Smaczne i zdrowe Święta z Laboratorium Biooil

BIOOIL
LABORATORIUM

vol. 2

Szanowni Państwo

Z prawdziwą przyjemnością oddajemy do Państwa rąk kolejny ebook ze świątecznymi inspiracjami kulinarnymi. Ubiegłoroczne propozycje cieszyły ogromnym powodzeniem i mamy nadzieję, że kilka z naszych dań trafiło na Państwa stoły. W tym roku także kierowaliśmy się smakiem i tradycją, ale i troską o samopoczucie - wersje naszych dan są lżejsze, bazują na składnikach zdrowej, zbilansowanej diety i z pewnością przypadną do gustu zarówno Państwu, jak i Państwa Bliskim, z którymi usiądziecie do wieczerzy wigilijnej.

Życzymy Państwu, aby Święta Bożego Narodzenia upłynęły Wam w spokoju, radości, w ciepłej i rodzinnej atmosferze, a plany i marzenia na Nowy 2019 Rok zostały zrealizowane.

Wesołych Świąt!

BIOOIL
LABORATORIUM

Tradycyjna ryba w nowoczesnym wydaniu!

Karp pieczony w sosie cytrynowo-kokosowym

/ Składniki:

800 – 1000 g karpia (bez głowy)
1 cebula
3 łyżki oleju kokosowego
200 ml mleczka kokosowego
1/4 łyżeczki kurkumy
sok z 1/2 cytryny
otarta skórka z 1 cytryny
koper do dekoracji
sól, pieprz

/ Przygotowanie:

Karpia dokładnie oczyszczamy i myjemy, a następnie kroimy na dzwonka. Podsmażamy go na odrobinie (1 łyżka) oleju kokosowego z dwóch stron – po 2-3 minutki z każdej strony. Następnie przekładamy do naczynia ceramicznego, a później zalewamy przygotowanym sosem.

Sos przygotowujemy na patelni, na której piekł się karp – wyciągamy jego smaczek. Dodajemy resztę oleju kokosowego, wrzucamy cienko pokrojoną cebulkę – dusimy chwilę. Następnie dodajemy mleczko kokosowe, skórkę z cytryny, kurkumę, sok z cytryny – doprawiamy solą i pieprzem. Doprowadzamy do zagotowania – takim sosem polewamy karpia, którego następnie zapiekamy ok. 20-25 minut w piecu nagrzanym do 160 stopni.

Śledzie w oleju rydzowym

Filety śledziowe i olej rydzowy to połączenie stare prawie jak świat. A do tego uwielbiane w całej Polsce, ale i poza granicami kraju. Połączenie ciekawych smaków daje w efekcie prawdziwą smakową rewelację. Jeśli jeszcze nie znacie przepisu na rydzowego śledzia, gorąco polecamy spróbować w tym roku i zaserwować gościom na wigilijnym stole!

/ Składniki:

300 g filetów śledziowych (matiasy)
2 cebule (czerwone)
200 ml oleju rydzowego
4 liście laurowe
pieprz kolorowy ziarnisty (2-3 łyżki)
8-10 kulek ziela angielskiego
3 ogórki korniszony

/ Przygotowanie:

Śledzie należy wymoczyć w przegotowanej zimnej wodzie – wodę można zmieniać co 30 minut, w zależności od tego jak słonych śledzi chcemy. Namoczone i odpowiednio słone śledzie kroimy na mniejsze kawałki. Śledzie wkładamy do słoiczków lub pojemników, dodajemy cebulę w piórkach lub kostce, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, ogórki. Całość zalewamy obficie olejem rydzowym. Śledzie powinny marynować się przynajmniej 24 h. Polecamy!

Pierogi z kaszą gryczaną i grzybami

/ Składniki:

farsz:
2 szklanki białej kaszy gryczanej (może być też ciemna, palona)
1 szklanka grzybów (mrożone lub suszone)
jajko
olej kokosowy do smażenia
sól, pieprz, tymianek
olej konopny do podania

ciasto:
0,5 kg mąki
1 jajko
ciepła woda
szczypta soli

/ Przygotowanie:

Ugotuj grzyby (jeśli są mrożone, odmroź i ugotuj, suszone namocz i ugotuj). Pokrój na mniejsze cząstki lub jeśli wolisz, przepuść przez maszynkę do mielenia mięsa. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oleju kokosowym – dodaj grzyby i podsmaż. W międzyczasie ugotuj aldente kaszę gryczaną, którą dodasz do cebuli z grzybami. Przypraw solą, pieprzem i suszonym tymiankiem do smaku.

