

UGNĖ BŪBNAITYTĖ

Saldi alternatyva

SVEIKI KEPINIAI IR DESERTAI

—
*Nuodėmingai skanu
ir jokios baimės
priaugti svario!*



TURINYS

Sveiki, aš – Ugnė 6

Sveikesnis požiūris į desertus 8

Sveiki ir maistingi gėrimai 11

Migdolų pienas 12

Aromatingas migdolų pienas su ciberžole 12

Egzotiškas migdolų ir kokosų pienas 13

Migdolų ir sezamų sėklų pienas 13

Migdolų ir lazdynų riešutų pienas 14

Kavos ir medaus kokteilis 16

Riešutinė mačia 17

**Sveikuoliški sviesteliai
ir užtepėlės 19**

Kreminis migdolų sviestas 21

Sezamų pasta (tahinis) 22

Žemės riešutų sviestas 25

Traškusis lazdynų riešutų sviestas 26

Graikinių riešutų sviestas 28

Anakardžių sviestas 29

Naminė „Nutella“ 30

Figų ir sezamų užtepėlė 31

Maistingoji granola 33

Granola su kava ir riešutais 34

Granola „Skanumėlis“ 35

Konditerijos pagrindai 37

Saldi bemiėlė tešla 39

Migdolinė tešla 40

Lazdynų riešutų tešla 43

Migdolų kremas 44

Abrikosų džemas 45

Klasikiniai morengai 47



Sausainiai ir šokoladainiai 49

Kokosiniai makaronų sausainiai 51

Riešutiniai sausainiai 52

Pusryčių sausainiai 55

Riešutais ir sėklomis pagardinti biskočiai 56

Sausainiai su maltomis ispaninių šalavijų
sėklomis 59

Sausainiai „Citrininis dangus“ 60

Sausainiai su anakardžių sviestu 63

Saulėgrąžų šokoladainis 64

Riešutinis šokoladainis 67

„Šokolado karalius“ 68

**Pyragaičiai,
keksiukai ir batonėliai 71**

Moliūgų keksiukai su batatų karamele 73

Keksiukai „Apgirtusios vyšnios“ 74

Pusryčių keksiukai 77

Sveikuoliški granolos batonėliai 78

Citrininiai kvadratėliai 81

Migdoliniai pyragaičiai su slyvomis 82

Šokoladiniai keksiukai su avietėmis 84

Mėtiniai šokolado batonėliai 85

Maistingieji rutuliukai 87

Morkų keksiukai su klevų sirupo glajumi 88

Tortai 91

Aromatingas moliūgų ir cukinijų tortas 93

Graikinių riešutų ir kavos tortas 94

- Morkų tortas su kreminiu sūriu 97
- Šokoladinis tortas su lazdynų riešutais
ir levandomis 98
- Šokoladinis tortas su karijomis 101
- Vanilinis tortas 102

Pyragai ir tartos 105

- Tarta su šokolado ir trešnių įdaru 107
- Kaštonais gardintas kavos pyragas 108
- Šokoladinis pyragas su miežinio
salyklo ekstraktu 111
- Obuolių ir gervuogių pyragas su šalavijais 112
- Tarta su agrastų ir serbentų įdaru 113
- Žaliųjų citrinų pyragas 115
- Tarta su persikų ir migdolų kremu 116
- Šokoladinis pyragas su mėlynėmis 118
- Prancūziška tarta su migdolų kremu
ir nektarinais 121
- Pyragas su mangų kremu ir
vasaros uogomis 122

Ledai ir desertai 125

- Banų ledai ir trys jų variantai 127
- Lazdynų riešutų ledai 128
- Šokoladiniai ledai su alyvuogių aliejumi 131
- Šokoladiniai riešutų sviesto ledai 132
- Persikų ledai 135
- Panakota su mangų užpilu 136
- Šokolado ir aitriosios paprikos putėsiai 137
- Uogų putėsiai 139
- Grikių pudingas 140

Žalieji desertai 143

- Persikų tortas 145
- Riešutų sviesto, vynuogių ir ispaninių šalavijų
sėklų kvadratėliai 146
- Tiramiso skonio pyragas 149
- Citrinų ir čiobrelių pyragas 150
- Avokadų ir aviečių pudingas 152
- Šokoladinis uogų pudingas 153

- Šokoladinis tortas su šilkmedžių uogomis 154
- Naminiai „Snickers“ batonėliai 157
- Tortas su vyšniomis 158

Sportininkų skanėstai ir detoksikuojantys kokteiliai 161

- Zefyrai 163
- Žaliųjų citrinų ir spirulinos tortas 164
- Šokoladinis žemės riešutų ir varškės tortas 167
- Batutų šokoladainiai 168
- Sveikuoliškas žemės riešutų šokoladainis 171
- Riešutiniai sausainiai 172
- Anakardžių ir ispaninių šalavijų sėklų batonėliai 175
- Žemės riešutų sviesto ir šokolado puodukai 176
- Jėgas atkuriantis kokteilis 179
- Organizmą valantis tirštas kokteilis 180
- Kokteilis, gerinantis virškinimą 183
- Liekninantis bananų ir migdolų kokteilis 184
- Tirštas mėlynių kokteilis 187
- Žaliasis kokteilis 188

Padėka 190



Sveiki, aš – Ugnė



Kai susimąstau apie savo nueitą keliją, nė kiek nesistebiu atsідūrusi šiame taške – juk nuo mažų dienų, praleistų nedideliame Suvalkijos mieste lyje Vilkaviškyje, jaučiau nenumaldomą džiąugsmą su močiute ar mama sukiotis pyragais kvepiančioje virtuvėje, būti it paskendusi miltų dulkėse... Norėdama atkartoti mamytės kulinarinius šedevrus, vis dažniau ir daugiau laiko praleisdavau prie įkaitusios orkaitės ir įvairių formų kepimo skardų.

Metai bėgo, eksperimentų virtuvėje daugėjo, vis aukščiau kėliau savo gebėjimų kartelę. O 2015-aisiais – ačiū savo užsispyrimui ir atkaklumui – nutariau dalyvauti Didžiosios Britanijos, kur gyvenu jau trylika metų, kulinariniame realybės šou „The Great British Bake Off“. Savo pačios ir artimųjų nuostabai, į finalinį dvilyktuką, kuris 10 savaičių varžėsi tarpusavyje, patekau iš daugiau kaip 60 000 kandidatų! Jausmas nenusakomas... Dalyvavimas šioje laidoje man – tikrų tikriausia pergalė ir labai aukštas mano gebėjimų įvertinimas.

Tačiau užmigti ant laurų nė neketinu: turiu kuo pasidalyti su žmonėmis, ką patarti jiems. Euforijai nuslūgus, nusileidau ant žemės ir pradėjau gilinti savo kulinarines žinias, daug skaityti ir eksperimentuoti savoje virtuvėje. Įvairios skonių variacijos, alternatyvios, kuo sveikesnės maisto sudedamosios dalys, mažesnis kepinių kaloringumas – visa tai ir man yra labai aktualu. Juk antroji mano aistra – kūno rengyba. Jai skiriu daug energijos ir laiko, šiemet nutariau netgi dalyvauti varžybose, tad nemažai sportuoju ir privalau nepaprastai daug dėmesio skirti savo mitybai.

Namie keptas tortas ar pyragas yra tikras šventinio stalo pasididžiavimas. Ir ne tik. Tai ir sentimentai, ir šviesūs prisiminimai. Juk tikriausiai kiekviena šeiminkė turi TĄ receptą, pagal kurį yra gaminusi begales kartų ir žino kiekvieną niuansą, net neatvertusi to senutėlio, iš mamos ar net močiutės paveldėto, riebalais

ištepto receptų sąsiuvinio puslapio. Minkštas ir kvapnus „Medutis“, kakava ir sutirštintu pienu kvepiantis „Tinginys“, gardžiu pirmu pavasarinių žiedų medumi iš močiutės avilio sulaistytas „Skruzdėlynas“... O ką jau kalbėti apie kasdienius skanėstus – paprasčiausius pusryčių blynus su uogiene, tokius kaip lietiniai su varške ar mažųjų džiąugsmas – širdelės formos vafliai, patiekti su grietinėle ir braškėmis ar avietėmis.

