

Ceai de fructe uscate

written by Andreea



Ceai de fructe uscate este cel mai bun ceai de casa! Sigur, acum pe piata sunt nenumarate tipuri de ceaiuri din plante sau din fructe insa de multe ori nu stim exact ce contin ele. Se intampla ca ceaiurile acelea sa fie infuzate sau aromatizate cu diferite esente ca sa miroasa mai bine si mai apetisant. Multe dintre ele contin si coloranti ca sa dea o culoare placuta ceaiului, ceea ce nu este deloc ok.

Intr-o seara, cand cautam prin dulap dupa un plic de ceai, mi-a venit aceasta idee cum as putea face singura amestecul meu de ceai. Cu o zi inainte pusesem la uscat niste felii de portocale si niste felii de mere, asa ca nu mult mi-a trebuit ca sa ma gandesc deja cum as putea sa construiesc singura propriul amestec de ceai.



Ceai de fructe uscate

Si pentru ca tot suntem in perioada Sarbatorilor de iarna, eu zic ca un astfel de ceai poate reprezenta o idee minunata de cadou pentru cei dragi, mai ales ca este facut de manutele voastre! Avand in vedere ca aveti la dispozitie nenumarate feluri de fructe uscate si fructe proaspete pe care sa le puteti usca, puteti face combinatii fara numar! In plus, aveti si multe condimente la dispozitie! Deci, va puteti face de cap cu tot felul de arome care mai de care mai imbietoare!

Anul trecut am pus pe blog niste idei de cadouri pentru Craciun, deci pe langa acelea, puteti adauga si acest ceai preparat in casa! Alte preparate pe care le puteti face cadou:

ciocolata de casa, coji de portocale confiate, mix de alune picante, sau gem de dovleac cu portocale.



Ceai de fructe uscate

Dupa cum spuneam, varietatea de fructe uscate si condimente este foaaarte mare, asa ca nu va ramane decat sa experimentati. Cantitatile sunt variabile, puteti pune mai mult sau mai putin dintr-un fruct uscat sau dintr-un condiment. Mai jos am sa scriu si cantitatile folosite de mine. Eu am folosit urmatorul amestec:

- Ingrediente:
- portocale uscate-bucati
- mere uscate-bucati
- kaki uscate-bucati
- ceai osmanthus (optional, eu aveam din China)-puteti inlocui cu putin ceai rooibos
- petale de trandafiri
- menta uscata
- cuisoare intregi
- batoane de scortisoara
- pastai de cardamom

Eu am uscat in casa fructele, nu le-am cumparat, caci mi s-a parut o metoda mult mai sigura. Se gasesc spre vanzare felii de portocale uscate, insa multe dintre ele sunt pentru ornamente, deci nu stiu in ce conditii au fost uscate. Asa ca am preferat sa le usuc eu in cuptor. Daca aveti deshidratator, atunci deja munca este una si mai usoara.

Am folosit 2 portocale bio netratate intregi, 3 mere ionatane si 2 fructe kaki. Am spalat foarte bine cu apa calda toate fructele si le-am taiat bucati mici. Le-am pastrat coaja pentru si mai multa aroma. Am incins cuptorul la 80 grade Celsius cu ventilatie. Am acoperit cu hartie de copt 3 tavi. Fiecare fruct a fost uscat separat intr-o tava, caci nu toate

tipurile de fructe se deshidrateaza la fel in acelasi timp.



Ceai de fructe uscate

Am asezat toate bucatile de fructe in tavi avand grija sa nu se suprapuna unele peste celelalte. Le-am dat la cuptorul incins pentru 2 ore. Intre timp le-am mai verificat sa nu capete culoare prea inchisa. Le-am intors din cand in cand de pe o parte pe cealalta pentru a se usca uniform. Ventilatia cuptorului am lasat-o pentru o ora, apoi am inchis ventilatia si le-am lasat sa se usuce singure la aceeasi temperatura de 80 grade Celsius. Pentru ca ventilatia cuptorului meu e mai puternica, am preferat sa o inchid dupa prima ora ca sa nu arda fructele.

