

Kinga
Paruzel



Czekoladowe crème brûlée

LICZBA PORCJI 2 | **CZAS PRZYGOTOWANIA** 10 minut
CZAS CAŁKOWITY 45 minut | **POZIOM TRUDNOŚCI** łatwe

SKŁADNIKI

6-8 łyżek płatków owsianych błyskawicznych
1 1/2 szklanki mleka migdałowego
1 laska wanilii
szczypta soli
2 łyżki syropu klonowego
2 łyżki kakao
2-3 łyżki drobnego cukru trzcinowego
świeże owoce np. maliny

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane wraz z przeciętą wzdłuż laską wanilii i kakao zalać mlekiem. Gotować na średnim ogniu aż składniki wchłoną płyn, a masa będzie gęsta. Usunąć laskę wanilii. Całość doprawić szczyptą soli i syropem klonowym. Następnie wszystko razem zblendować na gładki krem. Krem owsiankowy przelać do pucharków i wystudzić (uwaga! Jeżeli nie masz palnika, krem umieścić w naczyniach żaroodpornych). Przed podaniem wierzch deseru oprószyć cukrem trzcinowym i za pomocą palnika cukierniczego opieć. Ma powstać karmelowa skorupka (uwaga! Jeżeli nie masz palnika, wystarczy, że deser włożysz do piekarnika nagrzanego do 200° C z funkcją górnej grzałki na około 5-10 minut). Podawać z sezonowymi owocami.

MOŻLIWOŚCI I CIEKAWOSTKI

- można użyć dowolnych płatków lub zastąpić je np. kaszą jaglaną
- deser można wzbogacić o suszone owoce
- można użyć dowolnego mleka roślinnego lub zwykłego

Kinga
Paruzel



Muffinki z bananami i czekoladą

LICZBA PORCJI 12 | **CZAS PRZYGOTOWANIA** 5 minut
CZAS CAŁKOWITY 15-20 minut | **POZIOM TRUDNOŚCI** łatwe

SKŁADNIKI

1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej
1/2 szklanki mąki żytniej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki cynamonu
szczypta soli
3 dojrzałe banany
1 jajko
1 łyżka soku z cytryny
1/3 szklanki oleju rzepakowego
1/2 szklanki cukru kokosowego
1 tabliczka czekolady
do dekoracji: suszone lub świeże banany (2 sztuki)

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzać do temperatury 180° C. Formę do pieczenia muffin wyłożyć papilotkami. Mąkę pszenną razową i żytnią wraz z proszkiem, sodą, solą i cynamonem przesiać przez sito. W drugiej misce zmiksować za pomocą blendera banany obrane ze skórki, jajko, olej, sok z cytryny i cukier. Ma powstać gładka masa. Połączyć razem zawartość obu misek. Mieszać aż ciasto będzie jednolite. Na koniec dodać posiekaną czekoladę. Ciasto przełożyć do przygotowanej formy, wypełniając każdą muffinkę do $\frac{3}{4}$ wysokości. Każdą muffinkę udekorować kawałkiem suszonego lub świeżego banana. Włożyć do piekarnika i piec 15-20 minut, do momentu, w którym patyczek włożony w środek będzie suchy.

Kinga
Paruzel



Lekki mus z awokado

LICZBA PORCJI 2-3 | **CZAS PRZYGOTOWANIA** 10 minut
CZAS CAŁKOWITY 15 minut | **POZIOM TRUDNOŚCI** łatwe

SKŁADNIKI

2 dojrzałe awokado
2-3 łyżki miodu
1 łyżeczka nasion chia (można zastąpić siemieniem lnianym)
1 łyżka soku z cytryny
do dekoracji: mango, maliny, banany

PRZYGOTOWANIE

Wydrążyć miąższ z awokado. Dodać miód i sok z cytryny. Całość zmiksować blenderem. Na samym końcu dodać nasiona chia. Dobrze wymieszać. Mus przełożyć do szklaneczek i odstawić na chwilę, aby smaki się połączyły. Przed podaniem udekorować świeżymi owocami.

MOŻLIWOŚCI I CIEKAWOSTKI

- dodając kakao, otrzymasz wersję czekoladową
- zamiast miodu można użyć syropu klonowego lub ksylitolu
- zamiast nasion chia można użyć siemienia lnianego lub płatków owsianych

Kinga
Paruzel



Płonące naleśniki czekoladowe z pomarańczami

LICZBA PORCJI 12 | **CZAS PRZYGOTOWANIA** 10 minut

CZAS CAŁKOWITY 45 minut | **POZIOM TRUDNOŚCI** średnie

SKŁADNIKI

1 szklanka mąki pszennej
2 łyżki kakao
2-3 łyżki drobnego cukru do wypieków
szczypta soli
2 jajka
1¼ szklanki mleka
100 ml śmietany kremówki 30% lub 36%
1 łyżka oleju rzepakowego

Sos pomarańczowy

3 pomarańcze
2 łyżki masła
2-3 łyżki cukru trzcinowego
sok wyciśnięty z pomarańczy po ich wyfiletowaniu
skórka otarta z dwóch pomarańczy
50-80 ml likieru pomarańczowego

PRZYGOTOWANIE

Mąkę, kakao, cukier i sól przesiać do miski. Dodać jajka. Ciągłe mieszając trzepaczką, wlewać mleko wymieszane z kremówką oraz olejem. Odstawić ciasto na minimum 15 minut. Rozgrzać dno patelni z odrobiną oleju. Wylewać ciasto i smażyć przez około 1 minutę, na średnim ogniu.

Sos pomarańczowy

Zetrzeć skórkę z umytych pomarańczy, a następnie wyfiletować owoce. Na dno rozgrzanej patelni wsypać cukier i poczekać aż się skarmelizuje, następnie dodać masło i mieszać do momentu rozpuszczenia. Na patelnię z sosem karmelowym wyłożyć złożone naleśniki czekoladowe i delikatnie je podsmażyć z obu stron. Na sam koniec wlać na patelnię sok z pomarańczy oraz dodać skórkę z otartych pomarańczy. Całość smażyć przez 3-4 minuty na średnim ogniu, do momentu odparowania części soku. Sos powinien lekko zgęstnieć. Na sam koniec flambiować naleśniki, czyli dodać likier i podpalić. Naleśniki przełożyć na talerz. Na patelni, na której się smażyły, dodać filety z pomarańczy i smażyć je jeszcze przez chwilę. Gotowym sosem pomarańczowym polać naleśniki.

**Daria
Ładocha**



Spring rollsy z owocami

SKŁADNIKI

papier ryżowy

WERSJA 1

ananas

burak

brzoskwinia

szałwia

WERSJA 2

melon

ogórek

śliwka

mięta

truskawka

Sos

2 łyżki miodu

1 łyżeczka sezamu

4 łyżki sosu sojowego

sok z 1 limonki

50 ml ciepłej wody

PRZYGOTOWANIE

Pojedyncze arkusze papieru ryżowego moczyć przez chwilę w zimnej wodzie. Owoce i warzywa pokroić w cienkie paseczki. Pokrojone, wymieszane składniki ułożyć na środku, w połowie papieru ryżowego. Objętość składników nie powinna przekraczać 1/3 szerokości papieru. Papier złożyć na pół i zwinąć.

Sos

Składniki sosu wlać do miseczki i wymieszać.

**Daria
Ładocha**



Budyń kawowy ze słonym karmelem

SKŁADNIKI

1 1/2 szklanki mleka
1 łyżka mąki ziemniaczanej
1 łyżka mąki pszennej
1 żółtko
1 łyżka cukru
2 mocne espresso
ziarenka z 1 laski wanilii

Karmel

4 łyżki białego cukru
1/4 szklanki wody
100 ml śmietanki 36%
1/2 łyżeczki soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1 szklankę mleka zagotować z cukrem, kawą i wanilią. Pół szklanki mleka zmiksować z mąką i żółtkiem. Zmniejszyć ogień, następnie pozwoli dodawać mleko z mąką, energicznie mieszając różgą. Gdy budyń zacznie gęstnieć, zdjąć z ognia i przełożyć do pucharka.

Karmel

Na patelni rozpuścić cukier i zmniejszyć ogień. Następnie wlać wodę i energicznie wymieszać składniki. Na końcu dodać śmietankę i sól. Dokładnie wymieszać i zdjąć z ognia.

**Daria
Ładocha**



Kremowy deser przekładany ciasteczkami

SKŁADNIKI

300 g serka mascarpone

50 g prażonych orzechów ziemnych

50 g mlecznej czekolady startej na grubych oczkach

50 g malin

50 borówek

1 dojrzała brzoskwinia

150 g czekoladowych kruchych ciasteczek

PRZYGOTOWANIE

Serek podzielić na 3 części. Każdą osobno zblendować z innym owocem. Kremy układać od najciemniejszego serka, przekładając pokruszonymi w mrożeniu ciasteczkami. Wierzch udekorować czekoladą i orzechami.

**Daria
Ładocha**



Deser mascarpone z białą czekoladą, orzechami i owocami leśnymi

SKŁADNIKI

250 g kruchych ciastek owsianych
500 g mascarpone
1 śmietana Łowicz 36% homogenizowana
200 g białej czekolady
1 opakowanie malin (250 g)
1 opakowanie borówek amerykańskich (250 g)
100 g orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

Śmietankę ubić na bitą śmietanę i połączyć z serkiem mascarpone. Do wysokich szklanek wsypać pokruszone ciastka owsiane. Następnie dodać masę serowo-śmietanową, owoce i orzechy oraz pokrojoną nożem białą czekoladę.