TAPIOKA Z OWOCAMI

Składniki (2 porcje):
- 300–500 ml mleka roślinnego
- 50 g tapioki drobnej
- owoce: liczi, kiwi, granat, lub inne np.: mango, pomarańcza, mandarynka, gruszka, melon

Sposób przygotowania:
Tapiokę wsypujemy do 300 ml mleka i gotujemy, aż perełki się zeszklą. Jeżeli jest taka potrzeba, dolewamy mleka. Przelewamy do szklaneczek lub miseczek. Owoce obieramy, kroimy i posypujemy nimi ugotowaną tapiokę. Można je również zblendować – otrzymamy wtedy tapiokę z owocowym musem, np. z mango lub pomarańczy.

NIEGRZESZNE

KARNAWAŁOWE PYSZNOŚCI

tekst: Ewa Ługowska

Wegańskie i bezglutenowe słodycze to opcja nie tylko dla wegan i osób z nietolerancjami pokarmowymi, ale dla wszystkich. Niosą całkiem nowe doznania słodkości, niespotykane w tradycyjnej kuchni.

Z nowym rokiem czekają nas nowe wyzwania. Pewnie wiele osób na listę postanowień noworocznych wpisało przygodę ze zdrowym i świadomym odżywianiem. Jak dotrzymać sobie słowa w okresie karnawału, gdy mamy wtedy tak wiele pokus? Bawmy się zdrową słodkością, twórczą ekspresją i coraz większą dostępnością zdrowych produktów. Traktujmy gotowanie jak przyjemność i miło spędzony czas w gronie znajomych, bliskich i przyjaciół. Można zorganizować wspólnie pichcenie, zdrowe imprezy i przy okazji dzielić się obfitością odkryć. Doświadczając, otwieramy naszemu podniebieniu nowe horyzonty świata smaków, którego dotąd nie zaznało. Bywa, że musimy nauczyć się otwartości na nowe połączenia i odważyć na eksperymenty. Tak jak, będąc dziećmi, uczyliśmy się jeść warzywa i owoce nawet nieprzypominające smaku znanego nam, kojącego mleka matki. Z kolei później, przez lata przyzwyczajani do cukru, nabiału i pszenicy, zapomnieliśmy, że świat się na tym nie kończy. Ja zrezygnowałam z nich z konieczności. Wegetarianizm był wyborem, ale potem okazało się, że mam nietolerancję laktozy, białka jaja kurzego oraz nadwrażliwość na gluten. Z tych właśnie powodów przeszłam na dietę wegańską bezglutenową. Zmieniłam nawyki żywieniowe i nie traktuję tego jako ograniczenia, bo nie koncentruję się na tym, co musiałam wykluczyć z menu, ale na tym, jakie ciekawe smaki mogłam dodać. Chcesz ich spróbować? Oto kilka przepisów na zachętę i dobry początek nowej przygody.

PIECZONE GRUSZKI Z KASZĄ JAGLANĄ I CYNAMONEM

Składniki:
- 4 duże gruszki
- 40 g kaszy jaglanej
- 200 ml mleka
- 8 suszonych moreli
- 20 g płatków migdałowych
- 1 łyżeczka cynamonu

Sposób przygotowania:
Kaszę jaglaną dokładnie płuczemy i gotujemy na mleku do miękkości. Jeżeli jest taka potrzeba, dodajemy więcej mleka. Na koniec dodajemy drobno pokrojone morele, płatki migdałowe oraz cynamon i dokładnie mieszamy. Gruszki przekrawamy na pół i wykrawamy środek. Jeżeli wykroicie za dużo miąższu, można dodać go do kaszy. Do otworków w gruszkach wkładamy kaszę jaglaną z dodatkami. Gruszki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni C na około 15 minut.

