

# **Jeżyki**

## **Składniki** **na 30 sztuk**

### Ciasto

500 g mąki orkiszowej typ 700

100 g daktyli <sup>(1)</sup>

150 g masła klarowanego <sup>(2)</sup>

2 małe jajka <sup>(3)</sup>

100 g jogurtu

### Masa karmelowa

60 g daktyli <sup>(1)</sup>

60 g rodzynek <sup>(1)</sup>

60 g suszonych moreli <sup>(1)</sup>

50 ml mleka (krowiego <sup>(4)</sup> lub roślinnego<sup>(5)</sup>)

50 g masła klarowanego <sup>(2)</sup>

100 g oleju kokosowego <sup>(6)</sup>

200 g prażonego słonecznika zmielonego na mąkę

### Polewa czekoladowa

80 g oleju kokosowego <sup>(6)</sup>

160 ml mleka krowiego <sup>(4)</sup> lub roślinnego <sup>(5)</sup>

50 g miodu <sup>(7)</sup>

70 g kakao <sup>(8)</sup>

## **Wykonanie**

### 1. Ciasto

- a. Daktyle zmiksować z mąką na proszek.
- b. Dodać zimne masło klarowane i posiekać dokładnie (można mikserem).
- c. Dodać jajko i jogurt naturalny i zagnieść gładkie ciasto.
- d. Z ciasta formować kulki i rozplaszczać na grubość 0,5-1 cm.
- e. Piec w temperaturze 190°C przez 25 minut lub do zezłocenia brzegów. Wyjąć, wystudzić na kratce.

## 2. Masa karmelowa

- a. Daktyle, rodzynki i morele zalać zimną wodą i zostawić na co najmniej 1 godzinę.
- b. Po tym czasie odcedzić je, dodać mleko i zmiksować na gładką masę.
- c. Tłuszcze rozpuścić w kąpieli wodnej.
- d. Ciągłe podgrzewając, powoli dodawać suszone owoce zmiksowane z mlekiem, słonecznik i dokładnie mieszać, najlepiej trzepaczką.

## 3. Polewa czekoladowa:

- a. Podgrzać olej, mleko i miód do rozpuszczenia, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpieli wodnej lub Thermomixie (5 min, 40 st., obr. 2).
- b. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę (30 sek, obr. 3; z motylkiem).

## Wskazówki

(1) **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

(2) **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

(3) **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

(4) **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

(5) **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

<sup>(6)</sup> **olej kokosowy**: najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

<sup>(7)</sup> **miód**: jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

<sup>(8)</sup> **kakao**: warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach