

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. 28x20 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!