PANNA COTTA

Składniki (5 porcji):
- 450 g dyni piżmowej (po obraniu)
- 500 g miąższu z dojrzałego mango
- 1 łyżeczka wanilii w proszku (opcjonalnie)
- 4 dojrzałe kiwi
- puszka mleka kokosowego
- 2 łyżki ksylitolu

Sposób przygotowania:
Dynię kroimy na małe kawałki, wrzucamy do garnka, podlewamy odrobiną wody i gotujemy do miękkości. Do ugotowanej i przestudzonej dyni dodajemy miąższ z mango i blendujemy na gładko (możemy dodać wanilii). Rozkładamy po równo w pięciu naczynkach. Obieramy kiwi, kroimy na małe kawałki i blendujemy. Jeżeli będzie za kwaśne, dodajemy ksylitolu lub innego słodzika. Rozkładamy na masę z dyni i mango. Z puszki wyjmujemy gęstą część mleka kokosowego i ubijamy z 2 łyżkami ksylitolu. Powinna powstać kokosowa bita śmietana. Wykładamy ją na mus z mango.

EWA ŁUGOWSKA – trener zdrowej kuchni, autorka bloga misamocy.pl oraz fanpage'a na FB (misamocy) i Instagramie (misa_mocy).

BROWNIE Z CIECIERZYCY

Składniki:
- 2 puszki ciecierzycy (400 g)
- 6 łyżek ksylitolu
- 10 łyżek kakao
- 2 banany
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 ml oliwy
- 100 ml mleka

polewa:
- kilka kropli aromatu waniliowego
- 3 łyżki kakao
- 1–2 łyżki syropu daktylowego/ksylitolu
- 25 ml mleka

Sposób przygotowania:
Wszystkie składniki wrzucamy do jednego naczynia i blendujemy na gładko. Ciasto wylewamy na kwadratową blaszkę o boku 22 cm, wyłożoną papierem do pieczenia lub wysmarowaną olejem i obsypaną mąką. Pieczemy około 30 minut w temperaturze 180 stopni C. Polewa: wszystkie składniki podgrzewamy w rondelku, cały czas mieszając, aż się połączą i zgęstnieją. Gotową polewą smarujemy upieczone ciasto.

CIASTO CZEKOLADOWE O SMAKU NUTELLI

Składniki:

spód:
- 1 szklanka orzechów laskowych
- 1 szklanka daktyli
- 2 łyżki kakao

masa:
- 1 szklanka orzechów laskowych
- 1 szklanka daktyli
- 400g tofu naturalnego
- 5 łyżek kakao
- syrop daktylowy (opcjonalnie)
- ½ szklanki mleka roślinnego (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:
Orzechy laskowe podpiekamy około 15 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni C. Po wyjęciu z piekarnika skórka z orzechów sama zaczyna odpadać. Należy w miarę możliwości dokładnie ją skruszyć, wybrać wyłuskane orzechy i zemleć w kruszarce do lodu. Daktyle zmiękczamy na parze. Przygotowujemy spód. Połowę daktyli, zmielonych orzechów oraz kakao łączymy w kruszarce. Wykładamy na blaszkę o średnicy 20 cm. Przygotowujemy masę. Tofu odcedzamy, wyciskamy przez ściereczkę i dodajemy pozostałe składniki (zmielone orzechy, kakao, daktyle). Wszystko dokładnie blendujemy. Jeżeli uznacie, że masa jest za mało słodka, można dodać syropu daktylowego. Jeżeli będziecie mieli problem ze zblendowaniem – można dodać mleka. Masę wylewamy na spód i wkładamy na noc do lodówki. Rano ciasto jest już gotowe. Możemy posypać je jeszcze kakao lub ozdobić orzechami laskowymi.

CZEKOLADOWYM DESEROM TRUDNO SIĘ OPRZEĆ. I NIE MA POWODU, BY IM SIĘ OPIERAĆ. TE WEGAŃSKIE I BEZGLUTENOWE SĄ ZDROWE I PEŁNE DOBREJ ENERGII.

ZDJĘCIA: SHUTTERSTOCK.COM (5), ARCHIWUM PRYWATNE