Tačiau ką daryti, jei dėl vienokio ar kitokio maisto netoleravimo negalite mėgautis šiais gomuriui maloniais ir iki saldaus skausmo pažįstamais desertais? Ar galbūt nusprendėte pagaliau įjungti tą *sveikas kūnas – sveikas protas* mygtuką, įsitaisiusį giliai pašamoneje? O gal užsidarėte stiprios valios tvirtovėje, kurioje tepasiekiamas mažiau riebalų, rafinuoto cukraus ar angliavandenių turintis maistas ir dominuoja visagalis proteinas bei jo pavaldinės – gerosios maistinės skaidulos. Kad ir kaip būtų, puikiai žinome, kad pirmiausia įgyjame įvairiausių įpročių, o tada tie įpročiai reguliuoja mūsų gyvenimą.

Išeitis labai paprasta – atsiversti šią knygą. Su didžiausiu džiąugsmu supažindinsiu jus su alternatyviomis maisto sudedamosiomis dalimis, kurių galbūt net neįsivaizdavote egzistuojančių, išmokysiu gaminti sveikus, maistingomis skaidulomis papildytus saldžius patiekalus. Ir jie nebus nuobodūs ar beskoniai! Kitaip sakant, galėsite mėgautis tuo, ką sau draudėte, ir nė trupučio nepakenkti sveikatai ar figūrai. Atvirkščiai – dargi pagerinti ją.

Mano knygoje rasite receptų be rafinuoto cukraus, be glitimo ir be pieno produktų. Kvietinius miltus keisime nuostabaus skonio įvairių riešutų ir sėklų miltais, o pieno produktus – augalinės kilmės pakaitalais. O kūno rengybos ar aktyvaus gyvenimo būdo gerbėjams – didžiausia mano pagarba ir skyrius, kuriame rasite baltymingų, detoksikuojančių kokteilių ir kepinių, kuriais galėsite mėgautis išėję iš sporto salės, receptų. Pasigaminkite jų savaitgalį ir mėgaukitės po skanios vakarienės nebijodami priaugti svorio, mat juose labai nedaug angliavandenių, užtat daug maistingų sudedamųjų dalių, baltymų.

Šios knygos tikslas – supažindinti jus su naujais, intriguojančiais skoniais ir produktais, išmokyti gaminti iš jų. Noriu jums parodyti, kad pakeitę valgymo įpročius galite susidraugauti su savo kūnu ir mėgautis kepiniais bei desertais nejausdami kaltės.

Taigi kviečiu užsukti į mano smagią, kupiną įvairovės, įdomių eksperimentų, šypsenu ir geros nuotaikos virtuvę. Gaminkite kartu, eksperimentuokite ir džiąukitės rezultatais!

300 g lazdynų riešutų

Traškusis lazdynų riešutų sviestas

Šis sviestas puikios tekstūros, aromatingas ir nepaprastai skanus. Šiek tiek primena visų mėgstamą „Nutellą“, nors šokolado jame nėra. Skanu juo gardinti ledus, gaminti pyragų įdarus, kokteilius.

1. Įkaitinkite orkaitę iki 170 °C. Suberkite riešutus į pergamentiniu popieriumi išklotą skardą ir skrudinkite 10–15 minučių, kol riešutai pradės skleisti aromata.

2. Patieskite švarų virtuvinį rankšluostį, išberkite ant jo riešutus ir suimkite visus rankšluosčio kampelius padarydami ryšulėlį. Tada 1–2 minutes trinkite jį abiem rankomis – taip nuo riešutų atskirsite odeles. Jei kokia ir liks – ne bėda, tai suteiks riešutų sviestui unikalų naminio produkto skonį.

3. Suberkite riešutus be odelių į virtuvinį kombainą. Iš pradžių kelis kartus trumpai pasukite, tada patraiškytus riešutus visu galingumu trinkite, kol susidarys kreminė masė. Kartkartėmis mentele nubraukite prie indo sienelių prilipusius riešutus, kad visus tolygiai sutrintumėte. Visas procesas turėtų trukti apie 10–15 minučių.

