

GRAŽINA
GUM

Naujos kartos
saldumynai
Ne tik veganams
Be glitimo,
be cukraus

super DESSERTAI

Alma littera



TURINYS

9 ĮŽANGA

17 ĮRANGA IR ĮRANKIAI, REIKALINGI GAMINANT DESERTUS

18 PRODUKTAI SUPERDESSERTAMS

23 PUDINGAI IR KOKTEILIAI

- 24 Ožerškių uogų ir apelsinų kokteilis
- 26 Ananasų ir juodųjų serbentų sluoksniuotis
- 28 Aštrus šokoladinis desertas
- 30 Prieskoninis gėrimas su „Spice Ambrosia“
- 32 Vaisių ir uogų pudingas
- 34 Šokoladinis slyvų desertas
- 36 „Šokoladinis apelsinas“
- 38 Apie kakavą ir saldžiąsias ceratonijas
- 40 Kokteilis „Vyšnių ir kriaušių draugystė“
- 42 Rabarbarų desertas
- 44 Nevirta grikių košė su vaisiais
- 46 Ispaninių šalavijų sėklų pudingas
- 48 Migdolų pienas
- 50 Ananasinis jogurtas su vaisiais
- 52 „Spice Ambrosia“, arba „Chai latte“, kokteilis
- 54 Trintų uogų sluoksniuotis

57 TORTAI IR PYRAGAI

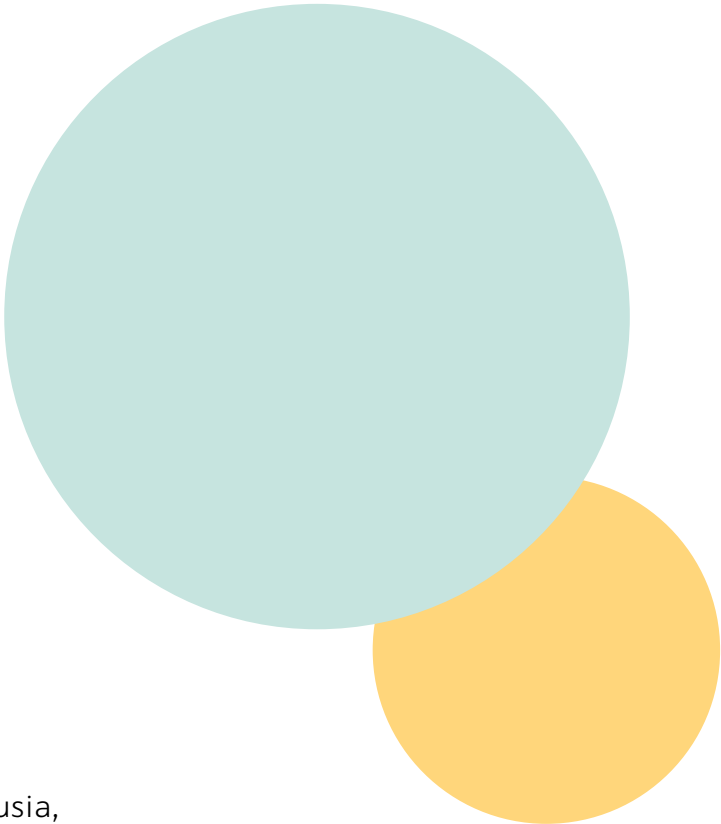
- 58 Tortas „Moka“
- 60 Braškių ir šilauogių tortukas
- 62 Firminis abrikosų sluoksniuotis
- 64 Mėlynių ir „sūrio“ pyragas
- 68 Kokosinės „varškės“ tortukas
- 70 Braškių tortas
- 72 Žaliųjų citrinų pyragas
- 74 Tiramisu
- 76 Spanguolių tortas
- 78 „Maskarponės“ tortas
- 80 Marmuriškas šokoladinis apelsininis tortas
- 84 Kalėdinis pyragas su vaniliniu užpilu

