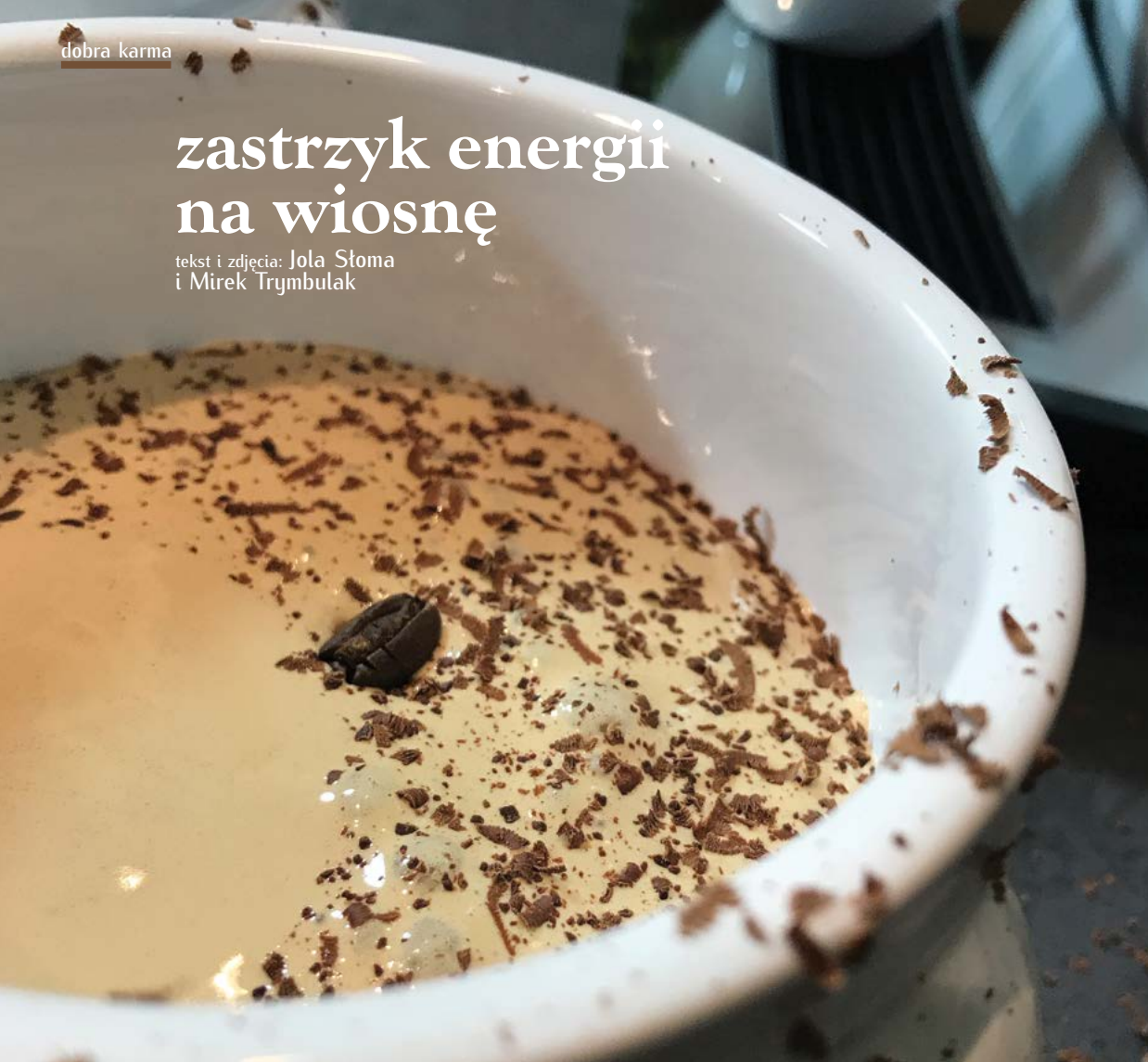


zastrzyk energii na wiosnę

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak



Miłośników **kawy** nie trzeba będzie długo przekonywać, by wypróbowali przepisy na kawowy **kogel mogel** i **humus**. Dostarczą nam energii i wprowadzą w dobry humor, przepędzając wiosenne huśtawki nastroju

Znając, że w czasie przeziębienia, gdy organizm nie za dobrze radzi sobie jeszcze ze zmianą aury i przestawieniem się na tryb letni, warto zaszerwować sobie czasem odrobinę dodatkowego zasilania.