Nota: unele fructe sunt mai zemoase, deci au nevoie de mai mult timp sa se deshidrateze. Am avut situatii in care a fost nevoie si de 3 ore ca sa se deshidrateze complet portocalele. La inceputul procesului de deshidratare portocalele vor lasa mai mult suc in tava, dar apoi usor-usor se vor usca. Evident, cu cat un fruct este mai zemos, cu atat va avea nevoie de mai mult timp de uscare. In cazul meu, merele au fost primele care s-au uscat, apoi fructele kaki si in ultimul rand, portocalele.

Dupa ce s-au uscat bine le-am lasat in tavi sa se raceasca complet. Le-am lasat in tavi pana a doua zi cand le-am mai verificat inca o data sa fiu sigura ca sunt complet uscate. Daca nu sunt complet uscate, vor mucegai atunci cand vor fi puse in recipiente inchise ermetic si nu ne dorim acest lucru.

Dupa ce m-am asigurat ca fructele sunt bine uscate, le-am pus intr-un castron, iar peste ele am pus restul: 2 lingurite petalele de trandafiri, 2 lingurite menta uscata si 2 lingurite ceai osmanthus. Daca nu gasiti ceai osmanthus, nu e asa grav, folositi putin ceai rooibos (nu foarte mult caci tinde sa acapareze gustul!), sau putin ceai negru, ceai verde.

Daca doriti un ceai mai putin aromat, puteti folosi ceai de tei.



Ceai de fructe uscate

Despre condimente: batoanele de scortisoara, evident ca nu le veti lasa intregi, caci va fi greu sa le distribuiti in ceai. Va trebui sa le spargeti bucati mici, folosindu-va de un mojar din piatra cu pistil. La fel veti proceda si cu cuisoarele si cardamomul. Aici nu urmarim sa transformam condimentele in pudra, ci doar sa le spargem bucati mici cat sa le putem distribui in toata cantitatea de ceai. Eu am folosit: 2 batoane scortisoara, 5 cuisoare, 3 pastai cardamom.

Am pus toate ingredientele din lista intr-un castron, le-am amestecat pe toate foarte bine, apoi le-am pus intr-un borcan inchis ermetic. Puteti depozita ceaiul si in cutii de plastic sau in cutii metalice. Si bineinteles, puteti face mai multe borcanele mici pe care sa le legati cu fundite si etichete pe care sa scrieti: ceai homemade. Nu-i asa ca e un cadou tare dragut? ☐

Alte fructe uscate pe care le mai puteti folosi in ceaiuri: caise, pere, piersici, ananas, prune, stafide, curmale, smochine, banane,..etc. Bineinteles ca puteti pune si fructe de padure liofilizate care se gasesc in plafar si magazinele naturiste: zmeura, afine, catina, sau chiar capsune liofilizate.



Ceai de fructe uscate

Alte condimente: pastai de vanilie, nucsoara, ghimbir, piper negru, anason, turmeric, etc....

Acestea fiind zise, nu va ramane decat sa va apucati de treaba si sa faceti combinatii uimitoare de ceai! Dupa care: puneti 2 lingurite amestec ceai intr-un ceainic, fierbeti 400 ml apa si

turnati peste ceai. Infuzati timp de 7-10 minute, dupa care bucurati-va de arome!



Ceai de fructe uscate

Enjoy!

Terci de ovaz cu piersici

written by Andreea



Terci de ovaz cu piersici este o reteta pe care o fac des in serile friguroase de iarna. Il servesc cald pentru ca imi place tare mult textura lui. Uneori adaug diferite tipuri de nuci prajite pentru un gust si mai bun si o textura usor crocanta. Ceea ce imi place tare mult la aceasta reteta este faptul ca pot sa ma joc mai mult cu aromele si texturile, in sensul ca pot adauga vanilie sau scortisoara, iar pe deasupra diferite tipuri de fructe proaspete sau usor posate. Uneori adaug nuca de cocos, fistic sau bucatele de ciocolata. La capitolul fructe proaspete, adesea adaug afine sau mere sau portocale, dar uneori adaug si fructe din compot. Pentru o culoare placuta si pentru un gust care imi aduce aminte de vara, astazi am optat pentru piersici din compot de la Sun Food.

- Ingrediente:
- 1 conserva piersici Sun Food
- 100 g ovaz fulgi de ovaz
- 300 ml lapte vegetal sau lapte obisnuit

- 2 lingurite sirop de artar sau miere
- 1 lingura cacao
- 2 batoane scortisoara
- 1 steluta anason
- 1 lingurita extract de vanilie
- 1 praf sare
- 50 g fulgi de migdale
- 50 g afine proaspete



Pentru inceput puneti intr-o craticioara fulgii de ovaz impreuna cu laptele vegetal, sarea, batoanele de scortisoara si steluta anason.



Puneti craticioara pe foc si lasati sa fiarba la foc mic pana ce ovazul s-a inmuiat si a absorbit mare parte din laptele vegetal. Nu uitati sa amestecati din cand in cand. Adaugati cacaoa si extractul de vanilie, siropul de artar si luati craticioara de pe foc.



Intre timp puneti fulgii de migdale intr-o tigaie si lasati-i sa se prajeasca usor amestecand des.



Puneti terciul de ovaz in castron.



Terci de ovaz cu piersici, mod de preparare

Pe margini presarati fulgi de migdale



Terci de ovaz cu piersici, mod de preparare

Desfaceti conserva de piersici, scurgeti bine piersicile de

lichid. Taiati piersicile in feliute subtiri



Puneti in mijlocul castronului felii de piersici



Terci de ovaz cu piersici-mod de preparare

Pe deasupra puneti afinele



Terci de ovaz-mod de preparare

Garnisiti cu menta proaspata daca doriti



Terci de ovaz cu piersici



Terci de ovaz cu piersici

Este atat de bun si de cremos!



Terci de ovaz cu piersici

Optional, pe deasupra mai puteti pune putin sirop de artar.



Terci de ovaz cu piersici

Este minunat! Enjoy!

Tort cu ciocolata fara faina, fara zahar

written by Andreea



Desi campania **#ManancResponsabildeSarbatori** sustinuta de s-a incheiat deja, eu continui si astazi sa postez o ultima reteta pentru ca mi-a placut mult aceasta campanie. In prima postare, cea cu turta dulce low carb am vorbit despre beneficiile dietei low carb si cat de important este sa ne gandim si la cei care au anumite afectiuni si nu pot consuma orice tip de aliment sau anumite mancaruri. Ca sa inchei campania intr-un mod de sarbatoare, m-am gandit ca pentru astazi sa postez un tort fara faina si fara zahar.



Cu toate acestea, toti cei care au gustat din acest tort au fost uimiti de cat de bun si gustos a putut sa fie, chiar si fara niciun pic de faina si niciun pic de zahar! Acest tip de tort poate fi consumat si de catre persoanele care sufera de diabet si persoanele intolerante la gluten. Cu toate acestea, si voi puteti face acasa acest tort sau chiar de Sarbatori, daca doriti un desert mai usor si cu un indice caloric scazut.

Pentru un tort cu diametrul de 20 cm:

pentru blat:

- 4 oua
- 70 g unt
- 100 g indulcitor stevia (50 g pentru albusuri, 50 g pentru galbenusuri)
- 150 g ciocolata fara zahar Green Sugar
- 50 g cacao neagra
- 1 lingura cafea instant
- 2 lingurita esenta rom
- 1 lingurita extract de vanilie
- 1 praf sare

pentru topping:

- 200 g ciocolata fara zahar Green Sugar
- 50 g ulei de cocos Barco
- fructe rosii proaspete
- menta proaspata
- fistic



Mai intai incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Intr-un vas pregatit pentru bain marin puneti ciocolata impreuna cu untul si topiti la foc mic, dati deoparte si lasati sa se raceasca usor.