89 SAUSAINIAI, BATONĖLIAI IR RUTULIUKAI

- 90 Daigintų grikių rutuliukai arba batonėliai
- 92 Daiginimas
- 94 Kvadratėliai su braškių džemu
- 96 Sėklų kvadratėliai
- 98 Daigintų sėklų batonėliai
- 100 „Sniego“ rutuliukai su
dygliuotųjų ožerškių uogomis
- 102 Džiovinti kokosiniai sausainiai
- 104 Šokoladiniai laimės rutuliukai
- 106 Aštrūs šokoladiniai rutuliukai,
puošti dygliuotųjų ožerškių uogomis
- 108 Šokoladiniai sausainiai
- 110 Kokosiniai rutuliukai
- 112 Slyviniai aguonų rutuliukai







ĮŽANGA

Manau, sutiksite, kad viskas, kas saldžiausia, mums siejasi su vaikyste. Aš, kiek save pame-
nu, nuo mažumės tikrai buvau didžiulė smali-
žė. Pro akis nepraslysdavo nė viena dėžutė ar
maišelis saldinių.

Iššniukštinėdavau visas spinteles. Mano stalčiai
būdavo pilni saldinių popierių. Tėvai daug
kalbėdavo apie sveiką mitybą, rytais mudu su
broliu maitindavo košę, šviežiomis sultimis, tar-
kuotais obuoliais ir morkomis, jų, aišku, nemė-
gome. Mama su tėčiu žinojo, kad saldumynai,
kuriuose yra rafinuoto cukraus, nėra naudingi.
Kitokių anuomet ir nebuvo. Mums buvo drau-
džiama be saiko jais mėgautis. Pamenu, tėvelis
sakydavo: „Gražinut, jei būtų sveikų saldumynų,
aš jų pripirkčiau tau visą maišą!“

Laikai keičiasi. Svajones verta paversti tikrove.
Taigi sukūriau gausybę labai sveikų desertų.

Tik, deja, jau nebēra tēvelio, su kuriuo juokaudami galētume gerti arbatā ir iš didžiulio maišo valgyti sveikus desertus. Lepinkite savo vaikus sveikais desertais, ir užaugę jie prisimins saldžiā, bet sveikā vaikystę. O žaidimų ir saldumynų vaikystėje per daug nebūna.

Parašyti šią knygą planavau gana ilgai. Kai prieš dešimtmetį desertus pradėjau gaminti netradiciškai, tai yra nekepieau, nenaudojau kepiniams skirtų miltų, baltojo cukraus, kepimo miltelių ir sintetinių priedų, visi, kas juos ragaudavo, negailėdavo pagyrų, nes skoniu jie lenkė įprastai gaminamus desertus. Ir dabar ne vienas, paragavęs mano desertų, pavadina juos dievų maistu. Taigi nutariau pasidalyti patirtimi su jumis, paraginti išbandyti ką nors nauja.

Daug kam netikėta, kad iš žinomų ingredientų galima sukurti šį tą unikalaus, išskirtinio, o ypač svarbu tai, kad visa, ką užaugino gamta, išlieka nepakitę. Tereikia mokėti derinti gamtos gėrybes, sukurti ypatingą tekstūrą, skonį, išvaizdą. Taip gimsta savitas stilius. Be to, visada pabrėžiu, kad nereikia naudoti sintetinių priedų.



REIKĖS:

1 sluoksniui:

200 g migdolų
300 g datulių
žiupsnelio druskos

2 sluoksniui:

100 g migdolų
100 g anakardžių
100 g medaus
20 g kakavos
200 ml vandens
90 g lydyto kokosų aliejaus

3 sluoksniui:

200 g anakardžių
50 g medaus
100 g 2–3 val. vandenyje
mirkytų datulių
2 puodelių (iš viso apie
60 ml) espresso kavos arba
2–3 šaukštų užplikytos
maltos kavos
200 ml vandens
100 g lydyto kokosų aliejaus

4 sluoksniui:

200 g anakardžių
100 g medaus
2 šaukštų citrinų sulčių
200 ml vandens
80 g lydyto kokosų aliejaus



TIRAMISU

Ypatingas, vienas mėgstamiausių ir populiariausių tortų. Skoniu nenusileidžia originalui. Sukūriau tam, kad turėtume kitokį žinomo torto variantą.

