



DULCE DE POVESTE

Deserturi sănătoase și delicioase pentru tine și familia ta

Mădălina Andreescu

Editura ROST

CUPRINS

1. Biscuiți & bomboane

- Trufe cu migdale și ciocolată pag. 12
- Fursecuri cu migdale și scorțișoară pag. 14
- Bomboane cu mentă și ciocolată pag. 16
- Fursecuri cu mere și ovăz pag. 18
- Trufe cu dovleac și ciocolată albă pag. 20
- Bomboane cu unt de arahide și ciocolată .. pag. 22
- Fursecuri cu morcov și stafide pag. 24
- Bomboane cu afine și cocos pag. 26
- Cake pops cu merișoare pag. 28
- Fursecuri cu nucă pag. 30
- Praline de ciocolată pag. 32
- Trufe cu cânepă și merișoare pag. 34
- Fursecuri cu caju și stafide pag. 36
- Pricomigdale pag. 38
- Fursecuri cu fulgi de ovăz și ciocolată ... pag. 40
- Trufe cu cocos și caju pag. 42
- Bomboane cu aromă de turtă dulce pag. 44
- Fursecuri simple cu cocos pag. 46

2. Gustări dulci

- Batoane cu ovăz și cafea pag. 48
- Negresă cu migdale și fructe uscate pag. 50
- Batoane de ciocolată și alune de pădure .. pag. 52
- Ciocolată cu roșcove și scorțișoară pag. 54

- Batoane de susan pag. 56
- Ciocolată cu lapte și stafide pag. 58
- Batoane cu cocos, caju și curmale pag. 60
- Ciocolată de casă cu nuci pag. 62
- Ciocolată albă pag. 64
- Smochine umplute cu brânză pag. 66
- Prăjiturile cu morcovi pag. 68

3. Înghețate & budinci

- Înghețată cu rom și stafide pag. 70
- Cremă de ciocolată și alune de pădure pag. 72
- Înghețată de scorțișoară și nuci pecan ... pag. 74
- Cremă de zahăr ars cu cocos pag. 76
- Budincă de ciocolată și lucuma pag. 78
- Budincă de avocado și roșcove pag. 80
- Înghețată de ciocolată pag. 82
- Budinca de chia, cocos și merișoare pag. 84
- Mousse de portocale și ciocolată pag. 86
- Înghețată de fistic și banane pag. 88

4. Brioșe & gogoși

- Brioșe cu banane și ciocolată pag. 90
- Brioșe cu afine și dovlecei pag. 92
- Gogoși cu ciocolată pag. 94
- Brioșe cu banane și stafide pag. 96

- Brișe cu merișoare și portocale pag. 98
- Gogoși cu lămâi și cocos pag. 100
- Brișe cu caramel pag. 102
- Gogoși cu scorțișoară pag. 104
- Brișe cu morcovi și caise pag. 106
- Brișe cu banane și fulgi de ciocolată .. pag. 108

5. Torturi & prăjituri

- Cheesecake de caramel pag. 110
- Tort 3 mousse de ciocolată pag. 112
- Negresă cu cartof dulce pag. 114
- Tort de ciocolată și unt de arahide pag. 116
- Prăjitură cu ananas și cocos pag. 118
- Tort cu portocale și ciocolată pag. 120
- Tort cu cafea și alune de pădure pag. 122
- Tort de ciocolată pag. 124
- Prăjitură cu mentă și ciocolată pag. 126
- Cheesecake de ciocolată pag. 128
- Negresă cu sfeclă roșie pag. 130
- Cheesecake cu portocale și stafide pag. 132
- Prăjitură cu ciocolată și portocale pag. 134
- Prăjitură cu dovleac și migdale pag. 136
- Tort de avocado și ciocolată pag. 138
- Prăjitură cu portocale pag. 140
- Tort de ciocolată fără făină pag. 142

6. Diverse bunătăți

- Frișcă de cocos pag. 144
- Rulouri cu scorțișoară..... pag. 146
- Unt de caju și ciocolată pag. 148
- Clătite cu scorțișoară pag. 150
- Bezele fără zahăr pag. 152
- Quinoa cu nuci, stafide și scorțișoară .. pag. 154
- Unt de nuci..... pag. 156
- Granola cu morcovi și fructe pag. 158
- Sos de caramel..... pag. 160
- Madlene cu miere și portocale pag. 162
- Nectarine coapte cu iaurt pag. 164
- Bezele fără ouă pag. 166
- Lapte condensat pentru cafea pag. 168
- Milkshake de dovleac pag. 170

7. Utile în bucătărie

- O bucătărie complet utilată pag. 172
- Principiile alimentației echilibrate pag. 173
- Lista mea de cumpărături pag. 174
- Legendă - clasificare diete..... pag. 177

FURSECURI CU MIGDALE ȘI SCORTIȘOARĂ

Ingrediente (30 de buc):

- 250 g migdale crude
- 100 g zahăr de cocos
- 1 lingură de semințe de chiă
- 2 linguri de apă rece
- 2 linguri de sirop de arțar
- 2 lingurițe de scortișoară
- 1 praf de sare
- 1 lingură de xylitol pudră

Mod de preparare:

Amestecăm semințele de chia cu 2 linguri de apă rece și le lăsăm 10 minute să se umfle. Introducem apoi toate ingredientele în robotul de bucătărie (lama S) și mixăm bine, până obținem o bilă de aluat lipicios și uleios.

