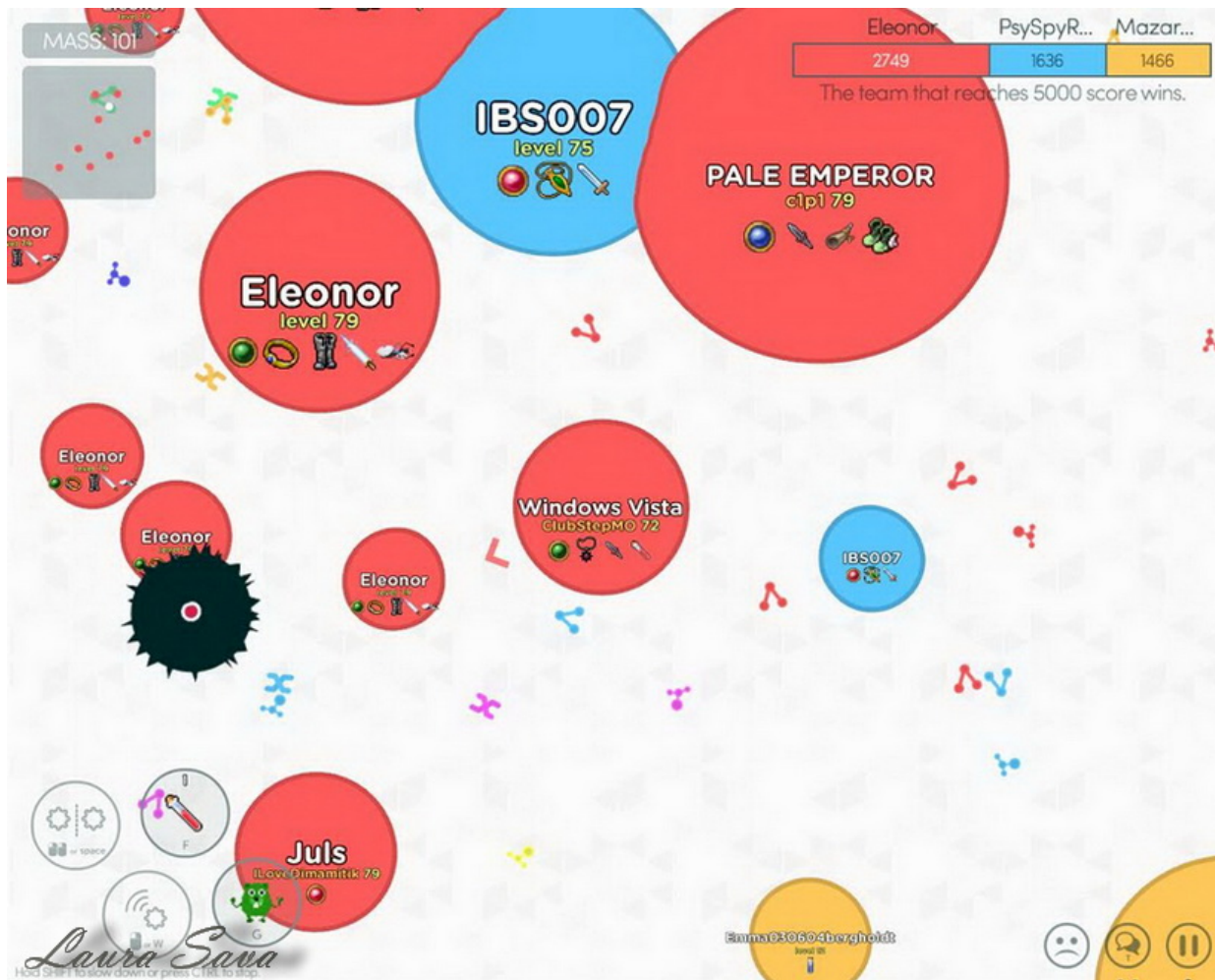
- 200 ml smantana pentru frisca
- 200 g ciocolata alba
- 500 g mascarpone





Bogdi cu Cipi in joc, ba rosii, ba albastri...cum apuca ☐

Au level 79, nivelul maxim, asa ca-s suuuuper buni :)))





Cu muzica la maxim!!! **Soundtrack MITOS.IS**

Si cam asa mi-a iesit mie:



Laura Sava



#### Mod de preparare:

Prima si prima data pregatiti ganache-ul de ciocolata alba, pentru a avea timp sa se raceasca: rupeti ciocolata alba in bucatele si adaugati-o in smantana lichida. Puneti pe foc (la foc mic) si amestecati intruna pana cand se topeste ciocolata. Lasati deoparte, sa se raceasca. Cand a ajuns la temperatura camerei, puneti crema in frigider.

In acest timp, pregatiti blatul: incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Tapetati cu hartie de copt o forma de 26 cm. Separati ouale (sa nu fie reci); bateti galbenusurile cu apa si 50 g zahar pana se spumeaza usor. Separat, bateti albusurile cu un praf de sare si cu restul de zahar (100 g) pana obtineti o spuma

tare. Adaugati faina si praful de copt printr-o sita deasupra galbenusurilor. Amestecati albusurile spuma, incet, cu o spatula, pana se incorporeaza complet. Turnati aluatul rezultat in forma pregatita, nivelati si dati la cuptor pentru cca. 25 de minute. Blatul se lasa la racit in forma; se taie apoi pe jumatate.