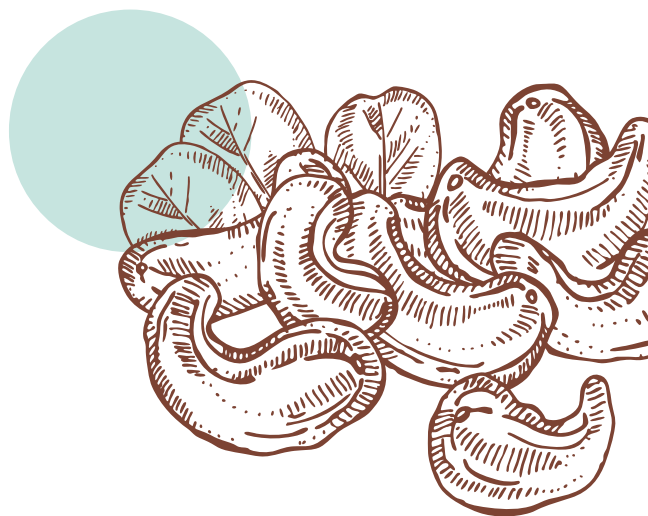


1 sluoksniu produktus sumalame smulkintuvu su S formos peiliuku. Gautą masę sudedame į torto formą ir išlyginame.

Gera sumalame **2 sluoksniu** produktus ir kreminės konsistencijos masę užpilame ant 1 sluoksnio. Padedame į šaldiklį 40 min.

3 sluoksniu produktus sumalame ir kreminę masę užpilame ant atšaldyto 2 sustingusio sluoksnio. Palaikome šaldiklyje 40 min.

Sumalame visus **4 sluoksniu** produktus ir kreminės konsistencijos masę užpilame ant sustingusio 3 sluoksnio. Padedame į šaldiklį 40 min. Papuošiame kakava.







REIKĖS:

Pagrindui:

150 g migdolų
100 g saulėgrąžų
100 g mirkytų datulių
50 g lydyto kokosų aliejaus
2 šaukštų kakavos
žiupsnelio druskos
1 šaukštelio cinamono

Baltam sluoksniui:

300 g anakardžių
150 ml lydyto kokosų aliejaus
100 ml vandens
50 ml medaus
0,5 šaukšto miso pastos
0,5 vanilės ankšties arba
1/4 šaukštelio tikros vanilės
nutarkuotos citrinos žievelės
0,5 citrinos sulčių
žiupsnelio druskos
50 ml kokosų aliejaus

Papuošimui:

aviečių ir slyvų



„MASKARPONĖS“ TORTAS

Itin subtilus ir gurmaniškas. Ne bėda, jei neturite miso pastos, bet ji suteikia šiam tortui gurmaniškumo. Datulės – unikalus gyvenimo trukmę ilginantis ir energijos suteikiantis vaisius, aminorūgščių šaltinis, turi smegenims reikalingo triptofano.

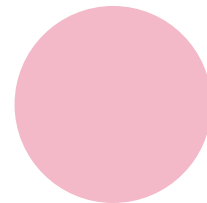


Pagrindas. Smulkintuvu sumalame migdolus ir saulėgrąžas (bet kad liktų ir gabalėlių). Sumaišome su mirkytomis datulėmis ir kokosų aliejumi. Sudedame į tokio dydžio firmą, kad pyrago pagrindas būtų maždaug 1–1,5 cm storio.

