

Božansko razvajanje brez greha in pečice

Presni grizljaji

Kako se za praznike lahko sladkamo, pri tem pazimo na zdravje in sploh ne prižgemo pečice, nam je pokazala Tjaša Slana, svetovalka za zdrav način življenja in avtorica knjige Presne slaščice. Po njenih odličnih receptih in napotkih boste s tortico z lešnikovno kremo, malinovo rulado in korenčkovimi kolački zagotovo navdušili bližnje! Kokosove kocke in čokoladno-pomarančne kroglice pa bodo tudi lepo in izvirno darilo, če jih seveda ne bo takoj zmanjkalo.



Tjaša Slana počne marsikaj, med drugim ureja tudi spletno stran presnikoticek.si. Svetuje, kako zaživeti zdravo in se ob tem tudi sladkati.

Tekst: RENATA UCMAN

Stiliranje: ROCK FINALE, udika, profesor na Srednji trgovski šoli Ljubljana, aranžerski tehnik

Foto: IZTOK DIMC

Kokosove kocke

Nebeško dobre, za vsako priložnost.

Sestavine:

- 100 g makadamije (brez soli) • 220 g kokosovih kosmičev
- 250 g datljev • 135 ml vode • 1/2 žličke vanilje v prahu
- 1/2 skodelice kokosovih kosmičev

Priprava:

1. V multipraktiku meljemo makadamije tako dolgo, da se začnejo spreminjati v maslo. Prestavimo ga v posodico.
2. V multipraktik stresemo izkoščičene datlje in jih meljemo, dokler se skoraj ne začnejo sprejemati. Nato postopoma dodajamo vodo, da nastane gosta krema.
3. Dodamo maslo iz makadamij in vaniljo v prahu. Dobro premešamo. Dodamo še kokosove kosmiče in še enkrat premešamo.
4. Maso potlačimo v pravokotni model in damo v hladilnik za eno uro. Razrežemo jo na kvadratke in jih povaljamo v kokosovih kosmičih.



Malinova rulada

Rulada je narejena iz puhastega testa, v katerem so ena od sestavin zemeljski mandlji, pri nas novost. Na voljo so v trgovinah z zdravo prehrano.

Sestavine za testo:

- 300 g datljev • 100 g zemeljskih mandljev

Sestavine za malinovo marmelado:

- 2 skodelici suhih jabolk • 2 skodelici malin (svežih ali zamrznjenih)

Sestavine za kokosovo kremo:

- 150 g mesa mladega tajskega kokosa • 60 ml vode, 1/8 žličke vanilje v prahu

Priprava testa:

1. Zemeljske mandlje zmeljemo v blenderju ali kavnem mlinčku. Nato dodamo datlje in meljemo, dokler se vse skupaj ne sprime skupaj. Razvaljamo na papirju za peko v velikosti 28 x 20 cm.
2. Priprava malinove marmelade: Suha jabolka zmeljemo v multipraktiku, nato postopoma dodajamo maline in meljemo do kremaste zmesi. Razporedimo po testu.

Priprava kokosove kreme:

3. Kokosovo meso zmeljemo v multipraktiku, nato postopoma dodajamo vodo in vaniljo, da dobimo kremasto zmes. Razporedimo po marmeladi.
4. Priprava rulade: Rulado zvijemo ter okra-

Korenčkovimi kolački s kokosovo kremo

Recept je za 12 kolačkov.

Sestavine za testo:

- 2 skodelici korenčkove pulpe (dobimo jo s sočenjem korenja) • 4 skodelice suhih jabolk
- 1 skodelica rozin • 1/2 žličke vanilje v prahu
- 1/2 žličke cimeta v prahu • noževa konica muškatanega oreščka • lupinica 1 bio limone

Sestavine za kokosovo kremo:

- 2 skodelici mesa mladega kokosa • 1 skodelica datljev • 1/2 skodelice vode • 1/2 žličke vanilje v prahu

Priprava testa:

V multipraktiku zmeljemo vse sestavine za testo, razen rozin. Nato dodamo še rozine in ponovno zmeljemo.

Priprava kokosove kreme:

1. V blenderju zmeljemo datlje, meso mladega kokosa, vodo in vaniljo. Mešamo, dokler ne nastane gladka krema.
2. Priprava kolačkov: Testo razporedimo v modelčke za kolačke. Kremo razporedimo na testo. Pomagamo si z dresirno vrečko in nastavkom za dekoriranje.



Torta z lešnikovo kremo

Za tortni obroč s premerom 16 cm.

