

# fudgy walnut brownies

To typowo amerykańskie ciasto, za którym przepadają wszyscy. W Polskiej kuchni nazywane jest „murzynkiem”. Brownies, które mam przyjemność Wam zaprezentować, pochodzi z „Healthy Family Cookbook” (The America’s Test Kitchen). Autorzy tej podniebnej rozkoszy, zdecydowanie odtłuscili tradycyjny przepis, a ja dodatkowo wyeliminowałam cukier zastępując go stevią. Pomimo tych licznych „eliminacji”, ciasto to zachowuje swój oryginalny czekoladowy smak i wilgotność.

**Składniki:** na blaszkę o wymiarach 20 cm x 20 cm:

- 3/4 szklanki mąki pszennej,
- 1/3 szklanki kakao,
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1/4 łyżeczki soli,
- 60 gram gorzkiej czekolady,
- 30 gram masła,
- 1 szklanka cukru (ja użyłam stevia),
- 2 łyżki kwaśnej śmietany 12%,
- 1 łyżka kremu orzechowego (użyłam nutella)
- 1 duże jajko,
- 1 białko kurzego jajka,
- 2 łyżeczki ekstraktu wanilii,
- 1/4 szklanki orzechów włoskich uprzednio uprażonych i bardzo drobno posiekanych.

## **Wykonanie:**

1. Czekoladę z masłem rozpuszczamy w misce, przy pomocy mikrofalówki nastawionej na średnią moc. Mieszymy aż uzyskamy gładką konsystencję.

2. Czekoladową masę przekładamy do dużej miski, gdy przestygnie dodajemy cukier, śmietanę, jajka, krem czekoladowy, posiekane orzechy ( 2 łyżki pozostawiamy na

posypkę), ekstrakt waniliowy, przesianą mąkę, kakao, sól i proszek do pieczenia. Mieszamy, aż składniki dokładnie się połączą.

3. Blaszke lub naczynie żaroodporne wykładamy folią aluminiową i delikatnie zraszamy olejem, a jeśli pieczemy w formie silikonowej, nie musimy tego robić. Przekładamy ciasto do blaszki, górę posypujemy orzechami.

4. Pieczemy w temperaturze 180 stopni Celsjusza ok. 20 minut, w 10 minucie obracamy ciasto o 180 stopni. Brownies jest gotowe, gdy wykałaczka po wyjęciu z ciasta będzie miała kilka okruchów, to gwarantuje, że ciasto będzie idealnie wilgotne.

5. Upieczone ciasto potrzebuje około dwóch godzin, aby wystygnąć, po tym czasie, możemy je pokroić na 16 kwadracików.



Smacznego :)!

---

# cranberry - orange cupcakes i sos żurawinowy

Nigdy nie sądziłam, że coś przygotowane naprędce, może zaskoczyć, aż takim bogactwem smaku, że nie wspomnę o aromacie, który wypełnił wszystkie kąty naszego mieszkania. Oczywiście inicjatorem, dzisiejszego kulinarnego wydarzenia były nasze dzieci, które jeśli chodzi o wszelkie łakocie, mają na to osobny żołądek:)

Ciasto na te babeczki jest niezwykle proste, nie wymaga użycia miksera, więc nawet 4 latek jest w stanie się kreatywnie przysłużyć, że nie wspomnę o radości, jaką z tego czerpie i nie mam tu na myśli samej konsumpcji:)

## **Składniki:**

- 1 1/4 szklanki mąki pszennej,
- 3/4 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej,
- 1/2 szklanki cukru (ja użyłam Stevia),
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego,
- 2 łyżeczki sody do pieczenia,
- otarta skórka z 1 pomarańczy,
- 60 gram rozpuszczonego masła,
- 1/2 szklanki mleka,
- 1/2 szklanki soku z pomarańczy (ok. 1 pomarańczy),
- 1 jajko,
- 1/2 szklanki suszonych żurawin.

## **Wykonanie:**

1. Obie mąki przesiać, dodać sodę, oba cukry oraz skórkę pomarańczy – wszystko wymieszać.
2. W osobnej misce, mieszamy razem roztopione masło, mleko,

sok z pomarańczy i jajko. Następnie przelewamy masę do miski ze sypkimi składnikami. Mieszamy dokładnie wszystkie składniki przy użyciu dużej łyżki (drewnianej lub silikonowej), na końcu dodajemy suszoną żurawinę.

