

3 RECEPTY NA PRVNÍ RAW DORTY Z BLACK KALE

- Raw/vegan
- Kvalitní suroviny
- Nutriřně bohaté
- Bez cukru a lepku



POČÁTKY BLACK KALE

Firmu Black Kale jsme založili společně s mým milovaným mužem Danielem. Nyní jsem hlavně mámou našeho syna Lea, ale stále ráda tvořím a vařím raw veganská jídla, která jsem vždy tvořila pro naši firmu nebo restauraci. Nyní bych je s vámi chtěla sdílet a i vy si můžete tyto jednoduché recepty doma připravit.



Obsah:

| | |
|-----------------------------------|----|
| Můj příběh..... | 3 |
| Makovo jablečné potěšení..... | 6 |
| Čokoládovo hrušková fantazie..... | 8 |
| Chia gorila..... | 10 |
| Poděkování..... | 12 |

Můj příběh

Jmenuji se Andrea a jsem spolumajitelkou firmy Black Kale. Nyní jsem hlavně mámou mého syna Lea, který v červnu oslaví 2 roky. Před jeho narozením jsem se připravovala na maminkovské povinnosti a několik měsíců po jeho narození jsem celkový chod firmy přenechala mému muži, Danielovi. Nebyly to pro něho rozhodně lehké chvíle, ale mé srdce si přálo být více mámou nežli podnikatelkou.

Firmu jsme s Danym založili v roce 2015, kdy jsme začali lisovat bio čerstvé ovocné a zeleninové šťávy a sestavovali jsme očistné balíčky. Poté jsme k výrobě přidali raw dorty. Ty jsem tak trochu protlačila hlavně já, protože je to jedna z věcí, která mě ohromně baví. Taky jsem je doma pořád vyráběla a tak se Dany rozhodl, že je vyzkouší nabídnou lidem a kavárnám pro zpestření nabídky, nebo možná už toho sladkého měl zkrátka dost a chtěl se toho zbavit 😊 Podnikl k tomu potřebné kroky a rozjel se s nabídkou raw dortů dále.

Začátky byly veselé. Dany se radoval z prvních objednávek a já jsem byla v sedmém nebi, že jsem měla pro koho vyrábět a že další lidé mohli naše dorty ochutnat. Také jsme byli nadšeni myšlenkou, že si zdravé mlsání můžeme dopřát v klasické kavárně, kde se v sortimentu objevují normální zákusky a dorty, které my osobně nejíme. Naši vizi stále naplňujeme a nyní máme v sortimentu kromě raw dortů také raw cukroví, které každý rok připravujeme. Můžeme nabídnout i různé košíčky, řezy a specializujeme se na svatební raw dorty. Celkovou nabídku naší raw výroby můžete najít na stránkách blackkale.cz nebo můžete navštívit také naši [Ostravskou Vegan restauraci](#), vychutnat si dobroty v mnoha kavárnách po celé ČR nebo prostřednictvím farmářského portálu [Scuk.cz](https://scuk.cz) či přes online obchod [Rohlik.cz](https://rohlik.cz). Možností je tedy opravdu mnoho.

Na výrobu dortů již dlouho nejsem sama a máme šikovné holky cukrářky, které práce baví a dělají to velice poctivě a s láskou. Neustále na našich recepturách pracujeme a rozšiřujeme nabídku o další příchutě, ale také některé receptury vyřazujeme, nebo nahrazujeme novými kousky. Na tom se ráda aktivně podílím společně s Leonkem, který v kuchyni se mnou tráví hodně času. Protože receptů mám strašně moc a některé už neslouží pro Black Kale, rozhodla jsem se s vámi sdílet recepty, aby znovu ožily a mohli jste si je sami vyzkoušet.

Pojďme se tedy podívat na PRVNÍ RAW DORTY, které jsme v BLACK KALE vytvořili. S radostí s vámi chci sdílet naše recepty na první a rozhodně ne poslední dortíky, se kterými Daniel vyrazil do světa 😊 Nyní je již v naší nabídce nenajdete, ale když si na ně vzpomenu a někdy je doma připravím, tak je to krásná nostalgie a chuť těchto dortíků mě vždycky ohromí a ještě ke všemu jsou velice snadné na přípravu.



