

DATLOVÝ PERNÍK

Datlový perník je jednoduchá litá veganská buchta oslazená pouze datlemi a jablíčky. Recept můžete použít jak s klasickými, tak bezlepkovými moukami. Namísto vajíčka zde používáme namletý len. A z těsta jsou i skvělé muffiny :)



SUROVINY NA PLECH 30X20 CM:

Suchá složka:

- 300 g špaldová mouka
- 50 g lněné semínko mleté
- 10 g prdopeč (prášek do pečiva) bez fosfátů
- 5 g soda
- 10 g perníkové koření (nemusí být)
- 1/2 ČL soli

Mokrý složka:

- 300 g datle či datlové pyrě
- 200 g jablka
- 60 g olej
- 220 g voda

Navíc + navrch:

- 100 g vlašské či jiné ořechy
- 50 g hořká čokoláda
- 200 g švestková povidla (a velký panák rumu)
- 50 g kokos strouhaný

POSTUP PŘÍPRAVY:

- Připravíme si a důkladně promícháme suché suroviny.
- V mixéru rozmixujeme "mokrě suroviny".
- Promícháme tak, aby se suché a mokré spojilo, ale těsto nijak nevyšleháváme. Vymíchal by se prášek do pečiva.
- Přidáme hořkou čokoládu a nasekané ořechy či semínka.
- Dáme péct do rozpálené trouby 15 min na 180°C a dopékáme 40 min 160°C.
- Necháme vychladnout, namažeme povidly a posypeme strouhaným kokosem. A aby povidla chytla ríz, tak do nich vmíchejte panáka rumu. Povidlová poleva potom bude ještě lepší!

Tento perník nemusí být perníkem, když do něj nedáte perníkové koření, ale třeba jen kakao a skořici a bude se to blížit čokoládové buchtě :)

Těsto je vhodné na muffiny (do nich si schovejte víc nasekané čokolády a ořechů :)

Pokud budete zkoušet bezlepkovou variantu, použijte pohankovou mouku a přidejte o trochu více (cca 50 ml) vody (pohanková mouka více nasává vodu).