

ZBIÓR PRZEPISÓW KONKURSOWYCH NASZYCH PRZEDSZKOLAKÓW

Zapraszamy do zapoznania się z przepisami, które przygotowywały pomysłowe przedszkolaki w organizowanych przez naszą placówkę Niepubliczne Przedszkole „Otwarte Okno” w Tychach konkursach kulinarnych w latach 2014 - 2020. W zbiorze znajdziecie przepisy na śniadania, II śniadania, obiady, kolacje, przekąski, desery oraz napoje.



ŚNIADANIA/II ŚNIADANIA

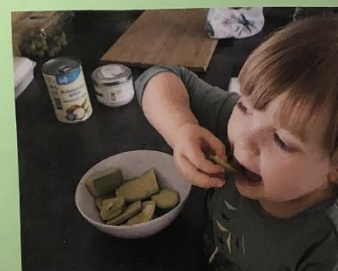


Przepis na drugie śniadanie - lody awokadowo - kokosowe lub lody owocowo - kokosowe

Potrzebujemy do lodów awokadowo - kokosowych:

- dojrzałe awokado
- łyżkę oleju kokosowego extra virgin
- łyżkę miodu
- odrobina wody kokosowej

Rozgniatamy awokado, dodajemy pozostałe składniki. Powstałą papkę wkładamy do foremek a potem do zamrażalnika.



Smacznego! :)

podjadanie wskazane :)





Potrzebujemy do lodów owocowych:

- maliny
- borówki
- wodę kokosową z morelą
- wiórki kokosowe

Rozgniatamy widelcem maliny, dodajemy wodę kokosową. Napelniamy foremki do lodów powstałą papką, dodajemy całe borówki i wysypujemy odrobinę wiórków kokosowych. Wkładamy do zamrażalnika.



Smacznego! :)



SARIA

POMYSŁY NA DRUGIE

SNIADANIE DLA

SPORTOWCÓW

PANCAKES Z SERKIEM WIEJSKIM



Składniki (na 1 porcję):

- 1/3 szklanki płatków owsianych (ok. 35 g)
- 1/3 szklanki sera wiejskiego lekkiego
- 2 białka
- 1 płaska łyżeczka cukru brązowego (lub syropu z agawy, miodu)
- szczypta cynamonu i świeże owoce, np. truskawki, borówki, jabłko, banan, pomarańcze

Przygotowanie

Wszystkie składniki oprócz owoców miksujemy na gładką masę – najlepiej w blenderze z ostrzem w kształcie litery S, ale klasyczny blender sprawdzi się równie dobrze. Rozgrzewamy nieprzywierającą patelnię, którą delikatnie smarujemy oliwą (np. za pomocą pędzelka). Nakładamy po 1-2 łyżki masy i smażymy placki ok 1-2 minuty z każdej strony na złoty kolor. Podajemy ze świeżymi owocami.

ZOSIA

POMYSŁY NA DRUGIE SNIADANIE DLA SPORTOWCÓW

JOGURT Z MUSLI

Składniki

- jogurt naturalny
- musli lub pokruszone ciasteczka Bell Vita
- owoce (banan, jabłko, kiwi, mandarynka, malin) lub - suszone owoce (polecam mieszankę egzotyyczną Lidl)

Przygotowanie

Do szklanki lub pucharka wsypujemy musli lub pokruszone ciasteczka, jogurt i na górę owoce i deser gotowy



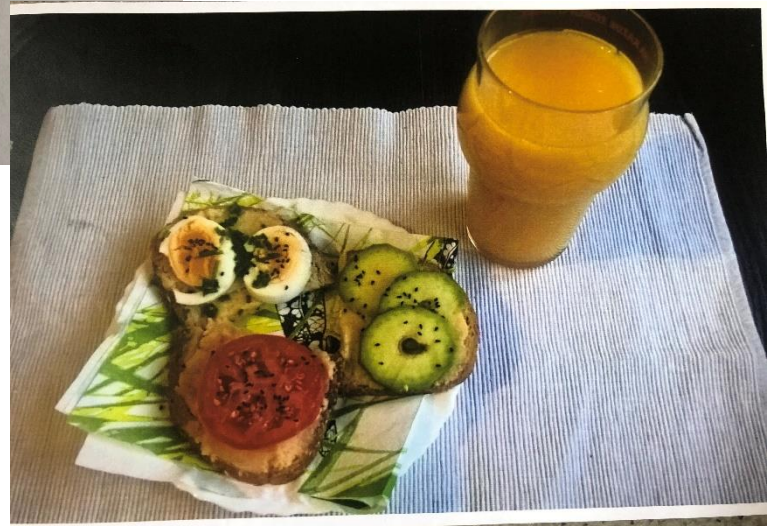
ZOSIA

Benton Tomaranyk
"Zypreki"

Keneptki z Hummusem

400g ciecierzycy - upłószyć i zmieść
5 łyżek prażonego sezamu
plus przyprawy sp. użycie
plus dekoracje - pomidor, jajko, awocado, korniszki
plus sok z pomarańczy

(Smaczne!)



Śniadanie I Owsianka



Składniki:

- 70 g owsianki bezglutenowej (wystarczy zalać gorącą wodą)
- 1 banan
- 4 truskawki
- 2 daktyle
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka nasion chia
- kilka orzechów nerkowca
- 2 łyżeczki malin LIO Shake



Przygotowanie:

Płatki owsiane oraz nasiona chia zalałam w rondelku ciepłą wodą i gotowałam przez chwilę na małym ogniu. Dodałam cynamon i gotowałam jeszcze chwilę. W międzyczasie zalałam wrzątkiem daktyle i moczyłam je ok. 10 minut. Przełożyłam wszystko do miseczki dodając LIO Shake, owoce i orzechy.



Śniadanie II

KULKI MOCY



MAM TĘ MOC!!!!

Przygotowanie:

Namoczyłam daktyle i migdały. Kaszę jaglaną przepłukałam dwa razy pod bieżącą wodą i ugotowałam w mleku kokosowym (dodałam trochę wody). Gotowałam, aż kasza wchłonęła płyn. Odstawiłam do wystygnięcia. Zmiksowałam z daktylami, dodając przyprawy i kilka kropel aromatu waniliowego. Ulepiłam kulki i włożyłam do środka każdej po jednym migdale. Obtoczyłam w wiórkach. Włożyłam na noc do lodówki.

Składniki:

- 1/3 szklanki kaszy jaglanej (suchej)
- 2 szklanki mleka kokosowego
- pół szklanki daktyli (ok. 8 sztuk)
- 1 łyżka sproszkowanej wanilii
- kilka kropel aromatu waniliowego
- migdały
- wiórki kokosowe
- 1 łyżeczka cynamonu



Butłeczki babci Łesi - przepis wigilijny.

Składniki:

Mąka pszenna 3 i 1/2 szklanki

Mleko 1 szklanka

Drożdże 25g

Cukier 3 łyżki

Śmietana 12% 1 łyżka

Jajka 3 sztuki

Masło 50g

Sól 1/2 łyżeczki

Mak do posypania

Czas przygotowania: 20 min

Czas pieczenia: 15-20 min

Polęwa do butłeczek:

Miód 2 łyżki

Masło 50g

Do przesianej mąki wlać zaczyn i przestudzone masło, cukier i sól.

Ciasto należy wyrabiać aż zacznie odchodzić od rąk, następnie odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce - na około godzinę.

Po tym czasie ciasto należy raz jeszcze krótko wyrobić.

Tak przygotowane ciasto dzielimy na 10 lub więcej części i kolejno nadajemy im kształt butłeczek. Kształtne butłeczki układamy na blaszkę.

Pozostawiamy do wyrośnięcia. Przed pieczeniem butłeczki smarujemy rozmąconymi jajkami i posypujemy makiem. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 15-20 minut.

Smacznego!

Zosia i mama.

ŚNIADANIE SPORTOWCA

W skład śniadania wchodzi:

bułka grahamka z pełnym ziarnem, masło 82%, sałata, ser żółty, 2 plastry szynki wieprzowej, ogórek zielony, pomidorek koktajlowy, ketchup łagodny, jogurt owocowy 120g, jajo na miękko sok marchewkowo - bananowy, świeże owoce-(tutaj mamy połowa pomarańczy i połowa kiwi),



Sara Wszyńska

KASZA JAGLANA Z DODATKAMI



Potrzebujemy:

- pół szklanki kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- cynamon
- mielony anyż
- szczypta kakao (ja używam karobu)
- odrobina soli himalajskiej
- starte kwaśne jabłko
- kilka kropel soku z cytryny
- garść moreli (niesiarkowanych)
- garść orzechów włoskich
- jagody goi
- łyżka siemienia lnianego
- pestki z dyni

Kaszę jaglaną podprażyć, wrzucić na wrzącą wodę. Doprawić cynamonem i odrobiną anyżu, gotować na małym ogniu. Pod koniec dodać małą szczyptę soli, potem starte jabłko oraz kilka kropel cytryny. Następnie kakao / karob, posiekane morele. Gotować do miękkości. Zestawić z ognia dodać owoce goi, siemię lniane, orzechy oraz pestki dyni.
Na zdrowie :)

ZDROWE DRUGIE ŚNIADANIE DLA SPORTOWCA

GRANOLA Z GRUSZKAMI, MUSEM TRUSKAWKOWYM I JOGURTEM NATURALNYM

GRANOLA

SKŁADNIKI:

- 1/2 jabłka
- 200 g płatków owsianych
- 40 g ziaren słonecznika
- 40 g posiekanych orzechów arachidowych niesolonych lub włoskich
- 60 g płynnego miodu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 szczypta mielonego imbiru
- 1 szczypta soli
- 40 g jagód goi



Jabłko obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Wszystkie składniki poza jagodami goi wymieszać razem i wysypać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Włożyć do piekarnika rozgrzanego do 170°C na ok. 30 - 40 minut. Po wystudzeniu zmieszać z jagodami goi. Granolę można przechowywać kilka tygodni w szczelnie zamkniętym słoiku.

ŚNIADANIE:

SKŁADNIKI:

- 200 g świeżych lub mrożonych truskawek
- 3 łyżki syropu klonowego
- 2 - 3 gruszki
- 1 łyżka cynamonu
- 400 g jogurtu naturalnego typu greckiego
- 4 łyżki miodu



CROQUE MADAME-TOST FRANCUSKI

chleb tostowy 2kromki
szynka 2-3plastry
mleko 0,05l
masło 0,05kg
mąka 0,04kg
ser żółty twardy(np parmezan) 0,02kg
mix sałat 0,05
jajo 1szt
oliwa z oliwek 0,04l

Z mąki, masła, mleka i odrobiny tartego sera sporządzić beszamel, przyprawić solą pieprzem i gałką muszkatulową. Smarujemy jedną kromkę beszamelem na sos kładziemy plastry szynki, zamykamy drugą kromką, następnie smarujemy górę beszamelem i posypujemy twardym żółtym serem. Tak przygotowany tost zapiekamy w piecu w temp 180 stopni ok 7-8min. W tym czasie smażymy jajo sadzone i układamy na talerzu mix sałat który polewamy oliwa z oliwek. Propozycja podania na zdjęciu.



PODWIECZOREK DLA MIKOŁAJA

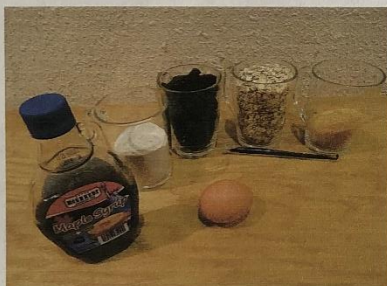
Razowe ciasteczka owsiane z suszoną śliwką oblane gorzką czekoladą

/ Koktajl owocowy z jarmużem

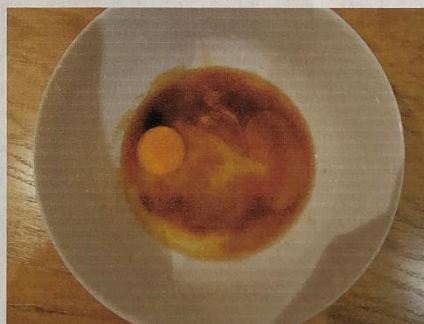
Składniki na około 20 ciastek:

- 1 duże jajko
- 1/3 szklanki jasnego brązowego cukru
 - 4 łyżki syropu klonowego
 - 1 laska wanilii
- 2 łyżki oleju rzepakowego
 - szczypta soli
- pół szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
 - pół łyżeczki sody oczyszczonej
 - 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka suszonych śliwek, posiekanych
 - 1 tabliczka gorzkiej czekolady

1. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.



2. Do naczynia wbić jajko, dodać cukier, sól, syrop klonowy, miąższ z laski wanilii, olej. Wymieszać dokładnie do połączenia.



3. Dodać mąkę, sodę oczyszczoną, płatki owsiane, suszone śliwki. Całość ciasta wymieszać i odstawić na chwilę, by płatki nasiąkły.



