

Mikołaj

w wersji wege

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Gdy zbliżają się święta, nie tylko zastanawiamy się nad tym, co przygotować na **wigilijny stół**, lecz także, czym moglibyśmy **obdarować** bliskich

W

tym roku postanowiliśmy wdrożyć nowy pomysł: wejdziemy w rolę św. Mikołaja i będziemy rozdawać jadalne prezenty. Naszym bliskim, którzy lubią spędzać czas w kuchni, wręczymy własnoręcznie przygotowane mieszanki przypraw oraz ziół z naszej działki. Z kolei do znajomych, którzy bardziej wolą jeść niż gotować, wpadniemy z czymś pysznym i pachnącym. Idealnym świątecznym rozwiązaniem będą oczywiście chrupiące pierniczki, które śmiało można zjeść do kawy nawet po Nowym Roku, gdy zapomnimy już o świątecznym przejędzeniu. Innym pomysłem są pachnące korzennymi przyprawami crumble z jabłkami i żurawiną. W tym roku będą to pierwsze zbierane własnoręcznie szare renety, co dodatkowo czyni taki prezent czymś bardzo osobistym.

Wiadomo, że obdarowywanie się i karmienie powinno być czymś wyjątkowym, powiązaniem z troską o innych. Również Wam polecamy robienie jadalnych prezentów, choćby takich jak te z naszych przepisów. Smacznego, na zdrowie i wesołych Świąt!



Migdatowe pierniczki z malinowym lukrem

Ciasto

200 g mąki kukurydzianej
200 g cukru pudru
100 g mąki ziemniaczanej
100 g migdałów
100 g ziaren słonecznika
50 g mielonego siemienia lnianego
50 g sproszkowanego karobu
1 łyżka przyprawy piernikowej
1 łyżeczka sody
150 ml oleju słonecznikowego
100 ml mleczka kokosowego
Kilka łyżek wody

Przyprawa piernikowa

0,5 łyżeczki cynamonu
0,5 łyżeczki sproszkowanego imbiru
0,5 łyżeczki zmielonych goździków
0,25 łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej
0,25 łyżeczki zmielonej kolendry
0,25 łyżeczki zmielonego kardamonu
0,25 łyżeczki zmielonego ziela angielskiego
1 szczypta czarnego mielonego pieprzu

Lukier

1 szklanka cukru pudru trzcinowego
Kilka łyżeczek soku malinowego

Migdały i ziarna słonecznika mieliśmy w młynku na mąkę. Dorzucamy je do reszty suchych składników ciasta. Mieszamy na sucho, dolewamy olej i rozcieramy pomiędzy palcami, aby wszystkie składniki się natłuszczyły. Wlewamy mleczko kokosowe oraz wodę i zagniatamy ciasto, które odkładamy na bok na 10–15 min, aby składniki się połączyły, a masa stała się plastyczna. Odrywamy po sporym kawałku ciasta i rozwałkowujemy na silikonowej macie nieprzywierającym wałkiem płacek o grubości 3–5 mm. Wycinamy foremkami pierniczki, przekładamy je na papier do pieczenia ułożony na blasze i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez ok. 25 min.

Wyjmujemy blachę z piekarnika i studzimy, a tym czasie przygotowujemy lukier: do cukru pudru dodajemy po odrobinie sok z malin, mieszamy i dodajemy jeszcze odrobinę soku, aby uzyskać gładki ciągnący lukier – taki, który będzie się łatwo rozsmarowywał na pierniczkach.



Dekorujemy według uznania. Zostawiamy w suchym miejscu na 12 godz., aby lukier zastygł.

Crumble z jabłkami i żurawiną

Nadzenie

1 kg jabłek
2 banany
1 szklanka świeżych owoców żurawiny
2 łyżki trzcinowego cukru pudru
0,5 łyżeczki cynamonu
1 szczypta zmielonego kardamonu
1 szczypta zmielonych goździków

Kruszonka

0,5 szklanki mąki kukurydzianej
0,5 szklanki trzcinowego cukru pudru
0,25 szklanki mąki ziemniaczanej
0,25 szklanki ziaren słonecznika
1 łyżka zmielonego odtłuszczonego siemienia lnianego
50 ml oleju słonecznikowego
2 łyżki wody

Miksujemy nasiona słonecznika, wrzucamy do miski wraz z pozostałymi suchymi składnikami kruszonki i mieszamy. Wlewamy do nich olej i całość rozcieramy pomiędzy palcami, aby składniki były dobrze natłuszczone. Następnie dodajemy odrobinę wody i szybko zagniatamy, aby powstały

drobne zacierki. Masę odstawiamy na bok, aby siemię lniane pochłonęło wodę, co spowoduje, że kruszonka stanie się bardziej zwarta.

Umyte jabłka pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy na drobne kawałki, obrane banany kroimy w plasterki i łączymy w misce z jabłkami, zaś owoce żurawiny kroimy na pół i mieszamy z resztą. Dodajemy cukier i przyprawę, mieszamy i masę wstawiamy do żaroodpornych naczyń lub formy (jeśli chcemy przygotować prezent i uniknąć zwrotu naczyń, nasze crumble możemy przygotować w żaroodpornych słoiczkach). Posypujemy kruszonką, wstawiamy do piekarnika nastawionego na 180 st. C i pieczemy ok. 40 min. Taki deser nadaje się również do ponownego podgrzania.

Jola Stoma & Mirek Trymbulak



projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl