

# Prăjitură vegană cu foi

Desert vegan ușor de preparat și sănătos

7 porții



grad de dificultate redus

● up to 60 Min.



- 1 Se preîncălzește cuptorul (180°C). Se tapetează tava cu hârtie de copt. Într-un vas de mixare se amestecă laolaltă făina spelta, alunele, cacaoa pudră, praful de copt, scorțișoara și sarea. Într-un al doilea vas de mixare se amestecă băutura de soia, piureul de mere, siropul de arțar și uleiul de cocos. Se încorporează amestecul lichid în amestecul praf, iar compoziția obținută se toarnă în tava de copt. Se coace pe grătarul din mijloc al cuptorului circa 15 minute apoi se lasă să se răcească.

**Cuptor electric 180 °C**

**Groove/Height: central**

**Durată de coacere: 15 Minute**

- 2 Între timp se încălzește glazura în apă conform instrucțiunilor. Se amestecă tofu cu glazura topită cu blenderul de mână până la omogenizare completă. Se lasă în repaus cca 10 minute până ce crema se îngroașă puțin.
- 3 Din blatul de prăjitură se decupează cercuri folosind șablonul de tăiere. Numărul de forme decupate trebuie să fie par deoarece fiecare prăjitură va fi formată din câte două cercuri. Crema se mai amestecă o dată scurt apoi se toarnă în poș. Cu ajutorul poșului se toarnă stropi de cremă pe câte un cerc de blat, se acoperă cu un al doilea cerc de blat peste care se toarnă de asemenea câțiva stropi de cremă. Se repetă operația pentru restul cercurilor de blat. Prăjiturile se decorează cu zmeură și roiniță și se păstrează la rece până la servire.

## Ingrediente:

### Pentru prăjitură:

Tavă de copt (circa 23 x 35 cm)  
Hârtie de copt  
Cântar de bucătărie  
Vas de mixare  
Mixer cu palete de batere  
Tocător  
Cuțit  
Cratiță  
Blender de mână  
Poș cu duză (de cca 13 mm)  
Șablon de decupare rotund (diametru de 6 cm)  
100 g făină din grâu spelta (tip 630)  
50 g alune măcinate  
50 g Cacao Dr. Oetker  
1,5 lingurițe Praf de copt Dr. Oetker  
1 linguriță scorțișoară  
1 priză sare  
120 ml Băutură din soia Inedit simplă sau cu cacao  
100 g mere - piure de mere, neîndulcit  
80 ml sirop de arțar  
70 ml ulei de nucă de cocos

### Pentru cremă:

200 g tofu - varianta mătăsoasă  
200 g Decor Glazură cu gust de ciocolată Dr. Oetker (2 bucăți)

### Pentru topping:

100 g zmeură  
Roiiniță rămurele de roiniță (sau mentă)

Tip from the Test Kitchen

- Sugestie: Resturile de blat rămase în urma decupării pot fi utilizate pentru a prepara prăjituri sub formă de acadele sau trufe cu rom. Pentru aceasta, sfărâmați resturile de prăjitură și amestecați-le cu restul de cremă sau de glazură topită (adăugând puțin rom pentru trufele cu rom). Se formează bile care se lasă la rece. Pentru acadele, se înfige câte o scobitoare în fiecare bilă și apoi se scufundă în glazură. Se decorează după dorință. Apropo, dacă nu vă place siropul de arțar îl puteți înlocui 1:1 cu sirop de agave. Iar dacă preferați o rețetă fără gluten, puteți folosi făină de cocos sau de migdale în locul grâului spelta. Dacă e nevoie, ingredientele lichide trebuie ajustate puțin deoarece făina de cocos, de exemplu, este de departe mult mai umedă decât făina de grâu.
- Vă rugăm să țineți cont de condițiile de coacere ale cuptorului dvs.