Separati albusurile de galbenusuri in doua boluri separate.

In bolul cu albusuri adaugati un praf de sare si incepeti sa bateti albusurile pana ce obtineti o spuma. Adaugati cele 50 g de indulcitor si bateti in continuare pana obtineti o bezea lucioasa. Lasati deoparte.

In bolul in care ati pus galbenusurile adaugati restul de 50 g indulcitor, cafeaua instant, esenta de rom, extractul de vanilie si amestecati. Adaugati ciocolata topita si cacaoa cernuta si amestecati incet cu o paleta pana ce toate s-au incorporat foarte bine. La sfarsit adaugati albusurile batute si amestecati usor cu o paleta cu miscari de sus in jos, avand

grija sa nu iasa tot aerul incorporat in albusuri.

Tapetati cu ulei o forma de tort apoi pudrati cu cacao. Turnati aluatul in forma de tort si dati la cuptorul incins pentru 40-50 de minute pana ce blatul este copt. Faceti testul cu scobitoarea. Lasati blatul sa se raceasca, apoi scoateti-l din forma de tort.

Pentru topping, intr-un vas pe bain marin topiti restul de ciocolata impreuna cu uleiul de cocos. Turnati amestecul de ciocolata peste blatul racit avand grija sa turnati si pe margini putina ciocolata. La sfarsit puneti fructe rosii proaspete, zmeura, capsune si coacaze, menta proaspata si cateva bobite de fistic, dupa preferinta.



Enjoy!

Turta dulce low carb-fara faina, fara zahar

written by Andreea



Mereu mi-a placut sa ma bucur de anumite momente sau sarbatori la timpul lor. Sa le iau incetul cu incetul astfel incat sa nu simt ca timpul fugе pe langa mine! Ma refer, spre exemplu, la Sarbatorile de iarna. Cand aud ca se canta colinde de prin luna noiembrie, simt ca ceva nu e la locul lui si ca lumea se grabeste pentru Craciun ca si cum nu s-ar mai intampla! Ceea ce de multe ori mi se pare amuzant! :). Insa fara sa-mi dau seama, de multe ori, prin luna noiembrie ma apuc deja sa caut retete speciale pentru Sarbatori, ca sa stiu exact lista cu ce vom avea pe masa in acea perioada. Cel putin, la capitolul asta sunt foarte organizata! :). Asta pentru ca nu imi place sa ma apuc de pregatiri in ultima secunda si sa incropesc pe moment ceva doar ca sa fie pe masa! Si mai ales, nu imi place sa pregatesc 1000 de preparate pe care stiu ca cei ai casei nu o sa le manance pentru ca sunt ba prea multe, ba sunt prea grele, ba sunt prea satioase.

Anul acesta m-am hotarat sa ma alatur campaniei **#ManancResponsabildeSarbatori**, sustinuta de o campanie care doreste sa traga un semnal de alarma asupra modului de alimentatie al romanilor care sufera de anumite afectiuni sau care, dintr-un motiv sau altul, au adoptat o dieta speciala, sa ridice nivelul de constientizare si de responsabilitate al acestora, sa le aminteasca faptul ca dietele lor speciale nu trebuie uitate in perioada Sarbatorilor.

