



reteta-video.ro

Prajitura de Post cu Gem, Ciocolata si Nuca

Prajitura de post cu gem, ciocolata si nuca cred ca este cea mai simpla si mai rapida prajitura din lume. Si e usor de inteles caci pregatirea genului asta de **prajitura de post** nu dureaza mai mult de 10 minute si pana si un copil o poate face.

Una peste alta, desi este un **desert de post**, sa stiti ca eu o fac destul de des. Practic, nu trebuie decat sa amesteci ingredientele cu cele umede, sa torni aluatul in tava, bagi la cuptor si gata! Cel mai greu, dupa cum ma cunoasteti, este sa astepti ca **prajitura** sa se raceasca.

Recunosc ca am avut o perioada in care nu prea am inteles deserturile vegane, fara oua, fara lapte, fara unt. Imi era teama ca gustoase. Ei bine, cea mai buna dovada ca imi era teama degeaba este si aceasta **prajitura negresa de post**. Este pufoasa, umeda si extraordinar de buna! Periculos de buna as zice pentru o prajitura de post, cand se presupune ca n-ar trebui sa ne rasceasca prea mult.

Insa la noi, aceasta **prajitura pufoasa cu gem** a mers perfect si la micul dejun, a fost si gustare dulce, dar si desert. Eu am inceput felie la micul dejun si mi-am mai taiat inca 2 felii langa ceasca de cafea. Abia a prins pranzul, caci toata lumea a gustat cate o felie a mai luat inca una sau doua, caci cica arata prea ispititor. Chiar au declarat ca **negresa de post cu gem si apa minerala** nu pare post, atat este de buna.

Poate ca la prima vedere **prajitura simpla cu gem** pare modesta si banala. Poate! Dar pe cuvânt daca nu o bucati (sau mai mult) **prajitura cu cacao de post** nu-ti merge la suflet! Este umeda, pufoasa, lipicioasa si frageda, in acelasi timp, cremoasa si ciocolata cu un exterior crocant, dar cand musti din ea se topeste in gura. Sigur, este o idee si pentru cei care au alergii la oua sau intoleranta la lactoza sau pentru cei care sunt vegetarieni. Ce dovada mai buna ca de cele mai multe ori lucrurile simple sunt cele mai bune? Mă zici ca prajitura asta cu gem si nuca este de post! Incercati-o oricand aveti pofta de ceva bun si rapid si imi veti da dreptate! Sa va folos!

Alte retete de prajituri de post gasiti aici:

[Placinta cu Mere de Post](#)

[Cornulete de Post cu Bors Umplute cu Gem si Nuca](#)

[Negresa de Post cu Gem si Nuca](#)

[Prajitura de Post cu Mere, Nuci si Scortisoara](#)

[Praline Raw cu Unt de Arahide](#)

[Placinta cu Dovleac de Post](#)

[Ciocolata de Casa de Post](#)

[Mere Umplute cu Nuci si Scortisoara la Cuptor](#)

INGREDIENTE:

400 g de faina

30 g de cacao

240 ml de apa minerala carbogazoasa

100 ml de apa calduta

80 ml de ulei (de floarea soarelui)

80 g de zahar

150 g de gem de caise, piersici, capsune, gutui, prune sau zmeura

50 g de nuca

60 g de picaturi de ciocolata neagra

o lingurita cu extract de vanilie

coaja rasa de la o portocala bio

10 g de praf de copt (un plic)

sare

2 linguri cu miere

30 g de nuca macinata

SFATURI:

1. Pentru o aroma intensa si o culoare frumoasa, folositi cacao neagra, cu procent mare de grasimi din unt de cacao.

2. Este obligatoriu sa facem **negresa de post cu apa minerala**? Nu, atat apa minerala cat si apa calda pot fi inlocuite cu s

portocale proaspat stors. Daca folosim apa minerala, negresa de post va fi mai pufoasa.

3. Ce fel de ulei folosim pentru **prajitura de post**? Folositi un ulei neutru: de floarea soarelui, de germeni de orez, de rapita, cele

gust intens, cum este ulei de masline, vor schimba gustul prajiturii.

4. Ce gem folosim pentru **negresa de post**? Putem folosi orice gem aveti in camera: de capsune, de caise, piersici, de gutui, de z

de prune, de portocale, etc. Eu am folosit un gem de caise facut in casa, cu foarte putin zahar. In functie de gust, dar si de cat de

este gemul, mai puteti creste sau mai puteti scade cantitatea de zahar folosita in prajitura.

5. Putem face **negresa de post cu dulceata**? Da, in functie de dulceata pe care o folositi, ii puteti da nu doar gustul negresei,

consistenta. Daca folositi o dulceata mai moale, cum este cea de visine, veti avea o negresa mai cremoasa si mai umeda, daca folo

gem mai tare, cum este magiunul sau o dulceata foarte scazuta, negresa va fi mai tare.