Întindem aluatul între 2 hârtii de copt și rulăm cu sucitorul o foaie groasă de aproximativ 6 mm. Decupăm stelute și le transferăm pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Coacem fursecurile 12 minute în cuptorul preîncălzit la 170°C, le lăsăm să se răcească 5 minute, apoi le pudrăm cu îndulcitor și le savurăm. Sunt geniale 😊 Poftă mare!

Lactoză

Vegan

Gluten

Paleo



BOMBOANE CU MENTĂ ȘI CIOCOLATĂ

Ingrediente (30 de buc):

- 125 ml ulei de cocos
- 75 ml sirop de arțar
- 1 linguriță de extract natural de mentă
- 100 g de ciocolată raw

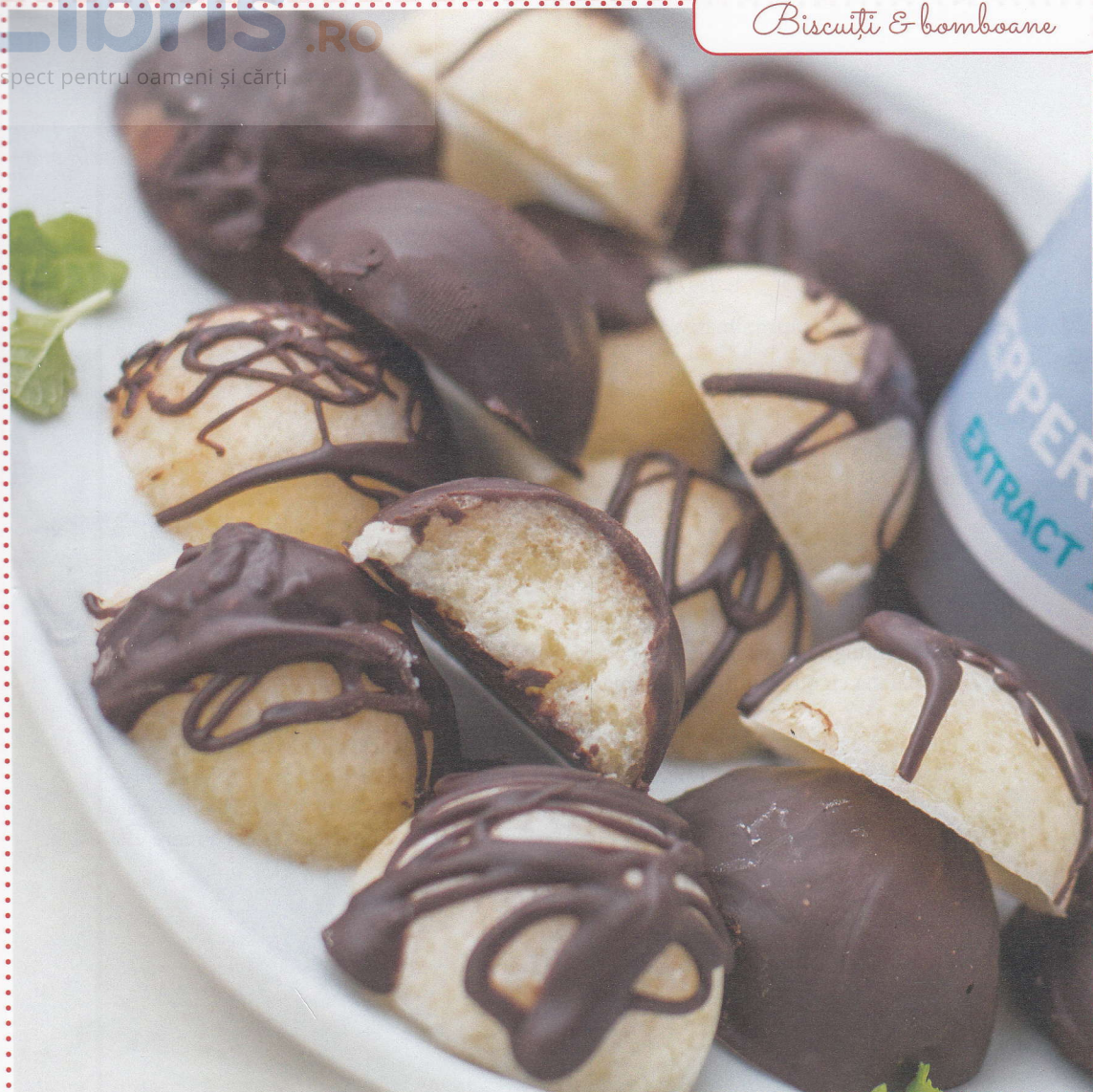
Mod de preparare:

Amestecăm într-un castron cu un tel micuț uleiul de cocos, siropul de arțar și extractul de mentă până la omogenizare. Punem cu o linguriță din compoziție în forme de silicon pentru ciocolată și le introducem în congelator aproximativ 30 de minute sau până se întăresc.