Jeśli nie mieścicie się do końca w standardach megazdrowego stylu życia, który eliminuje kawę z jadłospisu (choć są też badania, które wykazują, że ta dobrej jakości jest zdrowsza, niż się wydawało), to z przyjemnością

Wam ją polecimy, oczywiście według naszego przepisu. W naszym przypadku sprawdza się najlepiej. Staramy się oczywiście nie przesadzać, ale też nie unikamy jej, kontrolując, by nie stała się nałogiem, lecz tylko małą radością, dawką

energii wypitą z dużą przyjemnością. Tym razem warto chyba zmienić „wypitą” na „spożytą”, gdyż mamy do zaproponowania dwa kawowe desery. W pierwszym przypadku korzystamy z genialnego odkrycia z 2014 roku, którym

jest *aquafaba*, czyli woda po gotowaniu ciecierzycy. W naszej kuchni przygotowujemy ją sami, nie korzystamy z wody z puszek, jak to uczynił wynalazca jej zastosowania, francuski szef kuchni Joël Roessel. Powód jest bardzo prozaiczny: ciecierzycę na humus i inne cuda w Atelier Smaku gotuje się prawie codziennie. W naszej kuchni praktycznie nic się nie marnuje, zatem i *aquafaba* ma codzienne zastosowanie. Dzielić się naszym sposobem na jej przygotowanie, zapropnujemy Wam nową wersję kogla mogła z dodatkiem dobrego *espresso*. Z ciecierzycy natomiast przygotowujemy humus, również z dodatkiem kawy. Mamy nadzieję, że oba przepisy zagoszczą w Waszej kuchni, tak jak stało się to u nas. Smacznego i na zdrowie! »«

Aquafaba

(1 szklanka; czas przygotowania: 12 godzin)

25 dag ciecierzycy
woda

Do miski wsypujemy ciecierzycę i zalewamy wodą o trzykrotnie większej objętości. Odstawiamy na około 8 godz., aby napęczniała. Odlewamy wodę po moczeniu, a ciecierzycę przekładamy do garnka i zalewamy świeżą wodą. Powinno

być tyle, by sięgała 2 cm ponad linię ciecierzycy. Zagotowujemy, a następnie zmniejszamy moc palnika na minimum i gotujemy do miękkości. Najlepiej sprawdzić po 2 godz., czy ziarna są miękkie, i ewentualnie dogotować. Gdy ciecierzycza zmięknie, odstawiamy ją pod przykryciem, aby wystygła. Następnie odcedzamy wodę do miski i przelewamy do stoika lub innego pojemnika. Przechowujemy w lodówce nawet do dwóch tygodni. Ciecierzycę możemy zużyć np. do przygotowania humusu.

Kawowy kogel mogel

(2–3 porcje; czas przygotowania: 30 min)

1 szklanka *aquafaby*
podwójne *espresso*
1 szklanka cukru kokosowego
2 kostki bezglutenowej gorzkiej czekolady

Aquafabę wlewamy do rondelka, dolewamy do niej *espresso* i podgrzewamy na palniku, tak aby cały czas była bliska wrzenia, ale nie gotowała się mocno. Po 30 min całość przelewamy do dzbanka z miarką, żeby sprawdzić, o ile zmniejszyła się objętość *aquafaby*. Chodzi o to, żeby finalnie uzyskać szklankę kawowej mikstury, więc jeżeli jest jej za dużo, to redukujemy ją dalej aż do uzyskania tej właśnie ilości.

Aquafabę schładzamy w lodówce. W tym czasie miksujemy cukier kokosowy na puder i ucieramy na tarce czekoladę do de-

koracji. *Aquafabę* ubijamy za pomocą przeznaczonych do tego końcówek miksera na sztywną pianę i dodajemy do niej kokosowy cukier puder. Dalej ubijamy, aż cukier całkowicie się rozpuści i deser będzie miał gładką, gęstą konsystencję. Gotowy kogel mogel przekładamy do pucharków i posypujemy utartą czekoladą oraz ziarenkami kawy.

Humus kawowy

(kilka porcji; czas przygotowania: 20 min + czas moczenia i gotowania ciecierzycy)

25 dag suchej ciecierzycy
200 ml mocnego *espresso*
1 szklanka cukru kokosowego
0,5 szklanki sezamu
1/3 szklanki mleka kokosowego
woda

Ciecierzycę moczymy przez noc, następnie odlewamy z niej wodę, zalewamy świeżą i gotujemy w garnku pod przykryciem na małym ogniu. Gdy cie-

cierzycza się ugotuje do całkowitej miękkości, a może to potrwać 1,5–3 godz., odstawiamy ją na bok do przestygnięcia.

Odcędzamy ciecierzycę, a wodę, która pozostała po jej gotowaniu, możemy schować do lodówki i następnie wykorzystać do przyrządzania pysznych ciast, bez i deserów. Sezam miksujemy na gładką masę, uzyskując w ten sposób pastę *tahini*.

Parzymy intensywne *espresso*, które dolewamy do ciecierzycy. Całość miksujemy na gładką masę. Dodajemy mleczko i cukier kokosowy i jeszcze raz dokładnie miksujemy. Taki humus możemy serwować na grzankach, plackach, naleśnikach lub ciasteczkach. Można go również podawać z pokrojonymi owocami, np. gruszką, bananem lub melonem.

Musimy pamiętać, aby takich deserów nie serwować dzieciom i osobom z wysokim ciśnieniem krwi ze względu na zawartość kofeiny.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.atelier-smaku.pl

