

CUPRINSUL

Introducere	7
Aluaturi	14
Arome	21
Biscuiți	25
Bombonele	33
Brioșe	47
Checuri	62
„Ciocolată”	74
Cornulețe	79
Cozonac	88
Creme	91
Deserturi diverse	123

Frișcă vegetariană	139
Fursecuri	144
Glazuri	176
Înghețate	181
Plăcinte	192
Prăjituri	198
Preparate utile pentru deserturi	262
Rulade	274
Salate din fructe și alte preparate din fructe	278
Tarte	308
Torturi	330
Index rețete	349

ALUATURI

1. Aluat fraged 1
2. Aluat fraged 2
3. Aluat fraged 3
4. Aluat fraged 4
5. Aluat fraged 5
6. Aluat pentru cozonac, plăcinte
7. Aluat pentru plăcinte
8. Foaie de tartă 1
9. Foaie de tartă 2
10. Foaie de tartă 3
11. Foaie de tartă 4
12. Foaie de tartă 5
13. Foaie de tartă 6
14. Foaie de tartă 7
15. Foaie de tartă 8

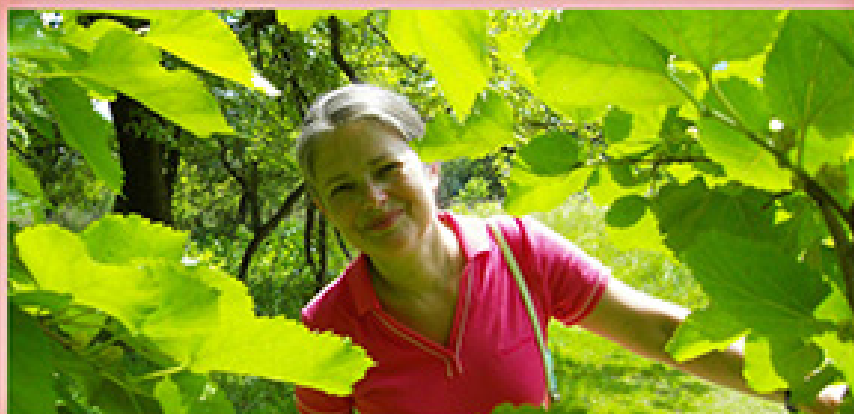
**„Ideile sunt ca aluatul.
Trebuie frământate bine.”**

Anna Quindlen



BRIOȘE

70. Brioșe Excelent
71. Brioșe simple
72. Brioșe cu nuci
73. Brioșe cu pepene galben
74. Brioșe cu afine (1)
75. Brioșe cu afine (2)
76. Brioșe cu afine (3)
77. Brioșe cu afine (4)
78. Brioșe cu fructe
79. Brioșe cu lămâie
80. Brioșe cu coacăze uscate
81. Brioșe cu mere
82. Brioșe cu morcovi
83. Brioșe cu carob
84. Brioșe din fulgi de ovăz
85. Brioșe cu banane
86. Brioșe cu pere
87. Brioșe cu vanilie (1)
88. Brioșe cu vanilie (2)
89. Brioșe cu stafide și nuci
90. Brioșe cu scorțișoară
91. Brioșe cu mac
92. Brioșe cu mac și lămâie
93. Brioșe cu ananas
94. Brioșe cu merișor
95. Brioșe cu cocos
96. Brioșe cu dovleac
97. Brioșe cu mălai
98. Brioșe cu mălai și fructe
99. Brioșe cu piersici/nectarine
100. Brioșe cu zmeură și glazură de vanilie



După o muncă pasionată de peste 20 de ani, prin cartea de față, Elena Pridie ne propune o paletă multicoloră de rețete pentru deserturi sănătoase, gustoase și apetisante. Sunt rețete pentru toate gusturile, pregătite din ingrediente naturale, vegetariene, și, pe cât posibil, autohtone: fructe proaspete și uscate, nuci, alune, semințe, migdale, carob, grăsimi vegetale, miere, produse din cereale cât mai nerafinate, lapte vegetal, înlocuitori vegetali pentru ouă, arome naturale etc.

Dacă sunt respectate principiile pentru prepararea și servirea lor, aceste deserturi nu ne vor face mai rotunjori, ci, dimpotrivă, zvelți, plini de viață și voioși, pentru că suntem sănătoși. Căci sănătatea este obiectivul principal al tuturor cărților scrise de Elena Pridie:

- *Rețete pentru familia noastră* (1998)
- *Cartea familiei mele* (2001)
- *Mai bine un prânz de verdețuri* (2004)
- *Gospodina eficientă* (2005)
- *Rețete pentru sănătatea noastră* (2006)
- *Copilul vegetarian* (2007)
- *Gătește repede, sănătos și gustos* (2012)
- *Rețete din crudități* (2012)

