

Naj čoko biskvit

SESTAVINE:

4 jajca
100 g masla
100 g temne čokolade
4 žlice sladila Sukrin
4 žlice mletih mandljev

PRIPRAVA

Ločite rumenjake in beljake ter iz beljakov stepete trd sneg. V posodi pri nizki temperaturi stopite maslo in nalomljeno čokolado. Odstavite, malenkost ohladite, nato primešate rumenjake, stepene s sladilom Sukrin. Izmenično dodajete mlete mandlje in beljakov sneg. Maso pečete v tortnem modelu s premerom ca. 26 cm (uporabite papir za peko) 15-20 minut pri 180 st. C. Ko je hladen, mu odstranite papir za peko in ga namočite z mlekom ali vodo, oslajeno s sladilom Sukrin Melis.

Dober tek!



Najhitrejši čokoladni mousse

SESTAVINE:

Za dve porciji rabite:

100 g temne čokolade (75% kakava)

3 žlice pravega kakava

2 velika zrela avokada

ščepl soli

1dl mandljevega mleka

PRIPRAVA

Temno čokolado stopite na vodni kopeli. Avokada dajte na pol in odstranite peško. Nato vse sestavine dajte v mešalnik, dokler ne boste imeli gladke in mehke mase. In to je vsa umetnost. Okrasite lahko s smetano in jagodami:)

Dober tek!



Čokoladni puding brez kuhanja

SESTAVINE:

300 ml mandljevega mleka

3 žlice kakava v prahu

1 žlica medu

40 g chia semen

Čokolada – temna

PRIPRAVA

V posodo nalijemo mandljev napitek, dodamo kakav v prahu, solni cvet, med in chia semena. Vse skupaj zelo dobro premešamo, razporedimo po posodicah, pokrijemo in postavimo v hladilnik za 4 ure. Ohlajen puding potresemo z naribano čokolado.

Dober tek!

Lešnik v kokosovem objemu

SESTAVINE:

nasekljanih lešnikov
30g whey beljakovin
1 čajna žlička pravega kakava
40g ovsene moke
20g kokosove moke + nekaj kokosove moke za posip
50ml mandeljevega mleka

PRIPRAVA

Lešnike najprej nasekljamo in jih malo popražimo, dodamo jih k ostalim suhim sestavinam. Dobro premešamo in na koncu dodamo še mleko. Mešamo, dokler se sestavine ne povežejo skupaj. V drugo posodico si pripravimo kokosovo moko, s čajno žličko vzamemo maso, jo zvaljamo med rokami in kroglico povaljamo v kokosovi moki. Iz zgoraj naštetih sestavin dobimo 10 kroglic. Ena kroglica ima cca. 15g. Če ste za malo bolj poln okus, kar pomeni tudi nekaj kcal več, lahko dodate žlico medu ali kakšnega drugega sladila. Izpustite lahko tudi whey in dodate malo več praženih lešnikov, kokosove moke ali pa ovsene. Pazite pri dodajanju mleka, tekstura mora biti taka, da lahko maso zvaljate med dlanmi.

Dober tek!

Puhasti kokos

SESTAVINE:

1 jedilno žlico
kokosove kreme
2 dl sladke smetane
2dl grškega jogurta
2 jedilni žlici sukrina
250 g svežih borovnic
kokosov čips za
dekoracijo

PRIPRAVA

V posodo vlijte sladko smetano in grški jogurt, dodajte kokosovo kremo in mešajte z električnim mešalnikom, da se krema zgosti. Dodajte še sukrin. Kokosovo kremo napolnite v kozarčke, nato pa pripravite še preliv od borovnic.

V posodo stresite oprane borovnice, zmiksajte s paličnim mešalnikom, dodajte žlico sukrina in prilijte na kokosovo kremo. Okrasite s kokosovim čipsom in to je to.

Dober tek!

Fake rafaelo

SESTAVINE:

5 žlic kokosovega olja
100 gramov nastrganega
kokosa in 5 dodatnih žlic, kamor bomo kroglice povaljali.
15 mandljev
2-3 žlice sladila po
vaši izbiri (kokosov sladkor, sukrin, javorjev sirup ...)
1 malo žličko naravnega
vanilijevega ekstrakta (po želji)

PRIPRAVA

Kokosovo olje stopite nad paro. Dobro zmešajte nastrgan kokos, kokosovo olje, sladilo in vanilijev ekstrakt. Mešanico pustite v hladilniku za 30 minut. Oblikujete kroglice in v vsako date en mandelj. Povaljajte jih v nastrganem kokosu (grobo mleti kokosovi moki). Hraniti v hladilniku.

Dober tek!

Ameriške palačinke od banane

SESTAVINE:

300g ovsenih kosmičev
ali ovsene moke
1 mala banana (70g)
650 ml rastlinskega mleka

PRIPRAVA

V mešalniku najprej zmiksajte ovsene kosmiče. Dodajte banano (predhodno jo ročno povsem zmečkajte, do gadkega) in mleko. Ko je testo gladko, ga pustite počivati približno 15 minutk. V tem času se bo ovsena moka napila tekočine in testo se bo precej zgostilo. Če imate občutek, da je preveč gosto, lahko pred peko palačink masi dodate nekaj vode ali rastlinskega mleka. Bodite z oljem ali margarino zelo varčni med peko. Palačinke pecite na srednji temperaturi, ne pretiravajte z vročino. Ameriške palačinke se pečejo zelo počasi, bodite strpni. Pecite jih na vsaki strani 3 minute ali dokler se zlato zapečejo. Palačinke vsebujejo naravne, celovite sestavine, zato ne bodo suhe in puhaste kot tiste iz bele moke. Zaradi banane bodo nekoliko težje in vlažne.