Topim ciocolata la bain-marie (deasupra unui bol cu apă fierbinte), scoatem bomboanele din forme și le cufundăm în ciocolată, apoi le punem pe o tavă tapetată cu hârtie de copt, pe care o introducem în frigider încă 30 de minute. Nu e neapărată nevoie să înveliți complet bomboanele, puteți doar picura ciocolată topită peste ele. Se păstrează în frigider. Poftă mare!



Biscuiți & bomboane



FURSECURI CU MERE ȘI OVĂZ

Ingrediente (15 buc):

- 300 g mere rase (aproximativ 3 mere medii)
- 100 g fulgi de ovăz
- 25 g fulgi de cocos
- 1 banană
- 100 g curmale fără sâmburi
- 1 linguriță de scorțișoară
- 1/2 linguriță de pudră de vanilie

Mod de preparare:

Amestecăm fulgii de ovăz, fulgii de cocos, scorțișoara și vanilia într-un bol. Separat pasăm banana cu o furculiță, tocăm mărunț curmalele și dăm merele pe răzătoare.

În amestecul uscat încorporăm cu o lingură pasta de banane, curmalele și merele rase. Modelăm fursecurile și le așezăm pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Le coacem aproximativ 20-25 de minute în cuptorul preîncălzit la 170°C. Sunt fursecurile preferate ale fetei mele, Ilinca. Cred și eu, sunt foarte aromate și au gust de plăcintă cu mere 😊
Poftă mare!





ÎNGHEȚATĂ DE CIOCOLATĂ

Ingrediente (4 porții):

- 4 banane
- 2 avocado
- 200 ml lapte de migdale
- 100 g caju crud
- 3 linguri de cacao
- 2 linguri de pudră de roșcove (carob)
- 3-4 linguri de sirop de agave
- 3 linguri de ulei de cocos
- 1 praf de sare
- 1/2 linguriță de extract de vanilie

Mod de preparare:

Decojim și feliem bananele și fructele de avocado (cărora le-am scos și sâmburii), le introducem în robotul de bucătărie (lama S) și mixăm până obținem un piure fin. Apoi adăugăm și restul ingredientelor.

Când crema este omogenă, oprim robotul și o introducem într-o casoleță în congelator, amestecând compoziția din 30 în 30 de minute de vreo 3-4 ori, pentru a evita formarea cristalelor de gheață. Sau folosim mașina de înghețată conform instrucțiunilor producătorului. Cu minim o jumătate de oră înainte de servire, scoatem înghețata din congelator. Decorăm frumos cupele cu fructe. Poftă mare!





BRIOȘE CU MERIȘOARE ȘI PORTOCALE

Ingrediente (12 buc):

- 300 g făină albă
- 100 g zahăr brun nerafinat
- 1 linguriță de praf de copt
- 1/2 linguriță de bicarbonat de sodiu
- 100 g merișoare proaspete
- 2 ouă de țară
- 100 ml ulei de masline
- 200 ml suc proaspăt stors de portocale
- 1 lingură de coajă rasă de portocală

Mod de preparare:

Amestecăm într-un bol ingredientele uscate: făina, zahărul brun, praful de copt, bicarbonatul și un praf de sare. Adăugăm merișoarele și amestecăm bine tot. În alt vas batem cu un tel ouăle, uleiul, sucul de portocale și coaja rasă de portocală.

Încorporăm cu o spatulă amestecul umed în cel uscat, apoi punem din compoziție cu o lingură pentru înghețată în 12 forme de briose tapetate cu hârtiute de copt. Coacem brișele aproximativ 25 de minute în cuptorul preîncălzit la 170°C, până trec testul scobitorii. Poftă mare!





MADLENE CU MIERE ȘI PORTOCALE

Ingrediente:

- 1 portocală
- 100 g făină albă
- 2 lingurițe de miere
- 75 g ulei de cocos
- 100 g zahăr brun nerafinat
- 2 ouă de țară
- 1/2 linguriță de praf de copt
- 1 praf de sare
- 1 lingură de xylitol pudră

Mod de preparare:

Batem spumă ouăle cu zahărul brun, apoi adăugăm mierea, uleiul de cocos (încălzit cât să aibă o consistență moale-fluidă), coaja rasă fin de la o portocală, făina amestecată cu praful de copt și un praf de sare.

Mai amestecăm puțin cu telul, apoi punem compoziția în tava specială de silicon, având grijă să nu umplem formele decât 3/4. Coacem madlenele aproximativ 10 minute în cuptorul preîncălzit la 180°C, apoi le scoatem din formă și le pudrăm cu îndulcitor. Poftă mare!



