

Incep fiecare dimineata cu un ceai Verde si un Smoothie. Dar ce poate fi mai bun, langa o ceasca de ceai, daca nu un croissant??? Cele din comert sunt pline de E-uri, asa ca le evit cat pot. Aveti nevoie de: - 450 faina - 100g zahar - o lingurita de coaja de lamaie, neaparat Bio - 5 linguri de ulei - 30g drojdie proaspata - un praf de sare - 200ml lapte sau apa, eu am folosit lapte de migdale Mod de preparare: Masurati faina, apoi o cerneti. Intre timp, incalziti putin apa/laptele, apoi dizolvati zaharul acolo. Adaugati uleiul, coaja de lamaie si drojdia, pe care ati pisat-o cu o furculita inainte. ATENTIE! Nu puneti laptele/apa fierbinte peste drojdie. Ii va neutraliza calitatile, deci o va face inactiva, si aluatul nu va creste. Va spun din experinta, am patit-o acum ceva timp. Framantati usor, daca mai e nevoie de faina, mai puneti, cate putin. Lasati la dospit, acoperit cu un prosop, minim o ora, undeva la caldura. Eu am aragazul in debara, inchid usa si creste tare frumos. Desi a fost cald afara, nu a crescut daca l-am lasat in bucatarie. Ideea e ca, daca observati ca nu creste unde l-ati pus initial, dati drumul la un ochi al aragazului, si puneti aluatul in apropiere. Aluatul va creste frumos, cam de 3 ori mai mare decat cantitatea initiala. Dupa ce a crescut, am uns blatul cu ulei (si mainile mele, le-am hidratat ,l-am intins cu un sucitor (multumesc Angi pentru pont, nu stiam cum se numeste "bata"ce o aveam prin bucatarie) si l-am portionat, exact ca in imaginea de mai jos. L-am umplut cu crema de ciocolata, pornind din partea lata, sucind incet spre partea ascutita. Toate au mers pe tava de aragaz, pe care pusesem hartie de copt. Crema de ciocolata o fac in casa, din alune de padure; dar daca n-aveti, topiti o ciocolata la care adaugati putin ulei de cocos sau puneti cacao amestecata cu zahar nerafinat si miez de nuca. Eu am incercat toate variantele, si toate sunt delicioase!!! GARANTAT! Gemurile pot fi o varianta la fel de buna, asa ca nu va sfiiti sa incercati. In 30 de minute au fost gata, dar cel mai bine e sa fiti cu ochii pe ele. Eu le-am dat cu miere si zahar nerafinat, dupa ce s-au mai racit. Pentru aspect!! Daca va plac retetele mele, dati like paginii de facebook Cuvinte cu Lumina!!! O zi minunata!!