

>> office@vulkani.rs
>> www.vulkani.rs

Copyright © 2016, Ana Čubela
Copyright © za ovo izdanje 2016, Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01847-9

Ana Čubela

HRONO SLATKIŠI



Beograd, 2016.



SADRŽAJ

ČOKOLADNE PLOČICE	10
HRONO TUFAMIJE	12
KUGLICE S KAJSIJAMA	14
PEČENA BUNDEVA SA SEMENKAMA	16
PUDING OD JABUKA	18
HRONO ROŠE KUGLE	20
KREM OD DUNJA	22
ČOKOLADNE KUGLICE	24
POSNE VANILICE	26
VOĆNE KUPICE	28
ROLAT OD KESTENA	30
KOMISBROT	32
KORPICE OD ČOKOLADE I LEŠNIKA	34
HRONO SILVESTER	38
PUSLICE S ORASIMA	40
BAKLAVA OD PISTAĆA	42
URME S MARCIPANOM	44
TORTA OD JABUKA	46
IŠLERI	48
VOĆNA TORTICA	50
TORTICE SA ŠUMSKIM VOĆEM	52
GRILIJAŠ LOPTICE	54

BUNDEVARA	56
LOPTICE OD JABUKA	58
ŠARENE KOCKE	60
VOĆNA TORTA	64
SUVE ŠLJIVE U ČOKOLADI	66
KRUŠKE U CRNOM VINU	68
TROUGLOVI OD MARCIPANA	70
AVOKADO S BOROVNICAMA	72
BADEMOVO ILI LEŠNIKOVO MLEKO	74
BADEMOV ILI LEŠNIKOV PUTER	76
TAHINI	78
ČOKOLADNI MUS S MALINAMA	80
PUDING OD ŠLJIVA S ČIJINIM SEMENKAMA	82
JAFAPRALINE	84
KOLAČIĆI OD SUVIH ŠLJIVA	86
SUSAMPRALINE	90
KEKS SA SUVIM KAJSIJAMA	92
HLADNE TORTICE	94
ČIJA PUDING S BADEMOVIM MLEKOM	96
SUSAM SLATKIŠ	98
MUS OD AVOKADA I GODŽI BOBICA	100
ORASNICE	102
PUDING OD BUNDEVE	104
KRUŠKE S KOKOSOM	106
ČOKOLADNI KOLAČ	108
TORTICE	110
PRŽENI ANANAS	112
KOLAČ OD SMOKAVA	114





Trebalo bi da se užina u hrono ishrani sastoji od voća ili suvog voća i orašastih plodova ili crne čokolade.

Kada je dr Alen Delabo, tvorac hrono ishrane, postavljao osnove, užina se nije podrazumevala. Zapravo, nije ni postojala. Kasnije, kroz rad s pacijentima, shvatio je da je ovaj obrok veoma važan i uveo ga je kao obavezan.

Međutim, postavio je jasne preporuke kako ta užina treba da izgleda. Treba da bude jednostavna i prirodna i da se sastoji od gorepomenutih namirnica. Ne treba da sadrži brašno, jaja ili životinjske masnoće. Zaslađivači mogu da se koriste, ali retko, tek jednom u desetak dana, bez obzira na to da li se vode kao zdravi.

A opet, svi mi volimo da se ponekad zaslavimo i nečim malo komplikovanijim.

U ovom kuvaru većina kolača je spremljena prema svim hrono pravilima. Ima onih u kojima nije korišćen nikakav zaslađivač, već su samo upotrebene prirodno slatke namirnice.

Postoji samo nekoliko poslastica koje su uljezi i u kojima se nalazi malo brašna. Ako već odlučite da dozvolite sebi malo „varanja“, ne znači da s tim treba da preterujete. Može da se napravi odličan kolač i bez onih namirnica i količina na koje smo navikli.

Beli šećer uopšte ne koristim u svojoj kuhinji. Od svih zaslađivača najviše volim sirup od agave i gledam da uvek kupim organski. Nije jeftin, ali kako slatkiše sa zaslađivačem retko pravim, onda i nije toliko problem.

Nikad nisam bila preterani ljubitelj kokosovog šećera, ali sam, praveći ovaj kuvar, shvatila da uopšte nije loš u kombinaciji s agavinim sirupom. Kolači pravljeni s kombinacijom ova dva zaslađivača ispali su savršeno.

Steviju, iako je svi hvale kao najzdraviji zaslađivač, ne koristim preterano često. Jednostavno ne mogu da se naviknem na njen ukus pa je dodajem tek pomalo u sastojke koji su prirodno dovoljno slatki da im skoro i ne treba bilo kakav pojačivač.

Većina slatkiša je mala jer ih treba jesti u umerenim količinama. Voćka ili dve, red crne čokolade, šaka orašastih plodova. Mali kolač ili dva. To je jedina zdrava mera koja postoji.

