

Zakochana szarlotka

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma
& Miłek Trymbulak

Dzień św. Walentego to idealny moment, aby **wdrożyć w życie** starą **zasadę** „przez żołądek do serca” i **sprawić kochanej osobie słodką niespodziankę**

Czas pandemii to dla wielu związków prawdziwy survival, który wymusza uruchomienie większych pokładów cierpliwości wobec partnera. Z pewnością nie pomaga świadomość, że w tym roku 14 lutego nie można nawet swobodnie wyjść na miasto i zjeść romantycznej kolacji w ulubionym lokalu. Niezależnie jednak od tego, jak będą w tym roku wyglądały wasze walentynki (spędzicie je w domu z drugą połówką czy może spotkacie się online); niezależnie od tego, czy nie raz tracicie już do siebie cierpliwość, przebywając non stop pod jednym dachem, czy też czujecie, że tego

wspólnie spędzonego czasu mogłoby być więcej – zawsze warto sobie tę relację osłodzić!

Dlatego szczerze zachęcamy Was do tego, by albo coś słodkiego upiec wspólnie, albo zrobić niespodziankę ukochanej osobie. Wiadomo, że przez żołądek można znaleźć drogę do niejednego wegańskiego serca. Mamy więc dla Was dwa proste przepisy: pierwszy słodki, chrupiący, symboliczny, drugi w wersji na bogato – jak z tradycyjnej cukierni. Do tego kawa, herbata, ciepły napar lub kombucha i... świętujemy! Smacznego i zdrowego dnia świętego Walentego!

Lukrowane serca

[20–40 ciasteczek]

Ciasto:

200 g mąki jaglanej
200 g cukru pudru
100 g mąki ziemniaczanej
100 g pestek dyni
100 g ziaren słonecznika
50 g mielonego siemienia lnianego
50 g sproszkowanego karobu
1 łyżeczka sody
150 ml oleju słonecznikowego
100 ml mleczka kokosowego
Kilka łyżek wody

Lukier:

1 szklanka cukru pudru trzcinowego
Kilka łyżeczek soku z malin lub żurawiny

Pestki dyni i ziarna słonecznika mielimy w młynku na mąkę. Dorzuca-

my je do reszty suchych składników ciasta. Mieszamy na sucho, dolewamy olej i rozcieramy pomiędzy palcami, aby wszystkie składniki się wyłuszczyły.

Wlewamy mleczko kokosowe oraz wodę i zagatamy ciasto, które odkładamy na bok na 10–15 minut, aby składniki się połączyły, a masa była plastyczna.

Odrywamy po sporym kawałku ciasta i rozwałkowujemy na silikonowej matce nieprzywierającym wałkiem na placek o grubości 3–5 mm. Wycinamy foremkami serduszka, przekładamy je na papier do pieczenia ułożony na blasze i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 25 min. Wyjmujemy blachę z piekarnika i studzimy, a tym czasie przygotowujemy lukier. Do cukru pudru dolewamy soku żurawinowego lub z malin. Mieszamy, aby uzyskać gładki, ciągnący lukier, taki, który będzie się łatwo rozsmarowywał na ciastkach. Lukrujemy ciastka i zostawiamy w suchym miejscu na 12 godz., aby lukier zastygł. Oczywiście można też zacząć chrupać zaraz po polukrowaniu.

Szarlotka z bitą śmietaną

[8–10 porcji]

Ciasto:

0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
0,75 szklanki mąki ryżowej
0,75 szklanki cukru pudru trzcinowego
1,5 łyżki mielonego siemienia lnianego
1 łyżka mąki kukurydzianej
1 łyżka mąki z ciecierzycy
0,5 łyżeczki sody
50 ml oleju słonecznikowego
50 ml mleczka kokosowego
50 ml wody

Masa jabłkowa:

1,5 kg jabłek
0,75 szklanki cukru
50 ml soku z cytryny
50 ml wody
3 łyżeczki agaru

Jola Stoma
& Miłek Trymbulak

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



Bitą śmietaną:

500 ml schłodzonego mleczka kokosowego
5 łyżek błyskawicznego kleiku ryżowego
3 łyżek cukru pudru trzcinowego

Suche składniki spodu mieszamy w misce, wlewamy olej i rozcieramy palcami. Następnie dolewamy mleczko kokosowe i wodę i mieszamy łyżką, aż powstanie gładkie, luźne ciasto. Odstawiamy je na bok, aby zgęstniało. W tym czasie obieramy jabłka, pozbywamy je gniazd nasiennych i kroimy w nieduże plastry. Ciasto wykładamy na spód posmarowanej olejem tortownicy, nakłuwamy widelcem i pieczemy w piekarniku nastawionym na 180 st. C z termoobiegiem przez 25 min.

Pokrojone jabłka wrzucamy do garnka wraz z cukrem i cały czas mieszając, gotujemy, aż zmiękną. Agar mieszamy z wodą i sokiem z cytryny, wlewamy do garnka z jabłkami i gotujemy jeszcze 3 min, cały czas mieszając.

Wyjmujemy upieczone ciasto z piekarnika i wykładamy na nie masę jabłkową, którą wyrównujemy, a następnie odkładamy w chłodne miejsce, aby jabłka stężały, a ciasto było chłodne. W tym czasie ubijamy mleczko kokosowe, a gdy będzie już gęste, dodajemy do niego cukier puder i jeszcze raz miksujemy. Żeby bita śmietana była stabilna, dodajemy do niej błyskawicznego kleiku ryżowego, miksujemy, odstawiamy na minutę, aby kleik wchłonął wilgoć. Ostatni raz miksujemy.

Na schłodzone ciasto wykładamy masę i bitą śmietaną, którą dokładnie wyrównujemy. Wstawiamy je jeszcze na trochę do lodówki, aby było chłodne i stabilne. Wyjmujemy ciasto z lodówki. Oddzielamy jego brzeg nożem od obręczy, którą następnie zdejmujemy i możemy przystąpić do krojenia ciasta oraz oczywiście jedzenia.

