

Halva de post – Un desert clasic, dulce și simplu de preparat



Halva de post



Halvă de post – **desertul copilăriei**, simplu și savuros!

Un **dulce clasic**, fără ouă sau lactate, cu **textură sfărâmicioasă și gust bogat**. Se face **rapid**, cu ingrediente la îndemână, și te poartă direct înapoi la **mesele de altădată**. Fără coacere, ideală pentru post, perfectă lângă o cafea sau un ceai. Un desert simplu, dar cu gust memorabil!

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 500 g semințe de floarea soarelui
- 200 g semințe de dovleac
- 200 g zahăr
- 100 g semințe de susan
- 20-30 ml apă
- 1 fiolă esență de vanilie
- 1 fiolă esență de rom
- 1 g sare

1. Pune într-o crăticioară 200 g zahăr și 20–25 ml apă.
2. Fierbe la foc mic până se formează un sirop.
3. Prăjește semințele într-o tigaie largă, la foc mediu: 500 g semințe de floarea-soarelui (decojite, crude), 200 g semințe de dovleac (crude), 1 g sare.
4. Prăjește 5 minute.
5. Adaugă 100 g semințe de susan, amestecă și mai prăjește 3–4 minute la foc mic (atenție să nu se ardă).
6. Mărunțește semințele prăjite în robotul de bucătărie, în două tranșe, până se obține o pastă fină sau o pulbere legată.
7. În a doua tranșă adaugă 1 fiolă esență de vanilie, 1 fiolă esență de rom (opțional). Combină toate semințele mărunțite într-un bol încăpător.
8. Toarnă siropul de zahăr fierbinte peste semințe.
9. Amestecă energic până începe să se lege compoziția.
10. Dacă este nevoie, adaugă puțină apă caldă (max. 20 ml) în bol, pentru a ajuta la eliberarea uleiurilor din semințe.
11. Transferă compoziția într-o formă, nivelează bine și presează ferm cu dosul cuțitului.
12. Lasă să se răcească complet, ideal 1–2 ore la frigider.
13. Scoate halvaua din formă și taie felii subțiri cu un cuțit fin.