



karobowe łakocie

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Ciemnobrązowy, **pełen** naturalnego błonnika, **śłodyczy** i lekko czekoladowego smaku jest świetną alternatywą dla kakao. Dlaczego warto wypróbować karob?



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl

Kontynuując karobowy wątek w swojej kuchni, proponujemy dziś dwie kolejne potrawy, w których występuje melasa i proszek ze strąków drzewa świętojańskiego. Dla zdrowia i urozmaicenia diety – wzbogacenia jej w dodatkowe składniki.

Karob występuje w trzech postaciach – jako melasa, proszek oraz strąki. Ciemnobrązowe, pełne naturalne-

go błonnika i śłodyczy są świetną przekąską nie tylko dla sportowców. Melasa, czyli gęsty syrop o karmelowym posmaku, oraz proszek są źródłem magnezu, żelaza, fosforu i innych potrzebnych nam do życia mikroelementów oraz witamin. Poza tym karob, w przeciwieństwie do kakao, nie zawiera substancji pobudzających, więc z powodzeniem można stosować go w codziennej diecie

dzieci, przyrządzając gorący napój podobny do kakao. Pobawcie się zatem razem z nami i poeksperymentujcie w swojej kuchni, bo warto poznać karob i jego właściwości. To duża dawka energii przydatna w czasie wakacji, które często wiążą się z dużą aktywnością fizyczną, poza tym karob ma naprawdę ciekawy smak. Jeśli nie przypasuje Wam od razu, przypomnijcie sobie,

jak było z pierwszą zjedzoną oliwką. Są smaki, których czasami trzeba się nauczyć, by potem weszły do naszego codziennego menu. Warto, zwłaszcza, że w niektórych rejonach świata jest zdecydowanie popularniejszy od wszechobecnego w naszej kulturze kulinarnej kakao. Zatem dobrej zabawy, smacznego, a przede wszystkim na zdrowie! »«

Krucze ciastka orzechowo-karobowe

20 dag mąki lub kaszy jaglanej
20 dag brązowego cukru pudru
10 dag mąki ziemniaczanej
10 dag pestek dyni
10 dag pestek słonecznika
10 dag suszonej żurawiny
5 dag mielonego siemienia lnianego
5 dag sproszkowanego chlebka świętojańskiego
1 łyżeczka sody
1 łyżeczka sproszkowanego zielonego kardamonu
1 szczypta soli
200 ml mleka kokosowego
100 ml oleju słonecznikowego

Kaszę jaglaną miksujemy na mąkę. Następnie kolejno miksujemy na drobne kawałeczki pestki dyni, pestki słonecznika i żurawinę – każdy składnik osobno, ponieważ mają one inną twardość i konsystencję. Żurawina nie powinna zostać zmielona na miazgę. Wszystkie suche składniki, w tym także żurawinę, mieszamy ze sobą, dodajemy olej słonecznikowy i rozcieramy w rękach, aby wszystkie składniki były natłuszczone.

Dodajemy mleko kokosowe i wyrabiamy masę. Gdy wszystko się dobrze połączy, odstawiamy ciasto na 10 min, by siemię wchłonęło wilgoć. W tym czasie wykładamy blachy pergaminem i smarujemy go lekko olejem. Z gotowej masy formujemy niewielkie kulki, układamy je na pergaminie i spłaszczamy, tworząc dyski. Całość wstawiamy do nagrzanego na 180 st. C piekarnika i pieczemy 25 min.

Deser z karobem i chia

Podstawa
200 ml mleka kokosowego
200 ml mleka sojowego
lub mleka migdałowego

4 łyżki nasion chia
2 łyżki suchego karobu
2 łyżeczki skórki cytrynowej
Krem
1 łyżka karobu – melasy z chleba świętojańskiego
1 łyżka tahini
1 łyżka mleka kokosowego
1 szczypta cynamonu
truskawki do dekoracji
mięta do dekoracji

Mleko kokosowe i mleko sojowe podgrzewamy w rondelku, dodajemy karob i mieszamy za pomocą różgi do pełnego rozpuszczenia. Następnie dodajemy skórkę cytrynową, ciągle mieszając, na samym końcu dodajemy nasiona chia. Gdy gotujący się deser

osiągnie odpowiednią konsystencję, ściągamy go z palnika i przelewamy do pucharków. Deser powinien postać 2–3 godz. Przygotowujemy krem. Do mleka kokosowego dodajemy melasę z karobu i dokładnie mieszamy do uzyskania kremowej konsystencji. Następnie dodajemy tahini, mieszamy, a na samym końcu dosypujemy odrobinę cynamonu. Gdy deser przestygnie, ozdabiamy go truskawkami, a na końcu polewamy go kremem i ozdabiamy mięta. To pyszny, pożywny i banalnie prosty deser przygotowany bez dodatku cukru. Smacznego!



Reklama

SMACZNIE i zdrowo
KREM DO KANAPEK
Wymieszaj:
• 1 łyżkę Tahini
• 1 łyżkę Karobu
(Melasy z chleba świętojańskiego).
Powstała, gładką masę nałoż na kanapki.

BAKRA
www.bakra.com.pl