Czekoladowe ciasto paleo z cukinii

Czekoladowe ciasto jest jak brownie, ale bez mąki, bez nabiału, bez orzechów i bez cukru. Do tego jest z cukinii, więc można śmiało powiedzieć, że porcja warzyw zaliczona. Co więcej, dzieciaki zjadają je ze smakiem i nie mają zielonego pojęcia, że wcinają cukinię!!!! Lepiej być nie może, prawda?

Ciasto jest wilgotne, jego wilgotność w dużej mierze zależy też od tego czy cukinia została dobrze odsączona i od mąki kokosowej, która wchłania wilgoć. Czekoladowy smak zaś możemy śmiało zintensyfikować poprzez dodanie większej ilości kakao.

Mi osobiście ciasto bardzo smakuje, jest mocno wilgotne, smakuje naprawdę jak czekoladowe brownie; chętnie będę do niego wracać. A, ciasto nie rośnie za bardzo, więc można go wlać po czubek blachy:)

Ciasto czekoladowe to był pomysł na wieczór przed telewizorem, na inną kolację niż wszystkie. Miałam ochotę na słodkie, do tego jeszcze połączenie z cukinią okazało się strzałem w dziesiątkę.

Składniki na niewielką blaszkę ciasta:

- **4 jajka,**
- **1 duża cukinia,**
- **2 banany,**
- **szczypta soli,**
- **pół szklanki kakao,**
- **pół szklanki ksylitolu,**
- **20 kropelek ekstraktu waniliowego,**
- **pół łyżeczki sody oczyszczonej,**
- **szklanka mąki kokosowej**

Cukinię zetrzyj na tarce z drobnymi oczkami, odsącz dobrze z wody. Banany zblenduj robotem kuchennym. Wymieszaj wszystkie składniki dokładnie. Formę wyłóż papierem papierowym, wlej ciasto i piecz do suchego patyczka w 180 stopniach około 45-60 minut. Smacznego!

Sałatka z kaszą i młodym bobem

Dziś zapraszam po przepis na sałatkę z młodym bobem i kaszą, i ogórkiem małosolnym. Sałatka wprost idealna na kolację, a przede wszystkim bogata w wartości odżywcze. Długo wahałam się czy przypadkiem takie połączenie składników nie okaże się tylko dziwnym wymysłem, ale sałatka wyszła wyjątkowo smaczna. Wszystkie składniki: bób, czosnek, ogórki małosolne i kasza, świetnie się komponowały razem.

Młody bób, kasza, czosnek idealnie pasują do lampki czerwonego wytrawnego wina. A to wszystko w połączeniu z domowej roboty sosem winegret. No i małosolne ogórki przygotowane przeze mnie. Ta sałatka wspaniale wkomponowała się w rodzinne urodzinowe biesiadowanie na tarasie. Myślę także, że przy takim połączeniu można pokombinować z różnymi rodzajami kasz. Ja wybrałam kaszę pęczak, jednak kasza gryczana według mnie też świetnie pasuje.

Sos winegret zawsze przygotowuję sama i nigdy nie podaję proporcji. Jeśli po wymieszaniu składników coś mi nie pasuje, po prostu dodaję brakujące „coś”. Dzięki temu sos jest właśnie taki jak lubię: z wyczuwalną słodkością, ale i kwaskowatością. Jeśli jednak potrzebujesz proporcji, to znajdziesz je tutaj.

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Składniki, których potrzebujesz, żeby przyrządzić sałatkę z bobem, ogórkiem małosolnym i kaszą:

- **około 200 g kaszy pęczak,**
- **500 g bobu,**
- **2 ząbki czosnku,**
- **pęczek koperku,**
- **pęczek pietruszki,**
- **4 ogórki małosolne,**
- **sól i pieprz do smaku**

Na sos winegret potrzebujesz:

- **musztarda,**
- **ocet balsamiczny,**
- **oliwa z oliwek,**
- **ksylitol**

Kaszę ugotuj, odcedź i wystudź. Bób ugotuj, wystudź i obierz. Czosnek, pietruszkę i koperek posiekaj, a ogórki pokrój w kostkę. Wrzuć do miski.

Składniki na sos przygotuj według Twoich proporcji. Dzięki temu zyskasz ulubiony przez siebie smak. Smacznego!

Ciasto z rabarbarem: przepis na rabarbar

Rabarbar? Rabarbar to taka roślina, która kojarzy mi się z dzieciństwem. Rabarbar rósł na działce, zrywało się jego łodygi i posypywało cukrem. Rabarbar wykrzywiał nam buźki, ale

jak żeśmy się pięknie śmiali. cieszyły nas takie małe rzeczy… A potem babcia kroiła go na małe kawałki i przyrządzała wyśmienite ciasto z rabarbarem. Oczywiście koniecznie z dużą ilością cukru pudru.

Teraz mam dla Was pomysł na przygotowanie rabarbaru do ciasta. Kwasować rabarbaru łagodzi cukier (ksylitol), aromatu dodaje wino i skórki z cytrusów. Lekko cierpki aromat wina wytrawnego został przysłonięty słodkością i aromatem skórki pomarańczowej i cytrynowej.

Do przygotowania tego rabarbaru użyłam białego wytrawnego Muscata Preignes, za który serdecznie dziękuję Winotece na Rayskiego.

Składniki:

- **2 kg rabarbaru,**
- **300 – 400 g ksylitolu,**
- **1 butelka muscata Preignes, najlepiej z Winoteki,**
- **otarta skórka z pomarańczy i z cytryny**

Rabarbar umyj dokładnie, następnie obierz ze skórki i pokrój w paski. Do garnka wlej wino, dodaj cukier. Wszystko zagotuj, następnie zmniejsz ogień i poczekaj aż ksylitol zupełnie się rozpuści. Dodaj skórki z owoców. Wrzuć pokrojony rabarbar i gotuj przez kilka minut. Nie rozgotuj rabarbaru, najlepiej

wyjmij go, kiedy będzie jeszcze lekko twardy.

Idealnie nadaje się do ciast. Możesz także przełożyć do słoików, zapasteryzować i zostawić na zimowe słodkie zachcianki.

winoteka na Rayskiego 101win

Karmelizowany fenkuł z kozim twarożkiem czyli sposób na dziwne warzywo

Fenkuł nie jest warzywem często spotykanym w naszej kuchni, a szkoda, bo daje on wiele smakowych możliwości. Ja też powoli przekonuję się do tego, że można to warzywo wykorzystywać w kuchni na różne sposoby. Nie wpadłabym na pomysł, żeby osłodzić lekko cierpkawy i lekko nijaki smak fenkułu, ale to jednak był strzał w dziesiątkę. Pomysł podkradłam Yotam Ottolenghi'emu, zresztą polecam podkradać jego pomysły, bo są w swojej prostocie genialne.

Na 2 porcje potrzebujesz:

- **1 fenkuł,**
- **ksylitol,**
- **nasiona fenkułu,**

- **sól i pieprz,**
- **masło klarowane**

Fenkuł pokrój tak jak na zdjęciu, w paski i wzdłuż. Odkrój twarde zielone łodygi. Usmaż na rozgrzanej niewielkiej ilości masła klarowanego, z każdej strony po dwie minuty do zezłocenia. Smaż fenkuł na raty. Najpierw usmaż pierwszą porcję warzywa, uważając przy tym, by nie uszkodzić jego miłej dla oka „konstrukcji". Smaż tak, by warzywa na siebie nie nachodziły, dzięki temu fenkuł nie zniszczy się podczas smażenia.

Usmażone warzywo odłóż na talerz. Na patelnię, na której smażyłeś fenkuł, wsyp cukier, nasiona fenkułu i dużą ilość soli i pieprzu. Możesz dodać odrobinę masła jeszcze. Poczekaj aż syrop nabierze słodkiego aromatu. I do tak skarmelizowanego syropu wrzuć usmażony uprzednio cały fenkuł dosłownie na kilka minut.

Podawaj z kozim serkiem twarogowym doprawionym solą, pieprzem, czosnkiem i świeżym koperkiem.

Jarmuż. Jak przemycić jego gorzki smak?

Jarmuż jest jednym z najzdrowszych warzyw. Muszę jednak stwierdzić, że bardzo ciężko jest mi się przyzwyczaić do jego gorzkiego smaku. Czipsy z jarmużu nie za bardzo mi pasują, jarmuż w sałatkach też nie jest moim faworytem. Za to jarmuż w moim shake'u bardzo mi pasuje. Nie dość, że dodaje pięknego zielonego koloru, to całkiem smacznie smakuje.

Shake z jarmużu podany w słoiczkach firmy Weck ma swój

niezapomniany urok, prawda?

Na 2 słoiki 300 ml potrzebujesz:

- **1 banan,**
- **1 jabłko,**
- **1 pęczek pietruszki,**
- **200 ml mleka roślinnego,**
- **ok. 200 g liści jarmużu**

oraz urokliwe słoiczki, najlepiej z firmy WECK

Wszystkie składniki umieść w maszynie do przyrządzania soków (u mnie ślimakowa tłoczarka) i gotowe. Podawaj od razu.