

# słodkie życie

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak



Dni są coraz dłuższe, ale wciąż zimne i pochmurne, więc warto zakopać się w koczek z kubkiem ciepłej herbaty i... większym kawałkiem **piernika** lub **sernika** z okary. W końcu pora na coś słodkiego jest **zawsze!**

Największe obżarstwo w roku mamy już za sobą, gdyż za nami trzy dni świąt i dojadanie tego, co pozostało z suto zastawionych stołów. Sylwester oraz wszelkie szaleństwa karnawałowe, nie tylko taneczne, lecz przede wszystkim kulinarne, również za nami. Już nie czujemy tamtego przejedzenia, a dni

ciągłe jeszcze są krótkie i zimne, absolutnie nie zachęcają do ruchu na świeżym powietrzu. W takich okolicznościach możemy się na sofie pod kocem, z książką i oczywiście czymś smacznym do zjedzenia. Najlepiej słodkim. Taki czas z pewnością zaowocuje nadmiarem tobnego tłuszczu i to w miejscach, w których najmniej

chcielibyśmy go widzieć. Jeszcze przez jakiś czas będziemy mogli nasze smacznie wyhodowane faldki ukryć pod ciepłymi swetrami i płaszczami, ale już niedługo wraz z nadchodzącym ociepleniem będziemy zrzucać z siebie zimowe okrycia i sięgniemy po lekkie, wiosenne kreacje. Co prawda do tego czasu jeszcze chwila, ale warto już zacząć o tym myśleć. Żeby nie dopuścić do rozczarowania sta-



o wiele szybciej osiągniemy zadowalające nas efekty.

Tak samo możemy postąpić z tym, co znajduje się na naszym talerzu. Przyzwyczajeni przez zimę do cięższych, a przede wszystkim słodkich potraw, które towarzyszyły nam w czasie świątecznych dni, możemy mieć trudności z zaakceptowaniem delikatnych, prostych i wytrawnych warzyw. Dlatego tym, którzy nie chcą się

zbudować masę mięśniową. Zatem smak i zdrowie w jednym. Kawałek takiego ciasta może być idealnym posiłkiem potreningowym, a gdy zdecydujemy się oba ciasta upiec w okrągłych tortowych formach i przełożyć np. kremem przygotowanym ze zmiksowanego tofu z mlekiem kokosowym oraz konfiturą własnej roboty (my dodaliśmy tegoroczną: połączenie truskawek i rabarbaru z kwiatami czarnego bzu i akacji), możemy zrobić z niego przepyszny i zdrowy tort. Takie dogadanie sobie bardzo nam pasuje, zatem serdecznie polecamy! »«

## Ciasto piernikowe z karobem (6 foremek chlebowych)

**Ciasto:**  
okara z 0,5 kg soi  
3 szklanki mąki kukurydzianej  
1 szklanka cukru trzcinowego  
1 szklanka melasy z karobu  
6 łyżek siemienia lnianego  
8 łyżek mączki chleba świętojańskiego (karobu)  
0,5 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu  
400 ml mleka kokosowego  
2 szklanki wody (lub mleka sojowego, jeśli wcześniej odcisnęliśmy mleko z okary)  
1 szklanka oleju słonecznikowego  
200 ml soku z cytryny  
4 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej  
15 dag śliwek kalifornijskich

10 dag suszonych moreli niesiarkowanych  
10 dag orzechów włoskich  
3 łyżeczki sody szczypta soli

**Przyprawa do piernika:**  
2 łyżeczki cynamonu  
2 łyżeczki imbiru  
2 łyżeczki zmielonych goździków  
1 łyżeczka zmielonej gątki muskatowej  
1 łyżeczka kolendry  
1 łyżeczka kardamonu  
1 łyżeczka zmielonego ziela angielskiego

**Lukier:**  
5 łyżek brązowego cukru pudru  
0,5 łyżeczki cynamonu  
kilka łyżek melasy z karobu

Ziarno soi moczymy przez noc, następnie miksujemy jak najdrobniej z dodatkiem niewielkiej ilości wody.

W ten sposób uzyskamy okarę, którą łączy z sokiem z cytryny. Następnie dodajemy skórkę pomarańczową i mieszamy. Łączymy ze sobą wszystkie suche składniki, mieszamy, dolewamy mleko kokosowe, mleko sojowe (lub wodę), dokładnie mieszamy i dodajemy olej. Na koniec dorzucamy drobno posiekane morele, śliwki i orzechy włoskie. Po dokładnym wymieszaniu możemy wlać ciasto do foremek wyłożonych papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nastawionego do 180 st. C i pieczemy około 50 min. W trakcie pieczenia możemy przygotować lukier, mieszając cukier puder z cynamonem i melasą z karobu. Gdy ciasto po wyjęciu z piekarnika



odrobinę przestygnie, możemy je polukrować.

## Sernik z okary (4 foremki chlebowe)

okara z 0,5 kg soi  
2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej  
200 ml soku z cytryny  
1 szklanka mleka kokosowego  
0,5 szklanki oleju słonecznikowego  
2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej  
1 łyżka kandyzowanej skórki cytrynowej  
10 dag rodzynek  
10 dag moreli niesiarkowanych  
1 szklanka mąki ziemniaczanej  
1,5 szklanki ksylitolu  
2 łyżeczki sody oczyszczonej  
1 łyżeczka naturalnego

aromatu waniliowego  
0,5 łyżeczki soli

Okarę (sposób przygotowania w przepisie powyżej) łączymy z sokiem z cytryny, następnie dodajemy kandyzowaną skórkę pomarańczową oraz skórkę cytrynową. Mieszamy. Dolewamy mleko kokosowe i olej oraz ugotowaną kaszę jaglaną wraz z suchymi składnikami i ponownie mieszamy. Na koniec dodajemy rodzynki i drobno posiekane morele.

Po dokładnym wymieszaniu możemy wlać ciasto do foremek wyłożonych papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nastawionego do 180 st. C i pieczemy około 50 min. Po przestudzeniu możemy udekorować, np. czekoladą. Smacznego i na zdrowie!



**Jola Stoma & Mirek Trymbulak:** projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)