

# Fursecuri de post cu rahat



Fursecuri de post cu rahat, un „dulce” pe care l-am transformat intr-un adaos de energie si bucurie!!

E un sfarsit de saptamana atat de frumos, pe-aici, pe la noi, prin imprejurimile Timisoarei, incat ne-am propus sa petrecem cat mai mult timp afara. Din acelasi motiv, reteta de astazi e una rapida si usoara, o reteta care sa nu ne tina mult in bucatarie: Fursecuri de post cu rahat!!!

Va pun mai jos cateva poze cu primavara, care, asa cum spun mereu, ne-a invadat gradina ☐

Pe mine o sa ma gasiti cu ochii-n soare ☐ , pe Bogdi, cu mainile-n pamant, in cautare de pietre pretioase (dar asta numai cand isi trage un pic sufletul, dupa ce-l fugareste pe Rafi), iar pe Cipi, facand ceea ce face de doua zile incoace: „periind” gradina :))

## **Ingrediente:**

### **Pentru oul vegetal:**

- un **ou vegetal** (o lingura seminte de in+3 linguri apa)

### **Compozitie de fursecuri:**

- 80 g zahar tos
- 20 g zahar vanilat
- 80 ml ulei
- o lingurita coaja rasa de lamaie (optional)
- 160 g faina alba de grau
- 20 g faina de hrisca
- 50 ml apa minerala
- 60 g rahat rosu, verde sau galben

### **Ornare:**

- 80-100 g fulgi de nuca de cocos (optional)

## **Mod de preparare:**

### **Pregatire „oua” vegetale:**

Vom face prima data compozitia din seminte de in („ouale” vegetale): amestecam semintele de in, macinate, cu apa calduta si le lasam sa stea 2-3 minute.

### **Preparare aluat de fursecuri:**

Mixati compozitia rezultata cateva secunde cu zaharul (puteti folosi zahar brun in locul celui alb). Adaugati apoi, putin cate putin, uleiul, ca la maioneza, si coaja rasa de lamaie.

Cerneti faina (faina de hrisca se poate inlocui cu faina alba sau cu nuci/migdale macinate) si incorporati-o in aluat, amestecand scurt. Turnati apa minerala si amestecati totul foarte bine.

Compozitia de fursecuri se pune la frigider pentru cca. 25 de minute (sau la congelator, doar 10 minute).

## Coacere si ornare:

Incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Tapetati o tava mare, de fursecuri, cu hartie de copt.

Luati cu lingurita mici gramajoare de aluat si faceti bile cat o nuca (intre palme). Eu am facut asa, pentru ca fursecurile mele sa semene cu niste „globuri” (cat mai egale), dar voi, daca vreti, le puteti aseza direct in tava (impingeti aluatul de pe varful linguritei cu degetul, ca sa cada in tava).

Lasati putina distanta intre ele, pentru ca, la copt, se mai latesc. Infigeti in mijlocul fiecarui fursec un cubulet de rahat si coaceti cca. 12-15 minute sau pana cand se maronesc usor pe margini.

Cat sunt inca fierbinti, se presara cu nuca de cocos.

Foarte bune!!!



Si cateva **fursecuri** pentru voi ☐



Daca nu va place nuca de cocos, pudrati-le cu putina scortisoara sau doar cu zahar pudra (vanilat).

Eu ador cocosul, asa ca l-am folosit din plin!!! ☐



In asteptarea verii :))





*Laura Sava*



*Laura Sava*



*Laura Sava*

