

## **Rurki z kremem karmelowym**

### **Składniki**

*na około 40 rurek (10 cm długości)*

#### Rurki

250 g mąki orkiszowej

250 g mąki owsianej

150 g daktyli lub rodzynek\*

100 g masła klarowanego\*\*

75 g kefiru\*\*\*

2 jajka

#### Krem

120 g suszonych owoców\*\*\*\* (rodzynki, daktyle, figi, morele)

240 g płatków owsianych

60 g wiórków kokosowych

3 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego\*\*\*\*\*)

3 jajka

100 g daktyli

*można użyć sproszkowanych*

75 g masła

100 g oleju kokosowego\*\*\*\*\*

### **Wykonanie**

#### Rurki

1. Piekarnik rozgrzać do temperatury 200 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Suszone owoce zmielić z mąką na proszek.
3. Dodać pozostałe składniki i krótko zagnieść gładkie ciasto.
4. Schłodzić w lodówce przez około godzinę.
5. Wąłkować na grubość 1 mm i kroić w długie paski szerokości 1,5 cm. Nawijać je na wysmarowane masłem klarowanym foremki do rurek, zaczynając od węższej części.
6. Układać na blasze wysmarowanej masłem klarowanym.
7. Piec 20-25 minut w temperaturze 200 st. C. Powinny być zrumienione.

#### Krem

1. Suszone owoce, płatki owsiane i wiórki kokosowe zmielić na proszek.

2. Dodać mleko, umieścić w garnku i ugotować gęsty budyń (często mieszając). Schłodzić.
3. Daktyle zmielić na gładką masę, dodać do nich krem, masło i olej. Utrzeć na gładką masę (można blenderem).
4. Nadziać rurki kremem. Przechowywać w lodówce.

## Wskazówki

\* można użyć sproszkowanych daktyli – wówczas pomija się drugi krok wykonania

\*\* masło klarowane najlepiej zrobić samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

\*\*\* najważniejsze jest to, by kefir w swoim składzie miał tylko mleko i kultury bakterii (nie polecam kefirów z dodatkiem białek mleka i mleka w proszku) oraz żeby nie smakował opakowaniem, w którym się znajduje lub zaprawą wapienną; my kiedyś używaliśmy kefiru Top Tomyśl; lepszy jest jednak kefir Wrzesiński; bardzo fajny jest też Sokólski, ale nie możemy go dostać w Poznaniu; najbezpieczniej jednak kefir zrobić w domu (co jest proste i zajmuje naprawdę niewiele czasu) - jeśli się na to zdecydujecie, od razu poczujecie różnicę w smaku; przepis podajemy [w tym poście](#)

\*\*\*\* suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

\*\*\*\*\* niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

\*\*\*\*\* najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)