



PÂINE RAPIDĂ CU MERIȘOARE, FĂRĂ GRĂSIMI | 52

- Brioșe cu banană 39
- Fursecuri de mure cu lămâie 40
- Brioșe simple din dovleac 43
- Pâine Fiesta cu mălai 44
- Brioșe cu lămâie și mac 47
- Pâine cu nuci și stafide 49
- Pâine senzațională cu plante aromatice 51
- Pâine rapidă cu merișoare, fără grăsimi 52
- Pâine rapidă cu mere 53





## ÎNDULCITORI ȘI CEREALE INTEGRALE

În secțiunea de față și în celelalte secțiuni de rețete care mai urmează, termenii generali „îndulcitor” și „cereale integrale” sunt folosiți în mod intenționat, permițându-ți să folosești îndulcitorul preferat și tipurile preferate de cereale integrale. De asemenea, în cazul îndulcitorilor, cantitatea folosită depinde de fiecare tip în parte. Tipurile de îndulcitori sunt enumerate la pagina 31, în timp ce principalele tipuri de făină sunt enumerate la pagina 30. Folosirea îndulcitorilor trebuie să fie limitată cât mai mult cu putință, însă zahărul rafinat (zaharoza, zahărul alb de masă) nu trebuie folosit în niciun caz. Tema generală a *Studiului China* nu este să devină dogmatică în privința tipurilor și cantităților de îndulcitori sau de făină integrală, ci se bazează pe preferințele personale. În anumite rețete, am inclus propriile mele preferințe.



# BRIOȘE CU BANANĂ

**TIMP DE PREPARARE:** 10–15 minute | **TIMP DE COACERE:** 18–20 minute

**SE OBTIN 12 BRIOȘE**   

2 căni de făină de grâu integrală  
1 linguriță de praf de copt  
1 linguriță de bicarbonat de sodiu  
1 linguriță de scorțișoară  
2 banane coapte, pasate  
1 cană de lapte vegetal (din orez,  
soia, migdale etc.)  
¼ de cană de Sukanat  
¼ de cană de nuci tocate

## PENTRU DECOR

6 linguri de Sukanat (sau zahăr brut)  
½ de linguriță de scorțișoară măcinată  
¼ de cană de ovăz crud (opțional)

- 1 | Pentru brioușe, se preîncălzește cuptorul la 190° Celsius.
- 2 | Se tapetează o tavă de 12 brioușe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipește).
- 3 | Se amestecă făina, praful de copt, bicarbonatul de sodiu și scorțișoara într-un bol de mărime medie.
- 4 | Într-un bol separat și mare, se amestecă bananele (poți să le pasezi chiar în bol), laptele și Sukanatul.
- 5 | Se toarnă ingredientele uscate în amestecul umed și se amestecă bine până se omogenizează. Se adaugă nucile și se pune compoziția cu o lingură în formele de brioușe.
- 6 | Pentru garnitură, se amestecă Sukanat și scorțișoară (și ovăzul, dacă folosești) într-un bol mic. Se amestecă bine cu o furculiță până se obține o compoziție sfărâmicioasă. Se pune deasupra brioușelor.
- 7 | Se pune la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 18–20 de minute sau până când o scobitoare înfiptă în centrul brioușei iese curată. Se lasă la răcit înainte de servire.

# FURSECURI DE MURE CU LĂMÂIE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 45 minute

SE OBTIN 12 FURSECURI PENTRU CEAI  

2 căni de făină de grâu integrală  
 ½ de cană de Sucanat  
 1½ lingurițe de praf de copt  
 1 linguriță de zeamă de lămâie cu pulpă  
 ½ de cană de iaurt simplu de soia  
 1 cană de lapte de migdale

1 lingură de suc de lămâie  
 2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)  
 1 cană de mure  
 2 linguri de nucă de cocos neîndulcită și cu conținut redus de grăsimi (opțional)

- 1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.
- 2 | Se tapetează o formă de 12 brioșe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipește).
- 3 | Se amestecă făina, Sucanat, praful de copt și zeama de lămâie într-un bol potrivit.
- 4 | Se amestecă iaurtul de soia, laptele, sucul de lămâie și înlocuitorii de ouă într-un bol separat.
- 5 | Se toarnă compoziția lichidă în compoziția uscată și se amestecă bine până se omogenizează.
- 6 | Se introduc cu grijă murele.
- 7 | Se pune compoziția cu o lingură, împărțind-o în mod egal în formele de brioșe pregătite anterior.
- 8 | Se presară nucă de cocos deasupra, pentru decor, dacă dorești.
- 9 | Se pune la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 45 de minute sau până când o scobitoare înfiptă în mijlocul brioșei iese uscată. Se răcesc puțin înainte de servire.

## PONTURI

În această rețetă, murele pot fi înlocuite cu zmeură.

Aceste fursecuri pentru ceai sunt delicioase servite la micul dejun.