3. Napełniamy foremki do 2/3 wysokości, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza i pieczemy ok 20 minut, aż wykałaczką włożoną w środek babeczeki będzie sucha.

4. Babeczki pozostawiamy do wystudzenia ok. 5 minut w piekarniku przy otwartych drzwiczkach, po wystudzeniu dekorujemy, ja polewam je **konfiturą z żurawin\***



\* Konfitura z żurawin

**Składniki:**

- 250 gram żurawin (świeżych lub mrożonych),
- 100 ml soku z pomarańczy,
- 1 łyżka otartej skórki z pomarańczy,
- 100 gram cukru.

### **Wykonanie:**

Do rondla wlewamy sok i następnie podgrzewamy dodając cukier oraz otartą skórkę pomarańczy i mieszamy do rozpuszczenia. Wsypujemy żurawinę i gotujemy na średnio małym ogniu ok 5 minut świeże żurawiny lub 10 minut mrożone.

Konfitura idealnie nadaje się do deserów, mięs i serów – serwowana zawsze w temperaturze pokojowej.

Smacznego:)

---

## **kakaowe cupkes i maślano - orzechowy lukier**

Doskonałe karnawałowe babeczki, które mają w sobie niesamowitą moc kakao z aksamitną nutą lukru maślano – orzechowego. Przepis ten znalazłam w książce pt. „barefoot contessa at home” autorstwa Ina Garten. Troszkę jednak postanowiłam go zmienić zastępując część pszennej mąki pełnoziarnistą, jak i zwykły biały cukier, Stevią. Wyszło wyśmienicie, a dzieci miały dużo radości przy ich tworzeniu – zwłaszcza w momencie dekoracji – moi pomocnicy wykazali się 100% zaangażowaniem, że nie wspomnę o konsumpcji...

## Składniki (18 cupcakes):



- 170 gram masła (o temperaturze pokojowej),
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego,
- 2/3 szklanki cukru kryształ (ja użyłam Stevia),
- 2 duże jajka (o temperaturze pokojowej),
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego,
- 1 szklanka maślanki (o temperaturze pokojowej),
- 1/2 szklanki kwaśnej śmietany (o temperaturze pokojowej),
- 2 łyżki naparu z kawy,
- 1 szklanka maki pszennej,
- 3/4 szklanki maki pszennej pełnoziarnistej,
- 1 szklanka gorzkiego kakao,
- 1 1/2 łyżeczki sody do pieczenia,
- 1/2 łyżeczki soli.

## Maślano- orzechowy lukier:

- 1 szklanka cukru pudru,
- 1 szklanka [kremowego masła orzechowego](#),
- 70 gram masła (o temperaturze pokojowej),
- 3/4 łyżeczki ekstraktu waniliowego,
- 1/3 szklanki słodkiej śmietanki.

## Wykonanie:

## **ciasto na cupcakes'y**

1. Przy pomocy ręcznego miksera utrzeć na puszystą masę oba cukry z masłem, następnie dodajemy po jednym jajku, dalej ucierając ekstrakt wanilii.
2. W osobnej miseczce mieszamy ze sobą maślanekę, śmietanę oraz napar z kawy.
3. Do kolejnej miski wsypujemy mąki, dobrej jakości kakao, sodę oraz sól i przy pomocy trzepaczki, dokładnie wszystko mieszamy.
4. Do puszystej masy z masła i cukru dodajemy stopniowo, miksturę z maślaneką, a następnie, miksturę z mąką i tak na przemian, ciągle ucierając ciasto do całkowitego połączenia się składników.
5. Powstałą masą wypełniamy formy na babeczki do 2/3 wysokości i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza 20-25 minut. Po upieczeniu studzimy je ok. 10 minut przed wyjęciem z formy.

## **maślano – orzechowy lukier**

6. Oba masła, cukier puder, sól i waniliowy ekstrakt ucieramy na kremową i puszystą masę, następnie dodajemy śmietankę i ucieramy, aż masa będzie puszysta jednolita.
7. Na każdą babeczkę nakładamy lukier i rozsmarowujemy przy użyciu noża lub szpatuły. Na końcu możemy dodatkowo udekorować drobno posiekanymi orzeszkami ziemnym lub kolorowa posypką.



---

## [sernik z kąpieli wodnej](#)

Ten serniczek jest naprawdę niesamowity w smaku – bardzo kremowy i wilgotny, a zawdzięcza to wodnej kąpieli. Spód również zasługuje na słowa pochwały, ponieważ migdały i herbatniki odgrywają tu bardzo ważną rolę, dzięki nim spód staje się bardziej tajemniczy dla prawdziwego smakosza. Piekłam go pierwszy raz, ale jestem pewna, że nie ostatni. Zamiast białego cukru użyłam cukru z wyciągu roślinnego „Stevia”, który jest pozbawiony kalorii, a nie słodczy. Dobrze się spisał w tym wypieku i generalnie uważam, że jest on dobrą opcją dla cukrzyków.

### **Składniki:**

#### Spód:

- 3/4 szklanki (ok. 85 gram) zmielonych herbatników pełnoziarnistych,

- 1 szklanka zmielonych migdałów (uprażonych i pozbawionych skórki),
- 1 łyżka (14 gram) roztopionego masła.

### Masa serowa:

- 500 gram serka Mascarpone,
- 500 gram serka śmietankowego „Delfiko”- Starco, „Twój Smak” – Piątnica lub innego o zawartości tłuszczu powyżej 20%,
- 1 1/4 szklanki cukru,
- 2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- 1 łyżeczka waniliowego ekstraktu,
- 4 jajka (uprzednio wyjęte z lodówki),
- szczypta soli.

### Polewa:

- 1/2 szklanki kremu czekoladowo-orzechowego (Nutella, Smakuś),
- 1/4 szklanki śmietanki 30%.

### **Wykonanie:**

#### Spód

1. Do formy o średnicy ok. 23 cm wsypujemy składniki na spód i przy pomocy szpatuły, mieszamy i ugniatamy sybką masę, tak aby na spodzie tworzyła w miarę równą powierzchnię. Następnie zapiekamy w temperaturze 175 stopni Celsjusza 12 minut. Jeśli będziemy używać metalowej blaszki z wyjmowanym spodem, należy ją bardzo dokładnie owinać z zewnątrz 3 arkuszami folii aluminiowej.

#### Masa serowa

—

2. Przy pomocy elektrycznego miksera ucieramy oba sery wraz z cukrem ( zamiast białego cukru, użyłam cukru Stevia – powstają on z wyciągu roślinnego). Do ubitej masy dodajemy sok z

cytryny ekstrakt waniliowy i szczyptę soli. Ucieramy dodając po jednym jajku, za każdym razem, gdy masa jest już całkowicie połączona.

3. Powstałą masę w przekładamy do formy z wypieczonym spodem, następnie wkładamy ją do naczynia (głębokiej formy) wypełnionej wodą, tak aby sięgała do 3/4 wysokości formy z masą sernikową. Pieczemy w temperaturze 165 stopni ok. 1 godziny.

4. Po upieczeniu sernik nie będzie miał zbitej konsystencji. Należy pozwolić mu wystygnąć ok. godziny, a następnie całkowicie go schłodzić w lodówce przez co najmniej 8 godzin. Po tym czasie, sernik stężeje i bez problemu będzie go można wyjąć nawet z silikonowej formy:)

#### Polewa

5. Na małym ogniu rozpuszczamy krem czekoladowo – orzechowym, dodajemy śmietankę i mieszamy przy pomocy trzepaczki. Tak przygotowaną polewą, możemy oblać cały sernik lub bardziej fantazyjnie – każdy kawałek z osobna.