I nije mi bilo lako da sastavim ovaj kuvar, bio je najizazovniji od svih, jer nisam veliki ljubitelj slatkog pa sam mislila da neću imati inspiraciju. I zato što s ovim sastojcima, koji se koriste u hrono ishrani, nije najlakše raditi. Na svu sreću, imala sam i malu pomoć. Zato ću iskoristiti ovaj uvod da se od srca zahvalim svojoj tetki i mami – kraljicama sitnih kolača. Da nije bilo njih, ne znam da li bih sastavila svih 50 recepata.







ČOKOLADNE PLOČICE

SASTOJCI:

- ♦ 200 g čokolade od 70% kakaoa
- ♦ 1 kašika suvog grožđa
- ♦ 1 kašika suvih kajsija
- ♦ 1 kašika badema
- ♦ 1 kašika listića badema
- ♦ 1 kašika suvih šljiva
- ♦ prstohvat sveže majčine dušice



PRIPREMA:

Navedeni dodaci čokoladi su moj predlog, a vi možete da zamenite bilo koji od sastojaka nekim koji više volite ili napravite potpuno nov izbor. Iseckajte sitno voće i orašaste plodove.

Čokoladu istopite na pari i izlijte u pločice na papiru za pečenje. Ili u krugove. Bitno je samo da budu tanki. Onda u njih dodajte voće, orašaste plodove i začine. Ukoliko želite, možete da dodate i malo morske soli ili bibera.

Ostavite da se čokolada stegne, i to je sve.





HRONO TUFABIJE



SASTOJCI:

- ♦ 2 jabuke
- ♦ šaka badema
- ♦ šaka suvog grožđa
- ♦ 2 kašike agavinog sirupa
- ♦ prstohvat cimeta



PRIPREMA:

Jabuke operite, oljuštite i izdubite. Bademe i suvo grožđe isekajte sitno. Zatim pomešajte sa sirupom od agave, dodajte cimet i napunite jabuke. Stavite ih u pleh s papirom za pečenje i ubacite u rernu.

Pecite na 210°C dok jabuke malo ne omekšaju, a bademi ne uhvate lepu boju.





KUGLICE S KAJSIJAMA



SASTOJCI:

- ♦ 100 g lešnika
- ♦ 100 g suvih kajsija
- ♦ 100 g čokolade od 70% kakaoa
- ♦ 1 kašika kokosovog ulja
- ♦ kakao i cimet za valjanje



PRIPREMA:

Lešnike sameljite, a kajsije iseckajte. Crnu čokoladu istopite na pari. Pomešajte sve sastojke i napravite kuglice.

Kada ste formirali kuglice, napravite smesu kakaoa i cimeta i uvaljajte kuglice u nju.





PEČENA BUNDEVA SA SEMENKAMA

SASTOJCI:

- ♦ 300 g bundeve
- ♦ puna šaka badema
- ♦ puna šaka golice (bundevino seme)
- ♦ 2-3 kašike agavinog sirupa
- ♦ 1 kašika cimeta
- ♦ 1 kašika mlevenog đumbira
- ♦ sok od manje pomorandže



PRIPREMA:

Bundevu isecite na kockice i poredajte u pleh s papirom za pečenje. Preko i oko nje pospite bademe i golicu, pa preko svega pospite mešavinu cimeta i đumbira. Zatim prelijte sve agavinim sirupom.

Stavite u rernu da se peče na 200°C oko 20 minuta. Kada bundeva bude gotova, servirajte u čaše i prelijte s malo soka od pomorandže.





PUDING OD JABUKA



SASTOJCI:

- ♦ šaka badema
- ♦ 2 slatke jabuke
- ♦ šaka suvog grožđa
- ♦ ½ kašičice muskatnog oraščića
- ♦ ½ kašičice cimeta
- ♦ ½ kašičice đumbira



PRIPREMA:

Badem iseckajte. Neka bude sitnih komada, skoro kao da su samleveni, ali ostavite i neke krupnije.

Izaberite neke baš slatke jabuke, pa ih operite i oljuštite. Zatim ih isecite na kriške i stavite u pleh s papirom za pečenje. Pecite ih na 200°C dok ne potamne i omekšaju.

Zatim ih prebacite u blender, dodajte začine i sameljite. Sipajte smesu u čaše i pospite bademima i suvim grožđem.





HRONO ROŠE KUGLE

SASTOJCI:

- ♦ 200 g čokolade od 70% kakaoa
- ♦ 3 kašike maslinovog ulja
- ♦ 3 kašike agavinog sirupa
- ♦ 60 g kokosovog šećera
- ♦ 150 g seckanih lešnika
- ♦ 20–25 pečenih lešnika (zavisi koliko male kuglice pravite)



PRIPREMA:

Čokoladu istopite na pari s tri kašike maslinovog ulja. Dodajte u to tri kašike sirupa od agave, 60 g kokosovog šećera i 150 g seckanih lešnika. Sve izmešajte i ostavite fil da se malo stegne.

Kad se smesa malo stegne, podelite je na jednake delove. Svaki deo uvaljajte u kuglicu, zatim je spljoštite i u sredinu stavite pečeni lešnik. Zatim spojite ivice i ponovo napravite lopticu.