

# **Kremowa kostka jaglana**

## **Składniki**

*na pudełko o wymiarach 15x15 cm*

### Herbatniki

30 g słonecznika<sup>(1)</sup>

50 g daktyli suszonych lub sproszkowanych<sup>(1)</sup>

30 g mąki ryżowej

130 g mąki orkiszowej 1850

50 g masła klarowanego<sup>(2)</sup> lub oleju kokosowego<sup>(3)</sup>

1 jajko<sup>(4)</sup>

### Masa

60 g kaszy jaglanej<sup>(5)</sup>

20 g wiórków kokosowych<sup>(1)</sup>

50 g suszonych lub sproszkowanych daktyli<sup>(1)</sup>

250 ml mleka roślinnego<sup>(6)</sup>

100 g serka wegańskiego<sup>(7)</sup> (np. z nerkowców czy słonecznika)

## **Wykonanie**

### 1. Herbatniki

- a. Piekarnik nagrzać do 200 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu. Jeśli użyliście oleju kokosowego, nagrzejcie piekarnik do 160 st. C.
- b. Słonecznik zmielić z daktylami.
- c. Dodać pozostałe składniki i zagnieść gładkie ciasto.
- d. Wałkować na grubość 2-3 mm i wykrawać ciastka.
- e. Piec na górze piekarnika 13-15 minut, do zrumienienia. Jeśli użyliście oleju kokosowego, pieczcie ciasteczka 20-23 minuty, zawsze do zrumienienia :).

### 2. W międzyczasie przygotować masę

- a. Kaszę, wiórki i daktyle zmielić na proszek i wymieszać z połową mleka.
- b. Resztę mleka zagotować, dodać przygotowaną mieszankę i gotować do zgęstnienia (10-15 minut). Wystudzić.
- c. Połączyć budyń z wegańskim serkiem i wymieszać. Można mikserem, na małych obrotach.

### 3. Herbatniki układać w naczyniu i przekładać masą. Zostawić w lodówce do połączenia na kilka godzin.

## Wykonanie (Thermomix)

1. Herbatniki
  - a. Piekarnik nagrzać do 200 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu.
  - b. Słonecznik zmielić z daktylami (30 sek, obr. 10).
  - c. Dodać pozostałe składniki i zagnieść gładkie ciasto (1 min, obr. 4).
  - d. Wałkować na grubość 2-3 mm i wykrawać ciastka.
  - e. Piec na górze piekarnika 13-15 minut, do zrumienienia.
2. W międzyczasie przygotować masę
  - a. Kaszę, wiórki i daktyle zmielić na proszek (40 sek., obr. 10).
  - b. Dodać mleko i ugotować budyń (15 min, 95 st. C, obr. 2). Wystudzić.
  - c. Połączyć budyń z wegańskim serkiem i wymieszać (30 sek., obr. 2,5).
3. Herbatniki układać w naczyniu i przekładać masą. Zostawić w lodówce do połączenia na kilka godzin.

## Wskazówki

<sup>(1)</sup> **bakalie, nasiona:** 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

<sup>(2)</sup> **masło klarowane:** 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](#)

<sup>(3)</sup> **olej kokosowy:** 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; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

<sup>(4)</sup> **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

<sup>(5)</sup> **kasza jaglana:** im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym danie będzie smaczniejsze; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza; taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej

cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić; i nie radzę gotować kaszy w plastikowym woreczku - smakuje wtedy gorzej, a samo opakowanie wydziela rakotwórcze substancje

<sup>(6)</sup> **mleko roślinne:** 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 na mleko kokosowe podajemy [tutaj](#)

<sup>(7)</sup> **serek wegański ze słonecznika:** 125 g słonecznika namoczyć przez noc, rano odcedzić i zmiksować z ¼ łyżeczki soli i 2 łyżeczkami octu jabłkowego na bardzo gładką masę