Sestavine za čokoladno testo:

300 g datljev • 200 ml vode • 90 g mletih lešnikov • 120 g mletih zemeljskih mandljev • 90 g kakava v prahu • 1/2 žličke vanilje v prahu

Sestavine za lešnikovo kremo:

250 g datljev • 130 ml vode • 60 g lešnikov • 1/8 žličke vanilje

Čokoladni preliv na vrhu:

1/4 lešnikove kreme • 2 žlici kakava v prahu • polovice lešnikov za okras

Priprava:

1. Za čokoladno testo naredimo datljevo pasto. V zmogljivem blenderju zmešamo datlje in vodo v gosto kremo. V multipraktiku zmeljemo lešnike. V blenderju ali kavnem mlinčku zmeljemo zemeljske mandlje.
2. Mlete lešnike in zemeljske oreščke zmešamo z datljevo pasto, dodamo še kakav in vaniljo v prahu ter dobro premešamo.
3. Za lešnikovo kremo v zmogljivem blenderju zmeljemo datlje, vodo, lešnike in vaniljo v prahu v gosto kremo. Četrtno kremo prihranimo za čokoladni preliv.
4. V tortni model razporedimo eno plast čokoladnega testa, čeznjo namažemo lešnikovo kremo in nadaljujemo, dokler ne zmanjka sestavin. Zaključimo z lešnikovo kremo.
5. Torto lahko okrasimo z zmletimi lešniki in čokoladnim prelivom. Za čokoladni preliv zmešamo četrtno lešnikove kreme z dvema žlicama vode in kakavom v prahu. Okrasimo z lešniki.



Čokoladno-pomarančne kroglice

S prefinjenim okusom po čokoladi in pomaranči.

Sestavine:

1/2 skodelice orehov • 2 skodelici datljev (izkoščičenih) • 2 žlici pomarančne lupinice (iz ekološke pridelave) • 3 žlice kakava v prahu • dodaten kakav v prahu za posipanje

Priprava:

1. V multipraktiku zmeljemo orehe. Ne meljemo jih predolgo, saj bodo drugače izpustili olje in masa ne bo tako kompaktna. Zmlete orehe pretresemo v posodico.
2. V multipraktiku nato meljemo datlje tako dolgo, da se skoraj začnejo sprijemati. Dodamo jim zmlete orehe, pomarančno lupinico in kakav v prahu. Meljemo, da se vse sestavine povežejo.
3. Oblikujemo kroglice in jih povaljamo v kakavu.

Nasveti za pripravo presnih sladici

Tjaša Slana svetuje:

- * »Izberimo take presne sestavine, ki so že same po sebi izredno okusne. Če bomo v receptu uporabili jagode, ki niso dobre, potem tudi sladica iz njih ne bo dobra.
- * Kot glavno sestavino izberimo suho sadje, ki deluje kot gostilo in sladilo hkrati.
- * Za kremo so čudoviti datlji in suha jabolka.
- * Pri pripravi se izognemo uporabi kokosovega in kakavovega olja.
- * Vaša glavna kuhinjska pripomočka naj bosta multipraktik in zmogljiv blender. Sladice po njihovih receptih lahko pripravite tudi le z multipraktikom. Pomembno je le, da najprej zmeljete suho sadje in vse druge suhe sestavine meljete tako dolgo, da se skoraj sprimejo v kepo, šele nato postopoma dodajate tekočino.«

Pomarančni kolački



Sestavine za 12 kosov:

1 majhna bio pomaranča (200 g) • 200 ml olja • 3 jajca • 150 g moke • 2 žlički pecilnega praška • 1 vaniljev puding v prahu • 100 g eritritola Medex • 50 g kakava v prahu • 1/2 žličke cimeta

Za kremo:

1 žlica pomarančne marmelade • 250 g kremnega sira • 30 g eritritola Medex • 20 g kakava v prahu • 1 žlica srebrnih sladkornih biserčkov • nekaj rezin bio pomaranče

Priprava:

1. Celo pomarančo kuhamo v 250 ml vode v pokriti posodi približno pol ure. Pečico segrejemo na 180 stopinj.
2. Pomarančo ohladimo, narežemo na koščke in odstranimo koščice.
3. Odtehamo 150 g pomarančnih koščkov in jih skupaj z oljem in jajci ukašimo.
4. Zmešamo moko, pecilni prašek, puding, kakav, cimet in eritritol ter dodamo pomarančni kaši. Mešamo približno minuto. Maso vlijemo v pekač za mafine in pečemo 25 minut. Počakamo, da se mafini ohladijo, medtem pripravimo kremo.
5. Za kremo precedimo marmelado in jo do gladkega zmešamo s kremnim sirom, kakavom in eritritolom. Zmes napolnimo v dresirno vrečko z zvezdastim nastavkom in nabrizgamo kremo na mafine.
6. Preden kolačke ponudimo, jih potresemo z biserčki in okrasimo s koščki pomaranče.



PRAZNIČNO SLADKANJE
BREZ SLABE VESTI

eritritol

NOVO!

- ✓ odličan za kuhanje in peko
- ✓ glikemični indeks (GI) je 0
- ✓ po videzu, strukturi in okusu podoben navadnemu sladkorju
- ✓ brez glutena

Tudi za diabetike.

www.medex.si



0 kJ/
kcal

medex