Baltas sluoksnis. Trintuvu sumalame anakardžius su vandeniu. Tada įmaišome medų, kokosų aliejų ir kitus produktus. Gautą vientisą masę užpilame ant pyrago pagrindo. 30 min. palaikome šaldiklyje, tada perdame į šaldytuvą.

Papuošimas. Tortą prieš patiekdami papuošiame avietėmis ir slyvomis. Tinka ir kitos uogos. Jei ne sezonas, puošiame šaldytomis.





KOKOSINIAI RUTULIUKAI

REIKĖS:

0,5 stiklinės anakardžių
1,5 stiklinės kokosų drožlių
3 šaukštų arba pagal
skonį medaus
3–5 šaukštų lydyto
kokosų aliejaus
2–3 šaukštų džiovintų
dygliuotųjų ožerškių (*goji*) uogų
0,5 stiklinės šilto vandens
nutarkuotos citrinų žievelės
1 citrinos sulčių (galima
ir mažiau)

Papuošimui:

3–4 šaukštų kapotų dygliuotųjų
ožerškių uogų

Itin gardūs ir gražūs. Gali būti subtili stalo puošmena.



Rutuliukams skirtus produktus (išskyrus kokosų drožles ir ožerškių uogas) itin gerai sumalame trintuvu (anakardžius galima sumalti kavamale). Malti sudėtinga, tad retkarčiais reikia išjungti trintuvą ir masę pamaišyti.

Atskirai smulkintuvu su S formos peiliuku sumalame kokosų drožles, kad taptų purios ir lengvai, maloniai kramtamos. Tada sudedame viską į dubenį ir gerai išmaišome. Ožerškių uogas susmulkiname peiliu ir įmaišome į jau paruoštą masę. Suformuojame rutuliukus ir apvoliojame kapotose ožerškių uogose.

Šaldytuve rutuliukus galima laikyti kelias dienas.

Jei liko masės, ją galima įdėti į šaldiklį kitam kartui.





Valgai saldumynus be baltojo cukraus, be kasdienių miltų, be kepimo miltelių? Jeigu taip, tai žengi išvien su mada!

Mados madomis, bet visi, kas paragauja mano sumanytų desertų, negaili pagyrų. Daugeliui netikėta, kad unikalių desertų galima pagaminti iš įprastų gamtos užaugintų produktų jų nesugadinant. Tereikia mokėti juos derinti ir suteikti jiems tekstūrą, skonį, vis kitokią išvaizdą. Taip gimsta savitas stilius.

GAMTA DOVANOJA TIKRUS, NESUGADINTUS PRODUKTUS. TAD RINKIMĖS JUOS KAIP SVEIKAS NUODĖMĖS!

GRAŽINA GUM – knygų autorė, medikė, lektorė, sveiko gyvenimo būdo ekspertė, augalinės / detoksikacinės mitybos žinovė, knygų „Žalias maistas. Žiemos švenčių receptai“, „Supersveikata“, „3 dienų mitybos programa“, „3 dienų kokteilių programa“, „7 dienų super detox mitybos programa“, „3 dienų sulčių programa“ autorė. Taip pat socialinio tinklaraščio www.grazinagum.lt ir www.facebook.com/zalireceptai, turinčio daugiau nei 83 000 sekėjų, autorė.



Mano knygos skirtos visiems, norintiems sužinoti, kaip paprastai ir lengvai įgyti daugiau energijos, sustiprinti imunitetą, išlikti jaunatviškiems. Atskleidžiu paslaptis, kaip mityba, gyvenimo būdas gali padėti tapti sveikiems ir laimingiems.

Gražina Gum



ATVIRAS JUMS – KNYGŲ KLUBAS!
• Karščiausios knygų naujienos
• Kasdien – ypatingi pasiūlymai ir akcijos
• Platus kitų prekių pasirinkimas
• Pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą
www.knyguklubas.lt

