

Sladké ľahkosti

ZDRAVÁ KUCHÁRSKA KNIHA PLNÁ BEZLEPKOVÝCH,
VEGÁNSKYCH A RAW DEZERTOV



Francesca Spinelli

Sladké lehkosti

ZDRAVÁ KUCHÁRSKA KNIHA PLNÁ BEZLEPKOVÝCH,
VEGÁNSKÝCH A RAW DEZERTOV



Sladké ľahkosti

ZDRAVÁ KUCHARSKA kniha plná bezlepkových,
vegánskych a raw dezertov

Francesca Spinelli

Za finančnú podporu pri vydaní tejto knihy ďakujeme:



Text © Francesca Spinelli, Zuzana Antalíková, 2017

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2017

Graphic design © Francesca Spinelli, 2017

Food photos & Styling © Francesca Spinelli, 2017

Photos © Nina Bednáriková, 2017

Vydalo vydavateľstvo Fortuna Libri.

www.fortunalibri.sk

Zodpovedná redaktorka Anna Kališková

Prvé vydanie

Všetky práva vyhradené.

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-8142-691-9





O MNE

Volám sa Francesca Spinelli. Narodila som sa na Slovensku, no moje korene siahajú až na Sicíliu, odkiaľ pochádza veľká časť mojej početnej rodiny. Najradšej vymýšľam chutné pokrmy, pripravujem a fotím všelijaké dobroty, predovšetkým zdravé koláče a torty. Pri každom novom jedle, ktoré je pre mňa vždy výzvou, moja tvorivosť pracuje na plné obrátky.

Najlepšie sa cítim v kuchyni, v záhrade a s priateľmi pri dobrej káve. Venujem sa grafickému dizajnu a umeleckej tvorbe. S priateľmi veľmi rada cestujem za gurmánskymi zážitkami, kde čerpám inšpiráciu pre svoju tvorbu. Dlhoročné zdravotné problémy ma priviedli k vegetariánstvu a vegánstvu. Vďaka tomu som našla vo svojom živote rovnováhu, naučila som sa vnímať svoje telo a emócie. Mojm cieľom je stále napredovať, učiť sa nové veci, skúšať, spájať chute a načúvať svojej kuchárskej intuícii.

Som autorkou kuchárskych kníh *Varenie a rawenie* a *Sladké ľahkosti* (práve ju držíte v rukách), pričom obe so mnou dotvárala Zuzana Antalíková. V minulosti som napísala kuchársku knihu *Varíme pre planétu*. Som spolumajiteľkou spoločnosti Frangipani Vitality Bar, ktorá sa od roku 2013 venuje výrobe vegánskych bezlepkových nepečených tort a koláčov. Nájdete ich v mnohých bratislavských kaviarňach a veľmi ma teší, že aj vďaka tomu si na nich môže pochutiať takmer každý. Veď dobrý koláč s kávou vie zlepšiť aj pokazený deň.

Mám rada všetky živé bytosti a mojím priáním je, aby sme žili v harmónii s našou planétou. Ja sa o to snažím každý deň. Verím, že táto kniha vás inšpiruje a že vám prinesie veľa radosti a sladkého potešenia.

OBSAH

KOLÁČE

ORECHOVÁ BUBLANINA	12
KYSNUTÉ VEGÁNSKE ŠÍŠKY S LEKVÁROM	14
MAKOVÝ PALEO KOLÁČ	17
MANDLOVO-KOKOSOVÝ KOLÁČ S ANANÁSOM	18
ŠKORICOVÉ KYSNUTÉ SLIMÁKY	20
BROWNIES SO SEZAMOM	23
SLADKÁ PIZZA S OVOCÍM A S LIESKOVCOVOU NÁTIERKOU	24
VANILKOVO-KAKAOVÁ BÁBOVKA	26
AQUAFABA ČOKOLÁDOVÉ MAFINY	29
CITRÓNOVÉ CUPCAKES	30