W dużej misce przygotuj ciasto – wsyp mąkę, dodaj sól, wbij jajo i zalej bardzo ciepłą wodą – wyrabiaj ciasto do uzyskania elastycznej konsystencji. Jeśli będzie trzeba, dodaj wody lub mąki. Ciasto jest gotowe, gdy ładnie odchodzi od miski i rąk.

Formuj pierogi zgodnie z preferencjami Twoich gości. Pierogi podawaj ze szczypiorkiem, cebulką i/lub olejem konopnym – pierogi podawane z olejem konopnym to przysmak naszych babć, który powoli wraca do łask.

Sałatka rybna na ostro

/ Składniki:

500 g fileta rybnego ugotowanego na parze (najlepiej dorsz, tilapia, łosoś, morszczuk)
1 duża czerwona (fioletowa) cebula
1 pęczek pietruszki
skórka z cytryny
płatki chilli
olej sezamowy
sól, pieprz do smaku

/ Przygotowanie:

Rybę ugotuj na parze, a następnie podziel na mniejsze cząstki. Cebulę pokrój w drobne piórka. Poszatkuj drobno pietruszkę. Przygotuj dressing z oleju sezamowego (ok. 6 łyżek), skórki z cytryny, płatków chilli, soli i pieprzu. Sałatkę wymieszaj z dressingiem. Podawaj schłodzoną. Przygotuj przynajmniej kilka godzin przed podaniem, by smaki mogły się „przegryźć".

Babka keksowa z pestkami dyni

/ Składniki:

szklanka mąki (z górką)
1/3 szklanki ksylitolu
4 jaja
2 łyżki maku
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 i 1/3 szklanki bakalii, orzechów i nasion (rodzynki, morele, śliwki, żurawina, pestki dyni, słonecznik, migdały, ulubione orzechy w proporcjach zgodnych z preferencjami)

/ Przygotowanie:

Żółtka należy utrzeć z ksylitolem. Białka ubić osobno. Następnie do żółtek dodać pianę, mieszając delikatnie drewnianą łyżką. Do tej masy należy delikatnie wsypywać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Na sam koniec dodajemy mak i oprószone dokładnie łyżką mąki bakalie. Babkę keksową możemy upiec w dowolnej formie (okrągłej, keksówce i formie na babkę). Warto natłuścić formę olejem kokosowym i obsypać bułką tartą, aby ciasto po upieczeniu lepiej odchodziło.

Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez godzinę.

Możesz upiec kilka dni przed świętami i włożyć do woreczka - babka będzie miękka i pyszna!

Babka marmurkowa

/ Składniki:

2 szklanki mąki (do pieczenia, najlepiej tortowej)
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 duża łyżka kakao
1/3 łyżeczki soli
150 g oleju kokosowego
1/2 szklanki cukru lub 1/3 szklanki ksylitolu
4 jaja
pół szklanki mleka
150 g czekolady (najlepiej gorzkiej)

/ Przygotowanie:

Wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową. Wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, z kakao i solą. W misie miksera utrzyj olej kokosowy z cukrem (ksylitolem) na puszystą masę. Stopniowo dodawaj jajka. Na sam koniec ucierania, zmniejsz do minimum obroty miksera – wlewaj wolnymi strumieniami mleko, następnie dodaj wcześniej przygotowaną mieszankę. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej – ostudź i powoli wmieszaj do masy.
Masę wylej na blachę wysmarowaną tłuszczem lub wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz 70-80 minut w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni.

Podawaj w towarzystwie
pysznej herbaty, kawy lub kakao!

Idealne ciasto “na ostatnią chwilę”
- zawsze zdążysz je zrobić.

Ekspresowe ciasto czekoladowe

/ Składniki:

300 g mąki pszennej (można wymieszać 2/3 pszennej i 1/3 innej, np. orkiszowej)
180 g gorzkiej czekolady
160 g oleju kokosowego
1 szklanka mleka (może być roślinne)
5 jajek (rozmiar M)
1/2 szklanki ksylitolu (można zastąpić 1 szklanką cukru)
3 duże łyżki kakao
1 łyżeczka cynamonu mielonego
łyżeczka proszku do pieczenia
łyżeczka sody
zmielony na puder ksylitol do ozdoby

/ Przygotowanie:

Wszystkie składniki tzw. „suche" (poza ksylitolem) umieszczamy w jednej misce. W rondelku rozpuszczamy olej i mleko. Uwaga – nie doprowadzamy do wrzenia. Do ciepłego płynu wkruszamy czekoladę i mieszamy (warto wybrać dobrej jakości czekoladę, o zawartości kakao minimum 60% – im większa zawartość kakao, tym lepiej). Taką masę zostawiamy do ostygnięcia. W międzyczasie ubijamy jaja z ksylitolem na puszystą masę. Gdy czekoladowo-mleczna masa ostygnie, wlewamy ją powoli do misy z puszystą masą jajeczną. Dokładnie ubijamy – w ostatnim kroku dosypujemy suche składniki i miksujemy na jednolitą masę.

