

Leśny mech

Składniki

na małą tortownicę o średnicy 16 cm

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

Ciasto:

2 jajka ⁽¹⁾

50 g miodu ⁽²⁾

½ szkl. rozpuszczonego masła klarowanego ⁽³⁾

200 g szpinaku, opłukanego

150 g mąki orkiszowej 700, około 1 i ¼ szkl.

Krem śmietankowy:

100 g kaszy jaglanej ⁽⁴⁾

1,5 szkl. mleka (krowiego ⁽⁵⁾ lub roślinnego ⁽⁶⁾)

150 g twarogu ⁽⁷⁾

65 g masła

3-4 łyżki miodu ⁽²⁾

owoce do dekoracji

Wykonanie

1. Piekarnik nagrzać na 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Jajka ubić z miodem na puszystą masę.
3. Rozpuścić masło klarowane i po przestudzeniu dodać do ubitego jajka, wymieszać.
4. Szpinak zmiksować na gładką masę i dodać do masy jajecznej, wymieszać.
5. Dodać mąkę i wymieszać na gładką masę.
6. Ciasto piec 40 minut (do suchego patyczka).
7. W międzyczasie przygotować krem: Kaszę jaglaną ugotować w mleku do momentu aż cały płyn zostanie wchłonięty. Wystudzić. Kaszę z twarogiem, masłem i miodem zmiksować na bardzo gładką, kremową masę. Schłodzić w lodówce.
8. Ciasto, które wyrosło z wybrzuszeniem, skroić na płasko. Odkrojoną górną część pokruszyć (posypiemy tym wierzch ciasta).
9. Pozostałą część ciasta przekroić na dwa krążki. Pierwszy krążek posmarować połową kremu śmietankowego. Położyć drugi krążek i wysmarować pozostałym kremem. Następnie posypać wierzch pokruszonym ciastem.
10. Udekorować ulubionymi owocami.

Wskazówki

⁽¹⁾ **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)

⁽²⁾ **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)

⁽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⁾ **kasza jaglana:** im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym krem będzie smaczniejszy; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza; taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić

⁽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⁾ **twaróg:** najlepiej używać twarogu zrobionego samodzielnie (wskazówki, jak go zrobić, dostępne są [tutaj](#)); jeśli takim nie dysponujecie, użyjcie twarogu w kostce lub na wagę; jeśli jednak wybieracie twaróg sernikowy (w tzw. wiaderku), zwróćcie uwagę na jego skład, ponieważ często zawiera szkodliwe dodatki (w składzie powinno się znajdować tylko mleko i kultury bakterii)