*\* autorką tego przepisu jest Giada De Laurentiis. Sam przepis został jednak przeze mnie dostosowany do produktów dostępnych na polskim rynku.*

---

## rumkule -bonus piernikowy

Zanim mój piernik trafił na świąteczny stół, postanowiłam pozbawić go „nierówności i niedoskonałości”, dla lepszego efektu wizualnego. Sporo się tego uzbierało, na tyle dużo, by w mojej głowie zrodził się pomysł na „rumkule”, czyli kuleczki rumowe z piernika. Oczywiście, możemy wykorzystać każdy rodzaj ciasta, a w zasadzie jego „niedoskonałości”. Na pewno świetny efekt będzie można uzyskać z ciast czekoladowych, czyli tak

zwanych murzynków:)

### **Składniki:**

- obkrojone brzegi ciasta kruchego,
- rum,
- wiórki kokosowe.

### **Wykonanie:**

1. Brzegi ciasta, wkładamy do dużej miski, następnie przy pomocy miksera rozdrabniamy. Powoli podlewamy rumem, jednocześnie miksując, aż ciasto zwiąże się w całość (kulę). Masa musi być lepka i wilgotna.

2. Z powstałej masy powstają kuleczki, które następnie obtaczamy w wiórkach kokosowych i układamy na talerzu lub blaszce. Całość wkładamy do lodówki na ok. 30 minut, aż stężeją:)

Smacznego!

---

## **owsiane peanut butter cookies**

Było już o masełku z orzeszków ziemnych, a teraz propozycja, w jaki sposób, może ono uatrakcyjnić nasze domowe wypieki. Moja córeczka Sophie, stwierdziła, że są to „najlepsze ciasteczka ever and forever”, no cóż nie będę dyskutować ze zdaniem małego smakosza:)

### **Składniki na ok. 60 ciasteczek**

- 1/2 szklanki [masła orzechowego](#) (ok. 130 gram),

- 225 gram masła,
- 2 szklanki cukru trzcinowego,
- 2 duże jajka,
- 1 łyżeczka ekstraktu wanilii,
- 3 szklanki płatków górskich,
- 1/3 szklanki mąki pełnoziarnistej,
- 1 łyżeczka sody do pieczenia,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 2 szklanki rodzynek,
- 2 tabliczki gorzkiej czekolady pokrojonej na drobne kawałeczki (mniej więcej z jednej kostki 4 kawałki).

### **Wykonanie:**

1. W dużej misce ucieramy masło orzechowe, masło zwykłe i cukier na puszystą masę. Dodajemy, ekstrakt wanilii i jajka - miksujemy na jednolitą masę.

2. Do powstałej masy dodajemy płatki owsiane, przesianą mąkę, sól wraz z sodą i proszkiem do pieczenia, miksujemy używając średniej mocy miksera.

3. Pod sam koniec, dodajemy rodzynki i czekoladę, tym razem mieszamy delikatnie.

4. Z powstałej masy formujemy kuleczki o średnicy 2 – 3 cm i układamy na blaszce wyłożonej papierem pergaminowym w odstępach 3 cm. Następnie wkładamy blachę do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i pieczemy ok. 15-20 minut na złoty kolor.

5. Po wyjęciu z piekarnika, pozwalamy ciasteczkom „dojść do siebie” ok. 15 minut. Później układamy je najlepiej na kratkę, aż całkowicie przestygną.



### \*\*\*Wskazówki

- jeśli chcemy uzyskać intensywniejszy smak orzeszków ziemnych, możemy część zwykłego masła zastąpić masłem orzechowym.
- jeśli masa na ciasteczka nie jest zbita tylko lejąca, przed formowaniem ciasteczek, należy ją wstawić do lodówki na co najmniej pół godziny. Ja ciasteczka przygotowuję z produktów wyjętych z lodówki, więc moja masa jest wystarczająco zbita.
- rodzyнки, można zastąpić innymi suszonymi owocami.

---

# piernik świąteczny..

...no i wybił czas piernika;). To znaczy, że to już ostateczny czas, aby się za niego zabrać, żeby za parę tygodni móc się cieszyć jego niepowtarzalnym smakiem i aromatem.

Piernik ten zajmuję jedno z głównych miejsc na naszym Świątecznym stole wśród tradycyjnych Wigilijnych łakoci. Uwielbiają go zarówno dzieci, jak i dorośli i nie ma się co dziwić, skoro jest pozbawiony konserwantów i sztucznych barwników. Można bawić się na różne sposoby, wymyślając różne jego przełożenia, choć dla nas, nie może nigdy, zabraknąć w nim smaku powideł, najlepiej tych własnej roboty. Drugie przełożenie to już kwestia gustu i preferencji, ja w tym roku stawiam na melasę buraczaną, oczywiście ze względu na dużą ilość składników mineralnych, ale przede wszystkim smak.