Ciasto pieczemy około 40-50 minut w temperaturze 180 stopni (góra-dół), do tzw. suchego patyczka. Ciasto jest pyszne – głębokie, esencjonalne, po prostu bajeczne w smaku!

Piernik z powidłami

/ Składniki:

porcja na 2 blaszki "keksówki":
3 duże jaja (lub 4 małe)
3/4 szklanki ksylitolu
2 szklanki mąki
1 szklanka mleka roślinnego
1 szklanka powideł „z górką"
(najlepiej śliwkowych)
80 g oleju kokosowego
przyprawa do piernika
1 łyżka cynamonu
2 duże łyżki kakao
1 łyżeczka sody

/ Przygotowanie:

Jaja ubijamy z ksylitolem do uzyskania puszystej masy. Następnie dodajemy łyżka po łyżce mąkę, sodę, kakao, cynamon, przyprawę do piernika. Na sam koniec dodajemy mleko i olej, bardzo powoli nadal mieszając. Do przygotowanego ciasta dodajemy powidła – mieszamy łyżką tak, by były równomiernie rozprowadzone w cieście. Gotowe ciasto wlewamy do blachy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy około 40 minut w temperaturze 180 stopni – do uzyskania tzw. „suchego patyczka".

Babka cytrynowa

/ Składniki:

4 jajka
szklanka ksylitolu
szklanka mąki pszennej
1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
150 g oleju kokosowego w temperaturze pokojowej
sok z cytryny
1/2 cytryny
starta skórka z 1/2 cytryny
łyżka nasion sezamu

/ Przygotowanie:

Jajka ubijamy z ksylitolem na puszystą masę. Dodajemy mąkę z proszkiem do pieczenia. Następnie dodajemy olej kokosowy, sok z cytryny i startą skórkę cytrynową. Miksujemy do całkowitego połączenia składników. Ciasto wlewamy do formy (keksówki) oprószonej bułką lub wyłożonej papierem do pieczenia. Na górze układamy kilka cienkich plastrów cytryny. Dekorujemy sezamem. Pieczemy około 60 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Czekoladowo-cynamono -we ciasto owsiane

/ Składniki:

24 łyżki płatków owsianych
2 szklanki mleka (najlepiej roślinnego)
4 spore łyżki kakao
2 łyżki wiórków kokosowych
2 łyżeczki cynamonu
3 jaja
4 łyżki oleju kokosowego
8 łyżek ksylitolu
1 łyżeczka sody
1 łyżeczka proszku do pieczenia
płatki owsiane na wierzch

/ Przygotowanie:

Kakao należy rozpuścić w podgrzanym mleku. Następnie tym płynem zalewamy płatki owsiane, wiórki i pozwalamy im napęcznieć (2-3 godzinki). Następnie do tak przygotowanej „owsianki" dodajemy jaja, olej kokosowy, i pozostałe składniki – blendujemy na gładką masę. Całość wylewamy do blachy wysmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem do pieczenia – górę dekoracyjnie posypujemy płatkami owsianymi. Pieczemy 45-50 minut w temperaturze około 180 stopni.

Świąteczny obiad z nutką egzotyki

/ Składniki:

2-4 udka z kurczaka
2 pomarańcze
2 kolorowe papryki
2 marchewki
4 pomidory
1 papryczka chilli
2 łyżki oleju kokosowego
szklanka wody gorącej
świeża pietruszka
sól, pieprz, curry

/ Przygotowanie:

Kurczaka posól, popieprz i włóż do naczynia żaroodpornego. Warzywa dokładnie obierz i umyj. Marchewkę pokrój w talarki lub słupki, paprykę w niewielkie cząsteczki, pomidory w kostkę, a pomarańcze w duże plastry. Marchewkę, papryki, pomidory wymieszaj z wodą i olejem kokosowym – dodaj łyżkę curry. Całością „zalej" kurczaka. Na górze poukładaj plastry pomarańczy. Piecz całość przez około 60 minut w temperaturze 180 stopni. Przed podaniem skrop olejem lnianym cytrynowym i obficie posyp natką pietruszki.

