



## ciasto musi być!

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Wielkanoc bez **sernika** lub **keksu**? Nie może być! Na szczęście **weganie** i na nie **mają** swoje **sposoby**

Z okazji zbliżających się świąt dzielimy się z Wami prawdziwym wegańskim i bezglutenowym rarytasem. Sernik na zimno z fasoli na pewno może być hitem nie tylko wielkanocnego stołu, lecz również każdej innej imprezy, podczas której słodkości mają trafić zarówno dla tych, których organizmy nie tolerują glutenu lub laktozy, jak i dla tych, którzy jadają tradycyjnie. Oczywiście priorytetem są dla nas wegańskie względy etyczne, ale liczy się i to, by po przejściu na dietę roślinną zapewnić sobie wyjątkowo dużą dawkę tradycyjnych smaków w nowej odsłonie – by nie odczuwać żadnej straty i nie tęsknić niepotrzebnie za czymkolwiek na nowej drodze świadomego życia. Zwłaszcza, że akurat Wielkanoc w polskiej tradycji kojarzy się z dużą ilością jaj i nabiału, bez których ludzie raczej nie wyobrażają sobie wypieków.

Drugą, równie słodką i ciekawą pozycją w świątecznym menu, jest keks. Tak samo łatwy w przygotowaniu jak pyszny. Podstawą tradycyjnego keksu, oprócz bakalii, jest spora liczba jaj, które zastąpiliśmy pulpą z mango. Spróbujcie sami i oceńcie, czy czegokolwiek Wam

brakuje. Oczywiście, mamy nadzieję, że nie, choć jesteśmy świadomi, że każdy ma inne wspomnienia świąteczne i nie ma gustów uniwersalnych.

Jeśli macie ochotę coś zmienić, to bawcie się dobrze i traktujcie nasze przepisy jako punkt wyjścia, inspirację do dalszej kreatywnej twórczości. Bo o to w tym wszystkim chodzi, by dobrze, smacznie i kreatywnie się bawić. Zwłaszcza wiosną, gdy przyroda karmi nas nową, świeżą energią, dając dodatkowe siły do działania. Wszystkiego najlepszego! Smacznego i na zdrowie! »«

### Sernik na zimno z fasoli

(1 duża tortownica; czas przygotowania: 2 godz.)

#### Masa:

40 dag fasoli jaś  
20 dag brązowego cukru  
250 dag mleczka kokosowego  
150 ml wody  
150 ml soku z cytryny  
10 dag tłuszczu kokosowego  
2 łyżki skórki pomarańczowej otarta skórka z czterech cytryn  
1 łyżka esencji waniliowej

#### Spód:

15 dag płatków owsianych  
10 dag suszonej żurawiny  
10 dag tłuszczu kokosowego

#### Galaretką:

2 limonki  
100 ml wody  
4 łyżki cukru brązowego  
1 łyżeczka agaru



Fasolę zalewamy wodą i moczymy przez całą noc, następnie odciedzamy i gotujemy w świeżej wodzie, aż zmięknie. Gdy fasola się gotuje, miksujemy płatki owsiane, dodajemy do nich sparzoną żurawinę oraz 10 dag tłuszczu kokosowego i jeszcze raz miksujemy. Tak powstałą masą wykładamy dno tortownicy. Myjemy i sparzamy cytryny, ocieramy z nich skórkę, a następnie wyciskamy sok. Ugotowaną fasolę przecedzamy, miksujemy ze skórką z cytryn, dodając stopniowo sok z cytryn, aż uzyskamy idealnie gładką masę. Do garnka wlewamy mleczko kokosowe, dodajemy brązowy cukier, kandyzowaną skórkę pomarańczową oraz esencję waniliową i zagotowujemy. Do wody wsypanego agar, mieszamy i dodajemy do gotującego się mleczka. Całość gotujemy na małym ogniu przez 3 min, cały czas mieszając, na koniec dodajemy masę z fasoli. Wszystko dokładnie mieszamy, doprowadzamy jeszcze raz do wrzenia i wlewamy do wyłożonej masą owsianą tortownicy. Odstawiamy na bok, aby całość wystygła, a następnie umiesz-

czamy w lodówce na około 1 godz. Gdy sernik będzie sztywny, przygotowujemy galaretkę. Z umytych i sparzonych limonek ocieramy skórkę i wyciskamy sok. Do rondelka wlewamy wodę wymieszaną z agarem, sok z limonek, dodajemy cukier oraz otartą skórkę z limonek i całość, mieszając, gotujemy na małym ogniu przez 2–3 min. Galaretkę wlewamy na wystudzony sernik i wyrównujemy. Odstawiamy jeszcze na chwilę do lodówki, by galaretką stężała. Przepyszny sernik

jest gotowy do zjedzenia. Możemy go oczywiście jeszcze udekorować, np. kokosową bitą śmietaną.

### Keks

(1 podłużna blacha chlebową; czas przygotowania: 1,5 godz.)

125 ml mleka kokosowego  
125 ml pulpy z mango  
100 ml oleju słonecznikowego  
0,5 szklanki mąki ryżowej  
0,5 szklanki mąki ziemniaczanej  
0,5 szklanki mąki z ciecierzycy  
1 łyżka zmielonej tuskii babki jajowatej  
0,5 szklanki brązowego cukru pudru  
1 łyżeczka sody  
25 dag bakalii (orzechy włoskie, migdały, rodzynki, żurawina)  
2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej  
1 łyżka esencji waniliowej  
brązowy cukier puder do posypania

Pulpę z mango i mleko kokosowe wlewamy do miski, dodajemy cukier puder i miksujemy. Wszystkie gatunki mąki oraz sodę mieszamy, następnie wlewamy do nich wszystkie mokre składniki, czyli zmiksowaną pulpę, esencję waniliową i olej. Całość miksujemy na jednolitą masę. Orzechy oraz migdały siekamy i podprażamy na rozgrzanej patelni, a rodzynki i żurawinę przelewamy wrzątkiem. Do ciasta dodajemy skórkę pomarańczową, orzechy oraz sparzone owoce i dokładnie mieszamy. Całość przelewamy do długiej silikonowej formy chlebowej i pieczemy 50 min w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 st. C. Po wycięciu z piekarnika studzimy ciasto i posypujemy je z wierzchu brązowym cukrem pudrem. Jeżeli nie mamy silikonowej formy i pieczemy w metalowej, musimy ją posmarować olejem i oprószyć mąką ryżową.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kuchar-skich oraz wegańskiego programu „Atelier Smaku” [www.atelier-smaku.pl](http://www.atelier-smaku.pl)

