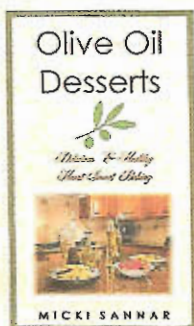


# deserti s maslinovim uljem



**MILA BULIMBAŠIĆ BOTTERI PREDSTAVLJA KNJIGU  
MICKI SANMAR KOJA JE U SAD VELIKI HIT BAŠ  
KAO I SVE ŠTO IMA VEZE S MASLINOVIM ULJEM**

Iako se u europskim, posebice mediteranskim zemljama, pa i u Hrvatskoj u posljednje vrijeme pojavljuje sve više kuharica s jelima čiji je temelj i osnovni sastojak maslinovo ulje, logično je da se u državi čiji stanovnici obožavaju slatkiše - SAD pojavila prva kuharica s desertima načinjenim s maslinovim uljem.

Kreativna kuharica iz američke države Utah, Micki Sannar u ožujku ove godine objavila je prvu kuharicu na svijetu s desertima na temelju ekstra djevičanskog maslinovog ulja - jednostav-

nog naziva Olive Oil Desserts, odnosno Deserti s maslinovim uljem.

"Većina ljudi vjeruje kako se u zdravoj prehrani moraju odreći ukusnih jela, a posebice slatkiša. Ja zastupam potpuno suprotno stajalište, i upravo sam se iz tih razloga posvetila istraživanju zdravih deserata", pojasnila je razloge nastanka svoje knjige, ekskluzivno za naš časopis kuharica i majka četvero djece Micki Sannar.

Nakon četiri godine temeljitih istraživanja Micki Sannar je zahtjevnoj američkoj, ali i svjetskoj publici, željno zdravih de-

serata s niskim udjelom masnoća, ponudila pedeset obnovljenih, odnosno poboljšanih recepata popularnih američkih slatkiša u kojima je nezdrave masnoće zamijenila ekstra djevičanskim maslinovim uljem.

"Otkako sam se upustila u ovu avanturu, tijekom protekle četiri godine, mnogi su mi govorili kako s maslinovim uljem jednostavno neću moći načiniti najpopularnije američke kolače, poput pite od jabuka, kolačića sa čokoladnim mrvicama i čokoladne torte. To mi je samo dalo dodatni poticaj i učvrstilo volju da uspijem, i danas mogu ponosno reći kako se moja pita s jabukama s maslinovim uljem topi u ustima baš kao i one načinjene prema starinskim receptima u kojima je osnovna masnoća nezdravi margarin", zadovoljno će istaknuti Micki Sannar s kojom se, barem prema reakcijama na njezinoj web stranici [www.OliveOilDesserts.com](http://www.OliveOilDesserts.com) slažu brojni čitatelji koji su očito uspješno načinili kolače prema receptima iz njezine kuharice.

Svih pedeset slatkiša u Mickinoj knjizi načinjeno je bez maslaca i margarina te su kao takvi sasvim poželjni za sve one koji pate od povišenog kolesterola, odnosno za one koji se žele zdravo hraniti, ali i uživati u slatkišima. Tako je skromna kućanica iz Utaha koja veli da joj je osnovni cilj zdravo hraniti svoju brojnu obitelj i prijatelje i ne znajući prepoznala trenutačne trendove europskog visokog kulinarstva koje u prvi plan stavlja slatkiše s maslinovim uljem. Slijedeći oba puta ne bi trebalo proći mnogo vremena pa da se u ponudu boljih hrvatskih restorana uvrste tradicionalni hrvatski slatkiši u kojima će nezdrave masnoće zamijeniti zdravo domaće ekstra djevičansko maslinovo ulje.



Micki Sannar objavila je prvu knjigu o desertima s maslinovim uljem



## MUFFINI S BANANAMA I ČOKOLADNIM MRVICAMA



### stojci:

- 1/4 šalice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- veliko jaje, tučeno
- banane, zgnječene
- 3/4 šalice šećera u granulama
- 1 čajna žličica ekstrakta od vanilije
- 1 i 1/2 šalice brašna
- 1 čajna žličica sode za pečenje
- 1 čajna žličica praška za pecivo
- 1/2 žličice soli
- 1/2 šalice čokoladnih mrvica

### stojci za preljev:

- 1/3 šalice smeđeg šećera
- 3 čajne žličice brašna
- 1/4 žličice cimeta
- 2-4 žličice ekstra djevičanskog maslinovog ulja

### prema:

Zagrijte pećnicu na 190 C i poslažite u nju kalup za muffine sa 12 kalupića. U međuvremenu u mikseru izmiješajte maslinovo ulje, jaje, banane, šećer i ekstrakt od vanilije. U drugoj posudi smiksajte brašno, sodu, prašak za pecivo i sol. Izmiješajte sve zajedno i ispunite kalupiće muffine 2/3 pune. U drugoj posudi pomiješajte smeđi šećer, brašno i cimet. Dodajte maslinovo ulje i promiješajte viljuškom. Preljite po vrhu osnovne smjese za muffine. Pečite 15 do 20 minuta, odnosno dok čačkalica umetnuta sredinu muffina ne izade van čista.

## KOLAČIĆI SA ČOKOLADNIM MRVICAMA



(prema osnovnom receptu Ruth Wakefield)

### stojci:

- 1 šalica ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 1 čajna žličica ekstrakta maslaca
- 3/4 šalice šećera u granulama
- 1/2 šalice smeđeg šećera
- 2 velika jaja
- 2 čajne žličice čistog ekstrakta od vanilije
- 1 žlica mlijeka
- 2 i 1/2 šalice brašna
- 1 čajna žličica sode za pečenje
- 1 čajna žličica soli
- 1 šalica čokoladnih mrvica

### prema:

Zagrijte pećnicu na 190 C. Na dno lima za pečenje stavite papir za pečenje koji ste poprskali maslinovim uljem. U mikseru izmiješajte maslinovo ulje, ekstrakt maslaca i smeđi šećer dok sve ne postane kremasto. Istucite jaja i ekstrakt od vanilije i dodajte brašno, sodu za pečenje i sol. Sve dobro izmiješajte. Dodajte čokoladne mrvice i čajnom žličicom oblikujte komade koje stavite peći na pripremljeni papir za pe-

ново!

your  
premium selection



ekstra djevičansko  
domaće maslinovo ulje  
0.25 L u limenoj ambalaži