Ilość tego piernika, również jest imponującą, więc zawsze możemy nim obdarować najbliższych:)

## **Składniki:**

### **\*ciasto:**

- 500 gram miodu gryczanego,
- 2 szklanki cukru trzcinowego,
- 250 gram masła,
- 1 kg mąki pszennej,



- 3 jajka,
- 1/2 szklanki zimnego mleka,
- 3 łyżeczki sody do pieczenia,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 2 opakowania przypraw korzennych do piernika,
- garść drobno posiekanych orzechów włoskich,
- ok. 3 łyżek skórki z pomarańczy (drobno pokrojonej i przesmażonej w cukrze)
- słoik powideł ze śliwek ( najlepiej węgierek)

### **\*\*masa kakaowo-orzechowa:**

- 1/2 szklanki melasy,
- 4 łyżki prawdziwego kakao,
- 1/2 szklanki drobno posiekanych orzechów.

### **Wykonanie:**

#### **\*ciasto na piernik:**

1. Masło, miód i cukier zagotować w garnku, mieszając aż wszystkie składniki się połączą i rozpuszczą. Następnie gorącą masę przelać do naczynia (miski), w której będziemy wyrabiać ciasto na piernik. Odstawić do wychłodzenia się masy.

2. Do letniej masy stopniowo dodajemy przesianą mąkę, ręcznie mieszając lub przy pomocy stacjonarnego robota kuchennego. Dodajemy jajka, sodę rozpuszczoną w zimnym mleku, sól oraz przyprawę korzenna. Następnie dodajemy orzechy i usmażoną skórkę pomarańczy. Całość mieszamy bardzo dokładnie.

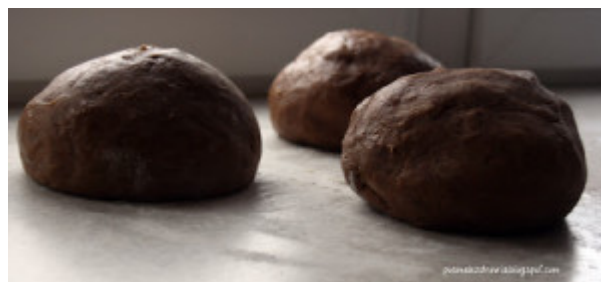
3. Powstałą jednolitą masę, przekładamy do kamionkowego naczynia i przykrywamy lnianą lub bawełnianą ściereczką. Odstawiamy w chłodne miejsce na minimum 2 tygodnie przed pieczeniem (optymalnie 4 tygodnie). W tym czasie ciasto będzie dojrzewać:)



... po 2-4 tygodniach, na 3-4 dni przed Świątami..



**1.** Dojrzałe ciasto dzielimy 2-3 części (w zależności od wymiarów blachy, na której będą pieczone placki piernika), oprószamy mąką stolnicę i rozwałkowujemy ciasto, następnie przekładamy na blachę (oprószoną mąką lub wyłożoną papierem pergaminowym) i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza ok. 30 minut.



2. Powierzchnie każdego upieczonego (schłodzonego) placka, przekrawamy poziomo nożem. Pierwszą (dolną) warstwę smarujemy z góry powidłami, następnie przykładamy kolejną warstwę piernika, którą z góry smarujemy masą kakaowo-orzechową, przykładamy kolejną warstwę piernika. Z trzech części ciasta, powstają mi 2 pierniki o wielkości blaszek do pieczenia.

3. Powstałe pierniki, są twarde, więc należy na ich górze położyć papier pergaminowy, następnie obciążyć równomiernie, czymś ciężkim (drewnianą deską lub książkami) i pozwolić im skruszeć, ok 3-4 dni.



4. Skruszały piernik, możemy polukrować lub gdy została nam masa kakaowo-orzechowa, możemy fantazyjnie połączyć ją z wierzchem piernika

5. Piernik zachowuje swoją świeżość bardzo długo, a w zasadzie im starszy, tym lepszy, najważniejsze by mógł sobie leżakować w chłodnym miejscu:)

### **\*\*Wykonanie masy kakaowo-orzechowej:**

Melasę i kakao podgrzewamy w rondelku, na bardzo małym ogniu,

aż składniki dokładnie się połączą, dodajemy bardzo drobno posiekane orzechy i jeszcze raz mieszamy.

---

## czekoladowo - orzechowe biscotti

Brzmi fantastycznie, prawda? To tradycyjne, bo sięgające 13-tego wieku, twarde, aczkolwiek chrupiące i pełne smaku biszkopty. Nazwa (z włoskiego) zawiera w sobie oczywiście metodę pieczenia: „bis” oznacza dwa razy/podwójnie „cotti” pieczone. Idealnie nadają się na deser, zwłaszcza jeśli możemy je zamoczyć w aromatycznej kawie, herbacie, czy nawet winie:). W USA, są bardzo popularne i najczęściej serwowane z kawą, lecz i w Polsce można je już spotkać.

Jeśli chodzi o wykonanie, nie są zbyt pracochłonne, aczkolwiek trzeba się nie co postarać, by nabrały odpowiedniego kształtu:). Oczywiście wersja, która przedstawiam, jest jak zwykle tą zdrowszą i dzięki temu bardziej odżywczo wartościowszą wersją:))

**Składniki:** ok 30 sztuk

- 1 szklanka maki pszennej,
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej pszennej,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1/3 szklanki gorzkiego kakao,
- 1 łyżeczka rozpuszczalnego espresso lub rozpuszczalnej kawy,
- szczypta soli,
- 1 szklanka cukru trzcinowego,
- 60 gram miękkiego masła
- 2 duże jajka,
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego,

- 3/4 szklanki orzechów laskowych uprażonych na patelni, następnie obranych z łusek i poszatkowanych nożem.

### Wykonanie:

**1.** Cukier i masło utrzeć elektrycznym mikserem, aż nabierze kremowej formy. Następnie dodawać po jednym jajku za każdym razem. Na końcu, dodajemy ekstrakt waniliowy i ubijamy.

**2.** Do powstałej masy dodajemy przesiane mąki, proszek do pieczenia, sól i kakao. Mieszamy mikserem powoli, aż składniki się połączą. Na końcu dodajemy posiekane orzechy i po raz ostatni mieszamy.

**3.** Blaszkę do pieczenia wykładamy pergaminem, a następnie formujemy dwa „bochenki” ciasta o wymiarach 30 cm x 3 cm. ( w trakcie formowania, należy ciasto, ręce i szpatułkę która będzie pomocna w formowaniu „bochenków”, oprószyć mąką).



**4.** Blaszkę z ciastem wkładamy do piekarnika nagrzanego do 175 stopni Celsjusza i pieczemy ok. 35 minut ( w połowie czasu obracamy blaszkę o 180 stopni).

**5.** Po tym czasie pozwalamy bochenkom na wystudzenie ok. 10 minut( w tym czasie redukujemy temperaturę piekarnika do 160 stopni Celsjusza), następnie kroimy nożem z ząbkami, każdy z bochenków w „kromeczki” o grubości ok. 1,25 cm.

**6.** „Kromeczki” układamy na blaszce do pieczenia i zapiekamy w temperaturze 160 stopni Celsjusza ok. 15 minut.

Po tym czasie przekładamy powstałe „biscotti” na druciany ruszt i pozwalamy im, co najmniej 1 godzinę na wychłodzenie przed podaniem.



---

## [ciasteczka owsiane bananowo - dyniowe z żurawiną](#)

Kolejna odsłona bardzo popularnych w Ameryce „cookies”, które zawsze są dobrym sposobem na zachęcenie dzieci do wypicia szklanki mleka, w zasadzie to taki bardzo zgrany duet:).

Ciasteczka, które upiekłam niedawno, miały okazję zadebiutować, na stolikach świeżo upieczonych /pasowanych przedszkolaków i mimo mega dawki błonnika zawartego w tych ciastkach, rozpływały się w ustach.