6. Picaturile de ciocolata neagra pot fi inlocuite cu ciocolata neagra, taiata in bucatele.

7. Cu ce putem inlocui nucile in **prajitura de post cu gem**? In loc de nuci, sau impreuna cu ele, puteti adauga in compozitie

migdale, fistic, caju, nuca de cocos, stafide, merisoare, fructe confiate, bucatele de fructe proaspete, congelate sau din compo

foarte bine scurse. In cazul in care folositi nuci, este bine sa le rumeniti putin inainte intr-o tigaie fara grasime sau in cuptor, pentru u

de gust.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire ingrediente uscate.

Incalzim cuptorul si pregatim o tava cu diametrul de 23 cm in care aranjam hartie de copt pe care o ungem cu putin ulei.

Tocam marunt 50 g de nuca sau o punem intr-o punguta cu fermoar, o inchidem si trecem peste ea cu sucitorul de cateva ori.

Peste faina punem praful de copt, un sfert de lingurita cu sare, pudra de cacao si coaja rasa de portocala si amestecam bine.

2. Pregatire ingredientele lichide.

Intr-un castron maricel punem apa calduta, apa minerala carbogazoasa, uleiul, zaharul si extractul de vanilie si amestecam bine

zaharul sa nu se mai simta.

3. Pregatire prajitura de post.

Peste ingredientele lichide punem cam jumătate din ingredientele solide si amestecam cu un tel pana la incorporare.

Adaugam ingredientele solide ramase si omogenizam, tot cu telul.

Punem gemul, nuca tocata si picaturile de ciocolata neagra si amestecam cu o spatula, fara a insista prea mult (vrem ca gemul sa

desfaca total, ci sa-l gasim in prajitura), pana cand obtinem o compozitie omogena, ca o crema.

4. Temperatura si timp de coacere.

Turnam compozitia pentru negresa in tava pregatita si nivelam deasupra.

Punem prajitura cu gem negresa in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 45-50 de minute (depinde de cuptor), pana cand

rumenita si trece testul scobitorii.

Imediat ce o scoatem din cuptor o ungem deasupra cu miere sau cu un gem mai fluid si presaram peste ea nuca macinata.

5. Servire si pastrare.

Lasam prajitura sa se raceasca complet in tava, asezata pe un gratar de bucatarie.

Dupa ce s-a racit complet, o putem felia usor si servi. Daca nu i-ati pus miere deasupra, presarati peste ea zahar pudra sau ii pute

o glazura de ciocolata neagra.

Este o prajitura ieftina, spornica, rapida, cu ingrediente simple si la indemana, se face usor, merge la orice ora si in orice zi, chiar da

e post.

Este o prajitura de post pufoasa, umeda, pufoasa, frageda si aromata (se simt in ea atat gemul cat si nucile si ciocolata), perfecta la

cafea, un ceai, un pahar cu lapte caldut sau o limonada rece. Poate fi desertul de la pranz, deliciul pentru acele dupa-amie

domoale, micul dejun al unei dimineti tarzii de weekend, gustarea copiilor, gustare intre mese, de luat la pachet sau de rasfatat mus

Poate fi pastrata intr-un loc racoros, acoperita (ca sa nu se usuze), 3-4 zile.

SFATURI:

1. Putem sa facem din acelasi aluat **chec de post**? Sigur! Nu doar un chech pufos de post, ci chiar si briose delicioase. La fel d

puteti transforma negresa cu gem si intr-un blat de tort de post.

2. Ce fel de tava folosim? Daca nu aveti o tava rotunda cu diametrul de 23 cm, puteti sa faceti prajitura cu gem intr-o tava patr

dimensiunile de 20x20 cm sau intr-o tava dreptunghiulara cu dimensiuni apropiate.

3. Cand o scoateti din cuptor o sa vedeti ca prajitura cu cacao si ciocolata are crapaturi deasupra, este normal. Practic se forme

crusta usor crocanta care se potriveste perfect cu interiorul moale si pufos. Cand este gata, marginile prajiturii sunt usor desprin

forma. Nu trebuie sa exageram cu coptul, pentru ca prajitura se poate usca prea tare, ea trebuie sa ramana usor umeda in interior

treaca testul scobitorii.

4. Pentru ca **prajitura de post cu ciocolata** este foarte umeda si frageda, trebuie sa o lasati sa se raceasca foarte bine inainte

taia, altfel se poate sfarama. In plus, dupa ce se raceste, o putem felia mai usor.

5. Putem face **prajitura de post cu glazura**? Da, topiti 70 g de ciocolata neagra, peste aceasta puneti o lingurita cu sirop de cu

(miere sau alt indulcitor natural), 3 linguri cu apa fierbinte si o lingurita cu ulei si omogenizati. Turnati glazura calda peste negresa d

complet racita.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Prajitura de Post cu Gem, Nuca si Ciocolata*.
*POFTA BUNA!***