Preparati crema: amestecati branza mascarpone, scoasa din timp din frigider, cu zaharul pudra. Adaugati uleiul de cocos, incalzit putin pe foc (foarte mic) sau la microunde. Aveti grija sa nu fie lichid! Sfaramati bomboanele Raffaello in maini si adaugati-le la crema (cu tot cu migdale). Amestecati totul foarte bine.

Preparati „siropul” de lapte de cocos: amestecati laptele de cocos cu zahar pana cand nu se mai simt cristalele de zahar.

Asamblare: puneti un blat inapoi in forma si inchideti inelul detasabil. Insiropati cu jumatate din cantitatea de sirop. Puneti jumatate de crema, nivelati si acoperiti cu celalalt blat (cel mai neted). Insiropati-l cu restul de sirop si acoperiti-l cu restul de crema. Lasati la rece cca. o ora.

Pentru a glazura tortul, scoateti crema de ciocolata alba din frigider si bateti-o bine cu mixerul, 2-3 minute, pana prinde consistenta. Eu i-am adaugat 4 foite de gelatina, ca sa fiu sigura ca nu ma lasa balta in momentul in care incep sa „ornez” tortul, dar voi, daca il faceti simplu, lasati-l asa cum e □ La final, se adauga branza mascarpone si se amesteca totul foarte bine. Tortul se acopera cu glazura si se niveleaza. Daca nu adoptati tematica Mitos □ , ornati-l cu fulgi de cocos si bomboane Raffaello. Daca, insa, aveti vreun pasionat prin preajma, faceti-l cum l-am facut eu :))

„Virusii” i-am facut din cercuri de ciocolata neagra+alba si un strop de colorant rosu, lichid iar „celulele”, alias playerii, din biscuiti pe care i-am uns cu crema de branza colorata. Exact asa cum vedeti in poze:



A iesit delicioooooos!!!!!! ☐



Si aici aveti un tort delicios cu nuca de cocos: **Tort cu ciocolata alba si nuca de cocos**

---

## **Prajitura vegana cu nuci**



Aceasta prajitura vegana cu nuci, alune, fistic, migdale siiii stafide ☐ , ii este dedicata Claudiei, fata care a raspuns mereu cu bucurie la provocarile lui Bogdi. Provocari care implicau intotdeauna niste plusuri. Muulte plusuri ☐ (va pun poze un pic mai jos).

Pentru ea, asadar, si pentru toti cei de langa ea, din birou (pupici Alinei si fetelor!!!) am preparat aceasta minunatie (o alta varianta aveti aici: **Prajitura cu nuca**).

Chestia asta ar fi trebuit sa fie o surpriza, dar pentru ca a iesit atat de buna, m-am responsabilizat (adica am feliat-o si-ambalat-o, de frica sa n-o mananc pe toata ☐ ) si am decis sa o postez cat de curand.

Sper sa fie muza voastra pe maine, de Sfantul Ilie, si oricand va e pofta de o **prajitura buna**!!!!

## **Ingrediente:**

### **Pentru blat:**

- 300 g faina
- o lingurita praf de copt
- 100 g ulei de cocos
- 120 g zahar tos
- 150 ml apa

### **Pentru umplutura:**

- 300 g amestec de alune, migdale, fistic si nuci caju
- 100 g nuci
- 80 g stafide
- o conserva mica (165 ml) crema de cocos (90% extract de cocos)
- 150 g zahar brun

### **In plus:**

- 180 g gem de caise

## **Mod de preparare:**

### **Umplutura:**

Pregatiti mai intai umplutura: macinati (mai grob) alunele, nucile, fisticul si nucile caju. Puneti apoi toate ingredientele intr-o oala si lasati la foc mic cca. 2-3 minute. Amestecati des in tot acest timp. Lasati apoi deoparte, sa se raceasca. Crema de cocos poate fi inlocuita cu lapte de cocos (scuturati bine conserva, pentru ca partea solida sa se amestece cu lichidul din conserva).

Incalziti cuptorul la 170 grade C (foc mediu). Tapetati cu hartie de copt o forma de aproximativ 20 x 30 cm. Cantariti uleiul de cocos (presat la rece), care e ca un unt, solid, chiar si la temperatura camerei.

### **Blat:**

Amestecati faina cu praful de copt si cerneti-le impreuna intr-un bol incapator. Separat, intr-un bol adanc, puneti uleiul de cocos

(incalzit putin inainte, ca sa se „dezmozteasca”) si zaharul brun si amestecati bine cateva secunde (eu am folosit mixerul). Adaugati apoi jumatate din cantitatea de faina, amestecati usor, turnati jumatate din cantitatea de apa si din nou faina+restul de apa. Vetii obtine un aluat bine legat, care nu se lipeste de bol.

### Coacere:

Aluatul obtinut se intinde cu dosul unei linguri in tava pregatita. Incercati sa-l nivelati cat mai bine, sa fie cat mai uniform. Deasupra se intinde gemul de caise si la final umplutura de nuci. Prajitura se coace cca. 30 de minute, dupa care se scoate din cuptor si se lasa sa se raceasca in tava. Va sfatuiesc sa o tineti la frigider cateva ore inainte de a o felia, pentru ca e mai „sensibila” decat o prajitura clasica, cu oua si lapte.

Delicioasa!!!





Pentru voi, dragilor ☺





Plusurile lui Bogdi, de cand era mai mititel...si pana acum ☐

Gumball si Darwin:



*Laura Sara*



Night Fury (How to train your dragon)



Minions!!!!!! ☐



*Laura Sava*





*Laura Sava*

Papyrus si Sans (Undertale):

*Laura Sava*



Laura Sava



Laura Sava