Kolorowa sałatka do obiadu

/ Składniki:

1 szklanka komosy ryżowej (przed gotowaniem) – można zastąpić inną kaszą
2 ugotowane buraki
pęczek pietruszki
1 główka kalafiora
olej sezamowy
sok z 1/2 cytryny
sól, pieprz do smaku

/ Przygotowanie:

Komosę (lub dowolną inną kaszę) gotujemy na sypko. Studzimy. Pietruszkę siekamy drobno. Buraki kroimy w drobną kostkę lub trzemy na tarce na grubych oczkach. Kalafior gotujemy aldent i kroimy go na bardzo małe fragmenty lub trzemy na tarce. Wszystkie składniki dokładnie ze sobą mieszamy. Całość skrapiamy obficie dressingiem na bazie oleju sezamowego, soku z cytryny, soli i pieprzu.

Idealne dopełnienie bożonarodzeniowego obiadu

Krem z buraka z imbirem i jogurtem

/ Składniki:

2 marchewki
1 korzeń pietruszki (spory)
kawałek selera w korzeniu lub zielona nać
3 cm kawałek imbiru
6 dużych buraków
mała cebula
1,75 l wody
łyżeczka soli
łyżeczka ksylitolu
szczypta pieprzu
5 ząbków czosnku
łyżka oleju kokosowego
nasiona do podania
jogurt naturalny
natka pietruszki

/ Przygotowanie:

Warzywa obierz i pokrój na drobne części. Cebulę pokrój w kostkę. Buraki ugotuj w łupinach osobno, by nie straciły koloru. W garnuszku rozpuść olej kokosowy – wrzuć cebulę i podsmaż. Dorzuć pokrojone warzywa (poza burakami, czosnkiem i imbirem), wymieszaj i duś 2-3 minutki. Zalej wodą. Dodaj sól, cukier i pieprz. Gotuj ok. 20 minut pod przykryciem. Na koniec dodaj czosnek w plastrach i świeży imbir w plastrach lub potarkowany. Buraki zetrzyj na tarce i dodaj do zupy – razem zagotuj. Zupę zblenduj na gładki krem. W zależności od preferencji możesz dodać więcej wody lub podgotować chwilę, by danie odparować.

Zupę podawaj z kleksem jogurtu naturalnego, pestkami dyni i czarnuszki. Wspaniałym towarzystwem będzie również natka świeżej pietruszki. Smacznego!

Barszcz w nowej zdrowej odsłonie.

Kurczak pieczony w pomarańczach z jagodowym sosem

Mięso na słodko - nietypowe połącznie smaków.

/ Składniki:

1 duży kurczak lub 4 piersi z kurczaka
3 pomarańcze
4 łyżki oleju kokosowego
1 cebula
1 szklanka mrożonych jagód (lub jagód ze słoika)
2 gałązki rozmarynu
2 łyżeczki ksylitolu
sól, pieprz, papryka słodka, czosnek mielony
łyżka mąki ziemniaczanej

/ Przygotowanie:

Kurczaka dokładnie myjemy. Prószymy obficie mieszanką przypraw: sól, pieprz, papryka słodka, czosnek – pozostawiamy do zamarynowania na co najmniej 2-3 godziny. W naczyniu przygotowujemy sok z 1 pomarańczy – dodajemy 3 łyżki oleju kokosowego. Tak przygotowanym płynem zalewamy kurczaka w naczyniu żaroodpornym. Pieczemy ok. 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni, po czym wyjmujemy naczynie i wkładamy 4 połówki pomarańczy, aby pieczone mięso po wyjęciu było soczyste i niewysuszone. Pieczemy z pomarańczami jeszcze około 30 minut.

W międzyczasie przygotowujemy sos do mięsa – w rondelku rozpuszczamy 1 łyżkę oleju kokosowego – dorzucamy cebulkę i delikatnie podsmażamy. Następnie dodajemy 2 gałązki rozmarynu, jagody, szklankę wody i ksylitol. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Chwilę dusimy (nie dłużej niż 10 minut) – zagęszczamy mąką ziemniaczaną (jak na kisiel).

Grillowany łosoś z makaronem i pesto

/ Składniki:

4 porcje:
650-1000 g łososia lub dowolnej innej ryby morskiej
4 porcje makaronu spaghetti (dowolny gatunek)
duży pęczek świeżej bazylii
garść pomidorków koktajlowych
olej lniany bazyliowy 8 łyżek
2 duże ząbki czosnku
łyżka soku z cytryny
łyżeczka oleju kokosowego
sól, pieprz

/ Przygotowanie:

Makaron gotujemy aldente. Łososia dzielimy na mniejsze kawałki, przyprawiamy solą i pieprzem i grillujemy na patelni grillowej delikatnie nasmarowanej olejem kokosowym (dosłownie muśniętej). W międzyczasie przygotowujemy pesto – bazylię, czosnek, sok z cytryny, szczyptę soli i pieprzu oraz olej lniany blendujemy na pesto. Ugotowany makaron mieszamy z pesto i pokrojonymi na mniejsze cząstki pomidorkami. Podajemy z grillowanym łososiem.

Nowoczesny obiad doskonały również na święta!

Egzotyczny łosoś z pieca

/ Składniki:

ok. 800-1000 g fileta z łososia norweskiego
kilka pieczarek
1 cytryna lub limonka
4 pomidory
pietruszka (natka)
tymianek (gałązki)
sól, pieprz
olej kokosowy (rozpuszczony) – 3 łyżki
olej lniany cytrynowy do podania – 3 łyżki

/ Przygotowanie:

Filet z łososia dokładnie myjemy. Dzielimy na 4 porcje. Każdą z nich przyprawiamy solą, pieprzem. Na górę każdego kawałka kładziemy bardzo cienkie plastry cytryny lub limonki. Skrapiamy odrobiną oleju kokosowego (należy go wcześniej rozpuścić do postaci płynnej), zawijamy w sreberko lub układamy w naczyniu ceramicznym. Pieczemy w piecu rozgrzanym do 180 stopni przez 35-40 minut. Na ostatnie 15 minut pieczenia dokładamy pokrojone w plastry pomidory i pieczarki w cząstki (warzywa również skrapiamy olejem i przyprawiamy). Po upieczeniu całość obficie polewamy olejem lnianym cytrynowym, który doda potrawie świeżości i jeszcze bardziej cytrusowego charakteru. Obecność zieleni na talerzu z pewnością ożywi tę kompozycją – warto postawić np. na pietruszkę lub kolendrę, które świetnie zgrają się smakowo z delikatnym cytrusowym łososiem.

Pysznie - Zdrowo - Kolorowo

Łosoś z ryżem i brokułami

/ Składniki:

300-450 g filetu z łososia
1 szklanka mieszanek ryżu (dziki + parboleid)
1 średni brokuł
olej z ostropestu
sól, pieprz
łyżka soku z cytryny
łyżka oleju kokosowego

/ Przygotowanie:

Filet z łososia umyj, przypraw solą i pieprzem. Smaż krótko na odrobinie oleju kokosowego (ok. 4-5 minut z każdej strony – możesz też upiec go w piekarniku, 10-15 minut). Ryż ugotuj aldente, podobnie jak świeżego brokuła. Podawaj łososia z ryżem brokułowym, obficie skropionym olejem ostropestowym. Rybę tuż przed podaniem polej sokiem z cytryny. Smacznego!

Lżejsza opcja dla wymagających

Bajgle z pastą budwigową i wędzonym łososiem

/ Składniki:

1 kostka chudego twarogu (ok. 250 g)
4 łyżki oleju lnianego
8 plastrów wędzonego łososia
4 bajgle lub kanapki żytnie/orkiszowe

/ Przygotowanie:

Twaróg, olej lniany i jogurt połącz na gładką kremową masę. Masą smarujemy bajgla. Przekładamy plastrem wędzonego łososia. Możemy posypać świeżym rozmarynem.

Lekkie świąteczne śniadanie

Mus z ryby i twarogu

/ Składniki:

350 g filetów z dowolnej ryby (w naszym przypadku łosoś)
200 g twarogu
2 łyżki skórek z cytryny drobno startej
olej lniany cytrynowy – 2 łyżki
szczypta soli
do podania: grzanki oraz świeżo mielony pieprz, skórka z cytryny (opcjonalnie)

/ Przygotowanie:

Rozpoczynamy od ugotowania filetów rybnych – gotujemy je kilkanaście minut lub parujemy w parowarze. Można je też upiec w naczyniu żaroodpornym bez tłuszczu i bez przypraw. Tak przygotowaną rybę pozostawiamy do schłodzenia – gdy jest już zimna, wkładamy filet do blendera, dodajemy twaróg, skórkę cytryny, sól i olej. Blendujemy na gładki mus – schładzamy (nabierze sztywniejszej konsystencji pasztetu). Podajemy mocno schłodzony na grzance, obficie posypujemy świeżym pieprzem i odrobiną skórki cytrynowej. Przechowywać w lodówce.

Świąteczna przekąska - zaskocz swoich gości tym przepisem!

Zaskocz gości taką przekąską!

Terrina łososiowa

/ Składniki:

1 kg twarogu chudego
7 łyżek oleju lnianego
500 g fileta z łososia (wędzonego)
1 świeży ogórek
koper (nać)
skórka z 1 cytryny
sól, pieprz do smaku

/ Przygotowanie:

W misie blendera połącz twaróg z olejem, solą i pieprzem do smaku (uważaj z solą – pamiętaj, że łosoś też jest słony). Do masy twarogowej dodaj pokrojony w kostkę ogórek, łososia w cząstkach, odrobinę natki kopru – wymieszaj. Formę (najlepiej ceramiczną lub szklaną „keksówkę") wyłóż folią spożywczą (transparentną) – następnie włóż cienkie plastry łososia – wyłóż nimi dno formy. Na tak przygotowanego łosia wyłóż masę serową i wyrównaj łyżką. Włóż do lodówki na co najmniej 4 godziny – następnie przyłóż do góry formy płaski talerz lub deseczkę, odwróć do góry nogami i delikatnie zdejmuj formę. Powstanie piękna piramidka. Ozdabiaj wedle uznania.

Zielona rolada z kremem twarogowym

/ Składniki:

100 g mąki
150 g ksylitolu
4 jaja
2 łyżki herbaty matcha (można zastąpić spożywczym zielonym barwnikiem lub niewielką ilością szpinaku)
50 ml mleka roślinnego
łyżeczka proszku do pieczenia

krem:
1 kostka chudego twarogu (ok. 250 g)
duża łyżka miodu
jogurt grecki (ok. 120 g)
4 łyżki oleju lnianego cytrynowego
skórka z 1 cytryny

/ Przygotowanie:

Jajka ubij dodając do nich stopniowo cukier. Następnie dodaj mąkę, proszek do pieczenia – miksuj. Następnie dodaj herbatę i mleko, ale nie używaj już miksera – wymieszaj wszystko drewnianą łyżką. Ciasto na zielony biszkopt wylewaj na blachę wyłożoną papierem do pieczenia – piecz krótko, około 8-10 minut w temperaturze 200 stopni. Po upieczenia pozostaw do ostudzenia.

W międzyczasie przygotuj krem do przełożenia rolady – w misie miksera połącz twaróg, jogurt, olej, skórkę z cytryny i miód. Masa będzie ciężka, ale puszysta – idealnie nada się do przełożenia rolady.

Domowy napój czekoladowy do picia

/ Składniki:

2 szklanki gorącej wody lub mleka (może być także roślinne)
2 łyżki ciemnego kakao
2 łyżeczki ksylitolu
łyżeczka oleju kokosowego

/ Przygotowanie:

Podgrzej wodę lub mleko. Do mniejszego naczynia odlej 1/4 szklanki gorącego płynu – rozpuść w nim kakao i ksylitol oraz olej kokosowy. Tak przygotowaną miksturę wlej do reszty płynu i zagotuj. To wszystko ;)
Możesz już cieszyć się pysznym domowym napojem czekoladowym

Idealny na wieczór przy kominku i choince

Pieczone jabłka z orzechami

/ Składniki:

6 jabłek
150 g orzechów włoskich (obranych)
50 g suszonych śliwek
łyżka oleju kokosowego
cynamon
ksylitol (opcjonalnie)

/ Przygotowanie:

Jabłka dokładnie umyj. Orzechy obierz jeśli nie masz łuskanych i pokrusz na mniejsze fragmenty – możesz potłuc je w woreczku, przyciskając do blatu wałkiem kuchennym. Śliwki pokrój w drobną kosteczkę lub paseczki. Wymieszaj orzechy ze śliwkami, dodaj 2 łyżki ksylitolu i łyżeczkę cynamonu.

Jabłka przekrój odcinając „czapeczkę" z góry. Wydrąż niewielki dołek usuwając delikatnie gniazdo nasienne – w miejsce gniazda nałóż łyżkę orzechowo-śliwkowego farszu, zamknij czapeczką. Jabłko zawiń w folię aluminiową. Piecz około pół godziny w temperaturze około 180 stopni. Jeśli jabłka są bardzo duże, możesz wydłużyć czas pieczenia do 40-45 minut.

Pyszny deser nie tylko na święta!

Elegancki deser na świąteczny stół.

Piernikowy deser z nasionkami chia

/ Składniki:

4 porcje:
8 łyżek nasion chia
1,5 szklanki mleka (najlepiej roślinnego)
10 ciasteczek owsianych
2 łyżki przyprawy do piernika
łyżeczka miodu
owoce do dekoracji

/ Przygotowanie:

Nasiona chia namaczamy w 1,5 szklanki mleka i zostawiamy na 2-3 godziny, aby napęczniały, następnie dodajemy małą łyżeczkę miodu. W tym czasie namaczamy ciastka owsiane w mleku – w osobnym niż nasiona chia naczyniu. Ciastka namoczone w mleku mielimy blenderem i dodajemy do nich przyprawę do piernika. Napęczniałe nasiona chia nakładamy do pucharków (szklaneczek), następnie nakładamy mus owsiano-piernikowy. Dekorujemy świeżymi lub odmrożonymi owocami. Nadadzą się również owoce z zalewy (syropu).

