

# słodkości dla każdego

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

**Pyszne wypieki** można przygotować również **bez dodatku glutenu**, nie mówiąc już o mleku i jajach



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz programu „Atelier Smaku” dla Kuchnia.TV

Zawsze uwielbiliśmy słodcyce, w zasadzie od dzieciństwa nic w tej kwestii się nie zmieniło. Z biegiem lat, gdy modyfikowaliśmy sposób odżywiania, staraliśmy się, by słodkości były coraz zdrowsze i nie zawierały białego cukru. Zaczęliśmy również ograniczać jego ilość, wykorzystując głównie słodcyce świeżych i suszonych owoców, dorzucając do tego inne zdrowe składniki, czyli orzechy i pestki. Gdy dowiedzieliśmy

się, że nie służą nam gluten i laktoza, wyeliminowaliśmy je z naszej wegetariańskiej diety, a następnie z naszego kulinarnego programu „Atelier Smaku” i zaczęliśmy promować ten sposób odżywiania. Zauważyliśmy, że jest on dobry i zdrowy dla wielu osób z różnymi nietolerancjami pokarmowymi. Prawie w każdej rodzinie jest ktoś, kto może się czuć z tego powodu wykluczony, zasiadając przy rodzinnym stole i nie mogąc zjeść

tego, co inni. A nikt nie powinien się tak czuć!

Dlatego właśnie pracujemy na książeczką z przepisami i płytą DVD zawierającą filmy, które pokazują, jak w łatwy sposób przygotować coś prostego, słodkiego i zdrowego na świąteczny poczęstunek. Do wspólnej zabawy zaprosiliśmy Martę, Zosię i Karolinę, które piekąc i gotując z nami, udowadniają, że taka kuchnia jest łatwa dla każdego, niezależnie od wieku. Tej

całej kulinarnej przygodzie przyglądał się mieszkający w naszym krendesie pewien mały Skrzat. To właśnie on zaprasza dzieci wraz z rodzicami do wspólnego kucharzenia.

## Aromatyczne ciasto

Ciasto  
20 dag mąki kukurydzianej  
10 dag mąki ryżowej  
10 dag mąki ziemniaczanej  
4 łyżki zmielonego siemienia lnianego  
6 dag drożdży  
8 łyżek brązowego cukru  
100 ml oleju słonecznikowego  
400 ml soku z pomarańczy  
1 opakowanie cukru waniliowego  
odrobina mąki kukurydzianej do obsypania blachy



Krem bananowy:  
3 banany  
1,5 kostki tofu naturalnego  
6 łyżek zmielonego na puder brązowego cukru  
1 opakowanie cukru waniliowego  
1 szczypta cynamonu

Do drożdży dodajemy odrobinę brązowego cukru i chwilę ucieramy, następnie dolewamy po odrobinie letniej wody i mieszamy do pełnego rozpuszczenia. Tak przygotowany zaczyn odstawiamy na bok, po to by drożdże „zapracowały”. Przechodząc do wyrobienia ciasta, należy zmieszać ze sobą wszystkie

suche składniki, po czym powoli dolewać soku pomarańczowego i oleju. Ciągłe mieszając, dodajemy mleka kokosowego i drożdżowego, po kilku minutach przykrywamy i odstawiamy całość na około 30 min. Blachę smarujemy olejem, posypujemy odrobiną mąki kukurydzianej i przekładamy do niej wyrośnięte ciasto. Następnie wkładamy do nierozgrzanego piekarnika i nastawiamy go na 175 st. C, pieczemy ciasto przez około 40 min. Po tym czasie wyjmujemy piekarnik i gdy ciasto lekko przestygnie, wyjmujemy je z formy. W mikserze rozdrabniamy

kostkę tofu, a gdy osiągnie kremową konsystencję, dodajemy pokrojone banany, cukier puder i cukier waniliowy oraz cynamon. Wszystko dokładnie mieszamy na gładką i kremową masę.

## Muffinki gruszkowo-imbrowe

Ciasto  
50 dag obranych i pokrojonych w grubą kostkę gruszek  
5 dag obranego, pokrojonego w kostkę imbiru  
15 dag brązowego cukru  
20 dag mąki ryżowej  
20 dag mąki ziemniaczanej  
2 łyżeczki sody  
2 łyżki zmielonego siemienia lnianego  
szczypta soli  
150 ml oleju słonecznikowego  
150 ml mleka kokosowego  
Lukier cytrynowy:  
10 dag zmielonego na puder brązowego cukru  
otarta skórka z cytryny  
sok z cytryny

Obrane i pokrojone w grubą kostkę gruszki oraz drobno pokrojony imbir i cukier wrzucamy na patelnię, i dusimy przez około 20 min. Gdy gruszki zmiękną i puszczą sok, zdejmujemy je z palnika i odstawiamy do przestygnięcia. Wszystkie suche składniki łączymy ze sobą. Ciągłe mieszając, dolewamy mleka kokosowego i oleju, a na samym końcu dodajemy wcześniej przygotowane i ostudzone gruszki z imbirem. Przygotowaną masę przekładamy do silikonowych foremek i wkładamy do piekarnika nastawionego na 175 st. C na około 40 min. Na tarce ścieramy skórkę z cytryny, dodajemy ją do cukru, dolewamy soku z cytryny i mieszamy do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Gdy muffinki przestygną, smarujemy je z wierzchu lukrem.