

pełnoziarniste, czekoladowo - kawowe ciasteczka

Są pyszne i znikają w oka mgnieniu, a to co mnie urzeka w nich najbardziej, to fakt, że są wykonane z produktów, które mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie, więc w pewnym sensie, nie musimy mieć wyrzutów sumienia sięgając po kolejne ciasteczko:)

Składniki na 24 ciasteczka:



- 170 gram miękkiego masła,
- 1 szklanka cukru trzcinowego,
- 1 jajko,
- 1/2 szklanki mąki pszennej,
- 1 łyżeczka sody do pieczenia,
- szczypta soli,
- 1/2 szklanki+1 łyżka mąki pełnoziarnistej,
- 1 łyżka zarodków pszennych,
- 220 gram gorzkiej czekolady drobno pokrojonej,
- 2 szklanki płatków górskich,
- 1 łyżka mocnej kawy,
- 2/3 szklanki orzechów laskowych, uprażonych na patelni następnie posiekanych w blenderze lub nożem.

Wykonanie:

1. Cukier ubić z jajkiem w dużej misce, następnie dodać przesiane mąki, sodę do pieczenia, sól i zarodki. Wszystko wymieszać.

2. Do powstałej masy dodać czekoladę, płatki górskie, kawę oraz orzechy. Dobrze wymieszać.

3. Blachę wyłożyć papierem pergaminowym i układać na niej kuleczki (po 12 sztuk na blachę), następnie wypukłą częścią łyżeczki delikatnie je „rozpłaszczyć”.

4. Blachę wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni Celsjusza i pieczemy 16-18 minut.

5. Upieczonym ciasteczkom pozwalamy wystygnąć, następnie przekładamy je do słoja lub zamykamy szczelnie w pojemniku, choć z doświadczenia wiem, że zbyt długo tam nie poleżakują, no chyba, że naprawdę mamy bardzo silną wolę;))



melasowe ciasteczka z pieprznym aromatem

Naprawdę mają wyśmienity smak i niesamowita gamę aromatów. Swój zdrowy smak zawdzięczają między innymi melasie, która choć słodka w smaku dostarcza organizmowi wiele cennych mikroelementów oraz witamin, a ponadto ma dobroczynny wpływ na nasze trawienie, układ odpornościowy, a nawet jest zalecana przy chorobach reumatycznych. Ważne jest by kierować się „etykietą” i używać tej najbardziej ekologicznej.

Poza tym do wypieku tych ciasteczek, możemy dodać sporą część mąki pełnoziarnistej, która jak wiadomo jest bogata w błonnik. Całą reszta, to po prostu rozkosz dla podniebienia:) ..dlatego proponuję podwoić porcję, bo ciasteczka naprawdę szybko znikają, zwłaszcza gdy w domu grasują małe łasuchy:)

Składniki: (ok. 15-18 ciasteczek)



- 7 łyżek cukru (podzielone: 3+4),
- 3/4 szklanki mąki pszennej,
- 1/3 szklanki pełnoziarnistej,
- 1/2 łyżeczki sody do pieczenia,
- szczypta soli,
- 6 łyżek masła (85 gram),
- 3/4 łyżeczki mielonego cynamonu,
- 3/4 łyżeczki mielonego imbiru,
- 1/4 łyżeczki mielonych goździków(rozetrzeć w moździerzu

- lub zmielić),
- 1/8 łyżeczki mielonego ziela angielskiego (rozetrzeć w moździerz lub zmielić),
 - 1/2 łyżeczki świeżo utartej skórki z pomarańczy,
 - 1/4 szklanki melasy trzcinowej,
 - 3 łyżki cukru trzcinowego,
 - 1 żółtko,
 - 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego.

Wykonanie:

1. Masło roztopić na małym ogniu, dodać cynamon, imbir, ziele angielskie, goździki oraz utartą skórkę z pomarańczy. Gotować na małym ogniu 1- 2 minuty ciągle mieszając.

2. Masę maślaną przelać do dużej miski i dodać 3 łyżki białego cukru, melasę, cukier trzcinowy, żółtko i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszać.

3. Do powstałej masy dodać przesiane mąki, sodę i sól. Wymieszać na jednolitą masę.

4. Na dużym płaskim talerzu, rozsypać 4 łyżki białego cukru. łyżką nabieramy ciasto i formujemy kuleczki, które obtaczamy w cukrze, a następnie układamy na blaszce do pieczenia wyłożonej pergaminem w odstępach co 6,5 cm tak jak na zdjęciu powyżej.

5. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni Celsjusza i pieczemy około 12 minut, aż ciasteczka zaczną się brązować na obrzeżach, ale wciąż będą miękkie i puszyste w środku.

*przepis pochodzi z książki *The America's Test Kitchen Healthy Family Cookbook*, jednak nie jest to wierna kopia i procedura, gdyż trzeba było wprowadzić zmiany dostosowane do naszych polskich warunków:)

tarta jabłkowa o migdałowym posmaku

Cudowna w swym smaku, a przede wszystkim o wiele zdrowsza, niż tradycyjna tarta – ponieważ śmietanę zastąpiłam jogurtem greckim, biały cukier – cukrem trzcinowym i sporą część mąki, mąką pełnoziarnistą, co w efekcie w ogóle nie odbiera tarcie swego wyjątkowego dla niej smaku, a za to, wzbogaca ją o cenne wartości odżywcze. Idealne jabłka, do tej tarty – to te „dochodzące” twarde i lekko kwaskowate. Inspiracją była książka: „The America’s Test Kitchen Healthy Family Cookbook”, nie jest to jednak oryginalny przepis, bo sporo pozmieniałam z dużym sukcesem:)

Ciasto na tartę:

- 2 łyżki jogurtu greckiego,
- 2-4 łyżki lodowatej wody.
- 1 szklanka mąki pszennej (140 gram),
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (70 gram),
- 1 łyżka brązowego cukru,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 8 łyżek zimnego masła w drobnych kawałkach (114 gram).

Nadzienie:

- 1/2 szklanki brązowego cukru,
- sok z połowy cytryny,
- 1/4 łyżeczki cynamonu,
- 900 gram obranych jabłek, bez gniazd, pokrojonych w cienkie paski,
- 3 łyżki musu jabłkowego lub drobno utartego jabłka.

Lukier:

- 1/4 szklanki cukru pudru,
- 1 1/4 łyżki chudego mleka,
- 1/4 łyżeczki migdałowego ekstraktu.

Wykonanie:

Ciasto na tartę:



1. Jogurt grecki wymieszać z dwoma łyżkami wody w małej miseczce i odstawić do lodówki. Do malaksera wsypać mąki, sól, cukier i wymieszać, dodać schłodzone masło w kawałkach i pulsacyjnie (ok 9 pulsacji) wymieszać całość.
2. Kontynuując mieszanie pulsacyjne dodać miksturę wody z jogurtem greckim, tak długo aż ciasto połączy się w całość (jeśli potrzeba, dodać pozostałe 2 łyżki lodowatej wody – po jednej za każdym razem w trakcie mieszania)



3. Ciasto na tartę przekładamy w całości wraz z okruszkami na folię spożywczą i formujemy koło o średnicy 15 cm, szczelnie owijamy folią i odstawiamy na godzinę do lodówki.
4. Po godzinie wyjmujemy z lodówki, odstawiamy na 10

minut w temperaturze pokojowej. Po tym czasie przekładamy na ciasto na papier pergaminowy oprószony mąką i z góry przykrywamy tej samej wielkości papierem pergaminowym. Wałkujemy ciasto na koło o średnicy 30 cm -> zdj. 1
Rozwałkowane ciasto wkładamy do lodówki na płaskiej



powierzchni, na 20 minut.

5. Nadzienie: w dużej misce mieszamy sok z cytryny, mus jabłkowy, cukier i cynamon, dodajemy pokrojone jabłka i mieszamy całość. Po 20 minutach wyciągamy z lodówki ciasto na tartę, odrywamy górną część papieru pergaminowego. Zostawiając 5 cm margines układamy masę jabłkową tak jak na zdjęciu nr 2.

6. Zawijamy ciasto w okrąg, które jest bardzo plastyczne, tak jak na zdjęciu nr 3



7. Przekładamy wraz z pergaminem na blachę i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni Celsjusza na dolną pozycję.

Pieczemy około godziny – w połowie czasu obracamy ciasto, następnie zmniejszamy temperaturę do 180 stopni. Tarta

jest wypieczona, gdy ciasto jest złocisto-brązowe wraz z zapiekаныmi jabłkami.



8. Upieczone ciasto, które ma prawo wypuścić trochę soków w trakcie pieczenia przekładamy z blachy na raki/kratkę aż się schłodzi ->zdjęcie nr 4

9. Schłodzoną tartę przekładamy za pomocą sporej łypatki na paterę (rysunek nr 5) i przygotowujemy **polewę** (cukier, mleko i migdałowy ekstrakt mieszamy razem). Całą tartę oblewamy delikatnie polewą. Serwujemy na ciepło, choć i schłodzona do temperatury pokojowej smakuje równie wyśmienicie:)

drożdżowy placek ze śliwkami

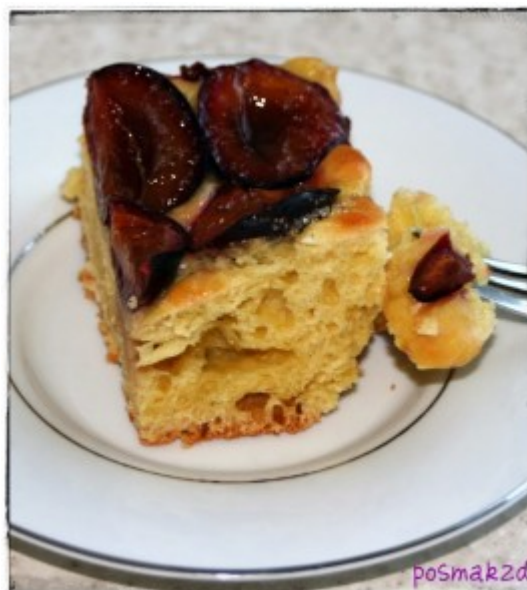
Smak mojego dzieciństwa – placek drożdżowy w niedzielne popołudnie, nic nie było w stanie go przebić! Ciasto jest niesamowicie wilgotne, a przy tym smak owoców..hmm..

Tzw. sponsorem dzisiejszego dnia są śliwki węgierki, które udało nam się jeszcze zdobyć na wczorajszym (sobotnim) targu. Cudownie dojrzałe owoce, wyróżniające się swym smakiem wśród wszystkich gatunków śliwek.

Dla mnie najpiękniejszym komplementem było stwierdzenie, że właśnie taki placek robiła mojego męża babcia i to, że dzieci

bez podejrzeń po nie sięgają, zupełnie tak, jak ja kiedyś, gdy moja Mama przygotowywała je dla nas:)

Składniki:



- 500 gram mąki
- 15 gram świeżych drożdży
- ok. 3/4 szklanki ciepłego mleka
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego nierafinowanego (Demerara)+ kilka łyżeczek na tzw. posypkę
- 100 gram roztopionego masła
- 3 żółtka
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ok.700 gram śliwek węgierek
- szczypta soli

Wykonanie:

1. Sporządzić zaczyn w dużej misce: pokruszone drożdże, kilka łyżek przesianej mąki, 1 łyżka cukru, parę łyżek ciepłego mleka-> rozmieszać i poczekać 5-10 minut, aż pojawią się pęcherze.

2. W osobnej misce żółtka dokładnie roztrzepać z pozostałym cukrem, dodać waniliowy ekstrakt i roztopione, ale przestudzone masło. Wymieszać bardzo dokładnie.

3. Do gotowego zaczynu, dodać pozostałą, przesianą mąkę, szczyptę soli i zawartość drugiej miski, oraz odrobinę mleka. Wyrabiamy ręcznie lub przy pomocy robota kuchennego stopniowo dodając po 2 łyżki mleka, aż ciasto będzie jednocześnie elastyczne i zarówno lepkie (nie odrywające się od ręki).

Zgarniamy brzegi szpatułką i odstawiamy przykryte bawełnianą ściereczką, aż podwoi swoją objętości – na ok 1 godzinę.

4. Wyrośnięte ciasto rozciągamy w palcach i wykładamy na blachę (23×33) wyłożoną pergaminem. Wyrównujemy powierzchnie opuszkami palców, następnie układamy połówki śliwek skórką do dołu. Przykrywamy bawełnianą ściereczką i pozwalamy wyrosnąć ok 30-40 minut.

5. Piekarnik rozgrzewamy do 180 Celsjusza wkładamy blaszkę z ciastem i pieczemy ok 40-45 minut. „Gotowość” ciasta sprawdzamy wykałaczką, jeśli jest sucha ciasto jest gotowe, wtedy posypujemy wierzch odrobiną cukru trzcinowego i pieczemy jeszcze ok 3 minut, et voilà

miodowe espresso-ricotto

To smakołyk, który może zastąpić nam jednocześnie popołudniową kawę i deser, jak i również pożywne śniadanie – ponieważ zawiera dużo wapnia i białka. Bardzo łatwe w wykonaniu, a przy

tym smaczne.

