

Rețete de POST – Cel mai Pufos și Apetisant Chec de Post – Rețete Vegane



Rețete de POST – Cel mai Pufos și Apetisant Chec de Post – Rețete Vegane



Această rețetă de **chech de post** este o alternativă delicioasă și sănătoasă, perfectă pentru momentele când dorești un desert fără produse de origine animală. Aromele de lămâie, portocală, nucă de cocos, rom și vanilie îi conferă o savoare deosebită, transformându-l într-un desert apreciat de toți cei care îl gustă.

- 400 g făină de grâu
- 400 ml apă minerală
- 50 ml apă minerală pentru hidratarea pudrei de cacao
- 40 g amidon de porumb
- 100 ml ulei fl. soarelui
- coaja rasă de la o lămâie
- coaja rasă de la o portocală
- 1 fiolă esență vanilie
- 1 fiolă esență rom

- 40 g nucă de cocos
- 10 g cacao
- 200 g de zahăr
- 16 g praf de copt

1. Se amestecă 200 de grame de zahăr cu coajă rasă de la o lămâie și o portocală.
2. Se adaugă apă minerală (jumătate din cantitate) și 40 de grame de nucă de cocos, esență de rom și esență de vanilie.



3. Se încorporează 100 ml de ulei de floarea soarelui.
4. Se adaugă 400 de grame de făină albă de grâu, 40 de grame de amidon de porumb și 16 grame de praf de copt cu șofran pentru culoare.
5. Se amestecă ingredientele uscate cu cele umede folosind un mixer vertical pentru a evita formarea cocloașelor și pentru a nu activa glutenul excesiv.



6. Se pregătește o cremă de cacao din 10 grame de cacao, 50 ml de apă minerală și o parte din compoziția checului.
7. Se toarnă compoziția într-o tavă pregătită cu ulei și făină, alternând între compoziția albă și cea cu cacao, pentru a crea un model marbrat.



8. Se reduce temperatura cuptorului la 180 de grade și se coace checul timp de 60-70 de minute, până când devine auriu și pufos.
9. După coacere, se lasă checul să se răcească în tavă pentru câteva minute, apoi se transferă pe un grătar pentru a se răci complet. Se taie în felii și se servește cu plăcere.

