

raw veganské nepečení

KUCHAŘKA PLNÁ RAW, BEZLEPKOVÝCH, VEGANSKÝCH, LAHODNÝCH
A HŘÍŠNĚ SLADKÝCH SUŠENEK, DORTŮ, TYČINEK A CUPCAKŮ



Emily von Euw
ThisRawsomeVeganLife.com



raw veganské nepečení

KUCHAŘKA PLNÁ RAW, BEZLEPKOVÝCH, VEGANSKÝCH, LAHODNÝCH A HŘÍŠNĚ
SLADKÝCH SUŠENEK, DORTŮ, TYČINEK A CUPCAKŮ

Emily von Euw

ZAKLADATELKA THISRAWSOMEVEGANLIFE.COM



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Rawsome Vegan Baking: An Un-cookbook for Raw, Gluten-Free, Vegan, Beautiful and Sinfully Sweet Cookies, Cakes, Bars and Cupcakes

Copyright © Page Street Publishing Co., 2014, Salem, USA

© Emily von Euw, 2014

Fotografie © Emily von Euw

Fotografie autorky © Christine Taylor

Překlad © Theodora Klimentová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-018-8

Tato kniha je věnována vám.



Obsah

Úvod | 8

Dorty & cupcaky | 10

Něco k zakousnutí, tyčinky
& sušenky | 64

Koláče & dortíky | 130

Pudinky & zmrzliny | 170

Základní recepty | 206

Zdroje | 212

Poděkování | 215

O autorce | 216

Rejstřík | 217

Reesin raw zmrzlinový dort

Ó můj bože! Tento dort je naprostou klasikou. Bohatě krémová kombinace arašídového másla a čokolády je jednoduše nepřekonatelná. Tento hřích si však můžete užít bez sebemenšího pocitu viny. Myslím si, že se tento recept skvěle hodí pro všechny příležitosti. Každý, komu ho nabídnete, vás bude navždy milovat, a to podle mě nemusí být špatné. Připravte si tento dezert hned teď a použijte jakékoliv ořechové máslo.

> Množství: 1 dort, 8 porcí

DORT

2 hrnky (290 g) raw kešu ořechů
1 banán
¼ hrnku (30 g) kakaového prášku
2½ lžíce (50 g) čistého javorového sirupu (volitelné)
1 hrnek (175 g) vypeckovaných datlí
zhruba ½ hrnku (118 ml) vody nebo podle potřeby
1 lžička vanilkového extraktu
¼ hrnku (59 ml) rozpuštěného kokosového oleje

POLEVA

3 lžíce (45 ml) Raw čokolády
v tekutém stavu (viz str. 209)
3 lžíce (48 g) raw arašídového másla
3 velké Čokoládové košíčky
s ořechovým máslem na tři způsoby
(viz str. 98)
8 malých Čokoládových košíčků
s ořechovým máslem na tři způsoby
(viz str. 98)

PŘÍPRAVA DORTU: Rozmixujte všechny ingredience tak, aby vznikla hladká a hustá směs (použijte co nejméně vody). Prelejte směs do dortové formy a nahoru nalejte tekutou čokoládu a arašídové máslo. Dort dejte na noc do mrazáku nebo ho nechte v lednici, aby měl měkčí konzistenci. Následující den ho ozdobte košíčky z arašídového másla a vychutnejte si ho.



Pomerančovokarobové a mandlovočokoládové tyčinky

Tyto dezerty se připravují velmi snadno a hodí se jako skvělý uvítací dárek na večírky. Lidé se většinou při pohledu na čokoládu celí rozzáří, ale představte si, jak se budou tvářit, až jim řeknete, že je tento dezert naprosto zdravý a domácí – jistě si najdete spoustu nových přátel. Tyto tyčinky ovšem nemusíte nosit jen na večírek, můžete si je vychutnat i sami doma, například po večeři. K pomerančovým tyčinkám s karobem doporučuji sklenku bílého vína, k mandlovým s čokoládou naopak červeného.

> Množství: zhruba 4 porce

POMERANČOVOKAROBOVÉ TYČINKY

$\frac{1}{3}$ hrnku (35 g) karobového prášku

$\frac{1}{4}$ hrnku (59 ml) rozpuštěného
kokosového oleje

$2\frac{1}{2}$ lžíce (50 g) čistého javorového
sirupu

$\frac{1}{2}$ lžičky vanilkového extraktu

šťáva a kůra z 1 pomeranče

MANDLOVOČOKOLÁDOVÉ TYČINKY

$\frac{1}{3}$ hrnku (40 g) kakaového prášku

$\frac{1}{3}$ hrnku (79 ml) rozpuštěného
kokosového oleje

$2\frac{1}{2}$ lžíce (50 g) čistého javorového
sirupu

$\frac{1}{2}$ lžičky mandlového oleje

$\frac{1}{4}$ hrnku (37 g) hrubě nasekaných
raw mandlí

PŘÍPRAVA POMERANČOVOKAROBOVÝCH TYČINEK: Všechny ingredience rozmixujte dohladka. Směs dejte v tenké vrstvě do malého pekáče vyloženého pečicím papírem a vložte alespoň na hodinu do lednice, aby směs ztuhla. Potom směs nakrájejte na tyčinky a můžete je podávat.