Oczywiście można wykonać różną wersję, w zależności od fantazji, odwagi i dostępności produktów i tak np. puree z dyni można zastąpić marchewkowym puree lub cukiniowym, czy też buraczanym, z tym, że polecam uprzednie upieczenie tych warzyw w piekarniku, nie tylko by wzbogacić smak puree, ale przede wszystkim dzięki pieczeniu zdecydowanie obniżamy indeks glikemiczny tych warzyw.

### **Składniki: (24 ciasteczka)**



- 1 szklanka pełnoziarnistej mąki pszennej,
- 1 szklanka płatków owsianych górskich,
- 1/4 łyżeczki cynamonu,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1 łyżeczka sody do pieczenia,
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 85 gram masła (temperatura pokojowa),
- 1 białko kurze,
- 1/2 szklanki ugniecionego widelcem banana (ok. 1 duży banan),
- 1/2 szklanki [puree z dyni](#),
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny,
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich (opcjonalnie)

## Wykonanie:

1. Masło utrzeć z cukrem drewnianą łyżką, następnie dodać rozgniecionego banana, puree z dyni oraz białko kurze – dokładnie wymieszać.
2. Do powstałej mikstury dodajemy przesianą mąkę z sodą, solą i cynamonem i mieszamy tą samą łyżką, aż składniki się połączą. Na koniec dodajemy żurawinę i orzechy -mieszamy.
- 3, Powstałą masę wkładamy do lodówki na ok. 20 minut.
4. Blachę do pieczenia wykładamy pergaminem, następnie łyżką nabieramy ciasto i wskazującym palcem „zrzucamy” je na pergamin zachowując 3 centymetrowe odstępy.
5. Pieczemy ciasteczka w temperaturze 180 stopni Celsjusza na złoty kolor ok. 15 minut. Po upieczeniu czekamy 5 minut, aż ciasteczka wystygną i stwardnieją.



\*Ciasteczka, długo zachowują świeżość, a ze względu na swój smak, praktycznie nie mają szans długo leżakować:)

\* inspiracją (lecz nie kopią) do upieczenia tych ciasteczek była książka „Deceptively Delicious” autorstwa Jessica Seinfeld

---

## mocha cupcakes

Hmm.., a może i jeszcze więcej westchnięć należy się tym babeczkom, są wyśmienite, a przede wszystkim są niezwykle zdrowszą wersją „grzesznej czekoladowej rozkoszy”. Generalnie uważam, że jesień powinna być sezonem czekolady...oczywiście deserowej:)

### **Składniki: (ok. 15 babeczek)**

- 115 gram miękkiego masła,
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 1 duże jajko,
- 1 szklanka mleka,
- 1 łyżeczka ekstraktu migdałowego,
- 2 łyżki mocnej kawy,
- 1 łyżka kawy rozpuszczalnej,
- 45 gram gorzkiej czekolady pokrojonej w drobne kawałki,
- 1/3 szklanki rodzynek,
- 1 szklanka mąki pszennej,
- 3/4 szklanki maki pełnoziarnistej,
- 1 łyżka proszku do pieczenia,
- 2 łyżki niesłodzonego kakao,
- szczypta soli.

### posypka(wymieszać):

- 3 łyżki brązowego cukru,
- 1 łyżka niesłodzonego kakao,

- 1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego.

### **Wykonanie:**

1. W dużej misce utrzeć cukier z masłem, następnie dodać jajko i ubić wszystko razem. Dodać mleko, ekstrakt migdałowy, kawę oraz tą rozpuszczalną następnie czekoladę wraz z rodzynekami i delikatnie zamieszać.

2. Do powstałej mikstury dodać przesiane mąki, proszek do pieczenia, niesłodzone kakao oraz szczyptę soli. wymieszać delikatnie.

3. Do foremek na babeczki włożyć bibułki do pieczenia i wypełnić je masą w 2/3 wysokości. Każdą babeczkę oprószyć posypką, następnie włożyć do piekarnika, nagrzanego do 190 stopni Celsjusza i piec ok. 20 minut.

Smacznej podniebnej rozkoszy:)))



\*baza tego przepisu pochodzi z książki pt. „The food & the music Chocolate”

---