4. Sukrėskite sviestą į švarų, sandarų indelį ir laikykite šaldytuve, kad ilgiau išliktų šviežias. Nors labai abejoju, ar ilgai išlaikysite tokį skanumyną, juo labiau kai perskaitysite, ką su juo galima pagaminti.



P A T A R I M A S

Aš labiau mėgstu lazdynų riešutų sviestą su riešutų gabaliukais, tad pamalusi juos vieną minutę išimu porą šaukštų trupinių ir atidedu į šoną. Juos įmaišau į jau sutrintą kreminį sviestą, taip suteikdama jam traškumo.



200 g šiek tiek paskrudintų orkaitėje

graikinių riešutų

1 šaukštas medaus arba agavų sirupo

Graikinių riešutų sviestas

Jei labiausiai mėgstate graikinius riešutus, tai šis sviestas jums gali būti tikras atradimas. Nenusivils ir kitų riešutų mėgėjai. Graikiniai riešutai turi malonų karstelėjusį skonį, jis išlieka ir svieste. Šių riešutų sviestas tinka ne tik desertams, bet ir pikantiškiems patiekalams gaminti.

1. Riešutus suberkite į virtuvinio kombaino indą ir įjungę didžiausią galingumą malkite, kol jie virs kremine mase. Tai užtruks apie 10–15 minučių. Tada supilkite medų ar sirupą ir dar keletą sekundžių pamalkite.

2. Sukrėskite į sandarius, sausus indelius ir laikykite šaldytuve.



30 g bertoletijų
50 g anakardžių
100 g moliūgų sėklų
1 žiupsnelis smulkios jūros druskos
5 didelės minkštos datulės be
kauliukų (pvz., „Medjool“)
2 šaukštai natūralios kakavos
1 šaukštas peruvinių pipirnių miltelių
3 šaukštai gryno kokosų aliejaus

RUTULIUKAMS APVOLIOTI:
1 šaukštas peruvinių pipirnių miltelių
2 šaukštai natūralios kakavos

Maistingieji rutuliukai

Šiems energijos rutuliukams aš naudoju gal daug kam nežinomą, bet labai rekomenduotiną produktą – peruvinių pipirnių (*maca*) miltelius. Šie augalai kilę iš Andų kalnų (Peru). Milteliai skirti mitybos racionui papildyti, turi daug vitaminų C, B₃, B₆, geležies, yra puikus skaidulinių medžiagų, baltymų, vitamino B₂, kalcio, fosforo šaltinis. Galite įmaišyti šių miltelių į glotnučius ar baltymų kokteilius, netgi užberti ant avižinės košės ar paskaninti kitus patiekalus. O šių užkandžių rutuliukų pravartu turėti šaldytuve ar įsimesti į rankinę, jeigu esate užsiėmę ir dažnai tenka valgyti kelyje.

1. Sudėkite riešutus ir sėklas į virtuvinį kombainą ir sutrinkite kreminę masę.
2. Į ją sudėkite visus likusius tešlai skirtus produktus ir gerai sutrinkite.
3. Kabinkite po kupiną šaukštą masės ir tarp delnų sukdami formuokite rutuliukus, apvoliokite pipirnių ir kakavos mišinyje ir dėkite į lėkštę. Rutuliukus pusvalandį palaikykite šaldytuve sandariame inde.



100 g avižinių miltų	1 šaukštas cinamono, imbierų, muskatų ir gvazdikėlių mišinio
100 g kukurūzų miltų	1 apelsino smulkiai tarkuota žievelė
150 g maltų migdolų arba migdolų miltų	
200 g tarkuotos cukinijos	KREMUI:
250 g sutrinto orkaitėje kepto moliūgo	300 g nuluptų sutarkuotų obuolių
Truputis alyvuogių aliejaus	100 g natūralaus medaus
100 g smulkiai supjaustytų datulių	300 g tepamojo sūrio (galite naudoti liesesnį)
100 g kambario temperatūros sviesto	0,5 apelsino sultys
5 kambario temperatūros kiaušiniai	
200 g natūralaus medaus	
2 šaukšteliai kepimo miltelių	

Aromatingas moliūgų ir cukinijų tortas

Jeigu jau kepu tortą, stengiuosi, kad jis būtų kuo sveikesnis, taigi naudoju kuo mažiau perdirbto cukraus, jį keičiu natūraliais saldikliais, vietoj kvietinių miltų renkuosi sveikesnes alternatyvas. Pamenu, vieną dieną atidariau šaldytuvą, o ten pūpsėjo vienišas moliūgas ir kelios jaunos cukinijos. Gal kas ir būtų kaipmat išsiviręs sriubą ar troškinį, bet tik ne aš! Man labiau knietėjo sulipdyti tortą, ir rezultatas, turiu prisipažinti, nustebino net ir mane.



P A T A R I M A S

Šį tortą galite papuošti saujele skrudintų mėgstamų riešutų – sukapokite juos peiliu ir apibarstykite tortą. O nuostabų aromata ir gražią spalvą suteiks tarkuota apelsino žievelė.

- Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Moliūgą nulupkite, išimkite sėklas ir supjaustykite 2–3 cm dydžio gabalėliais. Sudėkite juos į didelę skardą, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite apie 20 minučių, kol suminkštės. Tada šakute ar trintuvu sutrinkite purią masę. Atidėkite į šalį atvėsti.
- Sumažinkite orkaitės kaitrą iki 170 °C ir iškllokite dvi 22 cm torto formas pergamentiniu popieriumi.
- Vidutinio dydžio dubenėlyje sumaišykite visus miltus, kepimo miltelius, priesonių mišinį ir apelsino žievelę.
- Kitame inde plakikliu išsukite purią sviesto ir medaus masę.
- Dubenėlyje šakute išplakite kiaušinius. Tada vėl įjunkite plakiklį ir nuolat plakdami į sviesto masę po truputį, su pauzėmis supilkite kiaušinių masę.
- Į sviesto ir kiaušinių masę supilkite miltų mišinį ir gerai sumaišykite. Sudėkite cukiniją, moliūgų tyrę, smulkiai pjaustytas datules ir dar kartą viską gerai išmaišę sukrėskite tešlą į kepimo formas.
- Kepkite orkaitės vidurinėje lentynoje apie 40–45 minutes (ar iškepę, patikrinkite mediniu pagaliuku).
- Kol biskvitai kepa, pagaminkite obuolių košę tortui pertepti. Į vidutinio dydžio puodą sudėkite tarkuotus obuolius, medų, išspauskite apelsino sultis ir kaitinkite nustatę vidutinę kaitrą, kol pradės lengvai burbuliuoti. Visiškai sumažinkite karštį ir nuolat maišydami virkite, kol gausite tirštos karamelės konsistencijos masę. Nu-kaiskite ir leiskite visiškai atvėsti.
- Iškepusius biskvitus apie 10 minučių palaikykite formose, tada išimkite ir atvėsinkite ant grotelių.
- Atskirame dubenyje mediniu šaukštu sumaišykite tepamąjį sūrį ir obuolių masę.
- Kad biskvitai būtų lygūs, aštriu peiliu apipjaustykite iškilimus. Ant serviravimo lėkštės padėkite vieną biskvitą, šaukštu sukrėskite pusę obuolių kremo ir vienodai paskirstykite. Uždėkite antrą biskvitą ir užtepkite likusį obuolių kremą.

400 g ryžių miltų
100 g bulvių krakmolo
40 g tapijokos arba kukurūzų miltų
1 šaukštelis kepimo miltelių
1 šaukštelis geriamosios sodos
1 šaukštelis pupenių arba
ksantano dervos miltelių
4 dideli kiaušiniai
200 g išlydyto, atvėsusio margarino
arba aliejaus
320 g nerafinuoto cukraus

160 ml migdolų pieno
(įmaišykite 1 šaukštą acto, kad pieną
sutrauktų) arba lieso graikiško jogurto
2 šaukšteliai vanilės ekstrakto

TORTUI PERTEPTI:

300 g šviežių arba šaldytų braškių ar aviečių
5 didelių kiaušinių baltymai
230 g smulkaus nerafinuoto cukraus
225 g kambario temperatūros sviesto

Vanilinis tortas

Kad ir kaip būtų smagu eksperimentuoti kepant tortus, bet kartais man ir mano vaikams patinka pats paprasčiausias vanilinis. Jis ypatingas tuo, kad yra be glitimo, o pertepimui tinka bet koks kremas. Šį kartą tebūnie kreminio sūrio ir šviežių uogų kremas – tokį dažniausiai ir gaminu vasarą, kai sodas pilnas kvapnių, prinokusių uogų. Tinka ir paprasčiausias citrinų sultimis ir žievelėmis paskanintas kremas. Gaminkite, eksperimentuokite ir atraskite savąjį skonį!



