




Świąteczne przepisy od serca

Kinga Paruzel & EUROCOLOR
wspólnie celebrują słodkie Święta



**Piernik wyrósł jak marzenie,
Smak z dzieciństwa się pamięta.
Jak stanowcze napomnienie:
“Zostaw, bo to jest na święta!”**

**W kuchni spore zamieszanie.
Lepiej w garnki nie zaglądać!
Jak skrócić oczekiwanie?
Wyglądając świąt przez okna!**

Stwórzmy

coś pysznego
z... miłości

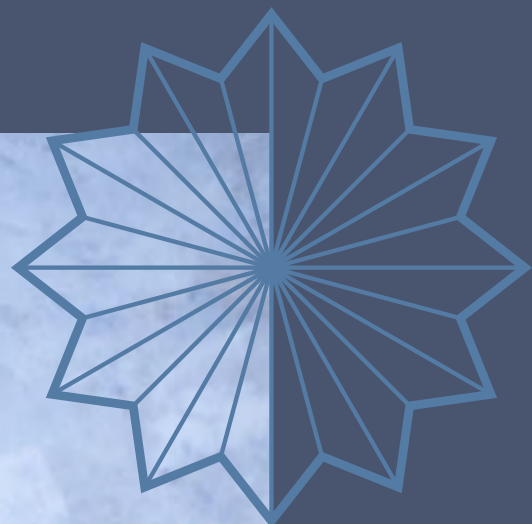


Święta. Czas rodzinnych spotkań, wspólnego smakowania potraw, ale przede wszystkim... miłości. Do drugiego człowieka, do wyjątkowej atmosfery, do smaków dzieciństwa.

Tych kilka wyjątkowych zimowych dni celebруемy całymi pokoleniami, i było tak od dawien dawna. Dla wielu z nas Święta kojarzą się przede wszystkim z doznaniem czysto zmysłowymi. To w nich zaklęte są wspomnienia i skojarzenia. Zapach piernika, aromat korzennych przypraw, nagrany piekarnik, z którego wydobywają się przyjemne dla nosa słodkie nuty... Czujecie już ten klimat? Bo my tak, i to dosłownie. Na samą myśl można się rozmarzyć.

W EUROCOLOR dobrze wiemy o tym, jak ważne jest, by do wszystkiego podchodzić Z SERCEM. I dziś w Wasze ręce oddajemy coś, co pozwoli Wam jeszcze piękniej i bardziej smakowicie celebrować wspólny świąteczny czas. Bo jesteście dla nas wyjątkowi. Dziś i przez cały rok.

Otwórzcie się na magię Świąt i zainspirujcie się propozycjami prosto od mistrzyni wypieków, Kingi Paruzel. To klasyka przełamana na nowo. A Wy... przełamcie się opłatkiem. Tak po prostu. Od SERCA.




Wszyscy uwielbiamy Pierwszą Gwiazdkę. Ale w życiu nie wszystko to, co pierwsze, bywa równie spektakularne. Szczególnie w kuchni ;)

Sernik

doskonały





Idealny sernik, który można z przyjemnością wyłożyć na świąteczny stół, wyszedł mi po wielu latach prób i błędów. A dziś... jest doskonały. Nie boję się tak mówić i z chęcią dzielę się swoim sekretem z Tobą. Bo przecież są Święta, a Święta to i prezenty.

Będzie nieoczywiście: z płatkami owsianymi, mascarpone i... kojarzącą się nieco bardziej z wiosennymi świętami masą kajmakową. Polecam właśnie taką wersję!

Składniki



Składniki na spód:

- 60 g ciastek owsianych
- 70 g solonych orzeszków fistaszków
- 30 g miękkiego masła

Składniki na masę serową:

- 400 g sera twarogowego tłustego trzykrotnie mielonego
- 250 g mascarpone
- 50 g masła
- 80 g cukru pudru
- łyżeczka ekstraktu waniliowego (można pominąć)
- 250 g masy kajmakowej
- 3 jajka
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 szczypta soli morskiej

Sposób przygotowania

Spód:

- Piekarnik nastaw na temperaturę 180°C z funkcją grzania góra-dół. Przygotuj tortownicę o średnicy 24 cm. Dno i boki wyłóż papierem do pieczenia
- Ciasteczka zmiksuj na mąkę, przesyp do miski.
- Orzeszki solone również zmiksuj i dodaj do zmielonych ciasteczek, dobrze wymieszaj.
- Rozpuszczone masło wlej do miski i ugniataj aż wszystkie składniki dobrze się połączą.
- Dno przygotowanej wcześniej tortownicy wyłóż masą z ciasteczek i orzechów, mocno dogniatając.
- Włóż do piekarnika na 15 min.

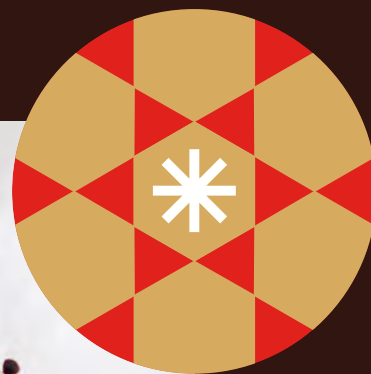
Masa serowa:

- Twaróg wymieszaj z mascarpone, ekstraktem waniliowym, mąką i szczyptą soli.
- Miękkie masło ucieraj z cukrem mikserem ok. 5-6 min, aż powstanie puszysty krem.
- Do ucieranego masła dodaj kajmak (250 g)
- Stopniowo do ucieranej masy dodawaj po łyżce mieszanki serów i jajka. Wszystko miksuj, aż otrzymasz gładką, jednolitą konsystencję.
- Masę przelej do tortownicy z podpieczonym spodem. Wyrównaj i piecz w piekarniku nastawionym na 180°C (tryb góra-dół) przez 45-50 min.
- Sernik studź przy uchylonych drzwiczek piekarnika. Powinien leżakować min 3-4 godziny bez obręczy w lodówce.
- Sernik dowolnie udekoruj.

CZY WIESZ, ŻE...?

Tradycyjny polski sernik przygotowuje się z wiejskiego, tłustego i mielonego twarogu. W Polsce ten deser upowszechnił się na dobre dopiero w XIX wieku i występuje w różnych odmianach (np. sernik wiedeński, sernik krakowski). Inne kraje także mają swoje własne tradycje wypiekania tego ciasta. W USA jest to sernik nowojorski, którego bazą jest popularny serek Philadelphia, a w Grecji mamy sernik tworzony z sera owczego.





Spójrzmy prawdzie w oczy: w Święta nie zawsze chcemy myśleć o dietach i kaloriach. Bo przecież to czas luzu, spokoju, oderwania od codzienności. Ale można pójść na jakiś kompromis, prawda? W końcu zgoda buduje ;) Zwłaszcza przy świątecznym stole.



Lekki piernik





Dlatego proponuję coś dla wymagających: bezcukrowy fit piernik wegański, czyli połączenie tradycji z nowoczesnością. Smakuje wybornie! Nie tylko weganom i uczuleniowcom.

Piernik powstaje na bazie mąki orkiszowej, która ma znakomite właściwości prozdrowotne: spowalnia procesy starzenia się organizmu, wzmacnia odporność, poprawia trawienie, usuwa toksyny, ma dobry wpływ na krew, pomaga przy zmęczeniu i spadku energii. Taka mąka idealnie nadaje się do zimowego resetu i odnowy.

Składniki



- 2/3 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki melasy
- 1/4 szklanki syropu z agawy
- 1/3 szklanki soku z pomarańczy
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/4 szklanki cukru trzcinowego

Polewa:

- 3 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka kakao



Sposób przygotowania

Nagrzij piekarnik do temperatury 180°C. Wylóż formę o wymiarach 20x20 cm papierem do pieczenia.

Weź dużą misę i wymieszaj w niej wszystkie mokre składniki oraz siemię lniane. Odstaw na 5 minut. W drugiej misce wymieszaj wszystkie suche składniki. Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj, aż się połączą. Nie mieszaj zbyt długo – tylko do połączenia składników.

Przelej ciasto do przygotowanej formy i włóż do rozgrzanego piekarnika na 30 minut. Następnie ostudź. Przygotuj polewę. Podgrzej wszystkie składniki w mikrofalce lub rondelku. Przystudź i polej nią ciasto.

CZY WIESZ, ŻE...?



Polska nazwa piernik pochodzi od starodawnego słowa pierny (czyli pieprzny) i odnosi się właśnie do intensywnych przypraw w nim zawartych. U nas też będzie bardzo aromatycznie, a to za sprawą nut owocowych i wyrazistego imbiru.

PSST!



Wypiek powstaje bez tłuszczu, bez cukru, bez jajek, bez orzechów i produktów odzwierzęcych. Za to jest bogaty w smak i aromat. Mniam!



Lubię zaskakiwać bliskich nietypowymi smakołykami. Nie inaczej jest w Święta. Uwielbiane przez rodzinę i znajomych kruche ciasteczka znikają ze stołu raz-dwa, ale czy zgadlibyście, że te moje pyszne słodkości powstają z... majonezu?

Kruche

ciasteczka
cytrynowe





Autorskie ciasteczka z subtelną owocowo-cytrusową nutą pozostawiają po sobie pamiątkę na świeżo udekorowanym stole. I bardzo dobrze. Bo okruszki świadczą o miłości do domowego jedzenia i są widocznymi śladami obecności tych, których tak bardzo kochamy. Chcesz spróbować? Częstuj się!

Sposób przygotowania

Mąkę przesiej przez sito wraz z solą. Przygotuj majonez, umieszczając żółtka wraz z wodą w misie miksera i ubijaj je przez 5 minut. Po tym czasie powoli wlej ciekłą stróżką olej rzepakowy, nie przerywając ubijania, aż uzyskasz gęsty krem.

Do masy majonezowej dodaj cukier i startą skórkę z całej cytryny, następnie wymieszaj. Połącz masę z przesianą mąką. Wyjmij z miski i ugniataj ręcznie przez kilka minut na lekko posypanej mąką powierzchni.

Uformuj ciasto w kulę, owiń folią spożywczą i włóż do lodówki na 30 minut. Następnie wyjmij je i rozwałkuj na grubość 0,5 cm pomiędzy dwoma arkuszami papieru do pieczenia. Wykrawaj dowolne kształty.

Ułóż ciastka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w odstępach 2 cm. Nakłuj każde ciastko widelcem.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 12-15 minut, aż ciastka nabiorą złotego koloru.

Składniki

- 160 g mąki pszennej
- 50 g mąki ryżowej
- 50 g cukru
- 1 cytryna
- 1 szczypta soli
- 125 ml oleju rzepakowego
- 3 żółtka
- 2 łyżki wody



CZY WIESZ, ŻE...?

„Spragnieni cytryn bydgoszczanie daremnie odwiedzają sklepy. Nigdzie nie ma tych poszukiwanych owoców. Z radością spieszymy więc donieść, że statek z greckimi owocami cytrynowymi wpłynął już do portu polskiego i niebawem ukażą się one na rynku” - możemy przeczytać w „Ilustrowanym Kurierze Polskim” z 5 marca 1961 roku. Cytrusy w Polsce kojarzą się właśnie z okresem świątecznym, bo w czasach PRL pojawiały się na rynku właśnie pod koniec grudnia i były synonimem dobrobytu, nagrodą za całoroczny trud. A dziś również pozwalamy sobie na taką egzotyczną rozpustę, chociaż nie ograniczamy się do niej już wyłącznie w grudniu.





Gdybym miała wskazać na jeden wypiek, od którego moi bliscy wprost nie mogą się oderwać w czasie Świąt, to jest to właśnie keks. Bogaty w aromat, z cynamonowo-waniliowym posmakiem, wypełniony bakaliowymi skarbami. Tak, to ten jedyny. Zdecydowanie skradnie Ci SERCE.

Keks świąteczny





Moja wersja jest bez glutenu, bez laktozy, bez tłuszczu, bez cukru. Za to pełno w niej naturalnej smakowości. Bo pojawiają się i sezonowe polskie śliwki, i zdrowa żurawina, i migdały, i pomarańcza. Wilgotny środek nie powoduje uczucia “zapychania”, więc pozostanie jeszcze trochę miejsca w żołądku na smakowanie innych świątecznych dań i deserów. Na przykład tych z tego poradnika.

Składniki

- 350 g suszonych śliwek
- 200 g rodzynek
- 125 g żurawiny
- 100 g kandyzowanej skórki pomarańczowej
- 170 g oleju kokosowego (postać stała)
- 100 g cukru muscovado
- 150 ml płynnego miodu
- 125 ml mleka kokosowego
- 1 łyżeczka kawy
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- sok i skórka z 3 pomarańczy (ok. 350 ml)
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki kardamonu
- 4 łyżki kakao
- 3 duże jajka
- 220 g mielonych migdałów
- szczypta soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Sposób przygotowania

Wylóż dno tortownicy o średnicy 23 cm papierem. Posmaruj boki tłuszczem i wylóż paskami papieru do pieczenia, tak aby wystawał kołnierz ponad 10 cm nad brzegiem formy.

Pokrój śliwki na paski i umieść je wraz z pozostałymi owocami w dużym garnku. Dodaj olej kokosowy, cukier muscovado, miód, mleko kokosowe, ekstrakt z wanilii, startą skórkę i sok z 3 pomarańczy, oraz przyprawy: kakao, cynamon, kawę i imbir. Podgrzewaj i gotuj przez 15 minut. Odstaw masę na godzinę, aby przestygła.

W osobnej misce wymieszaj mielone migdały, sól, proszek do pieczenia i sodę. W kolejnej misce wymieszaj jajka, a następnie dodaj je do wystudzonej masy bakaliowej. Dobrze wszystko wymieszaj. Dodaj mieszankę z mielonymi migdałami i ponownie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą masę.

Przelej gotowe ciasto do przygotowanych foremek i piecz przez 90–120 minut w piekarniku nagrzanym do 150°C. Po upieczeniu keksa poczekaj aż się wystudzi. Następnie zawień je w papier do pieczenia, a potem w folię aluminiową. Przechowuj w suchym i chłodnym miejscu.



Wskazówka: Możesz przygotować to ciasto nawet 2 tygodnie wcześniej, ponieważ dobrze zachowuje wilgotność.

CZY WIESZ, ŻE...?

To przysmak nie z tej planety! I to dosłownie. Bo keks, a konkretnie jego ananasowa odmiana, podróżowała w kosmos w ramach misji Apollo 11. Ale zjedźmy na ziemię, bo przypomnę tylko, że keks jest znany w całej Europie. Począwszy od Starożytnego Rzymu był uwielbiany przez całe rodziny. Między innymi przez brytyjską rodzinę królewską w czasach wiktoriańskich. Tym wyszukany deserem cieszymy się po dziś dzień.

PSST!

Jeśli nie zjesz całości w Święta, nie martw się! Dobrze przyrządzony keks ma w sobie miód, który jest naturalnym konserwantem. Zachowa świeżość nawet po Nowym Roku, chociaż... szansa na to, że przetrwa do tego czasu jest dość niska.



Jeśli by tak porządnie wgrzyźć się w temat świątecznych słodkości, to pomysłów jest wiele. A jednym z nich jest przepis na zimowe jabłka w karmelu. Posłużą za efektowną naturalną dekorację stołu, ale szansa na to, że dotrwają nienadgryzione do końca Świąt są niewielkie :)

Jabłka w karmelu





Polskie jabłka. Soczyste, pełne witamin, przepełnione smakiem. W okresie jesienno-zimowym wiodą prym w kategorii sezonowych owoców. Kuszą... nie tylko walorami smakowymi, ale i niewygórowaną ceną, bo przecież dostaniemy je na każdym straganie w rozmaitych odmianach.

Składniki

- jabłka – 4 szt.
- biały cukier – 2 szklanki
- woda – ½ szklanki
- ocet – ½ łyżeczki
- czerwony barwnik w żelu – 1 łyżeczka

PSST!

Ja polecam wersję na słodko, inspirowaną deserami krajów anglosaskich. Takiej słodkiej glazurze trudno się oprzeć.

Sposób przygotowania



Umyj jabłka i dokładnie je osusz. W miejsce, z którego wyrasta ogonek, wbij gałązki lub szpikulce do szaszłyków.

W rondelku wymieszaj cukier, wodę i ocet. Doprowadź do wrzenia, nie mieszając karmelu w trakcie. Zmniejsz ogień i gotuj około 15 minut. Pod koniec gotowania dodaj barwnik i delikatnie wymieszaj miksturę.

Zdejmij rondel z karmelem z ognia i odstaw na chwilę, by zniknęły wszystkie bąbelki wytworzone podczas gotowania.

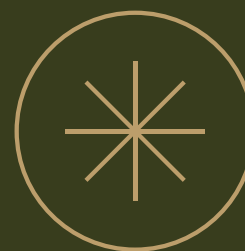
Każde jabłko na patyku delikatnie zanurz w czerwonym karmelu tak, by karmel całkowicie pokrył owoce. Staraj się, by jabłka były pokryte jak najcieńszą warstwą karmelu. Jabłka w karmelu odłóż do zastygnięcia na warstwę woskowanego papieru do pieczenia.

Gdy karmel zastygnie, przełóż jabłka na talerz lub na tacę. Dekoruj je świątecznymi ozdobami.

UWAGA! Świeżo przygotowany karmel jest bardzo gorący. Zachowaj dużą ostrożność, by nie oparzyć się w trakcie pokrywania nim jabłek. Jednocześnie działają dość sprawnie i szybko, ponieważ karmel szybko zastyga.

CZY WIESZ, ŻE...?

Jabłka i święta? Jak najbardziej. Począwszy od czasów pogańskich, przez historię Chrześcijaństwa, te owoce mają wymiar symboliczny. Odnoszą się do miłości, piękna, ale i... grzechu pierwotnego. Kojarzone z okresem zimowym także przez to, że są odporne nawet na niskie temperatury. Za to rozgrzeją Twoje SERCE.






“Piernikowe love” można wyrażać na różne sposoby. U mnie jak zawsze przewrotnie, a przygotowany w ten sposób smakołyk przesympiesz wtedy, gdy będziesz mieć na to ochotę. A może do świątecznego śniadania? Proszę bardzo. Oddaję wszystko w Twoje ręce.

Granola

piernikowa





Ten korzenny sypki przysmak to pełnia składników odżywczych, błonnika, witamin i minerałów. Coś piernikowego i zarazem lekkiego dla tych, którzy nie przepadają za ciasteczkami czy długodojrzewającym wypiekami.

Sposób przygotowania

Nastaw piekarnik na temperaturę 150°C z funkcją grzania góra-dół. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Do miski włóż płatki, dowolne orzechy, siemię lniane i wiórki kokosowe. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.

W rondelku podgrzej mus jabłkowy, syrop klonowy, melasę, oliwę, sól oraz przyprawę do piernika.

Przelej ciepłą mieszankę do miski z suchymi składnikami. Całość dobrze wymieszaj. Przełóż masę na przygotowaną blaszkę, równo ją rozkładając.

Piec przez 40-50 minut, co 10 minut mieszaj składniki, aby równomiernie się podpiekły.

Wystudź granolę, wymieszaj ją z dowolnymi dodatkami, np. kawałkami czekolady lub żurawiną. Zapakuj w słoik lub butelkę z szerokim otworem.

Wskazówki:

- Możesz użyć dowolnych płatków np. orkiszowych, jaglanych, żytnich.
- Zamiast siemienia możesz dodać nasiona chia lub babkę płesznik.
- Wiórki kokosowe możesz pominąć, ale wtedy należy dodać więcej płatków owsianych lub innych.
- Zamiast syropu klonowego ewentualnie dodaj łyżkę cukru trzcinowego lub miodu czy syropu z agawy.
- Oliwę zastąpi np. olej rzepakowy lub kokosowy.
- Mus jabłkowy zastąpi starte jabłko na tarce o drobnych oczkach lub sok z pomarańczy. Wtedy dajemy go ½ szklanki.

Składniki

- 3 ½ szklanki płatków owsianych górskich
- ½ szklanki dowolnych orzechów
- 3 łyżki mielonego siemienia lnianego
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- 1 łyżka przyprawy do piernika
- 1 szczypta soli
- ¾ szklanki musu jabłkowego
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżka melasy (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- dowolne dodatki np.: żurawina, rodzynki,
- gorzka czekolada, owsiane ciasteczka itd.

PSST!

Podany w ładnej i estetycznej formie, w sam raz do postawienia na blacie w kuchni. Sprawdza się również jako pomysł na prezent. Taki ręcznie wykonany podarunek ucieszy nie tylko oko, ale i SERCE obdarowywanej osoby.

CZY WIESZ, ŻE...?

Płatki owsiane mają wysoką zawartość błonnika oraz niską zawartość tłuszczu, a także dostarczają cennych witamin z grupy B. Przez to idealnie sprawdzają się jako zdrowa i pożywna przekąska. Bardziej kojarzą się ona ze świętami... wielkanocnymi. W naszej kulturze mniej więcej dwa tygodnie przed wiosenną celebracją zasiewa się owies, by po kilkunastu dniach stał się ozdobą wielkanocnego stołu. A u nas będzie przewrotnie, bo wspomniany składnik stanowi bazę pod naszą granolę zimową. Czemu nie?





Otwórzmy się na magię tych Świąt.
Wkładajmy SERCE we wszystko,
co tworzymy. Również w grudniowe
wypieki. I zawsze z uśmiechem na
twarzy. Bo kto powiedział, że w te
grudniowe dni mamy nie patrzeć
na świat... na różowo?

Pierniczki

w stylu EUROCOLOR





W prostocie siła! I tak jak krótkie, ale szczere życzenia znaczą więcej niż wymyślne eseje, tak samo łatwe w przygotowaniu pierniczki tworzone z miłością sprawdzą się nieraz o wiele lepiej, niż wieloskładnikowe wykwintne desery. A ile radości ze wspólnego ich pieczenia i dekorowania!



Składniki



- 100 g cukru trzcinowego
- 160 g syropu klonowego
- 115 g masła w temperaturze pokojowej
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- szczypta pieprzu
- ¼ łyżeczki soli
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 jajko
- 500 g mąki pszennej

Składniki na lukier królewski

- 3 białka jaj
- 500 g cukru pudru
- sok z cytryny lub woda

Sposób przygotowania

Nastaw piekarnik na temperaturę 150°C z funkcją grzania góra-dół. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Do miski włóż płatki, dowolne orzechy, siemę lniane i wiórki kokosowe. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.

W rondelku podgrzej mus jabłkowy, syrop klonowy, melasę, oliwę, sól oraz przyprawę do piernika.

Przelej ciepłą mieszankę do miski z suchymi składnikami. Całość dobrze wymieszaj. Przełóż masę na przygotowaną blaszkę, równo ją rozkładając.

Piec przez 40-50 minut, co 10 minut mieszaj składniki, aby równomiernie się podpiekły.

Wystudź granolę, wymieszaj ją z dowolnymi dodatkami, np. kawałkami czekolady lub żurawiną. Zapakuj w słoik lub butelkę z szerokim otworem.



CZY WIESZ, ŻE...?




Konsumowanie tradycyjnego piernika w okresie świątecznym stanowi nie tylko element bożonarodzeniowej praktyki. Ta czynność łączy się również z legendą związaną z piernikarzem o imieniu Bartłomiej. Dwa dni przed Wigilią, zdecydował się on zejść do piwniczki, w której przechowywane były beczki z wcześniej przygotowanym ciastem. W najciemniejszym jej zakątku odkrył zakurzoną i nikomu niepotrzebną beczkę. Po jej otwarciu uwolnił się z niej przepiękny, wyrazisty zapach korzennych przypraw i miodu. W mojej wersji pierników miodu co prawda nie będzie, za to znajdą się tam inne wyselekcjonowane pyszności!

PSST!



No to w górę SERCA i drewniane łyżki! A potem niech już poniesie Cię wyobraźnia.



Gdyby Święta opisać jednym charakterystycznym zapachem, to wielu z nas zapewne wskazałoby na cynamon. Wspaniale dopełnia smak świątecznych korzennych wypieków, definiując ich zdecydowany charakter.

Cynamonowe

ciastka grahamki



Moje ciasteczka grahamki to ciekawa, zdrowa wersja klasycznych cynamonowych słodkości. Świetnie smakują i polecają się do chrupania przez cały okres Świąt, a nawet i dłużej. Ale uwaga! Równie dobrze sprawdzą się w roli efektownych i smacznych dekoracji na choinkę. Taką wszechstronność to ja rozumiem.



Składniki

- 2 szklanki mąki pszennej graham
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 3/4 szklanki brązowego cukru
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- 150 g zimnego masła (6 łyżek)
- 4 łyżki melasy (można zastąpić miodem)
- 1/4 szklanki mleka
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego



Sposób przygotowania

Mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól wymieszaj. Dodaj zimne masło pokrojone w kawałki i unosząc do góry dłoń wcieraj je w mąkę, aż masa upodobni się do bułki tartej. Następnie dodaj melasę, mleko i ekstrakt z wanilii. Całość zagnieć na jednolite, zwarte ciasto.

Zawinięte ciasto w folię, przechowuj w lodówce przez godzinę. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia.

Ciasto wyjmij z lodówki i rozwałkuj na posypanej mąką stolnicy, aż będzie miało około 0,5 cm grubości. Wyciskaj ciastka, nakłuj widelcem i umieszczaj na przygotowanej blaszce.

Piecz przez 20 minut, aż nabiorą złotego koloru. Ostudź.

Wskazówki:

- Melasę możesz zastąpić miodem.
- Ciasto może być świetnym spodem do tart, ale należy je wcześniej podpiec.

CZY WIESZ, ŻE...?

Chociaż cynamon kojarzy się z rodzimymi Świątami, to pochodzi z dalekich zakątków, a konkretnie z rejonów Cejlonu i Sri Lanki. Powstaje z wewnętrznej warstwy kory cynamonowca, która wysychając zwija się w charakterystyczne rulony, tzw. laski.





Teraz będzie „na bogato”, zarówno jeśli chodzi o smak, jak i o skład. Bo chociaż tradycyjne ciasto piernikowe kojarzy się zwykle z mąką, jajkami i przyprawami korzennymi, to w mojej wersji jest coś EKSTRA.

Ciasto piernikowe



Składniki

- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 1 szklanka mąki orkiszowej z pełnego przemiału
- ¼ szklanki mąki ziemniaczanej
- ¼ szklanki nasion chia
- ¼ szklanki siemienia lnianego
- ¼ szklanki cukru kokosowego
- 3 łyżki kakao
- 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka przyprawy do piernika
- 1 szklanka mleka kokosowego
- ¾ szklanki musu jabłkowego
- ¼ szklanki syropu klonowego
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
+ 6 łyżek wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ szklanki orzechów włoskich
- ½ szklanki rodzynek
- 1 skórka starta z pomarańczy

Polewa:

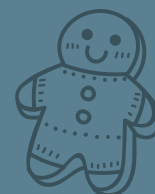
- 100 g czekolady gorzkiej 70%
- 2 łyżki mleka kokosowego
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- do dekoracji: wiórki kokosowe, orzechy, jagody goji



To moc bogatych w kwasy tłuszczowe i inne cenne wartości odżywcze orzechów oraz nasion. A poza tym owies i orkisz, polecany osobom na diecie. Do tego dużo kokosa i gorzkiej czekolady. Smacznie i zdrowo! Czyli po mojemu.

Zapraszam Cię do skosztowania ciasta, które dobrze smakuje przez całą zimę, nie tylko w okresie świątecznym. Choć wtedy kosztuje się je najlepiej, bo w najzaciewniejszym gronie.

Sposób przygotowania



Nastaw piekarnik na temperaturę 160°C z funkcją grzania (termoobieg). Wyłóż blachę o wymiarach 24x28 cm papierem do pieczenia.

W misce przygotuj jajka z siemienia lnianego, czyli wymieszaj ze sobą mielone siemię lniane i wodę. Odstaw na kilka minut.

W drugiej misce wymieszaj suche składniki, czyli płatki owsiane, mąkę orkiszową i ziemniaczaną, nasiona chia, siemię lniane (całe nasiona), cukier kokosowy, kakao, proszek do pieczenia, sodę, sól, cynamon i przyprawę do piernika.

Do miski z jajkami z siemienia dodaj pozostałe mokre składniki, czyli mleko kokosowe, mus z jabłek, syrop klonowy, oliwę. Całość zblenduj na gładką masę.

Połącz zawartość obu misek. Wymieszaj. Dodaj orzechy, rodzynek i skórkę startą z pomarańczy, ponownie całość wymieszaj.

Przełóż ciasto do przygotowanej blachy i włóż do piekarnika. Piecz przez 30-40 minut lub do momentu, kiedy patyczek włożony w środek pozostanie suchy. Wyjmij ciasto i ostudź.

CZY WIESZ, ŻE...?



Kokos może nie kojarzy się szczególnie mocno z naszym regionem geograficznym, ale warto zaimplementować go do rodzimych przepisów. Dlaczego? Choćby ze względu na bardzo wysoką zawartość potasu, fosforu i wapnia. Ponadto miąższ zawiera cenne witaminy (C, B6, E, K) oraz błonnik, który będzie niezbędny do trawienia wszystkich świątecznych potraw ;)



Ciasto
Imbirowe

Brrr, zimno! Kiedy za oknem nieprzyjazna aura, warto rozgrzać dłonie i SERCA czymś naprawdę smacznym i... powodującym przyjemne dreszcze. Polecam Ci mój niezawodny wypiek, od którego wzrasta temperatura, nie tylko w piekarniku!

Ciasto

imbirowe



Na te święta pozwól sobie na coś więcej i skosztuj korzennego przysmaku, który jest prawdziwym hitem w mojej kuchni.

Ten imbirowy deser stanowi nie lada gratkę dla miłośników wyrazistych, zdecydowanych smaków. Imbir, cynamon, a do tego dynia - czy można sobie wyobrazić lepszą kompozycję na chłodniejszą porę?



Składniki

- 2 1/4 szklanki mąki bezglutenowej
- 1/2 szklanki cukru z palmy kokosowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- 3/4 szklanki purée z dyni
- 1/2 oliwy z oliwek
- 1/2 mleka kokosowego
- 1/2 szklanki melasy

Sposób przygotowania

Nagrzej piekarnik do temperatury 180°C. Przygotuj formę silikonową do babek o średnicy 24 cm. W misce wymieszaj mąkę bezglutenową, cukier, proszek do pieczenia, sodę, przyprawy i sól. W drugiej misce umieść wszystkie pozostałe mokre składniki, czyli purée z dyni, oliwę, mleko kokosowe i melasę.

Połącz zawartość obu misek, dobrze wymieszaj. Przelej masę do formy i wstaw do nagrzanego piekarnika na 50 minut lub do momentu, w którym patyczek włożony w ciasto będzie suchy.



CZY WIESZ, ŻE...?

Zawarta w tym deserze melasa jest znakomitym źródłem żelaza. Obecne w niej polifenole mają działanie antyoksydacyjne, czyli... cofające licznik lat ;) Składnik ten pomaga również w walce z otyłością oraz jest wspomagającym remedium podczas miesiączki. Słowem: smacznie i zdrowo!



Wszyscy jesteśmy niepowtarzalni,
więc pokochajmy siebie samych nie
tylko od święta! I tak jak każdy płatek
śniegu jest jedyny w swoim rodzaju,
tak samo nasze znaki szczególne na
ciele świadczą o naszej
wyjątkowości i pięknie.

Wegańskie pieguski





Przypomnijmy sobie o tym podczas tworzenia świątecznych wypieków. Bo czemu nie?

Z humorem i z pomysłem potraktujmy temat grudniowych ciasteczek. Moja propozycja to pieguski. Urocza nazwa na równie uroczy przysmak. Do tego bajecznie łatwy w przygotowaniu i pobudzający kreatywność, bo przecież możesz zdecydować się na pewne modyfikacje.



Sposób przygotowania

Nagrzej piekarnik do temperatury 180°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

W jednej misce połącz ze sobą roztopiony olej kokosowy, cukier trzcinowy, ekstrakt waniliowy, mleko kokosowe oraz starte na tarce o drobnych oczkach jabłko.

W drugiej misce wymieszaj mąkę, sodę, siemię lniane i sól. Połącz zawartość obu misek (ciasto należy wymieszać łyżką, a następnie za pomocą dłoni tak, aby było jednolite).

Dodaj posiekaną drobno czekoladę lub dropsy czekoladowe i ponownie zagnieć całość.

Z ciasta zrób wałek o średnicy około 3-4 cm, krój ciastka o grubości 1 cm i układaj je w dużych odstępach na blaszce.

Piecz przez 10 minut lub do momentu, kiedy nabiorą złotego koloru.

Wskazówki:

- Możesz użyć purée z ugotowanego batata lub banana zamiast jabłka.
- Wybierz dowolne mleko, czy to roślinne, czy krowie, które masz pod ręką.
- Jeśli nie masz mąki orkiszowej, zastąp ją mąką pszenną pełnoziarnistą lub mąką gryczaną.
- Zamiast czekolady, dodaj orzechy, rodzynki lub nasiona słonecznika.




Składniki

- ½ szklanki oleju kokosowego
- ¾ szklanki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ¼ szklanki mleka kokosowego z puszki
- ½ małego jabłko (około ¼ szklanki)
- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 100 g czekolady gorzkiej lub dropsów czekoladowych

CZY WIESZ, ŻE...?

Pieguski powstały z... braku pomysłu! Autorstwo pierwotnej receptury przypisuje się amerykańskiej dietetyczce i restauratorce Ruth Wakefield. Pewnego razu (a było to w 1930 roku), piekąc ulubione czekoladowe ciasteczka, zabrakło jej ponoć czekolady w proszku. Bez wahania postanowiła dodać do ciasta kawałki czekolady, licząc na to, że roztopią się one w całości i połączą z masą. Jednakże rezultat okazał się odmienny – po upieczeniu kawałki czekolady były tylko częściowo rozpuszczone. Kobieta uzyskała efekt “piegów”. Niezamierzony efekt wkrótce został opisany w jej książce kucharskiej, a przepis stał się prawdziwym cukierniczym hitem. A ja nieśmiało liczę na to, że moje przepisy staną się hitem Twoim i Twoich bliskich ;)



Życzymy tego, co dobre na Święta i na cały rok!

Na te Święta oraz na cały rok 2024 życzymy Ci
wszystkiego, co dobre. Nie tylko w kuchni, ale również
w życiu. Otwórzmy się na dobroć innych, a sami
podchodźmy do wszystkiego Z SERCEM.
Dokładnie takie wartości są dla nas ważne
w EUROCOLOR.

“Jingle Bells” znów w radiu leci,
W telewizji masz Kevina.
Mikołajów pełno w sieci.
Odliczanie się zaczyna!

Piesek uszy już nadstawia.
Bo wyczuwa przyjdzie gości.
Kot z łańcuchem się rozprawia,
Niech też ma trochę radości!

Piernik wyrósł jak marzenie,
Smak z dzieciństwa się pamięta.
Jak stanowcze napomnienie:
“Zostaw, bo to jest na święta!”

W kuchni spore zamieszanie.
Lepiej w garnki nie zaglądać!
Jak skrócić oczekiwanie?
Wyglądając świąt przez okna!

Gwiazdki nie ma? No, niestety!
Dzieci są niepocieszone.
Czekaj! Ktoś spuścił rolety.
Jeden klik i podniesione!

Kiedy jest prawdziwa zima,
To magicznie świat wygląda.
Bałwan mocno miotłę trzyma,
Dobrze, że są szczelne okna.

Takich chwil, pełnych radości,
Nie oddasz chyba nikomu?
W święta nie ma wątpliwości.
Okno to jest serce domu!



Widoków na piękne święta,
I pozytywnych przeżyć u progu
nowego roku życzą:

**Zarząd i pracownicy
firmy EUROCOLOR**



 **EUROCOLOR**
Okno. Serce domu