Jajka zapiekane ze szpinakiem



składniki

4 jajka
1/2 szpinaku świeżego lub mrożonego (najlepiej całych liści)
10 dag fety
2 ząbki czosnku
szczypta świeżo zmielonej gałki muskatołowej
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
2 łyżki masła

do wysmarowania kokilek:

1 łyżka masła

sposób przygotowania

1. Jeśli masz szpinak świeży: przebierz liście, odetnij grube ogonki. Zagotuj wodę z solą i wrzuć liście, gotuj przez minutę, odcedź, przelej zimną wodą, odstaw na chwilę od odcieknięcia.
2. Jeśli masz szpinak mrożony: nic z nim na razie nie rób :)
3. Obrany czosnek pokrój na cienkie plasterki.
4. W dużej patelni rozpuść masło, dodaj czosnek, smaż przez minutę, dodaj szpinak (zamrożony lub świeży, wcześniej przygotowany według punktu pierwszego). Smaż świeży przez kilka chwil, a mrożony, aż całkowicie się rozmrozi. Dopraw solą, pieprzem oraz gałką. Odstaw na bok.
5. Kokilki wysmaruj masłem.
6. Do szpinaku dodaj pokruszłą na raczej większe niż mniejsze kawałki fetę, szybko wymieszaj.
7. Do kokilek nałóż porcję szpinaku, zrób w nim wgłębienie, wbij jajko.
8. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Zapiekaj, aż żółtko się zetnie - trwa to zwykle od 6 do 8 minut.
9. Podawaj z białym pieczywem.

PRZEPIS: ZOSI i mamy Izy

OBIADY



Naleśniki z dynią



Dynia	200 gr
Kefir	100 ml
Jajka	1
Cukier	80 gr
Mąka pszenna	200 gr.
Proszek do pieczenia	2,5 gr
Wanilina	0,5 gr
Olej roślinny	15 ml

1 Wytnij kawałek dyni, odetnij skórkę, usuń włókna. Zetrzyj dynię.

2 Wlać kefir do osobnej miski, rozbić jajko, dodać, wymieszać.

3 Do powstałej masy mąkę z proszkiem do pieczenia i dodaj wanilinę. Za pomocą trzepaczki uzyskujemy dobre, jednorodne ciasto bez grudek.

4 Teraz dodaj startą dynię do ciasta dobrze wymieszaj.

5 Smażyć naleśniki na oleju roślinnym z obu stron, aż uzyskają przyjemny złoty kolor.

pszczołki
OLEKSANDR ANDRUSHCHENKO



ZDROWY OBIAD DLA SPORTOWCA

ROSÓŁ Z KACZKI

SKŁADNIKI: 2 OBRANE ZE SKÓRY
NOŻY Z KACZKI

1 L WODY
4 MARCHEWKI
2 DUŻE PIETRUSZKI
KAWAŁEK SELENA
KAWAŁEK PORRA
4 ZIELA ANIŚLIOWE
2 LIŚCIA LAUROWE

PRZEPIS: NOŻY WEDZIEĆ DO ZIMNEJ WODY, ZAKOJARĆ, ZEBRAĆ BUKWOLINĄ, Dodać PRZYPRAWY, PO GODZINIE Dodać WARZYWA. Odroś gotować 2-3 GODZINY. Odrośno ugotować MARCHEWKI.



SMACZNEGO!

ŚWIĘTA BOŻEGO
NARODZENIA
2017

PIEROGI Z KAPUSIĄ I GRZEBAMI



SKŁADNIKI

MĄKA PSZENNA POZNAŃSKA TYP 500
WODA
KAPUSTA KISZONKA
GRZYBY (PODGOZYBEK) MROŻONY
CEBULA
PRZYPRAWY
(ZIĘLE ANIOŁSKIE, LIŚC LAURODY
KUMIN, PIEPRZ)

SPOSÓB WYKONANIA

Z MĄKI I WODY WYROBIC CIASTO NA
PIEROGI. WŁĄCIE WALKOWAĆ OKRĄGŁE
PLACKI OGRUBOŚCI 2mm. SZELAKIĄ
WYKRAWAĆ PLACKI.
KAPUSTĘ KISZONKĄ UGOTOWAĆ Z PRZYPRAWAMI
DO MIĘKOCY NASTĘPNIE BARDZO DOBRZE
ODCEDZIĆ. GRZYBY PRZESNAZIĆ Z CEBULĄ
NA TĄŻELNI NASTĘPNIE Dodać DO KAPUSTY.
FARSZ KAPUSCIANY WRĄZIE POTRZEBY
DROBNO POSIEKAĆ. ZIMNY FARSZ KAPUSCIANY
NAKLADAMY NA PLACKI Z CIASTA PIEROGO
WEGO I LEPIMY PIEROGI. GOTOJEMY
W OSŁONIEJ WODZIE OK 4-5min.

Smacznego

WESOŁYCH ŚWIĘT

zyczy Patryk Mojżesz
z Rodziny

KREM Z DYNI I ZIEMNIAKÓW Z NUTKĄ MIODU I JARZĘBINY

Przygotowanie:

1. Dynię myjemy, kroimy na pół, usuwamy pestki i miękki miąższ, kroimy w dość grube plastry.
2. Układamy dynię skórką do dołu na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrapiamy oliwą i oprószamy ziołami.
3. Wstawiamy dynię do piekarnika nagrzanego do 190 st., pieczemy godzinę.
4. W tym czasie ziemniaki obieramy, kroimy w ćwiartki i podgotowujemy ok. 10 minut.
5. Podgotowane ziemniaki dodajemy do dyni mniej więcej w połowie czasu pieczenia.
6. Odstawiamy upieczone warzywa do przestygnięcia, obieramy z dyni skórkę, przekładamy warzywa do garnka, zalewamy wywarem tak, by przykrył warzywa, gotujemy chwilę.
7. Pod koniec gotowania doprawiamy zupę solą morską.
8. Gotową zupę blendujemy na gładki krem. Jeśli zupa z dyni jest za gęsta, dodajemy nieco wywaru, blendujemy, zagotowujemy.
9. Krem z pieczonej dyni podajemy z karmelizowaną jarzębiną i miodem.
10. Dekorujemy listkami pietruszki



NALEŚNIK SUZETTE Z TWAROŻKIEM

mleko 0,04l
mąka 0,05kg
jajo 0,5szt
cukier 0,02kg
twaróg 0,03kg
skórka z pomarańczy
syrop pomarańczowy 0,025l

Z mleka, mąki i jaja sporządzić ciasto naleśnikowe następnie usmażyć naleśnik. Twaróg doprawiamy cukrem i skórką pomarańczową. Następnie na naleśnika kładziemy porcję twarogu i zamykamy w kopertę. Wlewamy odrobinę syropu pomarańczowego na patelnię wkładamy na nią naleśnika i podgrzewamy po minucie z każdej stron. Propozycja podania na zdjęciu.



*ŁOSOŚ W PŁATKACH MIGDAŁOWYCH Z ZIELONYMI
SZPARAGAMI I RYŻEM BASAMATI*

Składniki:

*filet z łososia 150g
szparagi zielone 100g
ryż 60g
płatki migdałowe 0,030g
oliwa 0,05l
masło 0,03g
sos z cytryny
przyprawy*

Sposób wykonania:

Porcję łososia myjemy przyprawiamy solą i pieprzem oraz skrapiamy oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, wkładamy do lodówki na kilka minut. Ryż gotujemy na półsypko w osolonej wodzie. Wyczyszczone szparagi gotujemy na pół twardo w słodko-słonej wodzie. Łososia posypujemy płatkami migdałowymi i pieczemy w temp 160 stopni ok 15min. Na zdjęciu propozycja podania.



KREM Z DYNIA PODAWANY Z CHRUPIAĆCIMI GRZANKAMI I PESTKAMI DYNI.

SKŁADNIKI:

- * DYNIA (MIĘŚCZ) - 400g
- * DUŻA CEBULA 1szt
- * PAPRYCZKA CHILI 1szt
- * MLEKO KOKOSOWE (MOŻEMY ZASTĄPIĆ SŁODKĄ ŚMIETANĄ) 100 ml
- * OLIWA Z OLIWEK 50 ml
- * SÓL
- * PIEPRZ
- * ŚWIEŻY IMBIR

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W garnku rozgrzewamy oliwę, dodajemy drobno pokrojoną cebulę i papryczkę chili. Mieszaną i przesmażamy na wolnym ogniu. Dynię kroimy w kostkę dodajemy do garnka z cebulką i papryczką, ponownie przesmażamy ok 5 minut. Całość zalewamy 500 ml wrzącej wody dodajemy przyprawę: sól, pieprz, drobno starty imbir (ilość zależy od naszych upodobań smakowych). Gotujemy do miękkości przez kilkanaście minut. Odstawiamy z palnika i dodajemy mleko kokosowe lub słodką śmietanę. Blenderem miksujemy na gładki krem, raz jeszcze podgrzewamy i podajemy gorący (słod) z grzankami i pestkami dyni. Efektownie wygląda krem podany w "kuchennej powidce" przyozdobiony jadalnym kwiatem.

SMACZNEGO!!!



19A PIWUŁ

POLEDNICA WIECZNA Z MASEM CZOSNKOWYM, ZIEMNIANKI UPIECZONE Z BRINDZĄ I RYDZAMI!

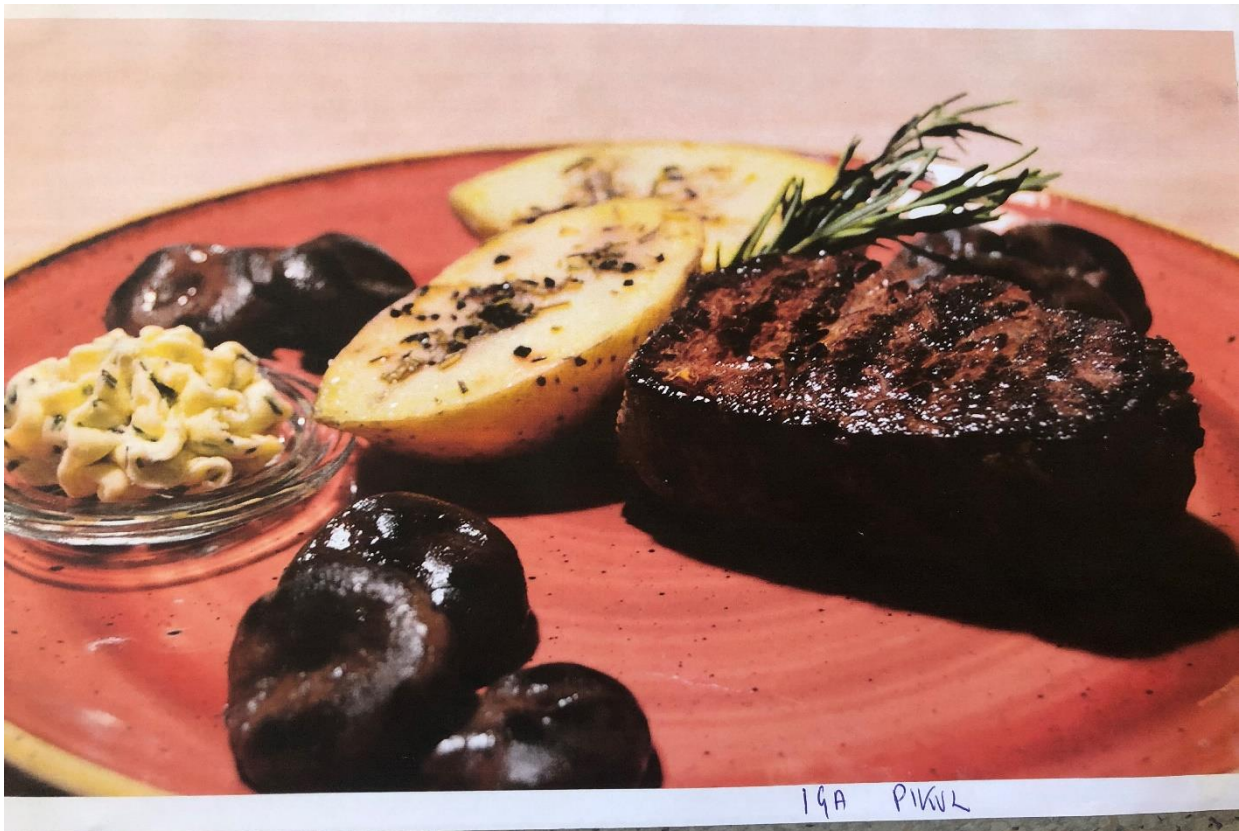
SKŁADNIKI:

- * DOSTBEF 0,700 kg
- * ZIEMNIANKI W TUPINACH DUŻE 2 szt
- * RYDZ 0,300 (0,400 kg)
- * SER KOZI BRINDZA
- * MAKA, MARYARINA PLANTA, MASEO KLAROWANE
- * OLEJ ANGLIJSKIE, LIŚC LAUROWE, SOL, PIEPRZ, VEGETA,
- * CZOSNEK, MELONA PIETRUŚKI

Sposób przygotowania:

MIEŚO MARYNUJEMY W LIŚCIE LAUROWEJ Z DODATKIEM
PIEPRZU. DO GARNKA NAŚLANI WODĘ, DODAJEMY SZCZEPĘ
SOLI, ZAGOTOWUJEMY I WRZUCAMY ZIEMNIANKI W TUPINACH.
GOTUJEMY DO MIĘKKOŚCI. NA PATELNI ROZPUŚCZAMY MARYARINĘ
PLANTĘ, MIĘSO OBTOCZONE W MASE WRZUCAMY NA ROZPUŚCZONY
TŁOŚC, SMAŻYMY WY. SMAK - UPODOBAN. NA DRUGIEJ PATELNI
ROZPUŚCZAMY MASEO KLAROWANE, DODAJEMY DORANI POSIEKANY
CZOSNEK ORAZ ŚWIEŻE RYDZ, PRZESMAŻAMY JE ZWAGŁEJ STRONĄ
PO 1 MINUTĘ. WYŁÓŻ NA RĘCZNIK PAPIEROWY. OSTUDZONE
ZIEMNIANKI PRZEŁÓŻ NA PÓŁ NATÓŻ BRINDZĄ I ZAPIEKAMY JE
5 MINUT W NAGRZANYM PIEKARNIKU O TEM. 200°. DO MASA
DODAJ PRZECISNIĘTY PRZCZ PRĄCZ CZOSNEK, SOL, PIEPRZ VEGETA, WYMIECZĄ
NA TALECZU WŁÓŻ STEKA, RYDZ, MASEO CZOSNKOWE WYKISNĄ
ROZETKĄ DO KRAJÓW, PRZEŁÓŻ NA SPÓDEK, ZIEMNIANKI
POCZĄ NATĄ PIETRUŚKI.

SMACZNEGO !!!



19A PIKUL

SAŁATKA Z KURCZAKIEM I MANGO

FILET Z KURCZAKA PRZYPRAWIAMY GRILLUJEMY, Z OLIWY, MUSZTARDY, MIODU, CYTRYNY, CZOSNKU I PRZYPRAW SPORZADZAMY VINEGRET, PORCJE MIKSU SAŁAT UKŁADAMY NA TALERZU NASTĘPNIE DOOKOŁA CZĄSTKI POMIDORA, CZERWONĄ CEBULĘ POKROJONA W KRĄŻKI I MANGO POKROJONE W SŁUPKI, NA GÓRE UKŁADAMY ZGRILLOWANEGO KURCZAKA POLEWAMY SOSEM PODAJEMY TAK JAK NA ZDJECIU



KIESZEŃ WIEPRZOWA Z MOZARELLA I SUSZONYMI POMIDORAMI

SCHAB ROZBIĆ PRZYPRAWIĆ NA POŁOWCE POŁOŻYĆ
PLASTER SERA I POMIDORA SUSZONEGO, ZŁOŻYĆ NA
KSIĄŻKĘ” ZGRILLOWAĆ WSADZIĆ DO PIECA NA 160 STOPNI
PIEC PARA FASOLKE UGOTOWAĆ FRYTKI USMAŻYĆ
PODAWAĆ JAK NA ZDJĘCIU



Makaron z dynią, szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą

Składniki

2 porcje

- 250 g upieczonej / podsmażonej dyni
 - 120 g makaronu
 - 2 ząbki czosnku
 - 1/4 szklanki pestek dyni
 - 2 łyżki oliwy extra vergine
 - 6 kawałków suszonych pomidorów + 2 łyżki oleju ze słoika
 - garść szpinaku
 - 80 g sera feta
-
- Pokrojoną na małą kosteczkę dynię upiec w piekarniku (200 st. C przez 20 min.) lub podsmażyć na małej ilości oliwy na patelni z nieprzywierającym dnem (na małym ogniu, pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając, ok. 10 minut).
 - Ugotować makaron w osolonej wodzie.
 - Na patelni na oliwie podsmażyć pokrojony na cienkie plasterki czosnek oraz pestki dyni, w międzyczasie dodać pokrojone na paseczki suszone pomidory.
 - Dodać olej ze słoika z suszonymi pomidorami, odcedzony makaron i chwilę razem podsmażyć.
 - Dodać dynię oraz szpinak, wymieszać i podgrzać. Odstawić z ognia, posypać fetą.



Przepis Zosi i mamy Izy 😊

Sara Wszyńska

"Puchatki"

ZUPA Z DYNI Z KASZTANAMI I INDYKIEM

Potrzebujemy:

- 1kg dyni hokkaido
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 500 gr piersi z indyka
- ok. 7 cm świeżego imbiru
- puszka mleka kokosowego
- słodka i ostra papryka, sól, pieprz
- kasztany jadalne (do kupienia w ekologicznych sklepach)
- prażone pestki dyni
- oliwa z oliwek

Indyka kroimy w kostkę, dodajemy posiekany świeży imbir, paprykę słodką i ostrą, sól i pieprz. Dodajemy odrobinę oliwy, mieszamy, odstawiamy.

Z dyni usuwamy pestki, kroimy w kostkę. Cebulę oraz czosnek kroimy drobno i smażymy na oliwie. Po chwili dodajemy dynię, smażymy ok 3 minut. Zalewamy wodą, tak, by przykryła dynię. Pod koniec gotowania dyni dodajemy puszkę mleka kokosowego. Gotujemy jeszcze parę minut, całość blendujemy. Indyka smażymy na patelni, podajemy razem z zupą. Całość posypujemy jadalnymi kasztanami oraz pestkami dyni. Smacznego!





Placuszki „Truskawkowa chmurka”

Składniki na placuszki:

- 200g śmietany 12%
- 2 nieduże jajka
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka masła

Dodatki:

- 250g umytych i pokrojonych truskawek
- Bita śmietana (200g śmietany 30% + 1 łyżeczka cukru pudru)
- sos czekoladowy* lub cukier puder do oprószenia

Wykonanie:

Wszystkie składniki prócz masła na placuszki mieszamy w misce na gładką masę. Masło rozpuścić i dodać do masy placuszkowej, wymieszać. Placki smażyć na średnim ogniu po 2 minuty z każdej strony, na suchej patelni.

Na lekko przestygnięte placuszki wykładamy po łyżce bitej śmietany, posypujemy truskawkami i polewamy sosem czekoladowym (opcjonalnie posypujemy cukrem pudrem).

* sos czekoladowy można przygotować samemu rozpuszczając pokrojonego na kawałki batonika Mars w kilku łyżkach śmietany kremówki 30% na małym ogniu.

Smacznego !

Kasia Górecka „Puchatki”

NALEŚNIKI Z TRUSKAWKAMI



Z mąki, mleka, jajka i odrobiny soli robimy ciasto na naleśniki.

Smażymy na patelni.

Truskawki rozgniatamy widelcem i smarujemy nimi naleśniki.

W kąpielii wodnej rozpuszczamy czekoladę mleczną którą dekorujemy

naleśniki a następnie wszystko zjadamy 😊

Życzę smacznego.

Natalka L.

Sara Wszyńska

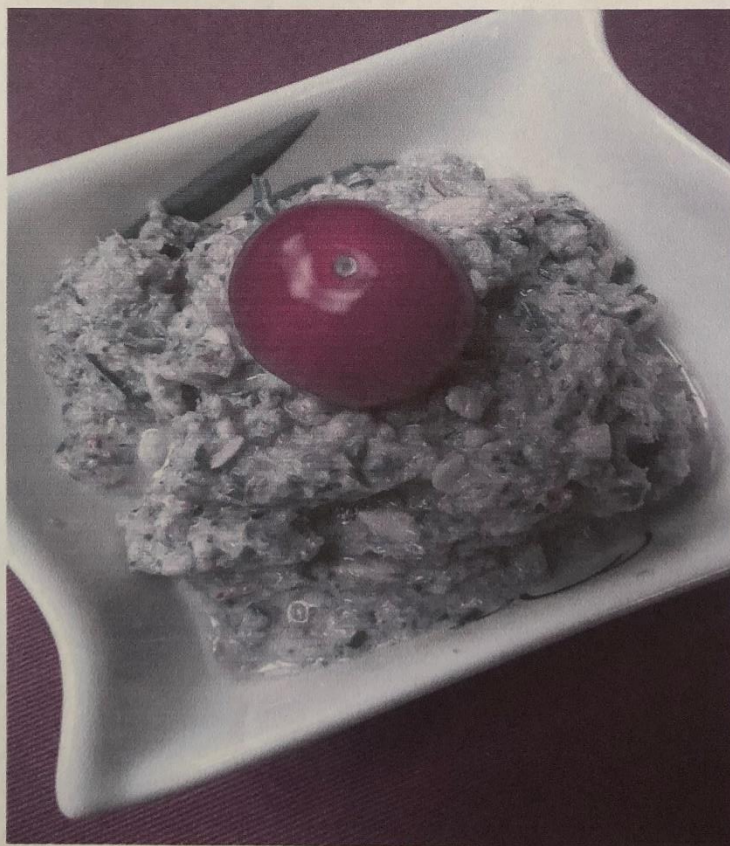
Puchatki

Przepis na nowalijki : pesto

Produkty:

- 50 g kielków lucerny
- 50 g kielków rzodkiewki
- średni pomidor
- pół pęczka pietruszki
- oliwa z oliwek
- łyżka ziaren słonecznika
- sok z połowy limonki
- sól, pieprz

Podane składniki zmiksować / zblendować i gotowe :) Idealne jako dodatek do kanapek, jako dip, farsz do naleśników lub dodatek do makaronu.



Botwinka Zosia

Składniki

ilość porcji: 6



- 2 pęczek botwiny (buraczków z liśćmi)
- 2 młoda pietruszka
- 2 młode marchewki
- 1 młody por
- 1/2 młodego selera
- 6 młodych ziemniaków
- 34 łyżki śmietany 18%
- wywar mięsny lub warzywny
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka cukru
- 1 szczypta kwasku cytrynowego
- 3 jajka na twardo
- 1 łyżka świeżego koperku

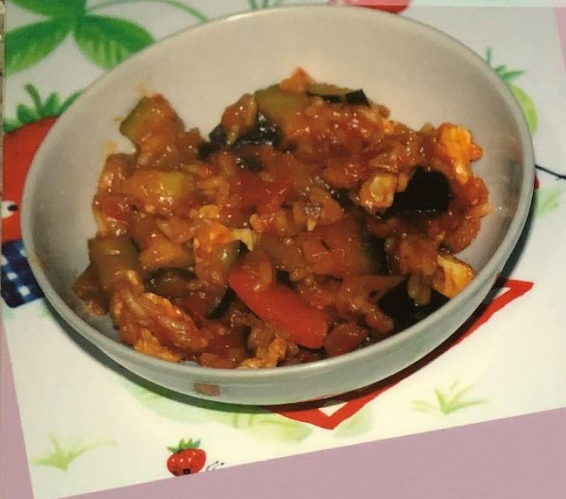
Marchew, seler, ziemniaki i pietruszkę umyć, obrać i pokroić w kostkę. Pora umyć i pokroić w półplasterki. Wrzucić do wywaru.

- Botwinę dokładnie umyć, zwłaszcza liście. Posiekać, buraczki pokroić w kosteczkę. Kiedy warzywa będą miękkie, dodać pokrojoną botwinę i gotować, aż buraczki zmiękną.
- Doprawić zupę, solą i pieprzem do smaku. Gotować jeszcze chwilę, a następnie zdjąć z ognia.
- Śmietanę wymieszać z chochelką ciepłej zupy. Wymieszać dobrze i dodać do zupy w garnku, mieszając. Ponownie wstawić zupę na ogień i doprowadzić do wrzenia. Dodać posiekany koperek i zdjąć zupę z ognia.

Przepis Zosi i mamy

Leczo z cukinii i bakłażana

Antosia Greszta + mama Paulina



Składniki:

1 mała cukinia

1 bakłażan

1 czerwona papryka

1 duża cebula

pomidory w puszcze (bez skóry)

1 pierś z kurczaka

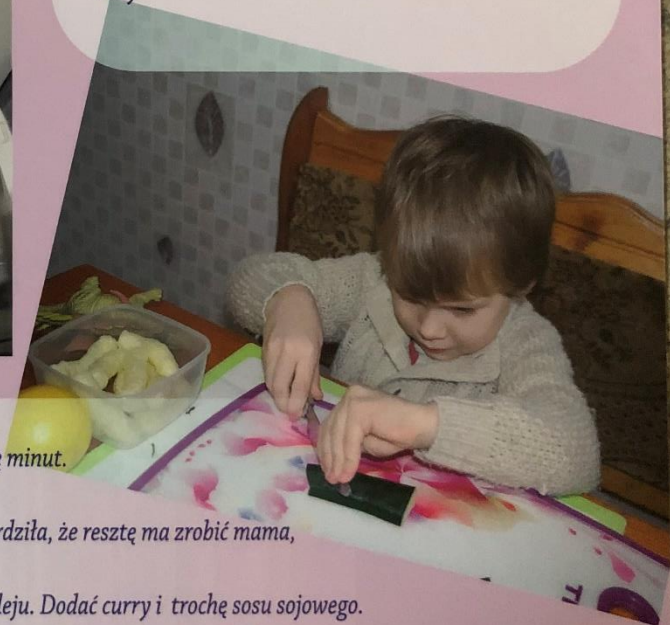
125 g. ryżu

sól, pieprz, papryka słodka w proszku

curry, suszone pomidory z czosnkiem

sos sojowy

olej



Bakłażana trzeba pokroić, posolić i zostawić na parę minut.

Później osuszyć ręcznikiem papierowym.

Tosia pokroiła w kostkę cukinię i bakłażana. I stwierdziła, że resztę ma zrobić mama, a ona będzie mieszać

Cebulę pokrojoną w drobną kostkę podsmarzyć na oleju. Dodać curry i trochę sosu sojowego.

Jeszcze chwilę podsmarzyć i dodać bakłażana, cukinię, pokrojoną w kostkę paprykę

i pierś z kurczaka. Chwilę wszystko razem podgotować i dodać pomidory z puszek.

Dodać przyprawy i ryż. Zamknąć multicooker i ustawić program "potrawy z ryżem"

GOTOWE!!!

Placuszki z cukini



2-3 osoby

Składniki:

- cukinia, 1 średnia
- por, 1 szt
- jajka, 2 szt
- mleko, 1,5 szkl
- mąka
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Cukinię należy zetrzeć na tarce, na dużych oczkach. Posolić i poczekać aż odejdzie nadmiar wody. Por poszatkować. W dużej misce mieszamy cukinię, por, jajka, mleko, mąki daje tyle by masa miała konsystencję śmietany. Do smaku jeszcze pieprz i sól.
- 2 Placuszki smażymy na oleju aż uzyskają złoty kolor.
- 3 Bardzo dobre są placuszki z sosem tzatziki lub sosem czosnkowym mojego przepisu. (twarożek homogenizowany naturalny, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, oregano). Pycha :)



BARTOZ TOMASZUK

Przyjemy 2 „Bakłoseren” :)

SKŁADNIKI / 2 PORCJE

2 bakłażany

2 łyżki oliwy extra vergine

200 g mielonego mięsa (np. cielęciny, chudej wołowiny lub łopatki/szynki)*

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

1 jajko

3 łyżki bułki tartej

po szczypcie mielonego cynamonu i kardamonu

PRZYGOTOWANIE

• Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Bakłażany umyć i przekroić wzdłuż na pół. Ponacinać miąższ w kratkę, nie przecinając skórki. Oprószyć solą i wysmarować 1 łyżką oliwy z oliwek. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym rozcięciem do góry i piec bez przykrycia przez 30 minut.

• Mięso wymieszać z natką pietruszki, jajkiem, 1 łyżką bułki tartej, cynamonem i kardamonem. Doprawić solą i pieprzem. Wyjąć bakłażany z piekarnika i przestudzić. Łyżeczką zebrać same nasiona i je wyrzucić. Resztę miąższu wybrać łyżką pozostawiając około 1/2 cm warstwę miąższu. Miąższ posiekać i wymieszać go ze składnikami w misce.

• Nadzieniem wypełnić łódeczki bakłażanów, posypać pozostałą bułką tartą i skropić 1 łyżką oliwy. Wstawić do piekarnika i piec bez przykrycia przez 35 minut.



Przepis: placki z cukinią i tofu, podane z sosem z awokado lub z buraczkami

Autor: Sara Wyszyńska

Do **placków** potrzebujemy:

- dużą cukinię,
- pęczek cebulki dymki
- 2 jajka
- pół kostki tofu naturalnego
- odrobinę mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki maślanki
- sól, pieprz

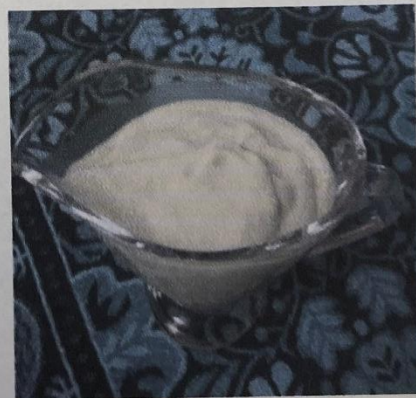


Cukinię wraz ze skórką trzemy na tarce o dużych oczkach, dodajemy posiekaną cebulkę, 2 jajka, pokrojone w drobną kostkę tofu, maślankę, odrobinę mąki, aby ciasto było zwarte. Doprawiamy solą i pieprzem. Smażymy na oleju rzepakowym.

Dodatkiem do placków mogą być ugotowane, starte na tarce buraczki, ugotowana fasolka szparagowa lub sos z awokado.

Do **sosu z awokado** potrzebujemy jedynie koper włoski i awokado.

Rozdrabniamy koper, gotujemy go w odrobinie wody około 15 minut, dodajemy miąższ z awokado oraz odrobinę wody, w której gotował się koper. Dosalamy do smaku, miksujemy i gotowe.



KOLACJE



Przepis na pożywną kolację dla sportowca

Bezglutenowy chleb gryczany z marchewką

- Potrzebujemy:
- 500 gram mąki gryczanej
 - 3 średniej wielkości marchewki (starte na tarce o drobnych oczkach)
 - 350 gram ciepłej wody
 - 40 gram drożdży
 - pół łyżeczki syropu z agawy
 - 2 łyżeczki soli himalajskiej różowej
 - 40 gram octu jabłkowego
 - 90 gram ziaren słonecznika
 - 90 gram siemienia lnianego
 - 50 gram sezamu
 - garść pestek z dyni
 - oliwa z oliwek do wysmarowania formy

Wodę mieszamy z drożdżami i syropem z agawy, wysypać mąkę, ocet, sól, dodać ziarna oraz startą marchewkę. Całość wymieszać, przełożyć do wysmarowanej oliwą formy, zostawić w ciepłym miejscu na około godzinę. Piec około 40-50 minut w temperaturze 220 stopni.



A do chleba wegański paszтет z soczownicy i warzyw

- Potrzebujemy:
- czerwoną soczownicę (namaczamy na około 3 godziny, potem gotujemy do miękkości)
 - marchew
 - pietruszka
 - seler
 - pecek koperku, szczypiorku
 - cebula, czosnek
 - tymianek, ziola prowansalskie, bazylija, sól himalajska, pieprz

Ugotowaną soczownicę połączyć z ugotowanymi warzywami (w dowolnej proporcji, wedle smaku i gustu), przyprawić solą himalajską, pieprzem, koperkiem, szczypiorkiem, ziołami. Ewentualnie można zagęścić mąką kukurydzianą. Masę przełożyć do formy natłuszczonej oliwą z oliwek, posypać słonecznikiem, piec w temperaturze 180 - 200 stopni około 1,5 godziny.

Smacznego!

3A9A7



KOLACJA DLA SPORTOWCA



PRZEPIS:

SKŁADNIKI: KASZA JAGLANA, BANAN, ORZECHY WAGSNE, MIASO

WYKONANIE: KASZE DWAKROTNIE WYBRAWIĆ, DOLAĆ WODĘ, GOTOWAĆ 15 MINUT, DOLAĆ MIASO - WYBRAWIĆ, DODAĆ BANAN I ORZECHY



KASZA JAGLANA
Z BANANEM
I ORZECHAMI



SALATKA Z ZIEMIĄ JADALNĄ I SOSEM VINEGRETTE



SKŁADNIKI:

- mix sałat zielonych
- mozzarella
- pomidorki
- oliwki czarne
- bazylia

Oliwki czarne konserwowe poddajemy procesowi dehydracji, który wykonujemy w urządzeniu do tego przeznaczonym (jeżeli takowe posiadamy), w przeciwnym razie cały proces przeprowadzamy w piecu konwekcyjno-parowym z zachowaniem kontroli procesu przygotowania. Rozpoczynamy od wysypania oliwek na blachy wcześniej wyłożone pergaminem.

Pierwszy proces suszenia odbywa się w temp. około 80 st.C, przy pełnym nawiewie przez około 15 minut.

Następnie zmniejszamy temperaturę do 68 st.C i pozostawiamy na około 2 h.

Cały proces może wydłużyć się lub skrócić w zależności od posiadanego pieca.

Sypkie oliwki rozdrabniamy blenderem do momentu wytrącenia się tłuszczu, co pozwoli nam na uzyskanie konsystencji ziemi.

Warzywa kroimy i układamy warstwami w doniczce. Układanie zaczynamy od sałaty na przemian z pomidorem i mozzarellą

Całość przykrywamy ziemią z oliwek, na środku układamy gałązkę bazylii.

Sos vinegrett podajemy w konewce, całość zgodnie ze zdjęciem

Kanapki wiosenne



Składniki

ilość porcji: 6

- 6 kromek pieczywa wieloziarnistego
- 1 główka sałaty
- 1 pęczek rzodkiewki
- 1-2 pomidory
- 1-2 ogórki krótkie szklarniowe
- 1 serek typu almette
- Kilka plastrów wędliny, łososia, sera żółtego

Pieczywo smarujemy masłem i układamy składniki według uznania

Przepis Zosi i mamy

Sałatka kwiatowa dla bączka Barrego wg przepisu z programu „Kucharz duży, kucharz mały”

SKŁADNIKI:

- 1 mały, ugotowany i obrany burak
- 1 marchewka
- 1 obrane ze skórki jabłko
- garść poszatowanej kapusty pekińskiej
- dwa plasterki zielonego ogórka
- 1 zielona cebulka
- 2 jajka ugotowane na twardo
- sos sałatkowy (łyżka majonezu
+ łyżka jogurtu greckiego + pieprz ziołowy)



Jabłko, buraka i marchewkę zetrzeć na tarce.

Dodać kapustę i sos sałatkowy.

Wymieszać. Jajka pokroić na plasterki.

*Na środku dużego talerza ułożyć kilka łyżek sałatki,
a wokół plasterki jajka – to będą płatki kwiatka.*

Zielona cebulka będzie łodygą, a plasterki ogórka listkami.

Antonina Greszta

SZYBKA TARTA Z JAJEK , ŁOSOSIEM, MOZZARELLĄ I POMIDORAMI

SKŁADNIKI

- ciasto francuskie: 200 g
- jajka: 6 szt.
- śmietana 30%: 125 ml
- pomidory sparzone, zahartowane, bez skórek, bez gniazd, pokrojone w drobną kostkę : 3-4 sztuki
- łosoś wędzony: 2 opakowania 150 g
- szczypiorek: 0,5 pęczka
- mozzarella: 185 g
- masło: 5 g
- mąka: 5 g
- bazylia: 5 listków
- sól: do smaku
- pieprz: do smaku

PRZYGOTUJ

Formę - Tortownicę

Rozgrzej piekarnik do 160°C (termoobieg) lub 180°C (góra-dół).

PRZYGOTOWANIE

Pokrojone w kostkę pomidory (sparzone, zahartowane, bez gniazd i skórek) odstawiamy na bok.

Do miski wbijamy jaja, dodajemy śmietanę oraz szczyptę soli i pieprzu. Całość mieszamy w misce widelcem do uzyskania jednolitej masy. Odstawiamy.

Tortownicę smarujemy masłem od środka. Odstawiamy na bok.

Schłodzone ciasto francuskie delikatnie wałkujemy z obu stron na blacie posypanym mąką (rozwałkowane ciasto musi być cienkie).

Formę wykładamy ciastem, które dokładnie dociskamy do dna i brzegów formy. Spód ciasta nakłuwamy widelcem.

(Wstawić do zamrażalnika na około 20 min w celu uzyskania lepszego efektu).

Następnie wszystkie składniki mieszamy razem. Doprawiamy solą i pieprzem wylewamy na tortownicę .. Dodajemy kilka porwanych listków świeżej bazylii.

Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 160°C (termoobieg) lub 180°C (góra-dół) przez około 20-25 min (aż do całkowitego ścięcia się masy z jajek i śmietany).

Upieczoną tartę ozdabiamy listkami bazylii.



Przepis

Zosi i mamy Iza

DESERY





Ciasto naleśnikowe z dynią i cynamonem
 Składniki na formę: 450 ml mleka, 450 ml gorącej grzanej wody, 60 g cukru, trochę soli, 3 jajka, 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej, 400 g mąki, kilka kropel soku z cytryny, 100 ml oleju słonecznikowego, Na gorące: 250 g białej czekolady, 80 g puree z dyni, 50 ml śmietanki 30-35%, Na krem: 150 g puree z dyni, 150 g śmietanki 30-35%, 50 g masła 82,5%, 300 g białej czekolady, 1/4 łyżeczki cynamonu, 1/4 łyżeczki mielonego imbiru, 300 g twarogu

1 do mleka dodać trochę soli i gorącej wody. Zaczynij ubijać. Ubijając, dodawaj pojedynczo jajka. Ubij mieszankę do uzyskania gładkości, i dodaj sodę oczyszczoną.

2 Dodać mąkę do uzyskania mieszanki. Mieszaj, aby nie było grudek

3 Dodaj kilka kropel soku z cytryny i oleju do mieszanki i ponownie dobrze wymieszaj. Piec naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni!

4 Ganache. Przecier z dyni przełóż do rondla i gotuj na małym ogniu, aż zgęstnieje. Dodaj śmietankę i czekoladę i podgrzewaj do gładkości.

5 Krem. Wymieszaj puree ze śmietanką z cynamonem i imbiru. Podgrzej do wrzenia. Dodaj czekoladę i masło. Dodaj twaróg. Włóż krem do lodówki.

6 Zbieranie ciasta. Wybierz kształt o wymiarach średnicy. Odleń wszystkie naleśniki. Wzdłuż niego połóż naleśnik i w ciągu 2 dni formę porządaj kremem przykryj kolejnym naleśnikiem i tak dalej. Następnie odstawić na noc do lodówki.

7 Wyjąć gotowe ciasto z foremki z przykryć przygotowanym ganache.

Oleksandr Andrushchenko Pszczółki

**CIASTO BANANOWE
(BEZ CUKRU I BEZ GLUTENU)
DLA MIKOŁAJA**

Potrzebujemy:

- 4 banany
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 100 ml mleka kokosowego
- 3/4 szklanki mąki gryczanej
- jajko
- łyżeczka sody oczyszczonej
- garść suszonej żurawiny
- 2 łyżki kakao lub błonnika gryczano - kakaowego

Obrane banany miksujemy z olejem, mlekiem kokosowym i jajkiem. Dodajemy mąkę, sodę i kakao/błonnik, żurawinę. Miksujemy na gładką masę. Pieczemy w piekarniku (180 st.) przez 50 minut. Po upieczeniu zostawiamy w piekarniku do wystygnięcia.
Smacznego :)



CSF



Ciasto dyniowe z orzechami:

1. Przygotuj składniki: dynia, orzechy, mąka, jajka, cynamon, biała czekolada
2. Wsyp wszystko do miski i dobrze wymieszaj
3. Przygotowane ciasto włóż do gorącego piekarnika i piec przez 40 minut
4. Smacznego

Antosia Greszta Piernikowe Choinki

Składniki:

- 115g masła w temperaturze pokojowej
- 1/4 szklanki brązowego cukru
- 1/4 szklanki miodu
- przyprawa do pierników
- 2 łyżki wody
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 szklanki mąki
- lukier: 2 szklanki cukru pudru, 1/2 szklanki proszku bezowego, 8 łyżek gorącej wody

Wykonanie:

W dużej misce trzeba utrzeć masło z brązowym cukrem, miodem, przyprawą do pierników i soda oczyszczoną.

Dodać mąkę i wodę i wyrobić ciasto. Schłodzić je przynajmniej przez 30 minut w lodówce. Piekarnik nagrzać do 190°C.

Ciasto rozwałkować i powycinać z niego gwiazdki w różnych rozmiarach (najlepiej użyć zestawu foremek do choinek).

Piec pierniczki przez około 10 minut i zostawić do wystygnięcia.

Lukier: składniki wymieszać mikserem do uzyskania kremowego i gęstego lukru.

Sklejać lukrem ze sobą piernikowe gwiazdki tak, żeby powstał kształt choinki.

Udekorować.



ZIELONE CIASTO Z KREMEM I OWOCAMI



SKŁADNIKI:

szpinak świeży 300g, 3/4 szklanki oleju, 4 jajka, szklanka cukru, 2,5 szklanki mąki krupczatki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej, cukier waniliowy, 250ml, kremówki, 250g mascarpone, 2 łyżki cukru pudru, łyżka żelatyny

OPIS:

Szpinak wraz z olejem zblendować. Jajka ubić z cukrem i cukrem waniliowym, a następnie połączyć ze zblendowanym szpinakiem oraz sodą, proszkiem do pieczenia i krupczatką – piec godzinę w 170 st C.

Po upieczeniu i ostudzeniu biszkoptu odciąć poziomo 1/3 ciasta. Dół ciasta nasączyć ponczem (herbata + sok z cytryny) i nałożyć krem z ubitego mascarpone ze śmietanką, cukrem pudrem, skórką z cytryny oraz przestudzoną płynną żelatyną. Wierzch posypać mchem (z odciętej górnej części biszkoptu zeszkrobać łyżką mech). Całość udekorować owocami sezonowymi.

Sara Wyszynska

"Puchatki"

Smakołyki dla dzieci - CZEKOLADA BEZ CUKRU



Potrzebujemy:

- 3 garście suszonych daktyli bez pestek
- 150 g oleju kokosowego nierafinowanego (w temp. pokojowej)
- 2 garście orzechów pistacjowych bez łupinek
- 2 łyżki gorzkiego kakao
- 2 garście suszonej żurawiny
- pestki granatu do posypania
- wrzątek

Wykonanie:

Daktyle zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić na kilkanaście minut. Gdy zmiękną zmiksować z olejem i kakao. Dodać pistacje, żurawinę. Wymieszać. Przełożyć do pojemnika, posypać pestkami granatu i odłożyć do lodówki na kilka godzin.
Smacznego :)

Chrupiące ciasteczka z płatkami miodem i suszonymi owocami

Składniki:

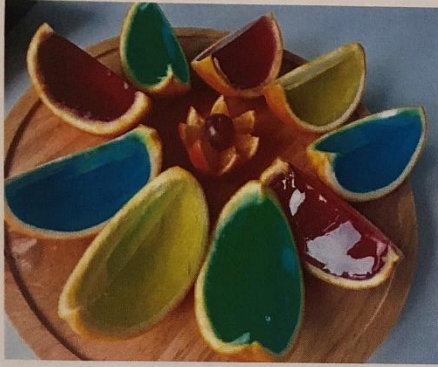
4 szklanki płatków LubellaCornFlakes Pełne Ziarno
100 g masła I
4-5 łyżek miodu
pół łyżeczki cukru waniliowego
100 gramów dodatków; mogą to być pestki słonecznika lub dyni, żurawina, suszone owoce

Sposób przygotowania:

Masło, cukier i miód umieść w dużym garnku i zagotuj często mieszając, a następnie gotuj około 2-3 minut. Płatki i dodatki wsyp do powstałej masy i bardzo dokładnie (ale w miarę delikatnie) wymieszaj. Odstaw do lekkiego przestygnięcia – pamiętaj, by od czasu do czasu przemieszać, żeby masa nie zastygła. Wyłóż blachę papierem do pieczenia, układaj na niej masę uformowaną w ciasteczka. Zapiekać około 10-15 minut w piekarniku z temperaturą 180 stopni (grzanie góra-dół). Po tym czasie wyjmij ciasteczka i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.

Rada: ciasteczka możesz także uformować i pozostawić do samodzielnego wyschnięcia lub schłodzić w lodówce. Jednak zapiekane w piekarniku stają się maksymalnie chrupiące.

Zosia i mama



Galaretki podawane w skórce pomarańczy

Składniki:

Różne kolory galaretek, 4 pomarańcze

Sposób przygotowania:

Galaretki przygotowujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ja dodaje mniej wody). Odstawiamy by ostygły. Owoce myjemy, sparzamy. Przekrawamy wzdłuż na połówki. Z każdej połówki wydrążamy miąższ. Przystudzone, ale płynne jeszcze galaretki wlewamy do wydrążonych połówek owoców. Do każdej połówki możemy wlać inny kolor galaretki. Odstawiamy do lodówki aż do chwili stężenia galaretek. Następnie kroimy połówki na mniejsze części. Smacznego!

Zosia i mama

ZUPA CZEKOLADOWA Z OWOCAMI I LODAMI WANILIOWYMI

Składniki:

cukier 0,02kg

mleko 0,04kg

śmietanka uht 18% 0,04l

cukier waniliowy 0,02kg

czekolada gorzka 0,07kg

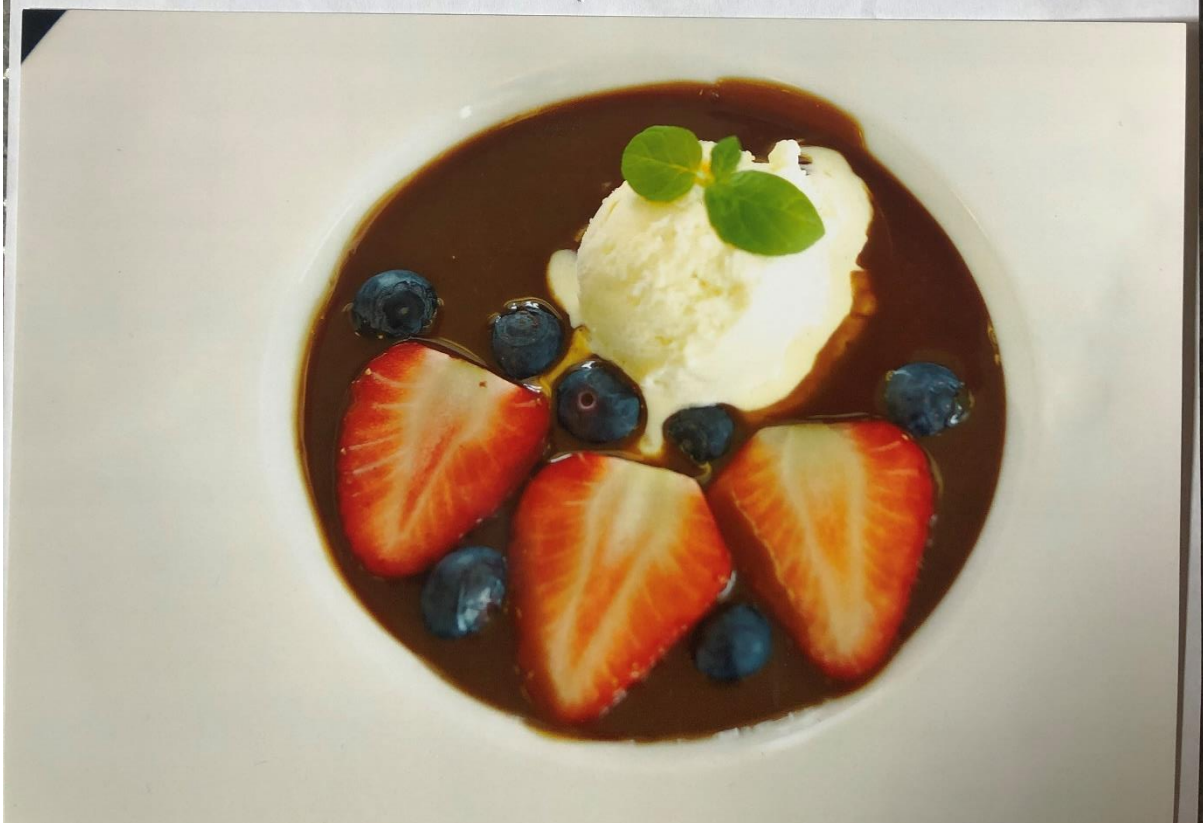
lody waniliowe 0,03kg

owoce 0,05

skórka pomarańczy

Sposób wykonania:

Z cukru robimy karmel, dodajemy śmietankę i mleko, doprawiamy cukrem waniliowym i skórką pomarańczową, następnie dodajemy roztopioną czekoladę i całość zagotowac. Podajemy ze świeżymi owocami i gałką lodów. Propozycja podania na zdjęciu:



Pyszny deser dla świętego Mikołaja i nie tylko



Składniki:

- jogurt naturalny
- musli lub pokruszone ciasteczka Bell Vita
- owoce (banan, jabłko, kiwi, mandarynka, malin) lub suszone owoce (polecam mieszankę egzotyczną Lidl).

Przygotowanie:

Do szklanki lub pucharka wsypujemy musli lub pokruszone ciasteczka, dodajemy jogurt i przyozdabiamy owocami ... i deser gotowy! 😊



Mama i Zosia

"Podziwówek
dla Mikołaja"

"Zypreki"

Bzeczki orkiszowe z czekoladą

SKŁADNIKI / 20 SZTUK

1 i 1/2 szklanki mąki razowej

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody

1 duże jajko

1/2 szklanki jogurtu naturalnego

1/4 szklanki płynnego miodu (lub
syropu klonowego)

1/4 szklanki oleju lub roztopionego
masła

po 1/2 szklanki posiekanej ciemnej
czekolady, orzechów włoskich,
suszonej żurawiny, wiórków
kokosowych, smażonej skórki
pomarańczowej

2 łyżki przyprawy piernikowej

2 łyżeczki cynamonu

starta skórka z 1 pomarańczy, 1 łyżka
soku z pomarańczy, 2 łyżki likieru
pomarańczowego (opcjonalnie)

20 obranych migdałów

- Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Przygotować bakalie i przyprawy. Do miski wsypać mąkę, wymieszać ze szczyptą soli, proszkiem do pieczenia i sodą, przyprawą piernikową, cynamonem i startą skórką z pomarańczy.

- Do drugiej miski wbić jajko i roztrzepać różgą na jednolitą masę z jogurtem, miodem, oliwą extra vergine oraz sokiem z pomarańczy i likierem pomarańczowym.

- Połączyć łyżką obydwie mieszanki: suchą i moką na jednolitą masę. Następnie wymieszać z czekoladą, orzechami, żurawiną, wiórkami kokosowymi, smażoną skórkę pomarańczową.

- Masę nałożyć do papierowych papilotek ustawionych na blaszce do pieczenia. Na wierzch położyć migdały. Wstawić do piekarnika na 15 - 18 minut.

Smezneps :)



Berton Tomaszuk
„ypieki”

Mufinki z dynią

Składniki

- 1,5 szkl. mąki
- 1 szczypta proszku do pieczenia
- 0,5 szczytki sody
- 1/2 szkl. cukru
- 0,5 szczytki cynamonu
- 1/3 szkl. oleju
- 1 kieliszek puree dyniowego
- 2 jajka

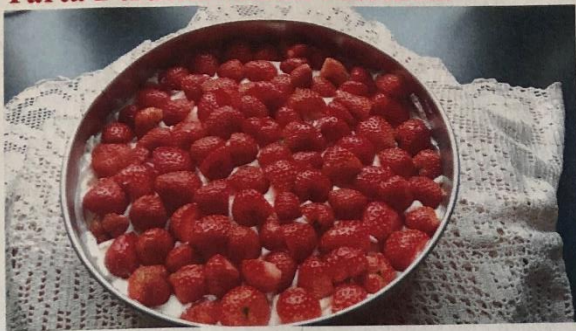
Wykonanie

W jednej misce wymieszać składniki suche, w drugiej mokre.
Połączyć razem i piec około 25 min.

Smacznego :)



Tarta z truskawkami i serkiem



23 cm-forma

Spód:

- 150 g mąki pszennej*
- 50g mąki krupczatki*
- 120 g masła
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 żółtko
- szczypta soli

Wypełnienie

- 250 g serka mascarpone
- 150 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki cukru pudru
- ok. 500 g truskawek

* w wersji bezglutenowej użyj 100 g mąki jaglanej, 50 g mąki ryżowej i 50 g mąki kukurydzianej

Do miski wsyp mąkę, sól i cukier. Dodaj żółtko i masło.

Masło posiekaj nożem mieszając je jednocześnie z mąką. Szybko wyrób gładkie ciasto, zawiń je w folię spożywczą i schowaj do lodówki na 20-30 minut.

W tym czasie wysmaruj masłem formę do tarty, a piekarnik rozgrzej do 180 st. Celsjusza.

Schłodzone ciasto rozwałkuj między dwoma kawałkami folii spożywczej i wyłóż nim formę do tarty – ciasto może się rwać, ale nie przejmuj się tym. Nakłuj je widelcem,. Wstaw do piekarnika i piecz 40 minut, do lekkiego zezłocenia.

Masa

Schłodzoną śmietanę ubij na sztywno – pod koniec miksowania dodaj cukier puder.

Wymieszaj z serkiem i wyłóż na schłodzone ciasto.

Na wierzchu rozłóż pokrojone na połówki truskawki.

23 cm-forma, osobiście robię w tortownicy i wszystkie składniki mnożę *2

Przepis: Zosi i mamy

MINI CHARLOTTE, 8 PORCJI:

450 g mrożonych lub świeżych truskawek

3 łyżki cukru pudru

2 łyżki soku z cytryny

10 g żelatyny w proszku (1 pełna łyżka stołowa)

400 - 500 ml śmietany 36% (do ubijania) + 5 łyżek cukru pudru

200 g podłużnych biszkoptów jak do tiramisu

świeże truskawki do dekoracji

Potrzebne będzie: 8 ramekinów o średnicy 7 cm mierzonych po dnie, lub innych naczynek o podobnym kształcie

- **Truskawki** rozmrozić, np. w lodówce lub w temperaturze pokojowej lub - najszybciej - wsypać zamrożone truskawki do garnka, przykryć i podgrzewać na większym ogniu przez około 5 minut, co jakiś czas potrząsnąć garnkiem. Odstawić z ognia i pod przykryciem całkowicie rozmrozić. Zmiksować blenderem na purée a następnie przetrzeć łyżką na sitku do czystego garnka. Pozostałe na sitku drobinki (około 1-2 łyżek), wyrzucić. Do musu dodać cukier puder i wymieszać. Całkowicie ostudzić jeśli mus jest ciepły.

- W międzyczasie przygotować **biszkopty** - przekroić je (najlepiej nożem z piłką) w poprzek na 2 połówki, następnie każdą wzdłuż na 2 części, jedną nieco grubszą od drugiej (grubsza część to ta oprószona cukrem). Te właśnie części ułożyć w naczynkach pionowo przy ścianach.

- **Żelatynę** wsypać do rondelka (może być ten po truskawkach) i dodać do niej sok z cytryny oraz 4 łyżki musu truskawkowego, podgrzewać na małym ogniu ciągle mieszając aż żelatyna całkowicie się rozpuści. Dodać do niej 2 kolejne łyżki musu i po wymieszeniu przelać do reszty musu, wymieszać. Ostudzić jeśli się ocieplił.

- Ubić na sztywno schłodzoną **śmietanę** (np. w metalowej misce schłodzonej w zamrażarce) razem z cukrem pudrem. Śmietana na koniec ma być bardzo gęsta i sztywna. Dodać do niej, najlepiej w 3 partiach, zimny mus truskawkowy z żelatyną (ma być płynny), za każdym razem delikatnie mieszając łyżką lub krótko miksując na minimalnych obrotach miksera.

- Powstały krem wyłożyć do ramekinów w środek biszkoptów. Wstawić do lodówki do zastygnięcia na kilka godzin lub na całą noc. Przed podaniem obkroić nożem brzegi deseru i wyłożyć na talerze, udekorować plasterkami truskawek.

Smaczno :)



GALARETKA Z TRUSKAWEK Z MUSEM
CZEKOLADOWYM, OWOCAMI I SOSEM
TRUSKAWKOWYM ORAZ LODAMI WANILIOWYMI

SKŁADNIKI

- truskawka 500g
- czekolada 100g
- żelatyna 7g
- śmietana kremówka 36% 100ml
- cukier puder 10g
- lody waniliowe 200g

Truskawki myjemy (kilka odkładamy do dekoracji), wrzucamy do rondla, dodajemy cukier puder. Zagotowujemy, blendujemy, odlewamy 3 stołowe łyżki sosu do miseczki. Do reszty dodajemy żelatynę (rozpuszczoną w 2 łyżkach wody), mieszamy do momentu rozpuszczenia się żelatyny. Wylewamy na płaską blaszkę, odstawiamy do zastygnięcia. Czekoladę topimy w kąpeli wodnej i dodajemy ją do ubitej na sztywno śmietanki delikatnie mieszając, tak przygotowaną masę wkładamy do lodówki. Z powstałej galaretki wycinamy dowolne kształty, układamy na talerzu. Na galaretkę wykładamy gałkownicą masę czekoladową i gałkę lodów. Polewamy odłożonym sosem truskawkowym, można dodać pokruszone herbatniki by nadać chrupkości.





Owoce pod kruszonką

Składniki na kruszonkę:

- 125g mąki
- 90g masła w temperaturze pokojowej + niewielka ilość do wysmarowania formy
- 80 g cukru pudru (lub drobnego brązowego)
- szczypta soli

Pozostałe składniki:

- 400g mrożonych owoców (może być mieszanka leśna, lub wiśnie, truskawki itd. Co kto lubi)
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1-2 łyżki cukru (w zależności od użytych owoców)

Dodatkowo:

- naczynie żaroodporne średniej wielkości

Wykonanie:

Owoce wysypujemy do miski, dodajemy mąkę i cukier. Mieszymy i przekładamy do nasmarowanego masłem naczynia żaroodpornego.

Rozgrzewamy piekarnik do 170 °C.

Przygotowanie kruszonki: W misce zagnieść masło, mąkę, cukier i sól. Kruszonka powinna posiadać konsystencję mokrego piasku.

Gotową kruszonkę wyłożyć na owoce. Włożyć do rozgrzanego piekarnika na środkową półkę i piec przez 40-45 minut, aż się ze złoci na wierzchu.

Podawać na ciepło.

Smacznego !
Kasia Górecka „Puchatki”

Przepis: **Naturalny budyń owocowo - czekoladowy**

Autor: Sara Wyszyńska

Potrzebujemy:

- 2 awokado
- 5 - 6 moreli eko (niesiarkowanych)
- 4 - 5 daktyli
- łyżeczka karobu
- syrop ryżowy (ewentualnie, do dosłodzenia)

Wszystko zmiksować, posypać wiórkami kokosowymi i jagodami goji.



ŚWIĄTECZNE PIERNICZKI



SKŁADNIKI:

2 szkl. maki; 2 jaja; $\frac{3}{4}$ szkl. cukru; 1 łyżka masła;
2 łyżki miodu; płaska łyżeczka sody oczyszczonej;
1 łyżeczka przyprawy do piernika;
kolorowy lukier.

Do przesianej maki wlać rozpuszczony grany miód i wymieszać łyżką. Dodać cukier, sodę, przyprawę a gdy masa lekko przestygnie dodać masło i 1 jajko. Dokładnie wyrobić aż ciasto będzie gładkie. Ciasto rozwałkować i foremkami wyciąć kształty. Piec około 10 minut w 160°C .

Upieczone pierniczki zdobimy kolorowym lukrem.

Smacznego!

Natalia Lis



Naleśniki kakaowe z bananami i bitą śmietaną

SKŁADNIKI:

- Szklanka mąki
- Szklanka mleka
- Jedno jajko
- Łyżka kakao
- Łyżka oleju
- Śmietana 30% 200 ml
- Dwa banany

Mąkę, mleko, jajko, olej i kakao mieszamy przy użyciu miksera. Następnie smażymy naleśniki. Wystudzone naleśniki smarujemy ubitą na sztywno śmietaną, następnie układamy plasterki banana i zwijamy.



Smacznego życzy Emil i mama 😊

Przepis: pana cotta z kaszy jaglanej na mleku ryżowym

Autor: Sara Wyszzyńska

Użyłam:

- 4 szklanek dobrej jakości mleka ryżowego waniliowego
- pół szklanki kaszy jaglanej
- łyżki kuzu
- garści wiórków kokosowych
- garści pestek z dyni i słonecznika
- garści siemienia lnianego
- do dekoracji: kakao lub karob w wersji dla alergików, wiórki kokosowe, borówki, jagody goji, polałam odrobiną syropu ryżowego

Kaszę ugotowałam na mleku, następnie dodałam do niej łyżeczkę kuzu, wiórki, pestki z dyni, słonecznik, siemię lniane. Dokładnie zmiksowałam, przełożyłam do miseczek, odstawiłam w temperaturze pokojowej (można też do lodówki). Gdy stężeje, przekładamy na talerz, dekorujemy i zjadamy.



Natalia Lig



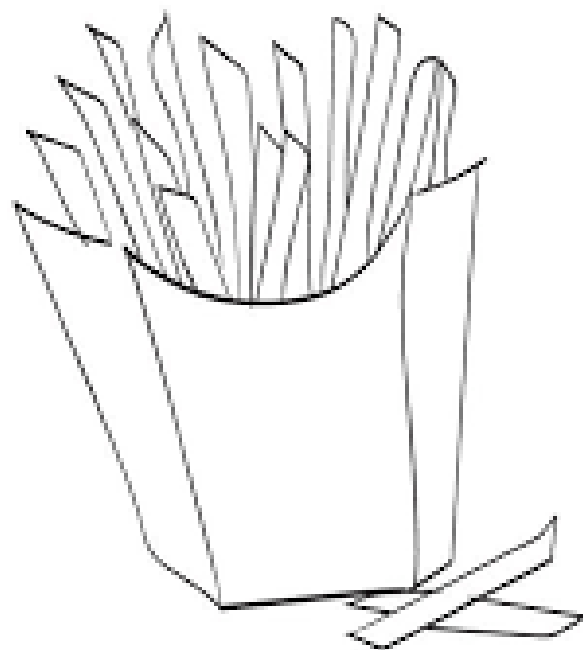
"Gwiazdkowa kaszka mammy
z jagodowym serduszkciem."

Przepis:

Zagotować mleko. Wsypać kilka
łyżeczek kaszy mammy. Dokładnie
roznieść. Gotować 3-5 minut.
Kaszke wleamy do miseczki a
następnie dekorujemy jagodowym
deserkiem.

Smacznego

PRZEKAŚKI



KOREK SZUT GRUPA ELFX :)



Frytki z dyni.

Składniki:

- duży kawałek dyni
- chlebek kukurydziany, lub chrupki kukurydziane
- 2 łyki masła
- szczypta soli (mie koniecznie)

Przygotowanie:

- Rozgrzać piekarnik do 170°C termobieg.
- Dynie obrać i pokroić w kawałki o grubości ok. 0,5cm.
- Rozpuścić masło, oraz pokruszyć chlebki (lub chrupki).
- Blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
- Dynie opłócić w masle, a następnie chlebkiem, lub chrupkami.
- Włożyć w odstępach na blaszce i włożyć do piekarnika.
- Po 10min. pieczenia, dynia puści sok. Rozłożyć kawałki papierowy i postawić między dynie.
- Piec kolejne 7min. Po wypieczeniu piekarnika tymczasem jeszcze 5-10 minut.



SMACZNEGO!!!

Jeśli Mikołaj ma dość słodkich przekąsek, mamy dla Niego:

BEZGLUTENOWE TORTILLE Z INDYKIEM, PRAŻONYMI NERKOWCAMI I OLIVKAMI



Potrzebujemy:

Na tortille:

- jajko
- mąka ryżowa
- woda
- sól himalajska
- masło klarowane

Na farsz:

- pieczona pierś z indyka
- pieczona cukinia
- zielone oliwki bez pestek
- uprażone nerkowce



Do rozbełtanego jajka dodajemy mąkę ryżową i wodę dla odpowiedniej konsystencji, doprawiamy solą, smażymy na klarowanym maśle.

Na usmażone tortille kładziemy dodatki : pokrojoną upieczoną

pierś z indyka (z solą, pieprzem, słodką papryką, czosnkiem na oliwie z oliwek), pieczone plasterki cukini (można dodać plasterki pod koniec pieczenia indyka), prażone na suchej patelni nerkowce oraz oliwki. Tortille złożyć lub zawinąć wedle uznania. Smacznego :)

AIRA



Sara Wyszynska

Przetwory jesienne: dżemy malinowe i porzeczkowe

Do zrobienia soku użyliśmy sokownika, jednak z powodzeniem można użyć dużego garnka. Sokownik ułatwia nieco sprawę, gdyż składa się z trzech części. Do dolnego garnka wlewamy wodę, do najwyższego wrzucamy umyte i pozbawione gałązek porzeczki/maliny, zasypujemy cukrem/ ksylitolem/melasa lub innym słodzikiem. Cukier dodajemy do smaku, lubimy i robimy dżemy dość kwaśne, dla 5 kg porzeczek/malin użyłam około 3 kg cukru. Sok powstaje w środkowym garnku, który zlewamy do słoików za pomocą wężyka. Zakręcamy, odwracamy do góry dnem. Nie trzeba już pasteryzować. Porzeczki/maliny wraz z cukrem z górnego garnka przekładam do innego podsmażam jeszcze chwile, przekładam do słoików, odwracam do góry dnem i gotowe.

Jeśli nie mamy sokownika, porzeczki/maliny wraz z cukrem smażymy w garnku, gdy wytworzy się sok, chochelką nabieramy do słoików. Ważne, by nie pozbawiać porzeczek/malin całego soku, bo dżem będzie zbyt suchy. Pozostałe porzeczki/maliny przekładamy do słoików, będzie pyszny dżem. Tym razem trzeba pasteryzować. Słoiki wkładamy do dużego garnka, oddzielamy je szmatką, tak by nie popękały w czasie gotowania. Zalewamy gorącą wodą, ok. 3 cm poniżej słoików, doprowadzamy do wrzenia, gotujemy ok. 15 minut. Wyciągamy, odwracamy do góry dnem, przykrywamy ręcznikiem i pozostawiamy do wystygnięcia kilkanaście godzin.





Owocowy raj

Składniki:

Dużo różnego rodzaju owoców: banany, kiwi, truskawki, pomarańcze, mandarynki, winogrona



Zosia i mama

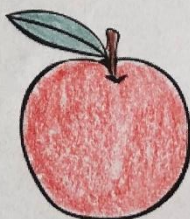
JESIENNA KONFITURA

1 KG DYNI
1 KG KWAŚNYCH JABŁEK
SOK Z 4 POMARAŃCZY
2 ŁYŻKI CUKRU
2 SZT ŻEL FIX-U



DYNIĘ I JABŁKA UGOTOWAĆ I ZMIKSOWAĆ. DODAĆ SOK Z POMARAŃCZY, CUKIER I ŻEL FIX. PRZEŁOŻYĆ WSZYSTKO DO SŁOIKÓW. ZAKRĘCIĆ. GOTOWE.

SMACZNEGO !



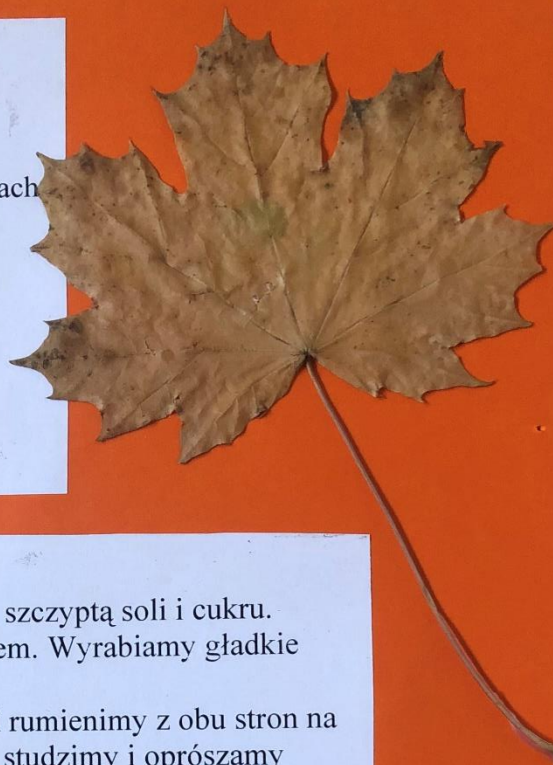
□ Racuchy z dyni

Składniki

1 szkl. dyni startej na tarce o małych oczkach
3 łyżki kefiru
jajko
1 szkl. mąki
sól
cukier
łyżeczka proszku do pieczenia
olej
cukier puder

□ Sposób przygotowania

1. Dynię mieszamy z jajkiem, kefirem, szczyptą soli i cukru. Następnie wsypujemy mąkę z proszkiem. Wyrabiamy gładkie ciasto.
2. Nabieramy niewielkie porcje ciasta i rumienimy z obu stron na rozgrzanym oleju. Placki z dyni lekko studzimy i oprószamy cukrem pudrem.



1

Bartosz Tomaszczyk
"Zypraki"

Myszki, Sowy, Zające, Kurczeczki
podniebież.

Wykonanie:

- jętkę upokosić na twardo
- wykąpać żółtko i wymieszać z twarogiem, pietruszką i majonezem
 - przypiec i udekorować wp. uznania :)

Smacznego



Sara Wszyńska

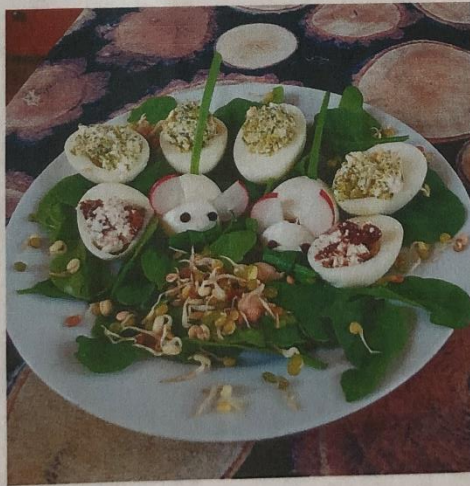
"Puchatki"

Jaja faszerowane w towarzystwie myszek na trawie

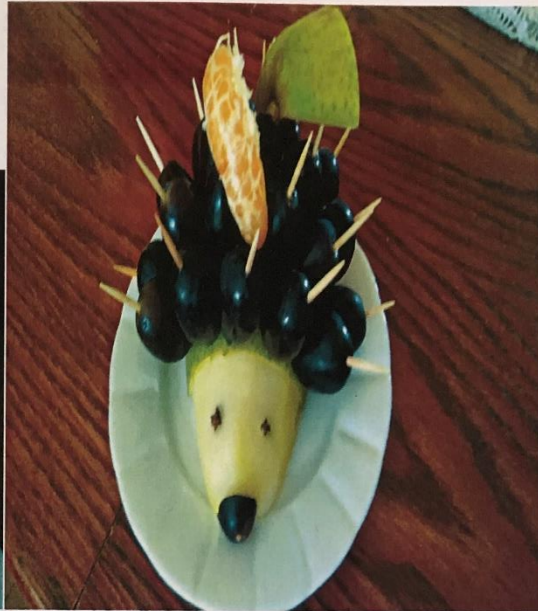
Składniki:

- ugotowane jajka na twardo
- ser feta
- ugotowany brokuł
- pomidory suszone w oleju
- czosek
- sól, pieprz
- świeży szpinak, kielki, rzodkiewki, szczypiorek, ziele angielskie do dekoracji

Ugotowane jajka pobawić żółtek, część żółtek zmieszać z 1/3 kostki fety, kilkoma różyczkami ugotowanego brokuła, przyprawić czosnkiem, solą i pieprzem. Napełnić wydrążone jajka. Pozostałe żółtka zmieszać z 1/3 fety oraz kilkoma pomidorami suszonymi. Napełnić pozostałe jajka. Połówki jajka udekorować rzodkiewką (uszy) szczypiorkiem (wąsy oraz ogon), ziele angielskim (oczy). Ułożyć na szpinaku, posypać ulubionymi kielkami.



JEZYK



Składniki

- 1 gruszka (np. odmiana konferencja)
- Kiść różowych/ białych winogron
- Goździki
- Małe wykałaczki

Gruszki dokładnie myję, odcinam ogonki i obieram węższą część ze skórki około 1/3 części owocu od strony ogonka, resztę pozostawiam ze skórą. Winogrona myję, osuszam i każdą kulkę nabijam na małą wykałaczkę. Po czym wbijam wykałaczki z winogronami tak aby kulki znajdowały się jedna obok drugiej. Oczka i nosek języków wykonuję z goździków wbijając je w odpowiednie miejsca. Podaję od razu po przygotowaniu na półmisku.

PALMA Z OWOCÓW



Składniki:

- 1 banan
- 1-2 mandarynki lub małe pomarańcze
- 1-2 kiwi

Obrać i pokroić/podzielić na części. Ułożyć palme na talerzu...

ŁÓDECZKI



Składniki

- Jabłko
- mandarynka
- wykałaczki

Jabłko obieramy, dzielimy na 4 części.
Mandarynkę obieramy.
Na jabłka nakłuwamy mandarynkę.

Przepis: **Kabaczek w cieście naleśnikowym**

Autor: Sara Wyszyńska

Potrzebujemy:

- kawałki kabaczka
- mąkę ryżową
- jajko "0"
- sól ziołową i pieprz ziołowy do smaku
- przegotowana woda

Mąkę z jajkiem, solą i pieprzem mieszamy razem z wodą do uzyskania gęstego ciasta naleśnikowego. Kawałki kabaczka maczamy w cieście, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w 200 - 220 stopniach z termoobiegiem do zarumienienia ok. (15 min.) - wszystko zależy od grubości kawałków kabaczka.

Smacznego!_



Placuszki Zosi

• Składniki

- 1 szklanka mąki
- 1 paczuszka cukru waniliowego
- 2 jajka
- 1/2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki wody
- olej do smażenia
- cukier puder



Oddzielamy żółtko od białka. Białko ubijamy na sztywno.

Wszystkie składniki na ciasto, oczywiście żółtko również dać do miski i mikserem rozmieszać.

Następnie dodajemy białko i delikatnie mieszamy. Ciasto powinno mieć lekko gęstą konsystencję

Placuszki smażyć na dużej ilości oleju i na małym ogniu żeby się nie przypalały.

Po usmażeniu najlepiej przełożyć na papierowy ręcznik, żeby odsączyć nadmiar tłuszczu. Podawać z dżemem, cukrem pudrem i podawać najlepiej jeszcze ciepłe.
Smacznego

Zosi i Mama

BARTOŚ TOMASZCZYK
"Zygieki"

"ŚLIMAK BARTOLINIEGO"

- ciasto naleśnikowe z mlekiem
- 1 szklanka wędliny "Denko"

Naleśniki pieczone serkiem, przekroić na pół.

Z wędliny zrobić ślimaka, z produktu słoik 2 wykeleci
i nie to proszek konserwowy - i mamy "ślimatek" :)



Przepis: pasztet z warzyw i soczewicy

Autor : **Sara Wyszyńska**

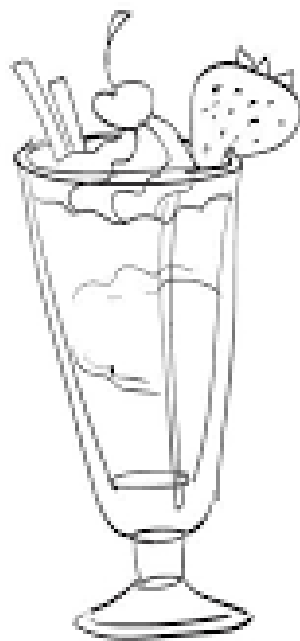
Potrzebujemy:

- czerwoną soczewicę (namaczamy na około 3 godziny, potem gotujemy do miękkości)
- marchew
- pietruszka
- seler
- cukinia
- pęczek koperku, szczypiorku
- cebula, czosnek
- tymianek, zioła prowansalskie, bazylia, sól himalajska, pieprz
- mąka kukurydziana

Ugotowaną soczewicę połączyć z ugotowanymi warzywami (w dowolnej proporcji, wedle smaku i gustu), startą na tarce cukinią. Przyprawić solą himalajską, pieprzem, koperkiem, szczypiorkiem, ziołami. Ewentualnie można zagęścić mąką kukurydzianą. Masę przełożyć do formy natłuszczonej oliwą z oliwek, posypać słonecznikiem, piec w temperaturze 180 - 200 stopni około 1,5 godziny.



NAPOJE



SOK MARCHEWKOWO-JABŁKOWY



SKŁADNIKI
2kg marchewki
1kg jabłek
sól czarna

WARZEWKI OWOCE DOKŁADNIE
MYJEMY WRAZIE POTRZEBY
& ROJMY NA MNIEJSZE KAWAŁKI
NASTĘPNIE WRZUCAMY DO
SOKOCIARKI. 😊

SMACZNEGO



Przepis na sok owocowy:
Umyj dokładnie owoce, obierz je ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki
Przed wrzuceniem do wyciskarki, koniecznie ugryź każdy kawałek
Smacznego

Mleko roślinne z pastą z kurkumy

Mleko ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwdepresyjne i ułatwiające zasypianie.

Do zrobienia pasty z kurkumy potrzebujemy:

- 1/4 szklanki świeżej kurkumy
- 1/2 szklanki wody

Kurkumę i wodę podgrzewać 5-8 minut na średnim ogniu mieszając drewnianą łyżką (nie doprowadzić do zagotowania), Kiedy przybierze konsystencję pasty, przełożyć do słoiczka. Przechowywać w lodówce .



W szklance ciepłego mleka migdałowego lub kokosowego rozpuścić łyżeczkę pasty, dodać odrobinę miodu naturalnego, odrobinę pieprzu oraz imbir.



