

ORECHOVÁ BUBLANINA

FORMA: plech s rozmermi 20 x 30 cm

250 g mandľovej múky
alebo najemno pomletých orechov
50 g pšenej múky
2 PL kokosovej múky
1 PL prášku do pečiva
4 biovajcia
80 g mletého kokosového cukru
150 ml rastlinného mlieka
50 ml rastlinného oleja

tuk na vymastenie
a múka na vysypanie formy
čerstvé ovocie
práškový trstinový
alebo brezový cukor
na posypanie

V mise zmiešame všetky tri druhy múky a kypriaci prášok. V druhej nádobe vymiešame dopenista 4 žltky s mletým kokosovým cukrom. Prilejeme mlieko a olej a premiešame metličkou. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. Do tekutej zmesi postupne prisypávame suchú zmes a všetko dobre premiešame. Nakoniec pridáme sneh z bielkov a zľahka premiešame vareškou.

Cesto nalejeme na tukom vymastený a múkou vysypaný plech. Navrch poukladáme čerstvé ovocie, napríklad čerešne, lesné ovocie alebo marhule. V rúre vyhriatej na 170 °C pečieme približne 30 minút.

Upečenú bublaninu necháme vychladnúť, potom ju nakrájame a posypeme práškovým cukrom.



KAKAOVO–SMOTANOVÁ TORTA

FORMA: tortová s priemerom 18 cm

Cesto:

200 g bezlepkovej zmesi (recept na s. 142) alebo hladkej špaldovej múky
100 g najemno pomletých lieskocov
120 g kokosového cukru alebo nerafinovaného trstinového cukru
1 PL prášku do pečiva
0,5 ČL sódy bikarbóny
4 PL kakaa
1 ČL vanilky Bourbon
150 ml pomarančovej šťavy
120 ml rastlinného oleja
30 ml javorového sirupu
150 ml perlivej vody

tuk na vymastenie
a múka na vysypanie formy

Krém:

130 g orieškov kešu (namáčame min. hodinu)
50 g roztopeného kakaového masla
50 ml javorového sirupu
1 PL kakaa
1 PL citrónovej šťavy
80 ml kokosového mlieka (60 %)
80 g smotanového syra alebo vegánskeho smotanového syra natural

Na ozdobenie:

kakao
opečené olúpané lieskovce
jedlé kvety alebo čerstvé ovocie

Deň vopred pripravíme krém. Odmočené a scedené oriešky kešu nasypeme do vysokovýkonného mixéra, pridáme ostatné ingrediencie a rozmixujeme na hladký krém, ktorý preložíme do uzatvárateľnej nádoby a dáme stuhnúť do chladničky.

V mise zmiešame všetky suché ingrediencie na cesto. V druhej nádobe vymiešame pomarančovú šťavu s olejom, pridáme javorový sirup, perlivú vodu a premiešame. Do tekutej zmesi postupne prisypávame suchú zmes a vymiešame kompaktné cesto, ktoré vlejeme do tukom vymastenej a múkou vysypanej tortovej formy. V rúre vyhriatej na 170 °C pečieme približne 45 minút dozlatista.

Vychladnutý korpus pozdĺžne prerežeme na tri rovnaké časti. Vopred pripravený krém postupne natrieme na každý plát korpusu, potom korpusy poukladáme na seba a nakoniec krémom potrieme aj boky torty. Tortu posypeme kakaom a ozdobíme lieskovcami, jedlými kvetmi alebo čerstvým ovocím.





GAŠTANOVÝ CHEESECAKE

FORMA: nastaviteľná tortová forma

Korpus:

150 g odkôstkovaných datlí
alebo datľovej pasty
50 g najjemno pomletých
orieškov kešu
50 g kokosovej múky
50 g strúhaného kokosu
20 ml agávového sirupu
voda podľa potreby

Krém:

200 g orieškov kešu
(namáčame min. hodinu)
200 g olúpaných pečených
gaštanov
200 ml kokosového mlieka (60 %)
60 g kokosového oleja
40 g roztopeného kakaového masla
80 ml agávového sirupu
1 ČL rumovej arómy
0,5 ČL vanilky Bourbon

Na ozdobenie:

maslový krém (recept na s. 142)
olúpané pečené gaštaný
javorový sirup

Datle asi na 10 minút namočíme do teplej vody. Potom ich scedíme a pomelieme na mlynčeku alebo rozmixujeme v kuchynskom robote. Preložíme do misy, pridáme ostatné ingrediencie na korpus, vodu podľa potreby a vypracujeme kompaktné cesto. Tortovú formu nastavíme na priemer 18 cm, jej dno pokryjeme papierom na pečenie a cesto naň rovnomerne roztlačíme.

Odmočené a scedené oriešky kešu nasypeme do vysokovýkonného mixéra, pridáme gaštaný a spolu s ostatnými ingredienciami rozmixujeme na hladký krém, ktorý nalejeme na korpus v tortovej forme. Tortu dáme na 4 hodiny stuhnúť do mrazničky.

Zachladenú tortu vyberieme z formy a ozdobíme vopred pripraveným maslovým krémom. Ozdobíme nasekanými pečenými gaštanmi a polejeme javorovým sirupom.

TIP

Tortu môžete ozdobiť aj čokoládovou polevou alebo kokosovou šľahačkou (recept na s. 143) a strúhanou horkou čokoládou.

