

Prajitura Diplomat de post



Prajitura Diplomat de post, o surpriza dulce si aromata!

Fete dragi, nu am reusit sa va aduc chiar ieri cadoul meu dulce dar sper ca n-am intarziat prea mult ☐ V-am adus o prajitura Diplomat de post, extraordinara!!! Proaspata, nu foarte dulce, o minune de **reteta de post** la care nici macar n-aveti nevoie de mixer :))

Eu, pentru ca i-am dedicat-o mamei mele dragi, am folosit portocale si kiwi, fiindca ii plac mult, mult, dar voi puteti folosi o conserva de cocktail de fructe tropicale si felii subtiri de banana sau orice alte fructe vreti. Iar blatul e atat de bun, incat il puteti prepara separat, cand vreti ceva dulce de post, fara pretentii. Eu, data trecuta, l-am insiropat cu sucul din conserva dar acum l-am lasat neinsiropat. E atat de bun si fraged!!!

Nu mai lungesc vorba, va doresc din toata inima o primavara

frumoasa si multa iubire! ☺

Ingrediente:

Pentru blat:

- 350 g mere (3 mere potrivite) sau 280 g **piure de mere**, deja preparat
- 120 g zahar
- 1 lingurita cu varf scortisoara pudra
- 100 ml ulei
- 180 g faina
- 1/2 lingurita bicarbonat de sodiu
- 1 lingurita praf de copt
- un praf de sare

Crema de vanilie:

- 2 plicuri de budinca de vanilie
- 800 ml lapte de soia de vanilie sau de migdale
- 80 g zahar pudra vanilat
- 2 linguri pline ulei de cocos, solid (sau margarina de post)

In plus:

- 2, 3 kiwi
- o portocala mare
- alte fructe, la alegere (banane, ananas din conserva, etc)
- 50 g fulgi de nuca de cocos

Pentru voi, cu maaare drag!!!!

Laura Sava



Mod de preparare:

Preparare blat:

Spalati merele si decojiti-le; faceti-le piure cu ajutorul mixerului vertical (sau se zdrobesc foarte bine cu o furculita si se trec printr-o sita mare). Amestecati apoi piureul de mere, intr-un bol incapator, cu zaharul si scortisoara si lasati compositia sa stea 5 minute.

In timpul acesta, incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si ungeti cu ulei o tava de aprox. 28x19 cm. Presarati apoi doua linguri de fulgi de nuca de cocos, cat mai uniform, si scuturati usor tava, pentru ca fulgii sa acopere intreaga baza.

In continuare, turnati uleiul peste piureul de mere din bol si amestecati foarte bine cu o spatula sau lingura de lemn.

Separat, amestecati faina cu bicarbonatul si praful de copt (plus un pic de sare); cerneti amestecul obtinut deasupra piureului de mere si amestecati pana se incorporeaza.

Turnati aluatul rezultat in tava pregatita si nivelati. Coaceti blatul cca. 30 de minute sau pana cand trece de testul scobitorii. Cand e gata, se scoate din cuptor si se lasa la racit in forma:



Laura Sava

Crema de vanilie, de post:

Amestecati praful de budinca, din cele doua plicuri, cu cateva linguri de lapte de soia pana se omogenizeaza; turnati apoi restul de lapte (rece), adaugati zaharul si amestecati foarte bine. Lasati pe foc pana se ingroasa.\

Amestecati intruna in ultima parte a fierberii, pentru ca crema sa nu se prinda de oala! La sfarsit, adaugati uleiul solid de cocos sau margarina si se amestecati energic.

Cat crema e inca fierbinte, se toarna peste blatul din forma si se niveleaza:



Ornare Diplomat de post:

Se decojesc fructele; portocalele se desfac in felii, iar kiwi se taie in felii subtiri. Se aranjeaza deasupra cremei...dupa pofta! ☐



Laura Sava

Eu, pe randurile alea inguste as fi pus niste boabe de struguri,
dar n-am gasit :))



Am presarat putina nuca de cocos si a iesit tare bine si asa:



Prajitura se lasa la frigider cateva ore, apoi se desface inelul detasabil al formei (puteti sa treceti cu lama cutitului pe margini, inainte de asta):



Si...am reusit sa fac si niste sectiuni!!!! :))

Laura Sava





Laura Sava

