

Ana Čubela

# HRONO SLATKIŠI

izdavaštvo  
vulkan

Beograd, 2016.



# SADRŽAJ

ČOKOLADNE PLOČICE .....	10
HRONO TUFAMIJE .....	12
KUGLICE S KAJSIJAMA .....	14
PEČENA BUNDEVA SA SEMENKAMA .....	16
PUDING OD JABUKA .....	18
HRONO ROŠE KUGLE .....	20
KREM OD DUNJA .....	22
ČOKOLADNE KUGLICE .....	24
POSNE VANILICE .....	26
VOĆNE KUPICE .....	28
ROLAT OD KESTENA .....	30
KOMISBROT .....	32
KORPICE OD ČOKOLADE I LEŠNIKA .....	34
HRONO SILVESTER .....	38
PUSLICE S ORASIMA .....	40
BAKLAVA OD PISTAĆA .....	42
URME S MARCIPANOM .....	44
TORTA OD JABUKA .....	46
IŠLERI .....	48
VOĆNA TORTICA .....	50
TORTICE SA ŠUMSKIM VOĆEM .....	52
GRILJAŠ LOPTICE .....	54

BUNDEVARA .....	56
LOPTICE OD JABUKA .....	58
ŠARENE KOCKE .....	60
VOĆNA TORTA .....	64
SUVE ŠLJIVE U ČOKOLADI .....	66
KRUŠKE U CRNOM VINU .....	68
TROUGLOVI OD MARCIPANA .....	70
AVOKADO S BOROVNICAMA .....	72
BADEMOVO ILI LEŠNIKOVO MLEKO .....	74
BADEMOV ILI LEŠNIKOV PUTER .....	76
TAHINI .....	78
ČOKOLADNI MUS S MALINAMA .....	80
PUDING OD ŠLJIVA S ČIJINIM SEMENKAMA .....	82
Jafa PRALINE .....	84
KOLAČIĆI OD SUVIH ŠLJIVA .....	86
SUSAM PRALINE .....	90
KEKS SA SUVIM KAJSIJAMA .....	92
HLADNE TORTICE .....	94
ČIJA PUDING S BADEMOVIM MLEKOM .....	96
SUSAM SLATKIŠ .....	98
MUS OD AVOKADA I GODŽI BOBICA .....	100
ORASNICE .....	102
PUDING OD BUNDEVE .....	104
KRUŠKE S KOKOSOM .....	106
ČOKOLADNI KOLAČ .....	108
TORTICE .....	110
PRŽENI ANANAS .....	112
KOLAČ OD SMOKAVA .....	114





Trebalo bi da se užina u hrono ishrani sastoji od voća ili suvog voća i orašastih plodova ili crne čokolade.

Kada je dr Alen Delabo, tvorac hrono ishrane, postavljao osnove, užina se nije podrazumevala. Zapravo, nije ni postojala. Kasnije, kroz rad s pacijentima, shvatio je da je ovaj obrok veoma važan i uveo ga je kao obavezan.

Međutim, postavio je jasne preporuke kako ta užina treba da izgleda. Treba da bude jednostavna i prirodna i da se sastoji od gorepomenutih namirnica. Ne treba da sadrži brašno, jaja ili životinjske masnoće. Zasladiivači mogu da se koriste, ali retko, tek jednom u desetak dana, bez obzira na to da li se vode kao zdravi.

A opet, svi mi volimo da se ponekad zaslavimo i nečim malo komplikovanijim.

U ovom kuvaru većina kolača je spremljena prema svim hrono pravilima. Ima onih u kojima nije korišćen nikakav zasladiivač, već su samo upotrebljene prirodno slatke namirnice.

Postoji samo nekoliko poslastica koje su uljezi i u kojima se nalazi malo brašna. Ako već odlučite da dozvolite sebi malo „varanja“, ne znači da s tim treba da preterujete. Može da se napravi odličan kolač i bez onih namirnica i količina na koje smo navikli.

Beli šećer uopšte ne koristim u svojoj kuhinji. Od svih zaslađivača najviše volim sirup od agave i gledam da uvek kupim organski. Nije jeftin, ali kako slatkiše sa zaslađivačem retko pravim, onda i nije toliki problem.

Nikad nisam bila preterani ljubitelj kokosovog šećera, ali sam, praveći ovaj kuvar, shvatila da uopšte nije loš u kombinaciji s agavinim sirupom. Kolači pravljene s kombinacijom ova dva zaslađivača ispali su savršeno.

Steviju, iako je svi hvale kao najzdraviji zaslađivač, ne koristim preterano često. Jednostavno ne mogu da se naviknem na njen ukus pa je dodajem tek pomalo u sastojke koji su prirodno dovoljno slatki da im skoro i ne treba bilo kakav pojačivač.

Većina slatkiša je mala jer ih treba jesti u umerenim količinama. Voćka ili dve, red crne čokolade, šaka orašastih plodova. Mali kolač ili dva. To je jedina zdrava mera koja postoji.

I nije mi bilo lako da sastavim ovaj kuvar, bio je najizazovnije od svih, jer nisam veliki ljubitelj slatkog pa sam mislila da neću imati inspiraciju. I zato što s ovim sastojcima, koji se koriste u hrano ishrani, nije najlakše raditi. Na svu sreću, imala sam i malu pomoć. Zato ću iskoristiti ovaj uvod da se od srca zahvalim svojoj tetki i mami – kraljicama sitnih kolača. Da nije bilo njih, ne znam da li bih sastavila svih 50 recepata.







# ČOKOLADNE PLOČICE

## SASTOJCI:

- ◆ 200 g čokolade od 70% kakaoa
- ◆ 1 kašika suvog grožđa
- ◆ 1 kašika suvih kajsija
- ◆ 1 kašika badema
- ◆ 1 kašika listića badema
- ◆ 1 kašika suvih šljiva
- ◆ prstohvat sveže majčine dušice



## PRIPREMA:

Navedeni dodaci čokoladi su moj predlog, a vi možete da zamenite bilo koji od sastojaka nekim koji više volite ili napravite potpuno nov izbor. Iseckajte sitno voće i orašaste plodove.

Čokoladu istopite na pari i izlijte u pločice na papiru za pečenje. Ili u krugove. Bitno je samo da budu tanki. Onda u njih dodajte voće, orašaste plodove i začine. Ukoliko želite, možete da dodate i malo morske soli ili bibera.

Ostavite da se čokolada stegne, i to je sve.







# Hrono TUFABIJE



## SASTOJCI:

- ◆ 2 jabuke
- ◆ šaka badema
- ◆ šaka suvog grožđa
- ◆ 2 kašike agavinog sirupa
- ◆ prstohvat cimeta



## PRIPREMA:

Jabuke operite, oljuštite i izdubite. Bademe i suvo grožđe isekajte sitno. Zatim pomešajte sa sirupom od agave, dodajte cimet i napunite jabuke. Stavite ih u pleh s papirom za pečenje i ubacite u rernu.

Pecite na 210°C dok jabuke malo ne omekšaju, a bademi ne uhvate lepu boju.





# KUGLICE S KAJSIJAMA



## SASTOJCI:

- ◆ 100 g lešnika
- ◆ 100 g suvih kajsija
- ◆ 100 g čokolade od 70% kakaoa
- ◆ 1 kašika kokosovog ulja
- ◆ kakao i cimet za valjanje



## PRIPREMA:

Lešnike sameljite, a kajsije iseckajte. Crnu čokoladu istopite na pari. Pomešajte sve sastojke i napravite kuglice.

Kada ste formirali kuglice, napravite smesu kakaoa i cimeta i uvaljajte kuglice u nju.





# PEČENA BUNDEVA SA SEMENKAMA

## SASTOJCI:

- ◆ 300 g bundeve
- ◆ puna šaka badema
- ◆ puna šaka golice (bundevino seme)
- ◆ 2-3 kašike agavinog sirupa
- ◆ 1 kašika cimeta
- ◆ 1 kašika mlevenog đumbira
- ◆ sok od manje pomorandže



## PRIPREMA:

Bundevu isecite na kockice i poređajte u pleh s papirom za pečenje. Preko i oko nje pospite bademe i golicu, pa preko svega pospite mešavinu cimeta i đumbira. Zatim prelijte sve agavinim sirupom.

Stavite u rernu da se peče na 200°C oko 20 minuta. Kada bundeva bude gotova, servirajte u čaše i prelijte s malo soka od pomorandže.





# PUDING OD JABUKA



## SASTOJCI:

- ◆ šaka badema
- ◆ 2 slatke jabuke
- ◆ šaka suvog grožđa
- ◆ ½ kašičice muskatnog oraščića
- ◆ ½ kašičice cimeta
- ◆ ½ kašičice đumbira



## PRIPREMA:

Badem iseckajte. Neka bude sitnih komada, skoro kao da su samleveni, ali ostavite i neke krupnije.

Izaberite neke baš slatke jabuke, pa ih operite i oljuštite. Zatim ih isecite na kriške i stavite u pleh s papirom za pečenje. Pecite ih na 200°C dok ne potamne i omekšaju.

Zatim ih prebacite u blender, dodajte začine i sameljite. Sipajte smesu u čaše i pospite bademima i suvim grožđem.







# HRONO ROŠE KUGLE



## SASTOJCI:

- ◆ 200 g čokolade od 70% kakaoa
- ◆ 3 kašike maslinovog ulja
- ◆ 3 kašike agavinog sirupa
- ◆ 60 g kokosovog šećera
- ◆ 150 g seckanih lešnika
- ◆ 20–25 pečenih lešnika (zavisi koliko male kuglice pravite)



## PRIPREMA:

Čokoladu istopite na pari s tri kašike maslinovog ulja. Dodajte u to tri kašike sirupa od agave, 60 g kokosovog šećera i 150 g seckanih lešnika. Sve izmešajte i ostavite fil da se malo stegne.

Kad se smesa malo stegne, podelite je na jednake delove. Svaki deo uvaljajte u kuglicu, zatim je spljoštite i u sredinu stavite pečeni lešnik. Zatim spojite ivice i ponovo napravite lopticu.