



## na pokusę

tekst i zdjęcia: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

Smacznym jedzeniem **warto się dzielić** z bliskimi, szczególnie jeśli naszym noworocznym postanowieniem było zrzucenie kilku kilogramów. Do lata jednak jeszcze daleko i możemy sobie pozwolić na **małe stódkie szaleństwo** w kuchni

Początek roku, nowe plany, nowe wyzwania, mnóstwo dobrych życzeń dla siebie i innych, a także coroczne postanowienia. Jak to wszystko zrealizować?

Jak wprowadzić zmiany na co dzień, by na koniec tego roku bilans był dodatni? Czemu tak

łatwo tracimy zapal? Gdzie znika motywacja? Nie będziemy się dziś na tym skupiać, podzielimy się jedynie naszym własnym doświadczeniem.

Nasza metoda, która zazwyczaj się sprawdza, polega na dążeniu do celu małymi krokami. Takimi, które

nie boją, nie powodują spięcia i zbyt dużego stresu. Być może na co dzień nie są zbyt spektakularne, jednak po czasie widać, że posunęliśmy się do przodu. Że jesteśmy bliżej wymarzonego celu, być może o ileś kilogramów szczuplejsi, lepiej zbudowani niż rok wcześniej,

a może znamy trochę więcej słówek z języka, którego chcieliśmy się nauczyć? Dobra jest też droga małych wyrzeczeń. Co tydzień o kilka ziarenek cukru mniej w herbacie, jeden czy dwa dwa dni bez słodyczy w ciągu tygodnia, jeśli mamy problem z (nad)wagą.

Dodatkowy trening, jedna przeczytana strona książki więcej... To buduje w nas siłę i wiarę w siebie, z którą coraz łatwiej stawiać ciut większe kroki.

Każdy ma swoje cele i plany, które chce zrealizować i naprawdę lepiej zrobić cokolwiek i trochę się postarać, niż odpuścić, usiąść i narzekać, że nam się nie wiedzie, że wiatr w oczy, że kłody pod nogi... Trzymamy kciuki za Wasze i nasze postanowienia noworoczne, osładzając sobie trochę życie pysznym wegańskim i bezglutenowym tortem oraz koglem-mogłem z cukrem kokosowym. Niech się Wam dobrze wiedzie! Trzymamy kciuki za wykonanie pierwszego kroku, bo to on jest początkiem drogi do osiągnięcia celu.

PS. Jeśli z początkiem roku postanowiliście zgubić trochę kilogramów, nie zjadacie wszystkiego sami, lepiej podzielić się z innymi. W ten sposób nie zejdziecie z drogi do wymarzonego celu, sprawdzicie swoją silną wolę i zyskacie kilku zwolenników wegekuchni. »«

**Tort czekoladowo-kokosowy**  
(1 duża blacha; czas przygotowania: 1,5 godz.)

**Ciasto:**  
1,5 kg marchwi  
1 szklanka aquafaby (wody z ciecierzycy)

1 szklanka gorzkiego kakao  
1 szklanka cukru kokosowego  
1 szklanka mąki ziemniaczanej  
20 dag masła orzechowego  
1 łyżeczka sody  
1 szczypta soli

### Krem:

1 szklanka kremu kokosowego (zmiłsowany miąższ z kokosa)  
1 szklanka cukru kokosowego  
0,5–1 szklanka mleczka kokosowego  
kilka łyżek wiórków kokosowych

Wyciskamy sok z umytej marchewki i wypijamy dla zdrowia z kilkoma kropelkami oliwy. Miąższ, który pozostał, odkładamy na bok. W tym czasie mieszamy wszystkie suche składniki ciasta oprócz cukru. Ubijamy aquafabę na sztywną pianę. Cukier mielimy w młynku na drobny puder, dodajemy do piany i jeszcze raz ubijamy, aż całkowicie się rozpuści. Suche składniki łączymy z masłem orzechowym i miąższem marchewkowym i dokładnie mieszamy rękami. Na koniec dodajemy pianę z aquafaby i jeszcze raz mieszamy. Surowe ciasto dzielimy na pół i przekładamy do dwóch tortownic. Wstawiamy je do piekarnika nastawionego na termoobieg na 180 st. C na 45–50 min. Gdy ciasto się piecze, miksujemy miąższ z kokosa z dodatkiem mleczka i cukru kokosowego na gładką masę.

Upieczone ciasto studzimy i przekładamy na patelnię. Na pierwszy krążek

wykładamy 2/3 kremu. Umieszczamy na nim drugi krążek ciasta i smarujemy go resztą kremu. Tort posypujemy z wierzchu wiórkami kokosa. Ciasto jest przepyszne i pożywne, z powodzeniem może być podawane jako tort dla wegańskiego bezglutenowca.

### Wegański kogel-mogel

(4 porcje; czas przygotowania: 20 min)

3/4 szklanki aquafaby  
0,5 szklanki pulpy z mango

3/4 szklanki cukru kokosowego  
1 mango do dekoracji

Aquafabę ubijamy na sztywną pianę. Cukier kokosowy mielimy w młynku do kawy na puder i dodajemy do aquafaby porcjami, cały czas ubijając, aby cukier całkowicie się rozpuścił. Na sam koniec dodajemy pulpę z mango i jeszcze raz ubijamy. Gotowy deser przekładamy do pucharków, dekorujemy pokrojonym świeżym mango i od razu podajemy. Smacznego!



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskiej oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.atelier-smaku.pl](http://www.atelier-smaku.pl)

