

Kruche ciasteczka z polewą

Składniki

Na około 18 dużych ciastek (cała blacha)

Numerzy przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

Ciasto:

80 g mąki owsianej ⁽¹⁾

160 g mąki orkiszowej np. typ 1850 lub 700

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

80 g daktyli ⁽²⁾

90 g zimnego masła klarowanego ⁽³⁾

3 żółtka ⁽⁴⁾

2-3 łyżki jogurtu, ok. 75 g

białko do posmarowania ciastek

Polewa czekoladowa:

50 ml mleka krowiego ⁽⁵⁾ lub roślinnego ⁽⁶⁾

50 g oleju kokosowego ⁽⁷⁾

25 g miodu ⁽⁸⁾

40 g gorzkiego kakao ⁽⁹⁾

kilka pistacji do posypki

Wykonanie

1. Piekarnik nagrzać na 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Mąkę i sodę zblendować z daktylami.
3. Dodać masło klarowane i zmiksować lub posiekać nożem.
4. Dodać żółtka i jogurt, bardzo krótko zagnieść plastyczne ciasto. Konsystencją powinno przypominać zwykłe kruche.
5. Ciasto rozwałkować na grubość ok. 8 mm i wykrawać ciasteczka.
6. Wierzch ciasteczek posmarować białkiem jajka.
7. Piec około 20 minut (do zrumienienia).
8. Polewa czekoladowa:
 - a. Podgrzać olej, mleko i miód do rozpuszczenia, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpieli wodnej.
 - b. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę.

9. Oblać ciastka polewą, posypać posiekanymi pistacjami i schłodzić.

Wykonanie (Thermomix)

1. Piekarnik nagrzać na 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Mąkę i sodę zblendować z daktylami (obr. 10, 1 min.).
3. Dodać masło klarowane i zblendować (obr. 5, 20 sek.).
4. Dodać żółtka i jogurt, bardzo krótko zagnieść plastyczne ciasto (wyrabianie, ok. 1 min.). Konsystencją powinno przypominać zwykłe kruche.
5. Ciasto rozwałkować na grubość ok. 8 mm i wykrawać ciasteczka.
6. Wierzch ciasteczek posmarować białkiem jajka.
7. Piec około 20 minut (do zrumienienia).
8. Polewa czekoladowa:
 - a. Podgrzać olej, mleko i miód do rozpuszczenia, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpieli wodnej lub Thermomixie (5 min, 40 st., obr. 2).
 - b. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę (30 sek, obr. od 0 do 3; z motylkiem).
9. Oblać ciastka polewą, posypać posiekanymi pistacjami i schłodzić.

Wskazówki

⁽¹⁾ **mąka owsiana:** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

⁽²⁾ **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

⁽³⁾ **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

⁽⁴⁾ **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

⁽⁵⁾ **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również

mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

⁽⁶⁾ **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

⁽⁷⁾ **olej kokosowy:** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

⁽⁸⁾ **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

⁽⁹⁾ **kakao:** warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach