

## Negresă de post. Cea mai simplă rețetă. Deliciu în Postul Mare

Emă Apostu / 15 Martie 2019 / 06:00



Descriere foto:

**Negresă de post. Cea mai simplă rețetă. Deliciu în Postul Mare. Negresa de post este întotdeauna o idee bună, că dulce "dă buzna" și nu vrei să renunți la postitire. În Postul Mare, îți recomandăm această rețetă simplă și delicioasă, mici o vor adora!**

### **Negresă de post. Cea mai simplă rețetă. Ingrediente**

- 230 g făină
- 100 g zahăr (poate fi și brun )
- 160 ml apă minerală
- 90 ml ulei
- 1 linguriță praf de copt
- 2 linguri de dulceață (la alegere)
- un praf de sare
- 2 linguri de cacao
- 1 esență de rom
- 50 g stafide (sau merișoare uscate, goji, cireșe confiate)
- 3 linguri de semințe (de floarea soarelui, de dovleac, nuci, alune, migdale tocate)

### **Negresă de post. Cea mai simplă rețetă. Mod de preparare**

**Negresă de post. Cea mai simplă rețetă. Deliciu în Postul Mare.** Ai nevoie de un bol și o lingură. Pune toate ingredientele în acest bol, indiferent de ordine și amestecă-le cu o lingură până când compoziția devine omogenă. Acoperă tava cu o hârtie de aluminiu și turnăm compoziția.

**Negresă de post. Cea mai simplă rețetă. Deliciu în Postul Mare.** Coacem negresa timp de 25-30 minute la 180°C. După ce este gata, facem testul cu scobitoarea să vedem dacă aluatul este gata. Apoi îl lăsam să se răcească și începem să o tăiem. Poate fi servită deasupra frișcă vegetală sau ciocolată neagră de post.