Nasvet: lahko jih prelijete z malo javorovega sirupa ali postrežete s grškim jogurtom in žlico medu.

Dober tek!



Presna torta od banane

SESTAVINE:

1. plast - testo
200 g mandljev
60 g datljev
polna žlica kakava

2. plast - krema
250 g indijskih oreščkov
2 banani
400 ml kokosovega mleka
4 žlice agavinega sirupa
iztisnjen sok ene limete
70 g kokosovega masla/olja

PRIPRAVA

Za prvo plast v blenderju zmeljete namočene mandlje, datlje in žlico kakava v maso, ki jo lahko oblikujete. Da bo spodnja plast enakomerno debela jo razvaljajte na silikonski podlagi na krog premera 20 cm. Plast previdno dvignete in jo položite v tortni model. Če ne želite valjati te mase, pa lahko maso stresete v tortni obroč in jo poravnate enakomerno z ravnim dnom kozarca. Postavite jo v hladilnik, da se spodnja plast začne hladiti. Za drugo plast v blenderju zmiksate/zblendate indijske oreščke, banani, limetin sok in kokosovo mleko v gladko kremo. Dodate agavin sirup in stopljeno kokosovo maslo. Vse skupaj še enkrat dobro zmiksate, da dobite gladko kremo. V tortni model na prvo plast vlijete kremo ter postavite posodo v zamrzovalnik za cca 4 ure, da se celotna tortica strdi. Nato pa jo lahko vzamete iz zamrzovalnika, odstranite tortni obroč in jo shranite v hladilnik, da se počasi odtali. Za okrasitev lahko nastrgate malo čokolade in narežete jagode, ter jih posložite po vrhu.

Dober tek!



Rezine od banane in arašidov

Biskvit:

2 jajci
1 žlica naravnega sladila
SugarSweet 1:2 (ali dve žlici
sladkorja)
3 (pre)zrele banane
30 g masla
1 žličko pecilnega praška
200 g mletih mandljev
1 žličko arome vanilije

Krema:

500 g mascarpone sirčka
2,5 dl sladke smetane
3 žlice neslanega arašidovega masla
pol vrečke želatine fix
2 žlici naravnega sladila SugarSweet
1:2 (ali 4 žlice sladkorja)
Čokoladni preliv vsebuje le:
2,5 dl sladke smetane
85 g temne čokolade (Cavalier Dark s
stevio in 85 % kakava)

PRIPRAVA

Razbijte jajci in ju skupaj s sladkorjem penasto izmiksajte. Banane olupite in z vilico dobro pretlačite, nato skupaj z vanilijevo aromo in masla dodajte k jajcem. V posodici zmešajte mlete mandlje in pecilni prašek, ter jih dodajte v bananino maso in dobro premešate.

Pekač z visokim robom obložite z papirrom za peko in vlijte ter razporedite bananasto maso. Pečico segrejte na 180 stopinj in pecite 30 minut. Ohladite biskvit. Za kremo: V eni posodi zmiksajte smetano do čvrstega, v drugi pa zmešajte mascarpone s tremi žlicami arašidovega masla. Smetano nežno vmešajte k arašidovi zmesi. Vtresite pol vrečke želatine fix in premešajte, na koncu pa še vsujte sladkor v prahu (ali SugarSweet sladilo). Arašidovo kremo premažite čez bananin biskvit.

Za preliv: Smetano segrejte skoraj do vrenja, nakar jo prelijete čez čokolado in mešate.

Čokolado prelijte čez arašidovo kremo.

Dober tek!



Banana muffin

SESTAVINE

- 1 skodelica in pol polnozrnate moke
- 2 žlički pecilnega praška
- 1 žlička cimeta
- 1 velikazrela banana (ali dve manjši)
- 4 žlice grškega jogurta
- 1 žlička vanilijevega ekstrakta (FlavDrops okus vanilija)
- 1 jajce 2-3 žlice medu
- 1 žlica kokosovegaolja
- 1 skodelica svežih jagod, nasekljanih Himalajska sol
- 2 žlici ovsenih kosmičev

PRIPRAVA

Segrejte pečico na 180°C. V posodi zmešajte suhe sestavine – polnozrnato moko, pecilni prašek, cimet. V blenderju zmešajte banane, vanilijo in grški jogurt, dokler ne dobiš enotne zmesi. V drugi posodi penasto umešajte jajca. Dodajte ščepec soli, med in raztopljeno in ohlajeno kokosovo olje. Dodajte zmes iz banan in jogurta. Dobro premešajte. Dodajte suhe sestavine v mokre. Dobro premešajte, da dobiš kompaktno in enotno zmes. Vmešajte še narezane jagode in narahlo premešaj. Modelčke za muffine naoljite s kokosovim oljem. Napolnite jih z maso, ampak ne čisto do vrha. Posipajte z ovsenimi kosmiči in postavite v pečico. Peči 22-25 minut (preveri z zobotrebcom, v kolikor izvlečete čisto, so muffini pečeni). Vzemite iz pečice in pustite, da se popolnoma ohladijo.

Dober tek!