Idealny koktajl na świąteczne poranki.

Zimowe smoothie

/ Składniki:

2 banany
1 szklanka borówek amerykańskich lub jagód (mogą być mrożone – wcześniej należy je rozmrozić)
1 jabłko
1 szklanka mleka roślinnego
1/2 szklanki wody
1 łyżka miodu
1 łyżka namoczonych nasion chia
2 łyżki oleju lnianego cytrynowego

/ Przygotowanie:

Wszystkie składniki dokładnie zblenduj na gładką masę. Podawaj z ozdobną świąteczną słomką.

Serniczek kawowy na zimno

/ Składniki:

1 kg chudego twarogu
(zmielonego 3-krotnie lub do zmielenia samodzielnie)
300 ml śmietany 30%
4 łyżki kawy rozpuszczalnej
6 łyżek ksylitolu
1/2 szklanki mleka roślinnego
4 łyżki żelatyny
do dekoracji: dowolna czekolada
(można pominąć)

/ Przygotowanie:

Twaróg wrzucamy do misy miksera – dodajemy cukier. Delikatnie wlewamy mleko lekkim strumieniem. Żelatynę rozpuszczamy w gorącej wodzie i podobnie jak mleko wlewamy małym strumieniem ciągle mieszając. Masę dzielimy na dwie części w proporcji 1/3 i 2/3. Kawę rozpuszczalną doprowadzamy do konsystencji proszku (chyba, że już taką mamy), dodajemy do 2/3 masy serowej. Na koniec dodajemy do obu mas proporcjonalną ilość ubitej śmietany. Do naczynia przeznaczonego na sernik (najlepiej silikonowej formy lub szklanego/ceramicznego naczynia) wlewamy 1/2 ciemnej kawowej masy. Wkładamy do lodówki na 1 godzinę. Po godzinie na schłodzoną i zastygłą część kawową, wlewamy jasną masę serową bez kawy i ponownie wkładamy na godzinę do lodówki. Po godzinie powtarzamy czynność z pozostałą kawową masą. Schładzamy. Taki sernik można udekorować dodatkowo czekoladą. Podajemy na zimno!

Propozycja deseru na zimno.

Sernik Lemon curd

/ Składniki:

spód:
opakowanie ciastek pełnoziarnistych (ok 250-300 g)
80 g oleju kokosowego

masa:
800 g chudego twarogu
150 g oleju kokosowego
1/2 szklanki ksylitolu
2 łyżki oleju kokosowego
skórka z 1 otartej cytryny
3 jaja

lemon curd:
40 g oleju kokosowego
1/2 szklanki ksylitolu
1 jajo
skórka z cytryny (1-2 sztuki)
sok z 1/2 cytryny

/ Przygotowanie:

1. Ciastka należy pokruszyć (najlepiej w malakserze), połączyć z płynnym olejem kokosowym do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Taką masą wyłożyć tortownicę i schłodzić w lodówce.

2. Lemon curd: Rozpuść olej kokosowy w rondelku – dodaj wszystkie składniki i dokładnie zmiksuj mikserem. Masę w szklanej misce umieść na garnku z gotującą się wodą (kąpiel wodna) – mieszać szybko do zgęstnienia. Po przestudzeniu rozprowadzić na schłodzony sernik. Sernik powinien z masą lemon curd poleżeć w lodówce minimum 2-3 godziny. Wyjmować z lodówki bezpośrednio przed podaniem.

3. Ser miksujemy z ksylitolem i skórką z cytryny. Dodajemy kolejno jaja, olej kokosowy w temperaturze pokojowej. Masę serową wylewamy na uprzednio przygotowany spód. Pieczemy przez godzinę w temperaturze 160 stopni. Sernik zostawiamy w uchylonym piecu do ostudzenia, a następnie schładzamy w lodówce przez 6-10 godzin. Dopiero na schłodzony sernik wylewamy lemon curd.

Angielska klasyka na polskim stole.