P A T A R I M A S

Puoškite pasitelkę fantaziją – galite aplieti tortą lydytu šokoladu ir apdėlioti pjaustytais braškėmis arba apibarstyti riešutais ar įvairiaspalviais pabarstukais.

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Ištepkite riebalais ir išklorkite pergamentiniu popieriumi dvi 20 cm skersmens torto formas.
2. Dideliame dubenyje sumaišykite visus birius produktus, skirtus biskvitams.
3. Į kitą dubenį arba plakiklio indą įmuškite kiaušinius, suberkite cukrų ir gerai išplakite. Kiaušinių masės turi padvigubėti ir ji tapti balta.
4. Į plaktus kiaušinius suberkite pusę miltų mišinio ir gerai išsukite. Tada supilkite lydytą margarino arba aliejų, sutrauktą migdolų pieną arba jogurtą, vanilės ekstraktą, vėl gerai išplakite. Supilkite likusį miltų mišinį ir dar šiek tiek pamaišykite mentele.
5. Sukrėskite tešlą į formas ir kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 35–40 minučių (ar iškepę, patikrinkite mediniu pagaliuku).

6. Biskvitus išimkite iš orkaitės ir bent pusvalandžiui palikite formose pravėsti, tada atsargiai išimkite, nulupkite popierių ir visiškai atvėsinkite ant grotelių.
7. Kol biskvitai vėsta, paruoškite vasarą kvėpiantį morenginį šviežių braškių

kremą. Dubenėlyje trintuvu sutrinkite braškių tyrę. Į kitą karščiui atsparų indą supilkite cukrų ir kiaušinių baltymus ir uždėkite ant nedidelio puodo su trupučiu vandens. Svarbu, kad vanduo neliestų dubenėlio dugno. Įjunkite viryklę ir vos kaitindami leiskite vandeniui lengvai burbuliuojant tirpinti cukrų baltymuose. Šluotele lengvai maišykite baltymus, kol cukrus ištirps. Tai užtruks apie 5 minutes. O patikrinti, ar ištirpo, galite taip: užsilašinkite truputį baltymų ant smiliaus – patrynus nykščiu, neturėtų jaustis granuliu. Tada nuėmę dubenį nuo puodo plakikliu plakite baltymus didžiausiu greičiu, kol indas, kuriame juos kaitinate, visiškai atvės. Po 10 minučių masė turėtų būti balta, blizganti ir standi. Dabar visiškai sumažinkite plakiklio greitį ir pradėkite mažais gabaliukais dėti minkštą kambario temperatūros sviestą. Nuolat plakant, šveicariško morengo sviestinis kremas turėtų pavirsti puriu ir labai viliojančiu skanėstu. Dabar pats laikas supilti trintas uogas ir sumaišyti mentele šilkinę masę.

8. Biskvitus galite perpjauti ir padaryti keturių sluoksnių tortą arba palikite storesnius. Pertepkite sluoksnius morenginiu braškių kremu, mentele išlyginkite torto paviršius, kremu aptepkite ir šonus.





PAGRINDUI:

85 g migdolų miltų arba maltų migdolų
55 g šokolado skonio baltymų miltelių
25 g natūralios kakavos
2 šaukštai traškaus riešutų sviesto
5 šaukštai nesaldinto riešutų pieno
1 šaukštas stevijų lapų saldiklio
Žiupsnelis smulkios jūros druskos

KREMUI:

500 g lieso tepamojo sūrio
45 g vanilės skonio baltymų miltelių

2 kiaušiniai

1 šaukštas miltų be glitimo
arba sezamų miltų
150 g žemės riešutų sviesto,
geriausia natūralaus, pvz., „Meridian“
45 g stevijų lapų saldiklio

TORTUI PAPUOŠTI:

100 g juodojo šokolado ir
truputis riešutų pieno

Šokoladinis žemės riešutų ir varškės tortas

Su džiaugsmu dalijuosi šiuo keptu varškės torto receptu. Traškus šokoladinis pagrindas, burnoje tirpstantis kremas... Nežinau, kas tokio gali nemėgti. O dar neriebus ir ne toks kaloringas nei įprastas varškės tortas. Iškepkite ir ragaukite!

