

przyjemność kontrolowana

tekst i zdjęcia: Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Stodkie, ale bez przesady. **Niskokaloryczne**, ale służące za pełnowartościowy deser. Dla zagorzałych miłośników smaku **kawy**. Idealne na zimowe popołudnia – zamiast poobiedniej drzemki

Początek roku to dla nas moment, gdy tworzymy nowe plany i stawiamy przed sobą różne wyzwania. W roku 2020 postanowiliśmy zaproponować Wam nowe spojrzenie na dietę ketogeniczną w wersji wegańskiej pozbawionej glutenu. Wychodząc z za-

łożenia, że słowo „dieta” oznacza styl życia, a nie tylko chwilowe wyrzekanie się przyjemności kulinarnych w celu pozbycia się zbędnych kilogramów, postanowiliśmy zmienić na lepsze nasze przyzwyczajenia. Przed nami więcej ruchu, wyjazdy na narty,

spacery nad morzem, nad którym mieszkamy, ale przede wszystkim uważniejsze przyglądanie się temu, co kładziemy na naszych talerzach, zwłaszcza wieczorami. Uwaga, spoiler: pojawi się na nich zdecydowanie mniej węglowodanów niż do tej pory. Jednak aby nie czę-

stować Was zbyt dużą dawką wyrzeczeń na początku roku, tym razem zaserwujemy dwie słodkości w wersji równie smacznej, co niskokalorycznej. Obie opcje przygotowaliśmy z myślą o łasuchach i miłośnikach kawy, do których również należymy. Smaczniego! »«

Deser kawowy z bitą śmietaną i malinami
(2 porcje, czas przygotowania: 15 min)

Deser kawowy:
200 g makaronu konjac typu ziarenka
100 g orzeszków nerkowca
2–3 łyżki syropu z agawy
4 filiżanki mocnego espresso
kilka mrożonych lub świeżych malin do dekoracji

Bitą śmietana:
200 ml gęstego mleczka kokosowego
2 łyżki zmiksowanego na puder erytrytolu

Orzeszki nerkowca zalewamy 4 filiżankami gorącego i mocnego *espresso* i odstawiamy na kilka godzin, aby orzechy przeszły smakiem kawy i zmiękły. Makaron odcedzamy i przepłukujemy przegotowaną wodą. Orzeszki wraz z kawą miksujemy aż do uzyskania aksamitnej konsystencji, dodajemy syrop z agawy

i jeszcze raz dokładnie miksujemy. Uzyskany w ten sposób krem kawowy mieszamy z makaronem i przekładamy do pułapek. Do podłużnego naczynia wlewamy schłodzone, gęste mleczko kokosowe i miksujemy, w trakcie czynności dodając erytrytol zmiksowany na puder w młynku do kawy. Miksujemy, aż mleczko kokosowe zgęstnieje do konsystencji bitej śmietany. Dekorujemy deser kawowy bitą śmietaną i malinami.

Trufle marcepanowo-kawowe
(15 sztuk, czas przygotowania: 60 min)

300 g blanszowanych migdałów
300 g pudru uzyskanego ze zmiksowanego erytrytolu
1 filiżanka intensywnego *espresso*
1 łyżeczka olejku migdałowego

3–4 łyżki zmielonej czarnej kawy
kilka łyżek wody

Migdały miksujemy do konsystencji średnio mielonej mąki i dodajemy do nich zmiksowany na puder w młynku do kawy erytrytol. 1/4 masy wyjmujemy i odkładamy na bok, a do reszty dodajemy olejek migdałowy oraz kilka łyżek wody. Ponownie miksujemy, aż masa zacznie się kleić. Do reszty zmiksowanych migdałów z erytrytolem dodajemy odrobinę bardzo intensywnego *espresso* i zagniatamy, aby uzyskać plastyczną masę. Bierzymy łyżkę masy z olejkiem migdałowym i formujemy w rękach kółko. Na nim kładziemy łyżeczkę masy z *espresso* i formujemy kulkę, którą obtaczamy w mielonej kawie. Trufle dla uzyskania lepszej konsystencji najlepiej schłodzić przez około godzinę w lodówce.



Jola Słoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego programu „Atelier Smaku” www.atelier-smaku.pl

