

APELSININIAI SAUSAINIAI



Reikės

Sausainiams:

- 200 g avinžirnių miltų
- 150 ml migdolų pieno
- 150 g kokosų žiedų cukraus
- 1 v. š. apelsino cedra (tarkuota apelsino žievelė)
- Geras žiupsnis malto muskato
- 1 a. š. Ceilono cinamono
- 1/8 a. š. (žiupsnis) malto gvazdikėlio
- 200 g smulkiai maltų migdolų
- 50 ml apelsinų sulčių (natūralios)
- 1 apelsinas (papuošimui)
- 1/2 a. š. imbiero miltelių
- 1/4 a. š. kardamono miltelių

Šokoladiniui ganašui (glajui):

- 80 g rūšinės kakavos masės
- 3 v. š. klevų sirupo
- 20 g rūšies kakavos sviesto
- 3-4 v. š. šilto vandens arba augalinio pieno

a. š. – arbatinis šaukštelis
v. š. – valgomasis šaukštas

Paruošimas:

Įkaitiname orkaite iki 180° C. Kepimo skardą išklajame kepimo popieriumi. Dubenyje sumaišome visus sausus ingredientus. Šiek tiek pasiliegame kokoso cukraus papuošimui. Pašildome iki kūno temperatūros augalinį pieną su apelsino cedra ir apelsinų sultimis. Po truputį pilame paruoštą pieną į sausų ingredientų mišinį ir nuolat maišome. Tešla turi gautis tiršta, kad iš jos lengvai formuotųsi sausainiai. Paliekame tešlą dar 15 min. pastovėti (avinžirnių miltai turi savybę sugerti skysčius, tad tešla dar šiek tiek sutirštės).

Valgomojo šaukšto pagalba, formuojame sausainius (imti tešlos šaukštą su kaupu), dedame ant kepimo skardos. Sausainių formą galime daryti tokią kokią norime. Svarbu kad, būtų maždaug vienodo storio. Apelsiną, skirtą sausainių papuošimui, supjaustome riekelėmis ir uždėdame ant sausainių viršaus. Sausainius apibarstome atidėtu kokosų cukrumi. Pašauiname į orkaitę ir kepame 25-30 min. Kol kepa, pasiruošiam šokoladinį ganašą (glajų). Garų vonelėje ištirpiname ganašui reikalingus produktus. Atsargiai maišome, kad karštas šokoladas neužtikštų ant rankų. Iškeptus atvėsusius sausainius apipilame paruoštu karštu šokoladu. Fantazijai leidus ir spintelės lentynoje radus sveikų pabarstukų kaip smulkinti riešutai, sėklos, smulkintos džiovintos uogos ar prieskoniai (tik ne baltasis cukrus ar dažyti desertų pabarstukai) – galime dar pagražinti sausainius. Jei liko šokoladinio glajaus, jį atidedame kitam desertui šokoladiniams vaisiams ir uogoms ant pagaliukų. Originalaus sausainių recepto nuoroda: <https://www.facebook.com/groups/cukrausetokas/>

ŠOKOLADINIAI VAISIAI IR UOGOS ANT PAGALIUKŲ

Reikės:

- Įvairių mėgstamų vaisių ir uogų
- Šokoladinio ganašo (glajaus)
- Sveikų pabarstukų – smulkinti riešutai, sėklos, prieskoniai (tik ne baltas cukrus ar spalvoti dažyti desertų pabarstukai);
- Medinių pagaliukų (iešmelių).

Paruošimas:

Kepti nereikės. Vaisius ir uogas nuplauname, nusausiname, galime nenulupti odelės (odelėje yra vitaminų), išskyrus tokius kaip bananus, ananasas ir kt. vaisius su stora odelė. Didesnius vaisius supjaustome riekelėmis arba tokia forma kokia norime, mažesnius vaisius ir uogas – paliekame nepjaustytus. Vaisius ir uogas užmauname ant medinių pagaliukų taip kaip norime. Vėrinukų forma priklauso nuo medinių pagaliukų ilgio ir fantazijos. Taip paruoštus vaisius ir uogas ant pagaliukų merkiame į šokoladinį glajų arba apipilame juo. Dedame ant padėklo iškloto kepimo popieriumi. Iš abiejų pusių tokius vėrinukus apibarstome sveikais pabarstukais. Palaukiame kol šokoladas sustingis ir skanaus.



Receptai ir nuotraukos iš 2021-12-17 „Smalsučių“ grupėje vykusių sveiko maisto dirbtuvėlių.