Sara Wyszyńska

WIOSENNE ZIELONE SOKI:

1. Potrzebujemy:

- dużą garść jarmużu
- dużą garść sałaty rzymskiej
- dużą garść szpinaku
- awokado
- 2 garści zielonych winogron
- garść siemienia lnianego
- garść pestek dyni
- woda przegotowana (wedle uznania co do konsystencji)
- ewentualnie syrop z agawy aby dosłodzić

Wszystkie składniki zmiksować, najlepiej smakuje na świeżo :)



SOKI NA ZDROWIE



Przeziębienie - marchew, ananas, imbir, czosnek

Ból głowy - jabłko, ogórek, jarmuż, imbir, seler

Wzrok - marchewka, seler

Zmęczenie - marchew, burak, zielone jabłko, cytryna

Pamięć - owoc granatu, burak, winogrona

Niestrawność - ananas, marchew, cytryna, mięta

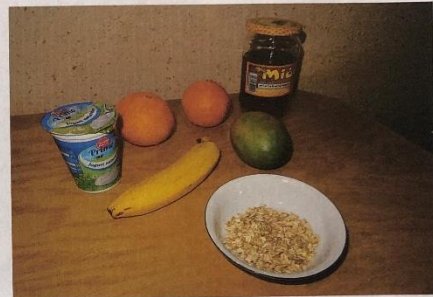
Zosia i mama

POMARAŃCZOWE WITAMINOWE SMOOTHIE

SKŁADNIKI:

- 1 małe mango lub 1/2 dużego
- 1/2 banana
- 1 szklanka świeżego soku pomarańczowego (świeżo wyciśnięty z 2 pomarańczy)
- 2 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu

Mango i banana obrać, a następnie pokroić na kawałki. Owoce umieścić w wysokim naczyniu, dodać pozostałe składniki. Zblendować na gładką masę i przelać do szklanki.



Koktajl owocowy z jarmużem

Składniki:

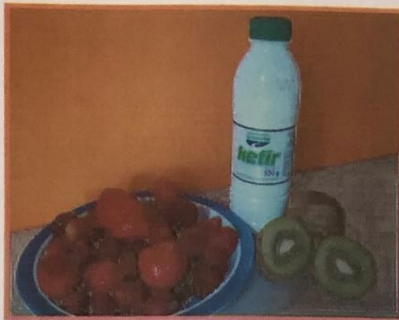
50 g jarmużu (może być mrożony)

- 1 gruszka
- 1 banan
- świeżo wyciśnięty sok z 2 pomarańczy

1. Jarmuż wrzucić do blendera (mrożony rozmrozić odpowiednio wcześniej).
2. Gruszkę i banana należy obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Z gruszki usunąć gniazda nasienne. Wrzucić do blendera.
3. Następnie należy dolać sok pomarańczowy.
4. Wszystkie składniki dokładnie blendujemy, aby dokładnie się zmiksowały.



Koktajl z truskawkami i kiwi

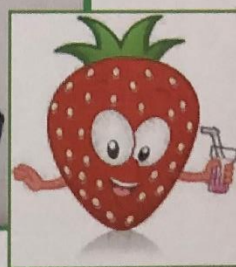


składniki:

- 0,5 kg truskawek
- 2 kiwi
- 1 kefir
- zmielone siemię lniane

truskawki myjemy, kiwi
obieramy ze skórki, siemię
lniane mielimy.

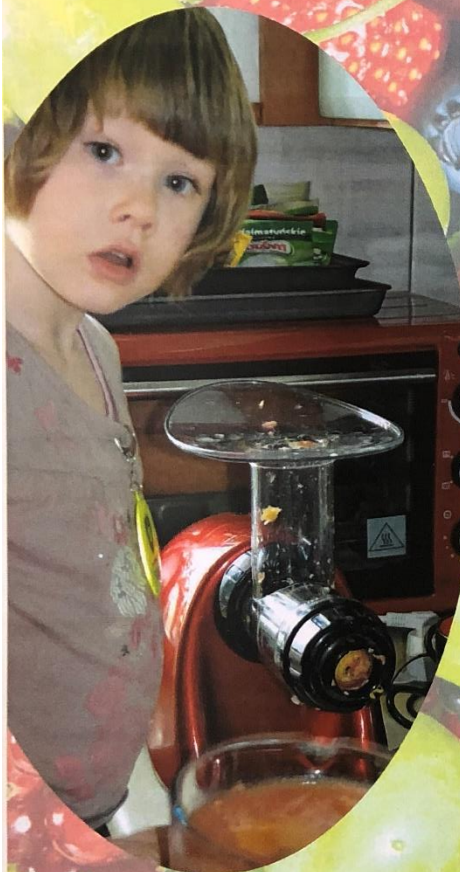
Wszystkie składniki wrzucamy
do pojemnika i miksujemy :)
smacznego !



Rajski Sok Babci Madzi

Składniki:

- pół świeżego ananasa
- pół granata
- ćwiartka arbuza
- 1 banan
- 1 pomarańcza
- 1 czerwony grejpfrut



Babcia pomogła Tosi obrać owoce i pokroić na małe kawałki. Natomiast z granatu wyciągały łyżeczką pestki



Tosia wrzuciła do wyciskarki owoce i powstał pyszny sok.



Razem z babcią wlały sok do szklanki i przyozdobiły ją plasterkiem cytryny i listkiem mięty.



A na wierzch dały mały kleksik bitej śmietany; tak dla ładnego wyglądu i smaku :)

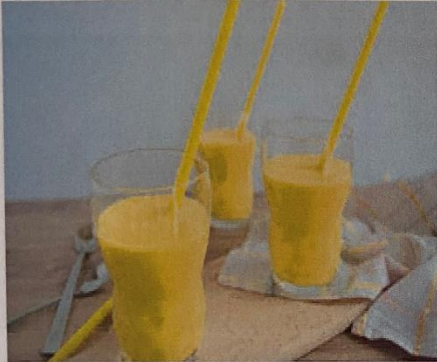
poleca

Antonina Felicja

Greszta

**TRZY PO TRZY –KOKTAIL: ŻÓŁTY, CZERWONY I ZIELONY
PRZEPISY ZOSI I MAMY**

ŻÓŁTY KOKTAIL



Składniki:

- 1 mango
- 1 pomarańcza
- ½ średniej wielkości ananasa
- Lód

Przygotowanie:

Mango obierz, przekrój na pół, usuń pestkę. Pomarańczę obierz, podziel na cząstki. Ananasa obierz, pokrój. Wszystkie owoce z lodem przełóż do miksera i zblenduj.

CZERWONY KOKTAIL



Składniki:

500 g truskawek
120 ml jogurtu naturalnego
kilka gałązek mięty

Przygotowanie:

Truskawki umyj, odetnij szypułki. Listki mięty umyj. Wszystkie składniki zblenduj.

Można dodać gałkę lodów waniliowych

ZIELONY KOKTAIL



Składniki:

120 ml jogurtu naturalnego

2-3 kiwi,

1 łyżeczka miodu, szczypta cynamonu.

Sposób przygotowania:

Kiwi obrać, pokroić na małe kawałki i wrzucić do blendera. Dodać jogurt miód i cynamon. Wszystko zmiksować dokładnie. Koktajl podawać schłodzony.

Bartosz
Tomaszak

"Zdrowy koktejl"

- mleko kokosowe - 400ml
- meliny - 0,5 kg
- banany - 2 szt

Wszystko miksujemy i koktejl gotowy

Smacznego :)



Sara Wszyńska

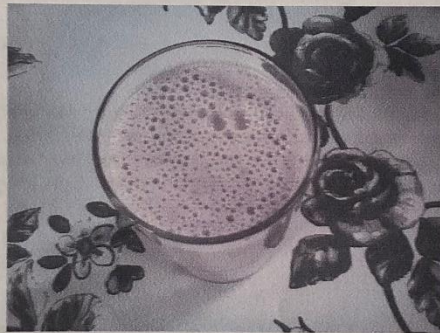
Przepis: Mleko jaglano - migdałowe

Potrzebujemy:

- 50 gr kaszy jaglanej
- wodę do ugotowania kaszy
- pół litra przegotowanej wody
- 100 gr migdałów (dałam wraz ze skórkami)
- 10 gr wiórków kokosowych
- 6 sporych moreli eko (niesiarkowanych)
- odrobina soli himalajskiej
- odrobina wanilii

Kaszę ugotować, wodę odlać. Zmiksować kaszę wraz z migdałami, wiórkami, morelami, solą i wanilią. Po dokładnym zmiksowaniu dolać wodę, miksować aż konsystencja będzie jednolita.

Mleko smakuje jako napój sam w sobie, można używać go zamiast tradycyjnego, krowiego czy roślinnego, do płatków, budyniów etc.



Przepis: odświeżający, odtoksyczniający zielony koktajl

Użyłam:

- połowę obranej naci z jednego selera wraz z listkami
- pół pęczka zielonej pietruszki
- pół awokado
- zielonego ogórka
- 1 cm. kawałek imbiru
- sok z połowy cytryny
- łyżkę miodu wielokwiatowego
- 3 szklanki wody mineralnej

Wszystkie składniki zblendować i gotowe. Aby łatwiej było blendować, nać, pietruszkę, awokado, imbir najpierw posiekałam w rozdrabniaczu.

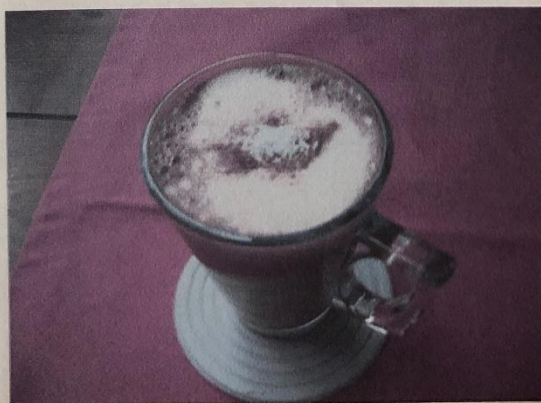


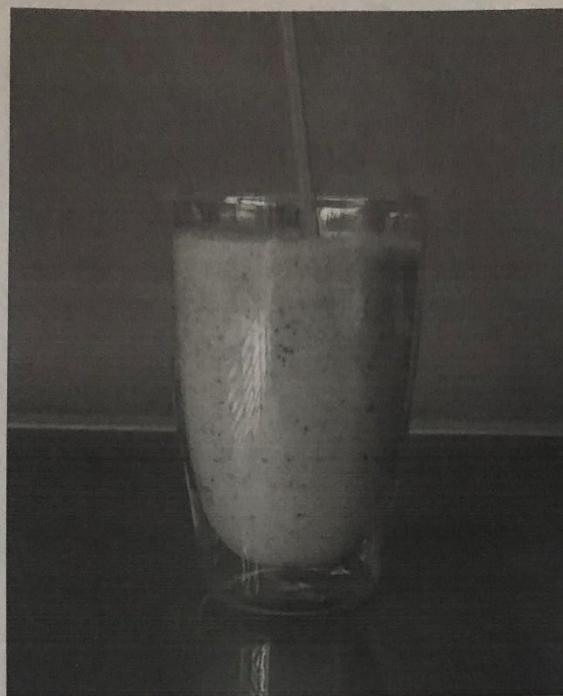
Przepis: Wegańska cafe latte

Składniki:

- kawa mielona
- cynamon, imbir, goździk, kardamon, sól, skórka z cytryny
- łyżeczka miodu
- 1/3 puszki mleka kokosowego
- kokos (wiórki)

Kawę ugotowałam wg. 5 przemian (z medycyny chińskiej): do 250 ml wrzątku dodałam w kolejności szczyptę cynamonu, imbiru, goździka, szczyptę kardamonu, parę ziarenek soli, odrobinę skórki z cytryny. Po minucie gotowania dodałam łyżeczkę kawy, całość posłodziłam łyżeczką miodu wielokwiatowego. Schłodzone mleko kokosowe (około 1/3 puszki) lekko ubiłam spieniaczem do mleka, dodałam do kawy. Posypałam kokosem i cynamonem.





Koktajl truskawkowo-bananowy

Składniki (4 szklanki)

- 400g truskawek
- 1 duży banan
- 200g słodkiej śmietany
- Opcjonalnie 1 łyżeczka cukru

Wykonanie:

Banana obieramy i kroimy w niewielkie części. Truskawki myjemy i obieramy.

Owoce wsypujemy do wysokiego naczynia, dodajemy śmietanę. Przy pomocy blendera miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. Po skosztowaniu ewentualnie dodać cukier i jeszcze chwilę miksować.

Gotowy koktajl rozlać do szklanek.

*Smacznego !
Kasia Górecka „Puchatki”*

Przepis: **Koktajl z zielonych warzyw**

Autor: Sara Wszyńska

Koktajle to dobry pomysł, by przemycić dużą ilość zielonych warzyw w porcji napoju lub jak u nas, w formie kisielu (sprawdza się jako drugie śniadanie).

Potrzebujemy:

- dużą garść jarmużu
- dużą garść sałaty rzymskiej
- dużą garść szpinaku
- awokado
- 2 garści zielonych winogron
- garść siemienia lnianego
- garść pestek dyni
- woda przegotowana (wedle uznania co do konsystencji)
- ewentualnie syrop z agawy aby dosłodzić

Wszystkie składniki zmiksować, najlepiej smakuje na świeżo.



Przepis : mleko ryżowe

Autor: Sara Wyszyńska

Niestety, nie wszyscy tolerujemy mleko krowie. W naszym domu alternatywą mleka zwierzęcego jest mleko zbożowe. Oto przepis na jedno z nich.

Użyłam:

- 100 gr brązowego ryżu
- garści migdałów i orzechów laskowych
- garści wiórków kokosowych
- kilka fig, daktyli, moreli niesiarkowanych

Gotujemy ryż w sposób standardowy, odcedzamy, miksujemy razem z dodatkami, dolewamy wody dla uzyskania porządanej gęstości, miksujemy.