PŘÍPRAVA MANDLOVOČOKOLÁDOVÝCH TYČINEK: Řiďte se stejným postupem jako u pomerančovokarobových tyčinek, ale nasekané mandle přidejte až nakonec a jemně jimi posypte těsto těsně před tím, než ho dáte do lednice.



Ořechové koblihy s polevou a ovocnou posypkou

Tyto koblihy vypadají příliš roztomile na to, abyste je snědli, ale přesto jim neodoláte a hned se do nich pustíte. Moc mě baví je zdobit a opatrně na ně sypat posypky. Můžete si je udělat třeba na večírku a zapojit do přípravy všechny hosty. Nemusíte je sušit, ale když to uděláte, budou lépe držet pohromadě. Možnosti kombinací jsou nekonečné, takže můžete popustit uzdu své fantazie. Můžete přidat kakao, vanilku, maca prášek nebo cokoli jiného, čím vytvoříte jinou chuť. Koblihový večírek právě začíná!

> Množství: 3 velké koblihy nebo 6 mini koblížků

KOBLIHY

2 hrnky (290 g) raw mandlí
2¼ hrnku (327 g) rozinek sultánek

ČOKOLÁDOVÁ POLEVA

1 lžice (8 g) kakaového prášku
1 lžice (15 ml) rozpuštěného
kokosového oleje
1 lžice (20 g) čistého javorové
sírupu

JAHODOVÁ POLEVA

1 lžice (15 ml) rozpuštěného
kokosového oleje
2 velké jahody bez stopek nakrájené
na plátky

KOKOSOVÁ POLEVA

1 lžice (15 ml) rozpuštěného
kokosového oleje
1 lžice (6 g) nesečeného
nasekaného kokosu
1 lžice (20 g) čistého javorového
sírupu

POSYPKA

1 lžice (9 g) nakrájené sušené papáji
1 lžice (9 g) nakrájených rozinek sultánek
1 lžice (7 g) nakrájených plodů goji
1 lžice (5 g) raw mletého kokosu
1 lžice (8 g) kakaové drti

PŘÍPRAVA KOBLIH: Mandle namelte v kuchyňském robotu na hrubou mouku. Potom přidejte rozinky sultánky a zpracovávejte směs tak dlouho, dokud nezačne lepit. Vtlačte ji do forem na koblihy a dejte na 2 hodiny do sušičky nebo na několik hodin do trouby na nejnižší teplotu a potom je dejte ještě na 30 minut do lednice nebo je můžete také dát rovnou do lednice a nevysoušet je.

PŘÍPRAVA POLEVY: U každé polevy rozmixujte všechny přísady dohladka a výslednou směsí koblihy polejte. Potom koblihy posypte posypkami podle vaší chuti a můžete si je vychutnat. Koblihový večírek může začít.



Koláč z čerstvých citrusových plodů s citronovým krémem

Tento koláč se skvěle hodí na léto – je osvěžující, šťavnatý, obsahuje grapefruit, pomeranč, limetku a jemný citronový krém. Představuji si, že ho jím na travnaté louce plné květů uprostřed slunného dne a zapíjím vychlazeným nápojem. Můžete použít jakékoliv ovoce, ale já jsem chtěla zachovat citrusový nádech. Na přípravu citronového krému doporučuji použít citrony odrůdy Meyer, které jsou o něco sladší než běžné citrony.

> Množství: 1 koláč, 8 až 10 porcí

KORPUS

1½ hrnku (135 g) ovesných vloček
1½ hrnku (263 g) vypeckovaných
datlí

CITRONOVÝ KRÉM

1 hrnek (145 g) raw kešu ořechů
šťáva ze 2 citronů
2 lžice (40 g) čistého javorového
sirupu
1 lžice (15 ml) rozpuštěného
kokosového oleje

CITRUSOVÁ VRSTVA

1 grapefruit
1 pomeranč
1 limetka nebo citron

PŘÍPRAVA KORPUSU: Namelte ovesné vločky v kuchyňském robotu na hrubou mouku. Přidejte datle a zpracovávejte směs tak dlouho, dokud nezačne lepit. Potom ji vtlačte do koláčové formy a dejte do lednice.

PŘÍPRAVA CITRONOVÉHO KRÉMU: Rozmixujte všechny ingredience na hladkou směs, naneste ji na koláčový korpus a dejte koláč na hodinu do lednice.

Citrusy oloupejte a nakrájejte na plátky. Potom plátky citrusů naskládejte na koláč a posypte citronovou nebo pomerančovou kůrou. Dobrou chuť.