PEČENÉ TORTY

CITRÓNNOVO-MAKOVÁ TORTA S MEDOM	34
TORTA S LAHODNÝM KRÉMOM A S OVOCÍM	36
KAKAOVO-SMOTANOVÁ TORTA	39
JABLKOVÁ TORTA SO SLANÝM KARAMELOM	40
PARÍŽSKA TORTA	42
ČOKOLÁDOVÝ TART S BRANDY	45
KEKSÍKOVO-NUTELOVÁ TORTA	46

KOKOSOVO-MALINOVÁ TORTA SO ŠLAHAČKOU	48
VANILKOVO-MEDOVÁ TORTA	51

NEPEČENÉ TORTY

BANOFFEE TORTA	54
BOUNTY TORTA	56
MANGOVO-KOKOSOVÁ TORTA	59
JAHODOVO-MALINOVÝ CHEESECAKE	60
ČUČORIEDKOVÁ TORTA	62
GAŠTANOVÝ CHEESECAKE	65
TIRAMISU TORTA	66
MANDALOVÁ OVOCNÁ TORTA	68
AVOKÁDOVO-LIMETKOVÁ TORTA	71
ČEREŠŇOVÁ TORTA	72

CHUŤOVKY

ARAŠIDOVÉ COOKIES S ČOKOLÁDOU	76
MARCIPÁNOVÉ BONBÓNY S VIŠŇAMI	78
MAKRÓNKY	81
ČOKOLÁDOVO-POMARANČOVÉ GULÔČKY	82
KOKOSOVO-PISTÁCIOVÉ TYČINKY	84
ENERGETICKÉ TYČINKY	87
MANDLOVÉ KOŠÍČKY	88

GAŠTANOVÉ JAZÝČKY	90
FLORENTÍNKY	93
TABULKOVÁ ČOKOLÁDA	94
ARAŠIDOVO-KARAMELOVÉ TYČINKY	96

DEZERTY A RAŇAJKY

KOKOSOVÝ KEŠU JOGURT	100
BEZLEPKOVÉ LIEVANCE S OVOCÍM	102
BANÁNOVO-OVSENÉ OMELETKY S ČUČORIEDKAMI	105
ČOKOLÁDOVÁ A KARAMELOVÁ SMOOTHIE MISKA	106
ZELENÁ A RUŽOVÁ SMOOTHIE MISKA	108
CHIA POHÁR	111
BANÁNOVÝ KOKTAIL S JAHODAMI	112
KARAMELOVÝ DEZERT	114
VAFLE S KARAMELOM	117
OVSENÁ RAŇAJKOVÁ KAŠA	118
POHÁNKOVÁ DEZERTNÁ KAŠA	120
KOKOSOVÁ ZMRZLINA S KÚSKAMI ČOKOLÁDY	123

SVIATOČNÉ RECEPTY

BRUSNICOVÝ KOLÁČ S KOKOSOVOU POLEVOU	126
LINECKÉ VIANOČNÉ PEČIVO	128

VANILKOVÉ ROŽKY	131
KOKOSOVO-MANDĽOVÉ GULÔČKY	132
MAKOVÉ KOLÁČIKY	134
MANDĽOVÉ BISCOTTI	137
MASLOVÉ SUŠIENKY	138
NEPEČENÁ PERNÍKOVÁ ROLÁDA	140

DOPLNKOVÉ RECEPTY

DATĽOVÁ PASTA	142
BEZLEPKOVÁ ZMES	142
MASLOVÝ KRÉM NA ZDOBENIE	142
KOKOSOVÁ ŠLAHAČKA	143
KOKOSOVÁ ŠLAHAČKA VARENÁ	143



KOLÁČE

Voňavý, čerstvo upečený domáci koláčik je božský a poteší azda každého. Spríjemní deň – či už pri dobrej káve, pri čaji, alebo po víkendovej prechádzke.

Namiesto pšeničnej múky rada používam hladkú špaldovú biomúku a to najmä pri práci s kysnutým cestom. Možno ju kombinovať s celozrnnou špaldovou múkou alebo s prirodzene bezlepkovými múkami. Špalda je pôvodný druh pšenice, je však ľahšie stráviteľná a je bohatšia na vitamíny ako pšenica. Po upečení má špaldové cesto krásnu žltkastú farbu.