MAKOVO JABLEČNÉ POTĚŠENÍ



Pro milovníky máku je to jasná volba. Dortík je s odlehčeným pohankovým korpusem, slazený čerstvým jablíčkem a rozinkami. Celý dort je bez ořechů a jeho příprava je velice snadná

Na korpus budeme potřebovat:

114 g namočené, vyklíčené a usušené pohanky
114 g sušených, vypeckovaných datlí
Špetku vanilky

Na náplň:

170 g nahrubo nastrouhaného jablka
1 čajová lžička skořice
170 g mletého máku
57 g rozinek

Poznámky k receptu:

- Pokud nemáte vyklíčenou, usušenou pohanku, můžete použít pohanku lámanku, kterou můžete rovnou použít bez namáčení a sušení.
- Na přípravu korpusu a rozinkové pasty se mi osvědčil mixér G 21 nebo mixér NutriBullet.

Postup:

1. Pohanku, datle a kousek vanilkového lusku dáme do mixéru a společně rozmixujeme. Směs musí být sypká, skoro jako mouka. Přidáme jednu až dvě lžíce vody a těsto ještě zpracujeme rukama. Těsto hněteme až vznikne hmota, která drží pohromadě. Na dno dortové formy si dáme pečící papír, to nám pomůže dortík z formy pohodlně vyndat a připravené těsto utlačíme do dortové formy o průměru 18 cm.

2. Bio jablko strouháme nahrubo na struhadle, pokud jsme zvolili jablko běžně kupované, slupku raději oloupejme a mák umeleme najemno. Tyto dvě ingredience dáme do mísy a zasypeme skořicí.

3. Rozinky dáme do mixéru a mixujeme, až se z rozinek vytvoří skoro pasta, tu pak přidáme k ostatním surovinám a náplň promícháme. Náplň dáme na korpus a utlačíme.

4. Dortík ozdobíme například vlašskými oříšky. Hotový dortík necháme uležet v chladu alespoň 1 hodinu nebo do druhého dne. Po uležení v chladu se chutě celkově rozleží a také bude dort více držet pohromadě.

ČOKOLÁDOVO HRUŠKOVÁ FANTAZIE



Odlehčený pohankový korpus a lahodná našlehaná čokoládová pěna z avokáda a čerstvé hrušky. Rozhodně u jednoho kousku nezůstaneš!

Na korpus budeme potřebovat:

100 g namočené, vyklíčené a usušené pohanky
100 g sušených, vypeckovaných datlí
Špetku vanilky

Na náplň:

150 g avokáda
200 g hrušek
50 g [kokosového oleje](#)
50 g sušených, vypeckovaných datlí
30 g kakaového prášku
Špetku vanilky

Poznámky k receptu:

- Pokud nemáte vyklíčenou, usušenou pohanku, můžete použít pohanku lámanku, kterou můžete rovnou použít bez namáčení a sušení.
- Na přípravu korpusu i krému se mi osvědčil mixér G 21 nebo stolní mixér NutriBullet.
- Na přípravu krému používám vysokorychlostní mixér G 21, kde je zapotřebí také pracovat se šťouchadlem, abychom vymixovali hladký krém. Dá se pracovat i se stolním mixérem NutriBullet, zde ale doporučuji si nejdříve rozmixovat samotnou hrušku až do konzistence přesnídávky, poté přidat datle a rozmixovat. Až se smíchá hruška s datlemi, tak přidejte avokádo a kokosový olej a opět rozmixujte. Nakonec přidejte kakaový prášek a naposledy mixujte. Zde nelze použít šťouchalo, proto je třeba mixovat suroviny postupně, ale jde to a krém je také krásně jemný.

Postup:

1. Pohanku, datle a kousek vanilkového lusku dáme do mixéru a rozmixujeme společně. Směs musí být sypká, skoro jako mouka. Přidáme jednu až dvě lžíce vody a rukama zpracujeme těsto. Směs hněteme až vznikne hmota, která drží pohromadě. Na dno formy si dáme pečící papír, to nám pomůže dortík z formy pohodlně vyndat. Ze vzniklého těsta utlačíme korpus do dortové formy o průměru 18 cm.