Úžasný avokádovočokoládový pudink

Nyní si můžete dát čokoládový pudink k snídani. Nemáte zač.

> Množství: 2 až 4 porce

2 oloupaná a vypeckovaná avokáda
2 lžíce (15 g) kakaového prášku
2 až 3 lžíce (40 až 60 g) tekutého
sladidla podle chuti nebo $\frac{1}{2}$ hrnku
(88 g) vypeckovaných datlí
 $\frac{1}{2}$ lžičky vanilkového extraktu
špetka mleté skořice, sůl a/nebo
kajenský pepř (volitelné)
mandlové mléko

Všechny ingredience rozmixujte na hustou hladkou směs a podle
potřeby přídávejte mandlové mléko, abyste dosáhli krémové
konzistence.



Vanilkovo zázvorové nanuky s čokoládovou polevou

Toto je dalších z mých oblíbených receptů na zmrzlinové dezerty, protože je velmi jednoduchý a zároveň neuvěřitelně uspokojujivý. Jakmile si jednou kousnete, nebudete chtít přestat. Zázvor používat nemusíte nebo ho můžete použít jen velmi malé množství – je to jako vždy, jen na vás. Já ráda experimentuji s různými příchutěmi a zjistila jsem, že se zázvor skvěle hodí k vanilce. Tento dezert vám ovšem bude moc chutnat vždy, ať už zázvor použijete, či ne. Nediňte se, když si každý bude chtít přidat.

> Množství: 10 nanuků

ZMRZLINA

1 hrnek (80 g) čerstvé dužiny
z mladého kokosu
1 hrnek (175 g) vypeckovaných datlí
1 hrnek (145 g) raw kešu ořechů
1 hrnek (236 ml) kokosové vody nebo
veganského mléka
semínka z 1 vanilkového lusku
mletý sušený zázvor nebo
strouhaný čerstvý zázvor

ČOKOLÁDOVÁ POLEVA

3 lžíce (45 ml) rozpuštěného
kokosového oleje
3 lžíce (23 g) kakaového prášku
2 lžíce (40 g) čistého javorového
sirupu

dýňová semínka na ozdobu
(volitelné)

Všechny ingredience rozmixujte dohladka. Tuto směs nalejte do formiček na nanuky a dejte do mrazáku. Až budou nanuky zmrzlé, vytáhněte je z formiček (když vám to nepůjde, dejte formičky pod tekoucí horkou vodu). Čokoládovou polevu připravíte tak, že ze všech ingrediencí vytvoříte hladkou směs. Poté nanuky namočte do čokolády (a pokud chcete, posypte je dýňovými semínky) a můžete se do nich pustit.





„Emilyin blog nabízí recepty, které u každého milovníka jídla vzbudí chuť na raw veganskou kuchyni.“

RUSSELL JAMES, *TheRawChef.com*

„Emily je kreativní génius... vždy se nemůžu dočkat jejího dalšího kulinářského výtvaru.“

KATHY PATALSKY, *Healthy-Happy-Life.com*

„Emily je neuvěřitelná. Její recepty patří mezi ty nejkreativnější a nejlákavější, které jsem kdy viděla.“

JESSICA AINSCOUGH, „The Wellness Warrior“

Připravte si skutečně lahodné a lákavé raw veganské pochoutky bez lepku.

Emily von Euw, autorka populárního blogu *This Rawsome Vegan Life*, vytváří dezerty tak fenomenální a ohromující, že by měly být považovány za umělecká díla. A kromě toho jsou raw, veganské a navíc také bezlepkové. Ať už jste tedy vegetariáni, raw vegani, ale i milovníci masa, tato kniha vám nabídne něco nového, zdravého a lahodného.

Emilyin populární blog vyhrál cenu *Vegan Woman's 2013 Vegan Food Blog Award*, byl jmenován jedním z *Top 50 Raw Food Blogů* roku 2012 a v roce 2013 byl nominován na cenu „Nejoblíbenější blog“ ankety *VegNews Veggie Awards*. U každého receptu najdete fotografii, abyste si mohli všechny dezerty prohlédnout ještě před tím, než se do nich pustíte.

Emilyiny krásné a snadné recepty, jako je například Mátovočokoládové lávové dortíky, Cupcaky S'mores nebo Ořechové koblihy s polevou a ovocnou posypkou, chutnají tak dobře, že si ani neuvědomíte, že jíte veganské jídlo. Jednoduše řečeno, kniha *Raw veganské nepečení* uspokojí vaše chuťové pohárky a umožní vám ohromit vaše přátele a rodinu novými zajímavými dezerty.

Emily von Euw je autorkou blogu *This Rawsome Vegan Life*, který má téměř milion zhlédnutí za měsíc. Její recepty byly uvedeny na webových stránkách *Shape.com*, *SkinnyLimits.com* a *AscensionKitchen.com*. Emily žije v Britské Kolumbii v Kanadě.



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY