DazzBook

PL

Proste i smaczne

przepisy, które zrobią z ciebie profesjonalnego szefa kuchni w domu

Avtor: Dreams Le Chef
Naslov: Proste i smaczne: przepisy, które zrobią z ciebie profesjonalnego szefa kuchni w domu
Naslov izvirnika: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home
Jezik knjige: Poljščina
Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno
Datum izdaje: 02.11.2022
Izdaja: 1. elektronska izdaja
https://www.providio.si/ebook/pl-3071/3071-sat-pl.pdf

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 128623363
ISBN 978-961-7117-21-9 (PDF)

Oferujemy Wam **7€ rabatu**

na standartowa cene produktu.

Prosze podzielic kupon z przyjaciolmi i rodzina, oni rowniez dostana taki sam rabat.

Wstęp

Gotuj, czerp przyjemność, imponuj

Wyobraź sobie pełne oszołomienia spojrzenia członków rodziny oraz przyjaciół, którzy właśnie spróbowali twojej potrawy i patrzą teraz na ciebie z mieszaniną podziwu i zaskoczenia – gotujesz jak profesjonalny szef kuchni. Bądźmy szczerzy, nikt nie miałby nic przeciwko odrobinie takiego podziwu.

Stworzyliśmy tę książkę z przepisami po to, by każdy mógł zaimponować swojemu partnerowi, wybrednym dzieciom, wymagającym rodzicom, przyjaciołom i, co najważniejsze, samemu sobie. Jednak nie tylko po to, by zaimponować, lecz także po to, by dostarczyć ci nowych sposobów na czerpanie przyjemności z codziennych produktów spożywczych przekształconych w przyjemność dla smakoszy poprzez niniejsze przepisy.

Zebraliśmy przepisy, które można wykonać szybko, przy użyciu kilku składników i jeszcze mniejszej ilości misek i sprzętu – ale wyglądają i smakują jak te z restauracji! Przepisy są proste, łatwe do wykonania i wymagają naprawdę niewielkiego doświadczenia. Są one skierowane do każdego, kto chce zaspokoić swoje słodkie pragnienia, ale bez dodawania zbyt wielu sztucznych aromatów i składników. W ten sposób możesz mieć pewność, że ty i twoja rodzina odżywiacie się dobrze. Poza deserami, w niniejszej książce kucharskiej znajdziesz też kilka przepisów na dania wytrawne.

Dla wygody i prostoty, wszystkie składniki zostały wymienione w sposób dokładny, podobnie jak składniki odżywcze. Dzięki temu łatwo jest kontrolować porcje, podobnie jak spożycie kalorii, zwłaszcza jeśli przestrzegasz specjalnego reżimu dietetycznego lub nie jesteś w stanie spożywać niektórych pokarmów. Dodana jest sekcja do robienia notatek, abyś mógł zapisywać wszelkie spostrzeżenia, zmiany oraz pomysły, które mogą pojawić się w trakcie wykonywania przepisu we własnej kuchni.

Wypróbuj przepisy i daj nam znać, co myślisz!

Spis treści

NAZWA	KUCHARZ	CZAS	STRONA
Czekoladowo-miętowe batoniki bez pieczenia	TAK	105	6
Czekoladowo-orzechowe kulki bez pieczenia	TAK	45	8
Kostki czekoladowe	TAK	85	10
Ciasto jabłkowe	TAK	115	12
Wytrawna tarta ze szparagami	TAK	60	14
Trufle czekoladowe	NIE	60	16
Wytrawne ciasto z kalafiora	TAK	65	18
Brownie z mąką kokosową	TAK	40	20
Miękkie ciastka migdałowe	TAK	35	22
Ciasto czekoladowe	TAK	30	24
Batoniki Mars domowej roboty	TAK	20	26
Ciasto marchewkowe	TAK	10	28
Lizaki z ciasta	TAK	35	30
Ciasto czarno-białe	TAK	70	32
Tort brownie	TAK	45	34
Tarta czekoladowa bez pieczenia	NIE	210	36
Pieczona owsianka	TAK	60	38
Proste ciasto kawowe	TAK	50	40
Tort urodzinowy	TAK	35	42
Owsiane batoniki	TAK	45	44
Szpinak zapiekany z sardynkami	TAK	45	46
Ciasto czekoladowo-pomarańczowe	TAK	50	48
Brownies z cukinią	TAK	45	50
Ciasto cytrynowo-jagodowe	TAK	130	52
Ciastka z płatków owsianych	TAK	35	54

Czekoladowo-miętowe batoniki bez pieczenia

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 15min **Schładzania:** 70min

SKŁADNIKI:

- 250 g masła
- 30 g kakao w proszku
- 260 g słodzika w proszku
- 1 duże, lekko roztrzepane jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 110 g mąki migdałowej
- 60 g płatków kokosowych
- 120 g zmiękczonego serka śmietankowego
- 30 ml śmietany kremówki
- 2 łyżeczki ekstraktu z mięty
- naturalny barwnik spożywczy w kolorze zielonym
- 90 g gorzkiej czekolady

Składniki odżywcze:

Kalorii	**259**
Białka	3.5g
Węglowodanów	6.3g
Tłuszczu	24.6g

WYKONANIE

4 kroki 105min

KROK 1
Roztopić 105 g masła w średnim rondlu, na małym ogniu. Wmieszać kakao oraz 75 g słodzika i powoli wbić jajko. Gotować, mieszając od czasu do czasu, aż masa zgęstnieje. Zdjąć z ognia i dodać ekstrakt z wanilii, mąkę migdałową oraz płatki kokosowe. Przełożyć do 20-centymetrowej formy do ciasta, przycisnąć i włożyć na 20 minut do lodówki, aby masa stwardniała.

KROK 2
Do dużej miski włożyć serek śmietankowy oraz 120 g masła, dodać 185 g słodzika i wymieszać wszystko razem, aż do całkowitego połączenia. Następnie dodać śmietanę kremówkę oraz ekstrakt z mięty i dobrze wymieszać. Dodać tyle barwnika spożywczego, aby uzyskać kolor miętowej zieleni. Rozprowadzić nadzienie na twardej masie i włożyć do lodówki aż stwardnieje, na około 30 minut.

KROK 3
Roztopić czekoladę oraz 25 g masła na małym ogniu, w średnim rondlu. Rozprowadzić na schłodzonym cieście.

KROK 4
Włożyć do lodówki na kolejne 20 minut, aby czekolada stwardniała. Pokroić i podawać.

Notatki:

Czekoladowo-orzechowe kulki bez pieczenia

Przygotowanie oraz czas wykonywania: 15min **Schładzania:** 30min

SKŁADNIKI:

- 90 g płatków owsianych
- 60 g płatków kokosowych
- 130 g masła orzechowego
- 80 g zmielonych nasion lnu
- 80 g miodu
- 25 g niesłodzonego kakao w proszku
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Składniki odżywcze:

Kalorii	**108**
Białka	3g
Węglowodanów	9g
Tłuszczu	7g

WYKONANIE

4 kroki 45min

KROK 1
Wymieszać wszystkie składniki w średniej misce, aż do całkowitego połączenia.

KROK 2
Przykryć i włożyć do lodówki na pół godziny, aby można było łatwiej formować masę.

KROK 3
Po schłodzeniu, formować kulki o żądanej wielkości.

KROK 4
Przechowywać w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, do tygodnia.

Notatki:

Kostki czekoladowe

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 15min **Schładzania:** 50min

SKŁADNIKI:

- 500 g białego cukru
- 60 g niesłodzonego kakao w proszku
- 250 ml mleka
- 60 g zmiękczonego i pokrojonego masła
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Składniki odżywcze:

Kalorii	**35**
Białka	0.3g
Węglowodanów	6.8g
Tłuszczu	0.9g

WYKONANIE

4 kroki 85min

KROK 1
Natłuścić 20-centymetrową formę do pieczenia. Wsypać cukier oraz kakao w proszku do średniego rondla, dodać mleko i dobrze połączyć. Umieścić rondel na średnio-wysokim ogniu i zagotować.

KROK 2
Gotować bez mieszania przez ok. 10 minut. Następnie wrzucić niewielką ilość masy do zimnej wody. Jeśli utworzy ona miękką kulkę, która spłaszczy się po wyjęciu z wody i położeniu na płaskiej powierzchni, masa jest gotowa.

KROK 3
Pozostawić masę do wystygnięcia na ok. 50 do 70 minut. Dodać masło oraz wanilię i mieszać drewnianą łyżką, aż całość będzie dobrze wymieszana. Wlać masę do przygotowanej formy i przycisnąć, aby była ona spłaszczona.

KROK 4
Pozostawić do wystygnięcia w temperaturze pokojowej i kroić w kostkę.

Notatki:

Ciasto jabłkowe

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 35min **Schładzania:** 60min

SKŁADNIKI:

- 1 średnia cukinia, obrana i pokrojona w kostkę (około 140 g)
- 1 łyżka stołowa octu jabłkowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z jabłka
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 75 g słodzika
- 2 łyżki stołowe cynamonu
- 50 g masła
- 3 duże jajka
- 20 g mąki kokosowej
- 150 g mąki migdałowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 65 g jogurtu typu greckiego
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 3 łyżki stołowe wody gazowanej
- 300 ml śmietany kremówki
- 600 ml mleka migdałowego
- 4 żółtka
- 75 g słodzika w płynie
- 2 łyżeczki gumy ksantanowej

Składniki odżywcze:

Kalorii	**251**
Białka	6g
Węglowodanów	7g
Tłuszczu	22g

WYKONANIE

4 kroki 115min

KROK 1

Rozgrzać piekarnik do 180°C i dobrze natłuścić formę do pieczenia. W dużym rondlu umieścić cukinię, ocet jabłkowy, ekstrakt z jabłka, sok z cytryny, 20 g słodzika, cynamon i masło. Doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na wolnym ogniu przez 10 minut, aż cukinia lekko zmięknie. Lekko ostudzić i zmiksować ręcznym blenderem.

KROK 2

W dużej misce połączyć jajka oraz 55 g słodzika i wymieszać za pomocą trzepaczki lub miksera, aż do uzyskania konsystencji piany. W osobnej misce wymieszać mąkę kokosową, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, sól i cynamon. Mieszaninę wsypać do jajek. Dodać zmiksowaną wcześniej cukinię z przyprawami, jogurt oraz 1 łyżeczkę wanilii i zmiksować wszystko mikserem elektrycznym, aż do całkowitego połączenia. Dodawać po trochu wodę gazowaną i mieszać, aż masa stanie się gładka. Przelać masę do formy i piec przez 35 minut. Pozostawić do całkowitego wystygnięcia i ponakłuwać całość dolną częścią drewnianej łyżeczki.

KROK 3

Wlać śmietanę kremówkę oraz mleko migdałowe do dużego rondla i doprowadzić do temperatury poniżej punktu wrzenia. W misce do miksowania ubić żółtka, słodzik w płynie i ekstrakt z wanilii. Stopniowo wlewać gorącą śmietankę do masy jajecznej, stale ubijając trzepaczką ręczną. Wlać ¼ gorącej masy do miski z gumą ksantanową i mieszać trzepaczką ręczną, aż do połączenia. Wlać z powrotem do rondla i gotować przez 5-10 minut, aż zgęstnieje, regularnie mieszając.

KROK 4

Lekko ostudzić i polać ciasto. Podawać na ciepło lub schłodzone.

Notatki:

Wytrawna tarta ze szparagami

Przygotowanie: 30min **Wykonywania:** 30min

SKŁADNIKI:

- 500 g szparagów
- 1 l wody
- 200 g śmietanki do gotowania
- 100 g boczku
- Sól
- Pieprz
- 1 płat ciasta francuskiego

Składniki odżywcze:

Kalorii	**365**
Białka	9g
Węglowodanów	18g
Tłuszczu	28g

WYKONANIE

4 kroki 60min

KROK 1
Oczyścić szparagi i pokroić je na małe kawałki. Gotować szparagi na parze przez 15 minut. Odcedzić je.

KROK 2
W średniej wielkości misce wymieszać jajka, śmietankę do gotowania, boczek, sól i pieprz.

KROK 3
Do masy dodać szparagi. Rozwinąć ciasto francuskie i umieścić je w okrągłej formie do pieczenia.

KROK 4
Masę przełożyć na ciasto francuskie. Piec w temperaturze 210°C przez 30 minut. Pozostawić danie na kilka minut, aby odpoczęło i podawać.

Notatki:

Trufle czekoladowe

Przygotowanie: 15min **Schładzania:** 45min

SKŁADNIKI:

- 150 g pokruszonych ciastek imbirowych
- 100 g zmiękczonego serka śmietankowego
- 100 g białej czekolady
- Posypka do ciasta według wyboru

Składniki odżywcze:

Kalorii	**222**
Białka	4g
Węglowodanów	38g
Tłuszczu	7g

WYKONANIE

4 kroki 60min

KROK 1
Wyłożyć dużą formę do pieczenia papierem pergaminowym i odłożyć na bok.

KROK 2
Włożyć ciastka do rozdrabniacza żywności i siekać, aż do uzyskania drobnych okruchów. Dodać serek śmietankowy i mieszać aż do całkowitego połączenia. Ciasto powinno być na tyle wilgotne, aby nie rozpadało się podczas formowania go w kulki.

KROK 3
Przy pomocy łyżki formować ciasto w kulki i układać na blaszce. Włożyć do zamrażalnika na 30 minut.

KROK 4
Roztopić czekoladę i zanurzyć w niej każdą z kulek. Układać na blaszce i od razu posypywać posypką do ciasta. Włożyć do lodówki na 15 minut, aby czekolada stwardniała.

Notatki:

Wytrawne ciasto z kalafiora

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 45min

SKŁADNIKI:

- 1 średni kalafior
- 90 g sera typu parmezan
- 1 żółta cebula, pokrojona w plasterki
- 8 ubitych jajek
- ½ łyżeczki kurkumy
- 60 g mąki kokosowej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 łyżki stołowe świeżego, posiekanego tymianku (można zastąpić suszonym)
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu

Składniki odżywcze:

Kalorii	**196**
Białka	10g
Węglowodanów	10g
Tłuszczu	13g

WYKONANIE

4 kroki 65min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 200°C. Natłuścić okrągłą blaszkę i wyłożyć ją papierem pergaminowym.

KROK 2
Rozgrzać oliwę na patelni, na średnim ogniu, dodać cebulę i smażyć, aż stanie się miękka. Odłożyć na bok kilka plasterków cebuli, aby ułożyć je później na cieście.

KROK 3
Posiekać kalafior przy pomocy rozdrabniacza do żywności lub noża. Przełożyć go na patelnię i smażyć przez 8 minut. W misce wymieszać mąkę kokosową, kurkumę oraz proszek do pieczenia. Następnie dodać posiekany kalafior, tymianek, parmezan, cebulę i musztardę. Dobrze wymieszać.

KROK 4
Dodać roztrzepane jajka i doprawić solą oraz pieprzem. Całość wlać do okrągłej blaszki, umieścić na wierzchu kilka plasterków cebuli. Piec przez 40 minut, aż nabierze złocistego koloru.

Notatki:

Brownie z mąką kokosową

Przygotowanie: 10min **Wykonywania:** 20min **Schładzania:** 10min

SKŁADNIKI:

- 115 g mleka kokosowego
- 2 jajka
- 30 g kakao w proszku
- 55 g roztopionego oleju kokosowego
- 30 g mąki kokosowej
- 100 g słodzika
- 0,5 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki odżywcze:

Kalorii	**104**
Białka	2g
Węglowodanów	5g
Tłuszczu	9g

WYKONANIE

4 kroki 40min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 180°C i dobrze natłuścić kwadratową formę do pieczenia.

KROK 2
W średniej misce mieszać jajka ze słodzikiem, aż masa stanie się pienista. Dodać roztopiony olej kokosowy, mleko kokosowe, ekstrakt z wanilii i wszystko dobrze wymieszać. Połączyć ze sobą wszystkie suche składniki – mąkę kokosową, kakao oraz proszek do pieczenia.

KROK 3
Dodać suche składniki do mokrych i wszystko razem wymieszać.

KROK 4
Przełożyć całość do formy i piec przez 20 minut. Pozostawić do wystygnięcia na 10 minut, kroić i podawać.

Notatki:

Miękkie ciastka migdałowe

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 15min

SKŁADNIKI:

- 315 g mąki migdałowej
- 320 g cukru pudru
- Skórka z 1 cytryny
- 2 duże, lekko roztrzepane jajka

Składniki odżywcze:

Kalorii	**105**
Białka	3g
Węglowodanów	12g
Tłuszczu	6g

WYKONANIE

4 kroki 35 min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 180°C i wyłożyć formę do pieczenia papierem pergaminowym.

KROK 2
W dużej misce wymieszać mąkę migdałową, cukier puder (odłożyć 65 g) oraz skórkę z cytryny. Dodać roztrzepane jajka. Mieszać, aż do uzyskania zwartego ciasta.

KROK 3
Do małej miseczki wsypać 65 g cukru pudru. Formować z ciasta małe kulki i obtaczać je w cukrze pudrze. Strząsnąć nadmiar i układać kulki na blaszce do pieczenia.

KROK 4
Każde ciastko nacisnąć lekko palcem na środku. Piec ciastka przez 15 minut. Ostudzić i podawać.

Notatki:

Ciasto czekoladowe

Przygotowanie: 5min **Wykonywania:** 25min

SKŁADNIKI:

- 180 g mąki uniwersalnej
- 200 g słodzika w granulkach
- 30 g kakao w proszku
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka stołowa octu jabłkowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 6 łyżek stołowych przecieru jabłkowego
- 240 ml wody

Składniki odżywcze:

Kalorii	**98**
Białka	3g
Węglowodanów	21g
Tłuszczu	1g

WYKONANIE

4 kroki 30min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 180°C i wyłożyć okrągłą formę do pieczenia papierem pergaminowym.

KROK 2
W dużej misce wymieszać mąkę, słodzik w granulkach, kakao, sodę oczyszczoną i sól.

KROK 3
Dodać ekstrakt z wanilii, ocet jabłkowy oraz przecier jabłkowy i dobrze wymieszać. Wlać wodę i mieszać, aż wszystko dobrze się połączy.

KROK 4
Przelać ciasto do formy i piec przez 30 minut. Pozostawić do wystygnięcia, kroić i podawać.

Notatki:

Batoniki Mars domowej roboty

Przygotowanie: 15min **Wykonywania:** 5min

SKŁADNIKI:

- 125 g mąki kokosowej
- 2 łyżki stołowe kakao w proszku
- 50 g słodzika w granulkach
- 240 g masła migdałowego
- 240 ml syropu klonowego
- 125 ml mleka
- 110 ml oleju kokosowego
- 320 g czekolady

Składniki odżywcze:

Kalorii	**267**
Białka	6g
Węglowodanów	10g
Tłuszczu	24g

WYKONANIE

4 kroki 20min

KROK 1
Wyłożyć papierem pergaminowym 20-centymetrową kwadratową formę do pieczenia. W dużej misce wymieszać mąkę kokosową, słodzik w granulkach i kakao.

KROK 2
Na patelni wymieszać 120 g masła migdałowego oraz 120 ml syropu klonowego i roztopić, aż składniki się połączą. Wlać do suchej mieszanki, aż do uzyskania kruchej konsystencji. Dodawać mleko, aż do uzyskania gęstego ciasta. Całość wlać do formy do pieczenia i włożyć do lodówki.

KROK 3
Zrobić karmel, łącząc ze sobą 120 g masła migdałowego, 120 ml syropu klonowego oraz olej kokosowy. Roztopić do chwili połączenia i uzyskania gładkiej masy. Wylać na ciasto i włożyć do zamrażalnika.

KROK 4
Po tym, jak stwardnieje, pokroić w podłużną kostkę. Roztopić czekoladę i równomiernie pokryć nią każdy batonik. Pozostawić w lodówce, aż czekolada stwardnieje.

Notatki:

Ciasto marchewkowe

Przygotowanie: 5min **Wykonywania:** 5min

SKŁADNIKI:

- 30 g orzechów włoskich
- 110 g migdałów
- 170 g daktyli bez pestek
- 30 g suszonego ananasa w kawałkach
- 30 g rodzynków
- 30 g płatków kokosowych
- 2 łyżki stołowe startej marchewki
- 520 g orzechów nerkowca
- 60 ml oleju kokosowego
- 115 ml soku z cytryny
- 80 ml wody
- 1 łyżka stołowa słodzika

Składniki odżywcze:

Kalorii	**105**
Białka	3.6g
Węglowodanów	12.8g
Tłuszczu	4g

WYKONANIE

4 kroki 10min

KROK 1
Włożyć orzechy do robota kuchennego i rozdrabniać aż do uzyskania kruchej konsystencji. Dodać pozostałe składniki i kontynuować miksowanie, zgarniając mieszaninę ze ścianek naczynia, aby dobrze połączyć wszystkie składniki. Masa powinna wyglądać jak ciasto.

KROK 2
Wyłożyć 20-centymetrową formę do pieczenia papierem pergaminowym. Przełożyć do niej ciasto i mocno docisnąć. Wstawić do lodówki.

KROK 3
W robocie kuchennym umieścić orzechy nerkowca, sok z cytryny, wodę oraz słodzik. Zmiksować na gładką masę.

KROK 4
Polać ciasto polewą. Kroić i podawać.

Notatki:

Lizaki z ciasta

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 15min

SKŁADNIKI:

- 340 g miękkiego masła
- 60 g słodzika w granulkach
- 6 dużych jajek
- 125 ml mleka migdałowego
- 125 g kwaśnej śmietany
- 200 g kakao w proszku
- 340 g mąki migdałowej
- 1 łyżka stołowa proszku do pieczenia
- 1 szczypta morskiej soli
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- ½ łyżki stołowej śmietany kremówki
- 560 g czekolady
- 120 g posypki do ciasta

Składniki odżywcze:

Kalorii	**227**
Białka	4.7g
Węglowodanów	12.3g
Tłuszczu	18.5g

WYKONANIE

4 kroki 35 min

KROK 1

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Wyłożyć kwadratową formę do pieczenia papierem pergaminowym. W dużej misce utrzeć 40 g słodzika i 170 g masła na gładką masę. Dodawać jajka, jedno po drugim. Następnie dodać mleko migdałowe, kwaśną śmietanę oraz ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii. Dodać mąkę migdałową, kakao, proszek do pieczenia i sól morską. Przelać ciasto do formy i piec przez 35 minut. Całkowicie wystudzić.

KROK 2

Przy pomocy miksera ręcznego utrzeć 170 g masła na gładką masę. Dodać kakao, 20 g słodzika i ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii. Miksować najpierw na niskich obrotach, a następnie przez 30 sekund na wysokich obrotach. Dodać śmietanę kremówkę. Ubić na gładką masę.

KROK 3

Gdy ciasto będzie już całkowicie wystudzone, pokruszyć je do dużej miski. Dodać polewę i dobrze wymieszać. Formować kulki. W każdą kulkę wbić drewniany patyczek.

KROK 4

Roztopić czekoladę na wolnym ogniu. Każdą kulkę zanurzyć w roztopionej czekoladzie. A następnie zanurzyć w posypce. Pozostawić kulki na arkuszu papieru pergaminowego, aż czekolada stwardnieje.

Notatki:

Ciasto czarno-białe

Przygotowanie: 15min **Wykonywania:** 55min

SKŁADNIKI:

- 130 g mąki do ciasta
- 300 g cukru
- ¼ łyżeczki soli
- Białka z 12 dużych jajek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki stołowe kakao w proszku
- ¾ łyżeczki kakao w proszku
- 170 g cukru pudru
- 2 łyżki stołowe serka śmietankowego
- 1 łyżka stołowa mleka

Składniki odżywcze:

Kalorii	**112**
Białka	5g
Węglowodanów	21g
Tłuszczu	0.76g

WYKONANIE

4 kroki 70min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 160°C i natłuścić okrągłą formę do pieczenia o średnicy 25 cm.

KROK 2
Połączyć mąkę oraz 150 g cukru i odłożyć na bok. Do dużej miski wsypać sól oraz wlać białka i miksować mikserem elektrycznym na wysokich obrotach, aż do uzyskania pienistej konsystencji. Dodać resztę cukru, po jednej łyżce, aż masa zrobi się sztywna. Dodać sok z cytryny i 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii. Przesiać mąkę do masy białkowej i dokładnie wymieszać po każdym dodaniu. Dodawać po ¼ mąki, aż zostanie ona dodana w całości.

KROK 3
Wlać połowę masy do formy do pieczenia. Do pozostałej części ciasta przesiać 2 łyżki stołowe kakao i umieścić na pierwszej warstwie. Piec przez 55 minut. Całkowicie wystudzić.

KROK 4
W średniej misce umieścić cukier puder, serek śmietankowy, mleko oraz łyżeczkę ekstraktu z wanilii. Zmiksować mikserem elektrycznym na gładką masę. Podzielić na dwie części. Jedną częścią polać ciasto. Do drugiej części dodać ¾ łyżeczki kakao i polać nią ciasto. Włożyć na 5 minut do lodówki, aby polewa stężała.

Notatki:

Tort brownie

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 25min

SKŁADNIKI:

- 200 g gorzkiej czekolady
- 250 g masła
- 6 dużych jajek
- 30 kropli słodzika w płynie
- 240 g słodzika w proszku
- 200 g mąki migdałowej
- 85 g kakao w proszku
- 60 g zmielonych nasion chia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 300 ml śmietany kremówki
- 100 g jogurtu typu greckiego
- 350 g mieszanych owoców jagodowych

Składniki odżywcze:

Kalorii	**462**
Białka	10.8g
Węglowodanów	15.5g
Tłuszczu	43.1g

WYKONANIE

4 kroki 45 min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 180°C. Czekoladę roztopić z masłem, całość lekko ostudzić. W międzyczasie, w dużej misce wymieszać jajka, słodzik w płynie oraz słodzik w proszku. Dodać czekoladę, a następnie ostrożnie dodawać mąkę migdałową, kakao, nasiona chia, sodę oczyszczoną i proszek do pieczenia.

KROK 2
Podzielić ciasto na trzy części i upiec każdą z nich w okrągłej formie do pieczenia o średnicy 20 cm. Piec przez 15 minut. Pozostawić do całkowitego wystygnięcia.

KROK 3
Przy pomocy miksera lub trzepaczki ręcznej ubić kremówkę z jogurtem na gęstą masę.

KROK 4
Umieścić jedną warstwę ciasta na tacy do serwowania. Rozprowadzić na niej ⅓ kremowego nadzienia i rozłożyć ⅓ owoców jagodowych. Położyć na to drugą warstwę ciasta i powtórzyć proces. Na koniec położyć górną warstwę tortu brownie, owoce jagodowe i krem.

Notatki:

Tarta czekoladowa bez pieczenia

Przygotowanie: 30min **Schładzania:** 180min

SKŁADNIKI:

- 300 g orzechów nerkowca (połowę należy moczyć w wodzie przez całą noc)
- 2 łyżki stołowe kakao w proszku
- 150 g daktyli przekrojonych na pół
- 1 łyżeczka wody
- 60 ml mleka waniliowo-migdałowego
- 2 łyżki stołowe syropu klonowego
- ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
- Szczypta soli
- 20 g posiekanej czekolady
- 200 g cienko pokrojonych truskawek

Składniki odżywcze:

Kalorii	**1175**
Białka	30g
Węglowodanów	127g
Tłuszczu	72g

WYKONANIE

4 kroki 210min

KROK 1
Wyłożyć kwadratową formę do pieczenia z wyjmowanym dnem papierem pergaminowym. Do robota kuchennego wrzucić 150 g orzechów nerkowca, dodać kakao i miksować, aż orzechy ulegną rozdrobnieniu. Dodać daktyle i miksować do chwili, gdy wszystko dobrze się połączy i uzyska kruchą konsystencję. Powoli dodawać wodę i miksować, aż zacznie tworzyć się lepka kula.

KROK 2
Wcisnąć ciasto do formy do pieczenia, pamiętając o stworzeniu grubej ściany dla nadzienia. Włożyć do zamrażalnika.

KROK 3
Wrzucić resztę orzechów nerkowca do rozdrabniacza żywności. Dodać mleko, syrop klonowy, sól i ekstrakt z wanilii. Rozdrabniać, aż masa stanie się gładka. Przełożyć do miski i wmieszać posiekaną czekoladę.

KROK 4
Wylać nadzienie na przygotowany twardy spód, a na wierzch położyć truskawki. Przykryć folią i mrozić przez trzy godziny. Przed podaniem posypać ciasto kakao.

Notatki:

Pieczona owsianka

Przygotowanie: 15min **Wykonywania:**45min

SKŁADNIKI:

- 180 g płatków owsianych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki imbiru
- ¼ łyżeczki soli
- 430 ml mleka
- 2 jajka
- 80 ml syropu klonowego
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 65 g startej marchewki
- 80 g rodzynków
- 60 posiekanych orzechów włoskich

Składniki odżywcze:

Kalorii	**215**
Białka	5.4g
Węglowodanów	32.8g
Tłuszczu	6.4g

WYKONANIE

4 kroki 60min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 190°C i natłuścić 20-centymetrową kwadratową formę do pieczenia.

KROK 2
W dużej misce wymieszać płatki owsiane, proszek do pieczenia, cynamon, imbir oraz sól. W osobnej misce wymieszać mleko, jajka, syrop klonowy i wanilię. Dodać marchewkę i połowę rodzynków oraz orzechów włoskich.

KROK 3
Połączyć mokrą mieszankę z suchą mieszanką. Przelać masę do formy i posypać resztą rodzynków oraz orzechów włoskich.

KROK 4
Piec przez 45 minut do uzyskania lekko złocistego koloru. Schładzać przez 5 minut i podawać.

Notatki:

Proste ciasto kawowe

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 30min

SKŁADNIKI:

- 270 g masła
- 170 g cukru
- 3 duże jajka
- 170 g mąki
- 10 g proszku do pieczenia
- 2 1/2 łyżki stołowej wystudzonej kawy rozpuszczalnej (rozpuszczonej w 1 łyżce stołowej gorącej wody)
- 225 g cukru pudru

Składniki odżywcze:

Kalorii	**559**
Białka	5g
Węglowodanów	66g
Tłuszczu	30g

WYKONANIE

4 kroki 50min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 180°C i natłuścić dwie okrągłe formy do pieczenia o średnicy 18 cm.

KROK 2
W dużej misce ubić 170 g masła i 170 g cukru na gładką masę. Jajka ubić widelcem w kubku, a następnie dodawać stopniowo do masy po jednej łyżce mąki za każdym razem. Gdy jajka połączą się całkowicie, dodać resztę mąki i proszek do pieczenia. Dodać kawę i piec oba ciasta przez 30 minut. Pozostawić do całkowitego wystygnięcia.

KROK 3
Mieszać 100 g masła z cukrem pudrem, aż do połączenia i uzyskania gładkiej masy. Dodać kawę.

KROK 4
Umieścić jedną warstwę ciasta na tacy do serwowania i rozprowadzić na niej połowę masy z masła i cukru. Na wierzch położyć drugą warstwę ciasta i posmarować ją resztą masy z masła i cukru.

Notatki:

Tort urodzinowy

Przygotowanie: 10min **Wykonywania:** 25min

SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- 175 g daktyli bez pestek
- 60 ml wody
- 240 g masła migdałowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- ¾ łyżeczki sody oczyszczonej
- ¼ łyżeczki soli
- 200 g posiekanej czekolady
- 200 g śmietany kremówki

Składniki odżywcze:

Kalorii	**178**
Białka	5g
Węglowodanów	13g
Tłuszczu	12g

WYKONANIE

4 kroki 35min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 180°C i natłuścić dwie okrągłe formy do pieczenia o średnicy 18 cm. W robocie kuchennym połączyć jajka, daktyle oraz wodę i zmiksować na gładką masę. Dodać masło migdałowe, sodę oczyszczoną i sól, miksując do chwili, gdy ciasto stanie się gładkie.

KROK 2
Podzielić ciasto na dwie formy. Piec przez 25 minut. Całkowicie wystudzić.

KROK 3
Podgrzać śmietanę kremówkę i dodać czekoladę. Mieszać, aż czekolada się roztopi. Pozostawić do wystygnięcia na 5 minut.

KROK 4
Polać schłodzone ciasto. Udekorować według uznania.

Notatki:

Owsiane batoniki

Przygotowanie: 15min **Schładzania:** 30min

SKŁADNIKI:

- 60 g masła
- 240 g mini pianek marshmallow
- 470 g mieszanki płatków owsianych i zbożowych

Składniki odżywcze:

Kalorii	**1524**
Białka	13g
Węglowodanów	260g
Tłuszczu	53g

WYKONANIE

4 kroki 45min

KROK 1
Roztopić masło na patelni, na średnim ogniu.

KROK 2
Dodać mini pianki marshmallow i dobrze wymieszać, aż rozpuszczą się całkowicie. Dodać płatki owsiane i zbożowe. Dobrze wymieszać.

KROK 3
Przełożyć do wcześniej natłuszczonej formy do pieczenia i pozostawić do wystygnięcia.

KROK 4
Kroić w kostkę i podawać.

Notatki:

Szpinak zapiekany z sardynkami

Przygotowanie: 10min **Wykonywania:** 35min

SKŁADNIKI:

- 2 puszki sardynek
- 600 g szpinaku
- 25 g masła
- 2 roztrzepane jajka
- 50 g startego parmezanu
- 100 g kwaśnej śmietany
- ¼ łyżeczki posiekanego rozmarynu
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu

Składniki odżywcze:

Kalorii	**143**
Białka	8g
Węglowodanów	4g
Tłuszczu	11g

WYKONANIE

4 kroki 45min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 190°C i natłuścić 20-centymetrową prostokątną formę do pieczenia.

KROK 2
Szpinak oczyścić, dobrze umyć i gotować go przez 1 minutę w osolonej wodzie. Dobrze odsączyć. Włożyć go do rozdrabniacza żywności. Dodać rozmaryn, sól i pieprz. Wszystko zmiksować.

KROK 3
Dodać zmiękczone masło, roztrzepane jajka, kwaśną śmietanę i parmezan. Dobrze zmiksować.

KROK 4
Przelać do formy i piec przez 35 minut.

Notatki:

Ciasto czekoladowo-pomarańczowe

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 30min

SKŁADNIKI:

- 180 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 30 g kakao w proszku
- 230 g cukru kokosowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 90 ml oleju słonecznikowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 360 ml soku pomarańczowego
- 1 łyżeczka białego octu

Składniki odżywcze:

Kalorii	**581**
Białka	10.5g
Węglowodanów	109.9g
Tłuszczu	11.7g

WYKONANIE

4 kroki 50min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 180°C i natłuścić 20-centymetrową prostokątną lub okrągłą formę do pieczenia.

KROK 2
W dużej misce wymieszać mąkę, kakao, sodę oczyszczoną i cukier. Zrobić trzy dołki i dodać ocet, ekstrakt z wanilii oraz olej. Dodać sok pomarańczowy. Dobrze wymieszać na gładką masę.

KROK 3
Przelać ciasto do formy. Piec przez 35 minut.

KROK 4
Pozostawić ciasto, aby lekko przestygło. W razie potrzeby udekorować cukrem pudrem i plasterkami pomarańczy.

Notatki:

Brownies z cukinią

Przygotowanie: 15min **Wykonywania:** 30min

SKŁADNIKI:

- 250 g mąki
- 120 g kakao w proszku
- 1 ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka soli
- 120 ml oleju roślinnego
- 300 g cukru
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 300 g poszatkowanej cukinii
- 5 łyżek stołowych wody
- 60 g roztopionego masła
- 230 g cukru pudru
- 65 ml mleka
- 1 łyżka stołowa ekstraktu z wanilii

Składniki odżywcze:

Kalorii	**222**
Białka	4g
Węglowodanów	38g
Tłuszczu	7g

WYKONANIE

4 kroki 45 min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 180°C i dobrze natłuścić kwadratową formę do pieczenia.

KROK 2
W dużej misce wymieszać mąkę, 100 g kakao, sodę oczyszczoną i sól. Przy pomocy miksera ręcznego wymieszać olej, cukier i ekstrakt z wanilii. Dodać suche składniki i dobrze wymieszać. Dodać cukinię. Jeśli masa jest zbyt sypka, dodać do pięciu łyżek wody. Pozostawić masę na kilka minut.

KROK 3
Piec przez 30 minut, aż brownies będą gotowe.

KROK 4
Wykonać polewę, łącząc ze sobą 20 g kakao, 60 g roztopionego masła, 230 g cukru pudru, 65 ml mleka, 1 łyżkę ekstraktu z wanilii oraz szczyptę soli. Rozprowadzić po wystudzonych brownies.

Notatki:

Ciasto cytrynowo-jagodowe

Przygotowanie: 20min **Wykonywania:** 40min **Schładzania:** 70min

SKŁADNIKI:

- 195 g mąki migdałowej
- 95 g mąki kokosowej
- 6 dużych jajek
- 140 ml soku z cytryny
- 4 łyżki stołowe skórki z cytryny
- 245 g masła
- 150 g słodzika w granulkach
- 190 g jagód
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki miałkiej soli morskiej
- 340 g serka śmietankowego
- 115 g słodzika w proszku
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 55 ml śmietany kremówki

Składniki odżywcze:

Kalorii	**330**
Białka	9g
Węglowodanów	8g
Tłuszczu	30g

WYKONANIE

4 kroki 130min

KROK 1

Rozgrzać piekarnik do 180°C i dobrze natłuścić trzy okrągłe formy do pieczenia o średnicy 20 cm. W średniej misce wymieszać mąkę migdałową, mąkę kokosową, słodzik w granulkach, proszek do pieczenia oraz sól. W osobnej misce wymieszać jajka, ekstrakt z wanilii, 80 g roztopionego masła, skórkę z cytryny i 75 ml soku z cytryny. Wymieszać wszystko przy pomocy trzepaczki elektrycznej, aż masa stanie się pienista.

KROK 2

Połączyć mokre i suche składniki do uzyskania gładkiej masy. Dodać jagody. Równomiernie rozdzielić ciasto pomiędzy formy i piec przez 35 minut. Pozostawić do całkowitego wystygnięcia.

KROK 3

W dużej misce połączyć serek śmietankowy, 165 g masła, słodzik w proszku, ekstrakt z wanilii, śmietanę kremówkę, 2 łyżki skórki z cytryny oraz 65 ml soku z cytryny. Miksować przy pomocy trzepaczki elektrycznej, aż wszystko dobrze się połączy.

KROK 4

Umieścić pierwszą warstwę ciasta na tacy do serwowania. Rozprowadzić na niej 1/3 masy kremowej. Położyć drugą warstwę ciasta i ponownie rozprowadzić na niej 1/3 masy kremowej. Położyć ostatnią warstwę ciasta i rozprowadzić na niej resztę masy kremowej. Przed podaniem włożyć do lodówki na 2 godziny.

Notatki:

Ciastka z płatków owsianych

Przygotowanie: 15min **Wykonywania:** 20min

SKŁADNIKI:

- 1 banan
- 1 łyżeczka kakao w proszku
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 30 g żurawiny
- 30 g przypieczonych i posiekanych orzechów laskowych
- 35 g płatków owsianych
- sezam

Składniki odżywcze:

Kalorii	**90**
Białka	2g
Węglowodanów	8g
Tłuszczu	6g

WYKONANIE

4 kroki 35min

KROK 1
Rozgrzać piekarnik do 200°C i dobrze natłuścić kwadratową formę do pieczenia.

KROK 2
Do dużej miski włożyć banana i rozgnieść go widelcem. Dodać kakao, cukier waniliowy i cynamon. Wymieszać, a następnie dodać żurawinę, orzechy laskowe i płatki owsiane.

KROK 3
Wszystko to wymieszać i formować kulki.

KROK 4
Włożyć ciastka do formy i posypać sezamem. Piec przez 20 minut. Przed podaniem pozostawić do wystygnięcia.

Notatki:

Obserwuj nas

Obserwuj nas dla uzyskania więcej pysznych pomysłów i przepisów! Przygotowujemy jeszcze wiele książek kucharskich o różnej tematyce.

Koncepcja pozostaje taka sama – wszystkie przepisy będą proste, przy użyciu dostępnych dla ciebie składników oraz minimalnej ilości sprzętu.

Bądź na bieżąco ze wszystkim, skanując kod QR i dołączając do naszej społeczności.

Oferujemy Wam **7€ rabatu**

na standartowa cene produktu.

Prosze podzielic kupon z przyjaciolmi i rodzina, oni rowniez dostana taki sam rabat.

PL

3 831125 013265