

Prajitura Tavalita cu nuca de cocos



Laura Sava

Prajitura Tavalita cu nuca de cocos este varianta autohtona a celebrei prajituri australiene Lamington, „editia” vegana ☐ , si este cu adevarat un desert reusit! Nici greu de facut, nici cu ingrediente ciudate, ci la indemana tuturor!

Nuca de cocos se poate inlocui cu nuca macinata, cum am facut eu mai demult (poze la finalul postarii). Folositi nuci macinate amestecate cu zahar tos: 300 g nuca si 100 g zahar.

De asemenea, puteti exclude si mierea, punand in locul ei 2 linguri zahar brun. Iar daca aveti vreo nuca de cocos prin preajma, folositi pulpa proaspat rasa a nucii pentru „tavalirea” bucatilor de prajitura, cum am facut si aici: **Briose de post cu nuca de cocos**.

Extraordinar de buna aceasta prajitura glazurata cu miere sau tavalita de post cu nuca! Sper sa o incercati si voi si va placa la fel de mult ca noua!!! Multa pofta!!!! :))

Ingrediente:

Blat:

- 400 g faina
- 150 g zahar tos
- 5 linguri miere
- 150 ml apa (minerala)
- 150 g iaurt de soia cu fucte sau lapte de soia ori de cocos
- 1/2 plic praf de copt (5 g)
- o lingurita rasa bicarbonat de sodiu alimentar
- 100 ml ulei

Sos de cacao:

- 300 ml apa
- 200 g zahar
- 250 g margarina sau 120 g ulei de cocos
- 5 linguri cacao
- 1/2 sticluta de esenta de rom (optional)

In plus:

- 200 g nuca de cocos

Mod de preparare:

Incalziti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Ungeti o forma de aprox. 20 x 30cm. si presarati-o cu faina sau se tapeteaza cu hartie de copt.

Pentru blat:

Amestecati intr-un bol apa minerala cu zaharul, mierea si uleiul. Separat, cerneti faina impreuna cu praful de copt, sarea si bicarbonatul; adaugati apoi amestecul uscat, amestecand energic, cu telul sau mixerul, in compozitia lichida.

Incorporati iaurtul sau laptele de soia ori de cocos si amestecati totul foarte bine. Vetii obtine un aluat ca de chec, care se toarna in tava pregatita.

Coacere:

Prajitura se coace 25 de minute, dupa care se scade temperatura in cuptor la 165 grade C (foc mic) si se mai lasa cca. 10 minute. Se lasa apoi sa se raceasca la temperatura camerei.

Se taie fasii blatul racit, apoi cubulete (nici prea mici, nici prea mari):





Pentru glazura de cacao, se pun într-o cratita apa, zaharul, margarina si cacaua si se dau la fiert la foc mic, lasand sa fiarba cca. 10 minute de la primul clocot. Se obtine un sirop de cacao care se lasa sa se racoresca (nu se raceste complet!).

Cuburile de blat se trec prin glazura, apoi se tavalesc prin nuca de cocos:



Laura Sava



Laura Sava

Se aseaza pe un platou pe un singur nivel:



Daca aveti rabdare sa le lasati macar o ora sa stea, va veti bucura de cea mai gustoasa prajitura „tavalita” de post!!!!



Laura Sava



Laura Sava

Pozele vechi □



Carmen, iti multumesc din suflet pentru reteta!!! Cateva am trimis cu mami la Manastirea Bistrita (Olteana) unde au gustat si prietenele ei si niste maicute dragi noua... toate au zis ca e o prajitura delicioasa!

Multi, multi pupici din partea noastra!!!

Inspiratie: Carmen Spantu