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C, išklokite pergamentiniu popieriumi 18–20 cm skersmens torto formą nui-mamais kraštais.

2. Į virtuvinį kombainą sudėkite visus pagrindo produktus ir gerai sumalki-te. Sustabdykite kombainą, suspauskite trupinius delne ir, jeigu jie laiko formą, nesubyra, perdėkite į paruoštą formą stipriai spausdami, tolygiai paskirstyda-mi. Spauskite taip, kad pagrindas kelis milimetrus užeitų ant formos kraštų – kraštelis neleis išvarvėti kremui.

3. Kremui į švarų kombaino indą su-dėkite visus produktus ir sumalkite kreminę masę. Supilkite ant paruošto pagrindo, išlyginkite paviršių ir pašau-kite į įkaitintą orkaitę.

4. Kepkite apie 40 minučių – pajudinto torto centras turi judėti. Visiškai atvėsin-

kite formoje. Geriausia, kad pastovėtų šaldytuve per naktį arba bent 4 valandas.

5. Prieš tiekdami nuimkite formos kraštus, perdėkite tortą ant serviravimo lėkštės ir apliekite šokoladu, išlydytu su keliais šaukštais riešutų pieno. Galite papuošti skrudintais kapotais riešutais.



P A T A R I M A S

Jeigu į šokoladą įpiltą pieną sutrauks, nesijaudinkite, įpilkite jo dar truputį ir maišydami pamatysite, kaip jis pavirs į skystą šokoladinį glajų.

Saldumynai ir
sveika gyvensena?

Tai lengvai
suderinama!

UGNĖ BŪBNAITYTĖ, kūno rengybos ir sveikos mitybos entuziastė, prestižinio kulinarinio realybės šou „The Great British Bake Off“ dalyvė, savo kepiniais ir charizma išgarsėjo visoje Didžiojoje Britanijoje. Šioje šalyje su šeima ji gyvena jau 14 metų, augina du vaikus, visą savo energiją skiria sportui ir sveikiems receptams kurti, kulinariniams eksperimentams. Tai pirmoji Ugnės Būbnaitytės receptų knyga.

Receptai, pavergę visos Didžiosios Britanijos smaližių širdis ir skonio receptorius, jau Lietuvoje! Pasaulį iš proto vedantys *free from* kepiniai be riebalų, cukraus ir glitimo. Žalieji desertai. Skanėstai, kuriuose itin mažai angliavandenių ir riebalų.

Sausainiai su anakardžių sviestu, moliūgų keksiukai su batatų karamele, aromatingas moliūgų ir cukinijų tortas, grikių pudingas, avokadų ir aviečių pudingas, sportininkų skanėstai ir detoksikuojantys kokteiliai, sveikuoliškas žemės riešutų šokoladainis. Kas pasakė, kad sveikuoliški skanėstai nuobodūs ir beskoniai?

Aktyvaus gyvenimo būdo gerbėjams – atskiras skyrius su proteinų ir detoksikuojančių kokteilių, taip pat kepinų, kuriais galėsite mėgautis išėję iš sporto salės, receptais. Nepanikuokite! Rytojaus dieną džinsai nesprogs pro siūles, nes Ugnės virtuvėje gimusiuose sveikuose skanėstuose labai nedaug angliavandenių ir gausu maistingų sudedamųjų dalių, baltymų.



9 786090 125373

www.almalittera.lt

 knygų
klubas

Tapkite Knygų klubo nariu!

- Naujausios ir populiariausios knygos
 - Ypatingi pasiūlymai
 - Knygų pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą
- www.knyguklubas.lt