2. Na krém si připravíme oloupené a jadřinců zbavené hrušky, zralé avokádo, roztopený kokosový olej, datle a špetku vanilky. Vše dáme do mixéru a mixujeme tak dlouho až je krém krásně hladký. Nakonec přidáme kakaový prášek a krátce rozmixujeme. Takto vyšlehaný krém dáme na korpus a rovnoměrně rozprostřeme.

3. Můžeme pomocí špejle krouživými tahy vytvořit spirálky. Nakonec doprostřed dortu nasypeme nakrájenou čokoládovou hmotu. Hotový dortík necháme uležet v chladu do druhého dne, až poté ho můžeme nakrájet a vychutnat.

CHIA GORILLA



Svěží zelený dort se spirulinou a chia semínky. Dort plný superpotravin s lahodným korpusem z kokosu, vlašských oříšků a datlí. Tuhle kombinaci prostě zbožňuji!

Na korpus budeme potřebovat:

100 g kokosu
50 g aktivovaných vlašských ořechů
50 g datlí

Na náplň:

75 ml citronové šťávy
100 g banánu
200 g avokáda
40 g [kokosového oleje](#)
30 g chia semínek
100 g datlí
1 zarovnaná čajová lžička spiruliny

Poznámky k receptu:

- Pokud nemáte aktivované vlašské ořechy (namáčené a pak vysušené), můžete samozřejmě použít neaktivované ořechy. Ovšem chuť a stravitelnost aktivovaných oříšků je chutnější a mnohem lepší. V Black Kale všechny oříšky a semínka, které do našich dortů používáme takto aktivujeme a za to jsem velice vděčná, že si stále držíme tento standart. Tento způsob přípravy jsem se naučila při pobytu v Kanadě, kde jsem pracovala v raw veganské restauraci a tehdy jsem se stravovala výhradně raw stravou 😊
- Na přípravu korpusu i krému se mi osvědčil mixér G 21 nebo stolní mixér NutriBullet.
- Na přípravu krému používám vysokorychlostní mixér G 21, kde je zapotřebí také pracovat se šťouchadlem, abychom vymixovali hladký krém.

Postup:

1. Nejdříve si připravíme korpus. V mixéru rozmixujeme kokos, vlašské ořechy a datle. Když se nám při mixování směs lepí na strany mixéru, tak mixování zastavíme, suroviny setřeme stěrkou dolů k nožům mixéru a opět mixujeme nebo si při mixování pomáháme šťouchadlem. Korpus je hotový tehdy, když rozmixovaná směs drží pohromadě.

2. Ze vzniklého těsta utlačíme korpus do dortové formy o průměru 18 cm. Těsto vtlačíme na dno formy a také do stran formy, aby se vytvořily vyvýšené okraje korpusu, tak jako vidíme na fotce. Na dno formy si dáme pečicí papír, to nám pomůže dortík z formy pohodlně vyndat.

3. Na dno mixéru nalejeme čerstvě vymačkanou citronovou šťávu, roztopený kokosový olej, banán, avokádo, datle, přisypeme chia semínka a spirulinu. Krém mixujeme do hladké, krásně našlehané konzistence bez hrudek.

4. Umixovaný krém rovnoměrně rozprostřeme na korpus, zarovnáme lžící nebo stěrkou a zasypeme kokosovými chipsy. Necháme vychladit v lednici do druhého dne a poté servírujeme.



DĚKUJI VÁM

Z celého srdce Vám děkuji, že jste si stáhli tento e-book a věřím, že tvoření zdravých dezertů Vám bude přinášet radost a energii!

Jestli máte otázky ohledně tvoření raw veganských dezertů můžete mi napsat na andrea.bitomska@blackkale.cz
Velice ráda poradím.

Andrea Škubalová - Black Kale

Sledujte nás



www.blackkale.cz

objednavky@blackkale.cz