Składniki: (4 porcje)

- 500 gram sera ricotta (najlepiej z obniżoną zawartością tłuszczu),
- 2 łyżeczki rozpuszczalnej kawy espresso,
- 4 łyżki miodu,
- 2 łyżki szałwii hiszpańskiej (można pominąć jeśli jej nie mamy),
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (lub połowa ziarenek z łaski wanilii),
- 4 łyżki granoli (pełne musli bez dodatku orzechów i suszonych owoców),
- 1 łyżeczka kakao,
- 1 łyżeczka cynamonu (lub przyprawy do kawy i deserów)

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki za wyjątkiem kakao, granoli i cynamonu umieszczamy w naczyniu miksującym, ale również można skorzystać z pomocy robota kuchennego. Mieszamy całość dokładnie wszystko ze sobą się połączy.

2. Uzyskaną masę przekładamy do 4 filiżanek lub salatek. Górę deseru posypujemy granolą (musli), odrobiną kakao i szczyptą cynamonu. Wstawiamy do lodówki na co najmniej godzinę.

[cinnamon Raisin Swirl Bread -](#)

chleb cynamonowy

To typowy amerykański chleb, słodki w przeciwieństwie do naszego polskiego. Może zastąpić zwykłą kanapkę, jak i sam w sobie może stanowić rozkoszny i pożywny deser. Przepis pochodzi z książki "The America's Test Kitchen Healthy Family Cookbook". Dzieci bardzo szybko się do niego przekonują, bo zawiera w sobie słodycz, dzięki czemu ciemny kolor przestaje być problemem. Nie jest to szybki chleb, ale efekt jest zaskakujący – nowy smak, nowe możliwości.

Składniki:

- 1 szklanka ciepłego mleka,
- 1/3 szklanki ciepłej wody,
- 3 łyżki miodu,
- 15 gram świeżych drożdży lub 2 1/4 łyżeczki drożdży w proszku,
- 3 1/2 łyżki masła (ok.50 gram) roztopionego masła,
- 1 3/4 szklanki maki pełnoziarnistej (ok.275 gram),
- 1 1/2-2 szklanki mąki chlebowej (ok 235-310 gram),
- 1/4 szklanki zarodków pszennych,
- 2 łyżeczki soli,
- 1/2 szklanki rodzynek,
- 3 łyżki brązowego cukru,
- 2 łyżki białego cukru- moim zdaniem wystarczy 1 łyżka,
- 1 łyżka cynamonu,
- tłuszcz do wysmarowania foremki.

Wykonanie: (musiałam zmienić kolejność)

1. W dużej misce rozpuścić drożdże w mleku i wodzie, dodając miód i mąkę pełnoziarnistą. Poczekać kilkanaście minut, aż

zaczyn wyrośnie pod przykryciem bawełnianej ściereczki.

2. Następnie dodajemy 3 łyżki masła, zarodki pszenne, sól i mąkę chlebową (ja użyłam chlebowej pszennej razowej) i wyrabiamy ciasto w mikserze, dodając w razie potrzeby mąkę chlebową, aż ciasto stanie się elastyczne, aczkolwiek wilgotne w środku, musi się odrywać od brzegów miski.

3. Dodajemy rodzynki i znów miksujemy do pełnego połączenia składników.

4. Wyrobione ciasto przekładamy do miski lekko oprószonej mąką i pozostawiamy do wyrośnięcia: ok 1-1,5 godziny.

5. W międzyczasie mieszamy oba rodzaje cukrów z cynamonem.

6. Po wyrośnięciu ciasta, posypujemy stolnicę mąką i rozwałkowujemy surowe ciasto na prostokąt o maksymalnej szerokości równającej się z długością naszej formy. Powstały prostokąt posypujemy cynamonową miksturą, następnie zraszamy wodą (zraszacz, taki jak do kwiatów sprawdza się rewelacyjnie). Ciasto zwijamy bardzo ciasno, następnie układamy w wysmarowanej uprzednio formie, zawinięciem do dołu.

Odstawiamy ponownie do wyrośnięcia (45-75 minut)

7. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni Celsjusza, wyrośnięty chlebek smarujemy resztką masła i wkładamy do piekarnika na ok 50 minut.

płatki owsiane skąpane w mleku kokosowym, w towarzystwie ananasa

Oryginalna nazwa troszkę odbiega od mojego tłumaczenia, ale piękniej już nie byłam w stanie

tego ująć:) Autorką tej wariacji owsiankowej jest również [Monica](#), która tak to ujęła: [Pineapple Coconut Refrigerator Oatmeal](#)

Kolejne odżywcze śniadanie, obok którego trudno przejść obojętnie i się nie skusić:)

Składniki: (2 porcje)

- 1/2 szklanki płatków górskich
- 2/3 szklanki mleczka kokosowego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziarenek szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego)
- 2 łyżeczki miodu
- 1/2 szklanki pokrojonego w kosteczkę ananasa (świeży, mrożony, lub z puszki)

Wykonanie:

Łączymy ze sobą pierwsze 4 składniki w co najmniej pół litrowym słoiku, następnie dodajemy pozostałe składniki, słoik zakręcamy i pozostawiamy na noc. Przed podaniem, zamieszać zawartość słoika, następnie rozdzielić do dwóch miseczek/salaterek. Taka owsianka swobodnie może czekać na skonsumowanie, aż dwie noce:)

breakfast time - czyli płatki owsiane w towarzystwie malin i wanilii

Uwielbiam ten przepis! Autorką jest Monica z [The Yummy Life](#), która ma niesamowicie ciekawe pomysły, jak wartościowy posiłek, uczynić wykwintnym, jednocześnie zachowując swego rodzaju unikalność:). Zgodziła się na umieszczenie tłumaczeń swoich pomysłów. I tak od miesiąca testujemy różne wariacje, aż z czasem, zaczęły się pojawiać własne pomysły na orzeźwiający, zdrowy i sycący początek dnia. To co jest fajne w tych śniadankach, to to, że można je przygotować nawet z 2 dniowym wyprzedzeniem. Rano, gdy trzeba zająć się tysiącem spraw, by nie spóźnić się do pracy, przedszkola itd, wystarczy sięgnąć do lodówki..

Pierwsze „cudo”, którym raczyliśmy się dziś, to w oryginale [Raspberry Vanilla Refrigerator Oatmeal](#)

Składniki na 2 porcje:

- 1/2 szklanki płatków górskich
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1/2 łyżeczki ekstraktu wanilii
- 2 łyżki konfitur z malin lub dżemu
- 1/2-2/3 świeżych malin (wystarczający by wypełnić pół litrowe naczynie)

Wykonanie:

Pierwsze cztery składniki stanowią tak zwaną bazę do dalszych wariacji. Należy je połączyć ze sobą. Ja wykorzystuję do tego słoiki o pojemności ponad 600 ml.

Następnie dodajemy pozostałe składniki, delikatnie mieszamy, zakręcamy słoik i wstawiamy do lodówki na całą noc. W tym czasie, płatki owsiane i drobne ziarenka zdążą wchłonąć mleko i same zmiękną, bez zbędnego gotowania. Teraz wystarczy taką porcję umieścić w dwóch salaterkach, przyozdobić, by oko również miało swoją ucztę:)

Autorka, podaję ten przepis na 1 osobę i od razu wszystkie składniki miesza w słoiczkach o pojemności 1 szklanki. Nie spotkałam się jeszcze z na tyle atrakcyjnymi naczyniami, a z praktycznej strony łatwiej mi przygotować takie śniadanko w jednym słoiku na dwie osoby.

Ciekawostka: szałwia hiszpańska vs. siemię lniane

- Nasionka szałwii hiszpańskiej zawierają więcej omega-3 niż jest on zawarty w siemiu lnianym. Omega-3 z kłolei nie tylko reguluje wysokie ciśnienie, obniża cholesterol, ale zmniejsza stany zapalne w organizmie
- Nasionka szałwii hiszpańskiej są bogatsze w błonnik niż siemie
- Nasionka szałwii hiszpańskiej są rekomendowane diabetykom ponieważ spowalniają wchłanianie glukozy.
- Nasionka szałwii hiszpańskiej mają najwyższy poziom antyoksydantów (przeciwutleniaczy).
- Nasionka szałwii hiszpańskiej są łatwo przyswajane i nie wymagają mielenia tak jak w przypadku siemia.
- Nasionka szałwii hiszpańskiej można przechowywać 2 lata w suchym miejscu, natomiast nasionka siemia tylko 1 rok.
- Rachunek, o ile nie będziemy spoglądać na cenę i dostępność na naszym rynku wydaje się być prosty. Umiar i równowaga na pewno nie zaszkodzi:)