KOKOSOVO–PISTÁCIOVÉ TYČINKY

POČET KUSOV: 14

Zelená vrstva:

100 g strúhaného kokosu
30 g lúpaných nesolených pistácií
60 ml agávového
alebo ryžového sirupu
voda podľa potreby

Ružová vrstva:

130 g strúhaného kokosu
1 ČL prášku z lyofilizovaných malín
alebo cviklového prášku
1 PL ružovej vody
60 ml agávového
alebo ryžového sirupu

Čokoláda na obalovanie:

40 g kakaa
40 ml javorového
alebo agávového sirupu
40 g roztopeného kokosového oleja
40 g roztopeného kakaového masla

Na ozdobenie:

lúpané nesolené pistácie
lupienky ruže

Na zelenú vrstvu rozmixujeme kokos s pistáciami na jemnú múčku. Preložíme do misy a zmiešame s agávovým alebo ryžovým sirupom. Podľa potreby pridávame po lyžičkách vodu a rukami zmes dobre premiešavame, kým nevypracujeme kompaktné cesto. Strúhaný kokos musí pustiť trochu tuku, aby sa cesto začalo spájať. To isté platí aj pri ďalšej vrstve.

Na ružovú vrstvu rozmixujeme strúhaný kokos na jemnú múčku. Preložíme do misy, pridáme malinový alebo cviklový prášok, ružovú vodu a agávový alebo ryžový sirup. Rukami zmes dobre premiešavame, kým nevypracujeme kompaktné cesto.

Dno aj boky menšej obdĺnikovej formy alebo plastovej nádoby vystelieme papierom na pečenie alebo potravinárskou fóliou. Na dno formy rovnomerne natlačíme najprv zelené a potom ružové cesto a na 3 až 4 hodiny dáme stuhnúť do mrazničky.

Pred obalovaním v mise metličkou vymiešame kakao s javorovým alebo agávovým sirupom, s kokosovým olejom a s kakaovým maslom na hladkú čokoládovú polevu.

Stuhnutú zmes vyberieme z formy a nakrájame na 14 kusov. Každú tyčinku obalíme v pripravenej čokoládovej poleve, posypeme pistáciami a ružovými lupienkami a necháme stuhnúť na cukrárskej mriežke alebo na papieri na pečenie.



KARAMELOVÝ DEZERT

POČET PORCIÍ: 4

Mrvenička:

80 g pekanových orechov
1 PL karobového prášku
1 PL kokosového cukru
1 PL kokosového oleja

Puding:

500 ml kokosového mlieka (60 %)
60 g kokosového cukru
1 PL tapiokového škrobu
1 ČL agaru

Na ozdobenie:

kokosová šľahačka (recept
na strane 143)
nastrúhaná horká čokoláda

Mrveničku pripravíme tak, že pekanové orechy nahrubo rozmixujeme v kuchynskom robote. Potom ich preložíme do misy, pridáme karob, kokosový cukor, kokosový olej a rukami dobre premiešame.

Kokosové mlieko dáme do kastroľa, pridáme kokosový cukor, tapiokový škrob, agar a dobre vymiešame metličkou. Na strednom ohni za občasného miešania uvedieme do varu. Keď začne puding hustnúť, musíme ho stále miešať, a len čo zhustne, odstavíme ho z ohňa. Necháme mierne vychladnúť.

Na dno dezertných pohárov dáme mrveničku a zalejeme ju karamelovým pudingom. Necháme vychladnúť a potom minimálne na hodinu dáme stuhnúť do chladničky.

Podávame s vopred pripravenou kokosovou šľahačkou a posypeme nastrúhanou horkou čokoládou.



MAKOVÉ KOLÁČIKY

FORMA: 4 vrúbkované
formičky s priemerom 10 cm

Korpus:

100 g bezlepkovej zmesi (recept
na s. 142) alebo hladkej
špaldovej múky
60 g mandľovej múky
alebo najemno pomletých
lúpaných mandlí
1 PL kokosového cukru
45 g kokosového oleja
45 ml ľadovej vody

Plnka:

100 g slivkového džemu
60 g mletého maku
1 PL agávového
alebo javorového sirupu

práškový trstinový alebo brezový
cukor na posypanie

V mise zmiešame bezlepkovú zmes alebo špaldovú múku, mandľovú múku alebo mandle, kokosový cukor, kokosový olej a postupne prilievame ľadovú vodu. Všetko dobre premiešame a vypracujeme kompaktné cesto, ktoré obalíme potravinárskou fóliou a asi na 30 minút odložíme do chladničky.

Medzitým v miske zmiešame džem s makom, pridáme agávový alebo javorový sirup a premiešame.

Odležané cesto rozdelíme na štyri rovnaké diely, ale nezapomeneť nechať cesto aj na vykrajovanie hviezdíčiek. Každý diel cesta rovnomerne natlačíme na dno formičky, ktoré máme pokryté papierom na pečenie. Zvyšok cesta vyvalkáme na pracovnej doske a vykrajujeme z neho hviezdíčky, ktorými ozdobíme pripravené koláčiky. Namiesto hviezdíčiek môžeme povykrajovať srdiečka alebo iné ľubovoľné tvary.

Do stredu cesta dáme pripravenú makovú plnku. Ozdobíme hviezdíčkou a v rúre vyhriatej na 170 °C pečieme približne 15 minút dozlatista.

Vychladnuté košíčky posypeme práškovým cukrom.