Na pečenie koláčov a tortových korpusov rada používam vlastnú bezlepkovú zmes. Namiešam si ju vopred vo väčšom množstve a uskladňujem ju v uzatvárateľnej sklenenej nádobe. V bezlepkovej zmesi používam kombináciu pšenovej a ryžovej múky s tapiokovým škrobom a s guaranovou gumou. Výborne sa dopĺňajú s mandľovou múkou a spolu sú ideálne na pečenie. Pšenová múka je nutrične veľmi výživná, navyše dodáva koláčom skvelú textúru a peknú žltú farbu. Tapioková múka je výborná na pečenie a dokáže nahradiť pšeničnú múku. Guaranová guma je vlákna, ktorá sa využíva ako zahusťovadlo a stabilizátor. Získava sa zo semien rastliny *Cyamopsis tetragonoloba*.

Odporúčam vám vyskúšať zázrak s názvom aquafaba. Určite vás očarí tak ako mňa. Je to skvelá náhrada vaječných bielkov. Pripravuje sa z cícerovej šťavy z konzervy, z ktorej vďaka vysokému obsahu bielkovín po vyšľahaní získate snehovú bielu penu a pridaním cukru dosiahnete aj lesk.

ORECHOVÁ BUBLANINA

FORMA: plech s rozmermi 20 x 30 cm

250 g mandľovej múky
alebo najemno pomletých orechov
50 g pšenej múky
2 PL kokosovej múky
1 PL prášku do pečiva
4 biovajcia
80 g mletého kokosového cukru
150 ml rastlinného mlieka
50 ml rastlinného oleja

tuk na vymastenie
a múka na vysypanie formy
čerstvé ovocie
práškový trstinový
alebo brezový cukor
na posypanie

V mise zmiešame všetky tri druhy múky a kypriaci prášok. V druhej nádobe vymiešame dopenista 4 žltky s mletým kokosovým cukrom. Prilejeme mlieko a olej a premiešame metličkou. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. Do tekutej zmesi postupne prisypávame suchú zmes a všetko dobre premiešame. Nakoniec pridáme sneh z bielkov a zľahka premiešame vareškou.

Cesto nalejeme na tukom vymastený a múkou vysypaný plech. Navrch poukladáme čerstvé ovocie, napríklad čerešne, lesné ovocie alebo marhule. V rúre vyhriatej na 170 °C pečieme približne 30 minút.

Upečenú bublaninu necháme vychladnúť, potom ju nakrájame a posypeme práškovým cukrom.



KYSNUTÉ VEGÁNSKE ŠIŠKY S LEKVÁROM

POČET KUSOV: 8

Kvások:

150 ml rastlinného mlieka
20 g čerstvého droždia
štipka kokosového cukru

Náhrada vajca:

2 PL pomletých semien zlatého ľanu
40 ml horúcej vody

Cesto:

250 g hladkej špaldovej múky
50 g mletého brezového
alebo kokosového cukru
1 ČL kôry z biocitróna
štipka soli
1 PL kokosového oleja

olej na vyprážanie
ovocný džem
práškový trstinový
alebo brezový cukor
na posypanie

Kvások pripravíme tak, že do vlažného mlieka rozdrobíme čerstvé droždie, pridáme štipku kokosového cukru a necháme približne 10 minút odpočívať.

Medzitým pripravíme náhradu vajca. Najemno pomleté ľanové semená zmiešame s vodou a necháme odpočívať, kým nevznikne gélovitá konzistencia.

V mise zmiešame múku s cukrom, s citrónovou kôrou a so soľou. Pridáme kokosový olej, kvások a náhradu vajca. Vymiešame kompaktné cesto, ktoré necháme v teple kysnúť asi 30 minút. Nakysnuté cesto znova premiesime. Na pomúčennej pracovnej doske ho rozdelíme na 8 rovnakých bochníčkov, ktoré v dostatočnom množstve oleja vyprážime z oboch strán dozlatista. Vyprážené šišky necháme dobre odkvapkať od prebytočného oleja a vychladnúť. Potom ich ozdobíme ovocným džemom a posypeme práškovým cukrom.