Tin sa va spun, cu aceasta ocazie, ca de ceva timp am mai rarit-o cu dulciurile si produsele fainoase. Pentru ca, desi nu realizam, corpul refuza sa mai primeasca anumite tipuri de alimente, iar noi trebuie sa il ascultam. Asa ca in ultima perioada am consumat mai multe legume si proteine, inasa uneori m-am si rasfatat cu cate un dulce fara carbohidrati. Dulciurile fara carbohidrati sunt cunoscute in afara ca si *low carb*. Mai pe romaneste, low carb, inseamna alimente si fructe

care au un continut scazut de carbohidrati. Prin urmare, sunt excluse din alimentatie cerealele de orice fel, precum: grau, ovaz, orez, si derivatele lor, leguminoasele de genul fasole, naut, linte, cartofi, etc, precum si fructele cu continut ridicat de zahar sau fructe confiate. Pe de alta parte, in acest tip de dieta, sunt indicate alimentele bogate in grasimi naturale, precum carnurile, untul, ouale, nucile si oleaginoasele. Beneficiile alimentatiei fara zahar le cunoastem toti foarte bine, insa de multe ori nu reusim sa gasim acele alimente care sa ne suplineasca nevoia de zahar pe care o stim cu totii. Desi la o prima vedere ar parea ca ne-au ramas putine alimente pe care sa le includem la categoria low carb, o sa vedeti ca exista o mare varietate si ca putem sa le folosim cu succes in mancarurile noastre.

Pentru astazi m-am gandit la un preparat specific sarbatorilor de iarna: **turta dulce**! Este intr-adevar dulce, pufoasa, aromata multi carbohidrati! Cum putem sa o preparam astfel incat sa devina low carb? In primul rand, ca sa devina turta dulce, ne trebuie faina. Un bun inlocuitor low carb al fainii este faina de migdale. Adica migdale macinate foarte marunt pana devin ca o faina. Sigur cunoasteti faina de migdale de la vestitele macarons frantuzesti! Acest tip de faina ne va ajuta sa obtinem un aluat care sa se tina bine la copt si sa reziste si dupa aceea. Un al doilea tip de faina este faina de cocos. Acest tip de faina are un continut scazut de carbohidrati, si este obtinuta din pulpa nucii de cocos, deshidratata. Are o putere mare de absorbtie de lichid, de aceea trebuie folosita o cantitate foarte mica in preparate.

In al doilea rand, ca sa obtinem gustul de dulce, bineinteles ca nu vom folosi zahar brut, nici macar zahar brun si nici miere, ci vom folosi indulcitor stevia.

Avand un indice glicemic scazut, fara zahar, fara faina si fara lapte, acest tip de dulce este potrivit si pentru **diabetici** si pentru cei cu **intoleranta la lactoza**.

Ingrediente (pentru 15 bucati turta dulce):

- 150 g faina migdale
- 30 g faina cocos Biothemis
- 2 oua
- 50 g indulcitor stevia
- 2 linguri ulei de cocos Barco
- 30 g amestec condimente pentru turta dulce (in proportii variabile: scortisoara, anason macinat, ghimbir pudra, cardamon macinat, cuisoare, coaja portocala, extract de vanilie)
- 1 praf sare

Incingeti cuptorul la 180 grade, tapetati cu hartie de copt tava mare a aragazului. Intr-un castron amestecati faina de migdale, faina de cocos si sarea. Intr-un alt vas puneti ouale, indulcitorul, uleiul de cocos si condimentele pentru turta dulce, amestecati totul pana la omogenizare. Turnati amestecul in castronul cu cele doua tipuri de faina si amestecati usor. Lasati deoparte pentru 2 minute pana ce faina de cocos absoarbe toata umezeala din compozitie si obtineti un aluat usor de modelat care nu se lipeste de maini.

Din compozitia obtinuta luati cu ajutorul unei lingurite si formati mingiute de marimea unei nuci, asezati-le in tava. Dati tava la cuptorul incins pentru 10-12 minute pana ce turta dulce s-a rumenit usor. In casa se va imprastia un miros minunat de turta dulce!

Scoateti turta dulce pe un gratar de bucatarie si lasati sa se raceasca complet. Depozitati in cutii metalice sau in pungi de hartie.

Este delicioasa alaturi de un ceai cald!

