



dla łasuchów

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Każdy od czasu do czasu lubi zjeść **coś słodkiego**. Jak sobie dogodzić, nie łamiąc przy tym wszystkich zasad zdrowego odżywiania? Wystarczy **lekko zmodyfikować** dobrze nam znane przepisy

Bardzo trudno jest stworzyć dokładny przepis z owocami. Dotyczy to szczególnie śliwek i jabłek, które mają różne odmiany, słodsze lub kwaśniejsze, czasami soczyste, czasami nie. Jabłko jabłku nierówne, śliwka śliwce też. No i masz, babo, placek, a raczej... zrób, babo,

placek! W listach do nas spotykamy się czasem z uwagami, że coś nie wyszło tak, jak chcieli kucharze-amatorzy. Gdy zgłębimy problem, po kilku dodatkowych pytaniach okazuje się, że owoce nie były wystarczająco soczyste lub słodkie. Tu rozsańdek, a także zdobyte doświadczenie podpo-

wiadają nam, że trzeba być czujnym i nieco zmodyfikować ilość poszczególnych składników. Każdy ma też inne preferencje, jeśli chodzi o poziom słodczy. My słodkie potrawy staramy się jadać tylko od czasu do czasu, by nie nadużywać cukru w diecie. Tak czy inaczej, najważniejsze, żeby nie rezygnować

z własnych wypieków i zdobywać nowe, zdrowe doświadczenia! Po pewnym czasie kulinarnych eksperymentów okaże się, że pyszne ciasto lub knedle robimy z łatwością, nawet bez spoglądania na przepis, bo to właśnie praktyka czyni z nas mistrzów. Smacznego i na zdrowie! »«



Bezglutenowe knedle ze śliwkami

(4 porcje, czas przygotowania: 1 godz.)

Knedle:

50 dag śliwek
40 dag ziemniaków ugotowanych na parze
15–20 dag mąki ziemniaczanej
10 dag niepalonej kaszy gryczanej
5 dag cukru trzcinowego lub ksylitolu
1 łyżka mielonego siemienia lnianego
0,5 łyżeczki mielonego zielonego kardamonu
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka oliwy

Sos:

10 dag ziemniaków ugotowanych na parze
150 ml mleka kokosowego
100 ml melasy z karobu
0,5 łyżeczki cynamonu

Ugotowane na parze ziemniaki studzimy i przeciskamy przez praskę. Mieszmamy z 0,5 łyżeczki soli, dodajemy siemię lniane i zagniatamy. Zostawiamy na kilka minut, żeby siemię wchłonęło wilgoć z ziemniaków. W tym czasie mielimy kaszę na mąkę, dodajemy do masy z potową mąki ziemniaczanej i dokładnie wyrabiamy ciasto. Jeżeli ziemniaki będą dość suche, możemy pozostać przy tej ilości mąki. Na tym etapie najlepiej sprawdzić, czy ciasto jest wystarczająco plastyczne i w razie potrzeby dodać więcej mąki, a następnie, jeszcze przez około 2 min, dokładnie je ugniatać. Trzeba pamiętać, że ciasto podczas wyrabiania uwalnia wilgoć z ziemniaków, więc może jeszcze będzie potrzebna podsypiania dodatkową

porcją mąki. Tak wyrobioną masę na knedle odkładamy na bok. Umyte śliwki nacinamy do połowy wzdłuż pestek, które usuwamy. Następnie w ich miejsce wsypujemy po sporej szczypcie kardamonu oraz cukier. Ciasto odrywamy po kawałku, formujemy kulki, które rozplaszczamy w dłoniach. Na środku tak powstałych placków układamy śliwki, a następnie owijamy je, by uformować szczelną kulkę, w środku której znajduje się śliwka. Knedle wrzucamy partiami do gotującej się wody z dodatkiem 0,5 łyżeczki soli i 1 łyżeczki oliwy. Gdy wytytną na powierzchnię, pozwalamy im gotować się jeszcze około 5 min i wyjmujemy na talerz. Polewamy sosem przygotowanym ze zmiksowanych

ziemniaków, mleka kokosowego, melasy z karobu i cynamonu.

Bezglutenowy placek drożdżowy ze śliwkami

(1 blacha, czas przygotowania: 2 godz.)

50 dag śliwek
40 dag niepalonej kaszy gryczanej
20 dag skrobi z tapioki
20 dag obranych bananów
15 dag brązowego cukru trzcinowego
200 dag mleka roślinnego
50 ml oleju słonecznikowego
5 dag drożdży
1 szczypta soli

Kaszę gryczaną mielimy na mąkę i mieszmamy wszystkie suche składniki ciasta. Banany miksujemy z mlekiem i drożdżami z dodatkiem odrobiny mąki i cukru. Gdy zaczyn zacznie pracować i rosnąć, wlewamy go do suchych składników i mieszmamy. Następnie dodajemy olej i dokładnie mieszmamy jeszcze raz. Masę przekładamy do blachy wyłożonej papierem do pieczenia, który warto dodatkowo natłuścić. Całość odstawiamy na bok, by ciasto zaczęło rosnąć. Umyte śliwki przecinamy na pół i pozbawiamy pestek. Układamy na wierzchu ciasta skórkę do dołu i czekamy, aż ciasto urośnie. Jeśli śliwki nie są wystarczająco słodkie, przed pieczeniem możemy posypać je cukrem. Ciasto wstawiamy do piekarnika nastawionego na 175 st. C na termoobieg. Pieczemy około 1 godz.



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