Sernik na zimno na cynamonowym spodzie

/ Składniki:

spód:
200 g ciasteczek korzennych (można wykorzystać również herbatniki lub ciastka owsiane)
80 g oleju kokosowego
1 łyżeczka cynamonu

masa serowa:
800 g twarogu chudego
80 g oleju kokosowego
6 łyżek miodu
4 łyżki żelatyny rozpuszczonej w wodzie

/ Przygotowanie:

1. Ciasteczka kruszymy na jak najdrobniejszą frakcję- najlepiej zblendować je na sucho lub przepuścić przez drobną maszynkę do mielenia. Olej kokosowy rozpuszczamy i do roztopionego gorącego oleju dodajemy pokruszone ciasteczka. Dosypujemy cynamon i dokładnie mieszamy. Masa powinna mieć konsystencję mokrego piasku. Masą wykładamy formę, którą wkładamy do lodówki.
2. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Blendujemy je w malakserze do uzyskania jednolitej gęstej masy. Jeśli masa jest zbyt płynna, można dodać wiórek kokosowych, jeśli natomiast zbyt gęsta, zbita – mleczka kokosowego. Przygotowaną masę wylewamy na schłodzony spód i wkładamy do lodówki. W międzyczasie można oprószyć górę obficie cynamonem i wykonać wzorki (lub po prostu posypać przez drobne sitko). Sernik przechowujemy w lodówce.

Cynamonowa zimowa bajka.

Tort bożonarodzeniowy

/ Składniki:

ciasto:
120 g oleju kokosowego
75 gorzkiej czekolady
200 g mąki pszennej
0,5 łyżeczki sody
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
szklanka ksylitolu (można dać mniej, wówczas ciasto będzie mniej słodkie)
4 łyżki ciemnego kakao
4 łyżki mleka

krem:
250 g sera mascarpone
400 ml śmietany 30 %
2 łyżki ksylitolu lub 1 łyżka miodu
owoce (ok. 200 – 300 g)

/ Przygotowanie:

W garnuszku rozpuszczamy olej kokosowy – do oleju dodajemy pokruszoną w kostki czekoladę. Czekamy aż wszystko się rozpuści – gdy to nastąpi odkładamy do ostygnięcia. W osobnej misce ubijamy jajka, a następnie wlewamy do nich powoli, małym strumieniem rozpuszczone masło z czekoladą. Na koniec dodajemy pozostałe składniki ciasta, łącznie z mlekiem i miksujemy na gładko. Ciasto pieczemy w tortownicy wyłożonej papierem od spodu, z nasmarowanymi tłuszczem i obsypanymi bułką tartą bokami. Piec około 30-35 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury ok. 160 stopni Celsjusza.
Ostudzone ciasto należy przekroić na dwa lub trzy blaty. Ciasto przed nałożeniem kremu warto nasączyć – można przygotować w tym celu espresso, wodę z cukrem, herbatę lub poncz owocowy.
Przygotowanie kremu rozpoczynamy od ubicia śmietany (należy ją schłodzić w lodówce przed ubijaniem) – do ubijanej śmietany dodajemy powoli ksylitol lub miód. Gdy śmietanka jest już ubita, dokładamy drewnianą łyżką ser mascarpone i mieszamy. Na koniec dodajemy owoce (można je dodać dopiero, gdy kremem posmarujemy blaty).
Na ostudzony blat nakładamy krem, rozsmarowujemy równomiernie i układamy owoce – w ten sam sposób postępujemy z kolejnymi warstwami. Resztą kremu ozdabiamy górną warstwę. Schładzamy i przechowujemy w lodówce.

Tort naleśnikowo-twarogowy

/ Składniki:

ciasto:
1 szklanka mąki pszennej
2 jaja
1 szklanka mleka (można zastąpić mlekiem roślinnym lub wodą mineralną)
1/2 szklanki wody gazowanej
szczypta soli
2 łyżki oleju kokosowego, w temperaturze pokojowej lub rozpuszczonego do postaci płynnej

masa sernikowa:
2 kostki twarogu chudego
1 mała puszka mleka kokosowego (180-200 ml)
3 łyżki ksylitolu
żelatyna 2 opakowania (można wykorzystać pektyny owocowe)

masa twarogowo-owocowa:
1 kostka twarogu chudego
4 łyżki oleju lnianego cytrynowego
2 łyżki miodu
owoce świeże lub mrożone (najlepsze będą owoce leśne: truskawki, maliny, jagody)

Pyszne zaskoczenie!

/ Przygotowanie:

Wszystkie składniki ciasta na masę naleśnikową miksujemy do uzyskania gładkiej emulsji. Smażymy naleśniki bez tłuszczu – wystarczy ten, który jest w cieście. Staramy się smażyć naleśniki bardzo cienkie. W osobnej misie przygotowujemy krem twarogowo owocowy – blendujemy wszystkie składniki aż do połączenia. Masę sernikową rozpoczynamy od rozpuszczenia i ostudzenia żelatyny bądź przygotowania płynu z pektyną (naturalnym roślinnym zagęstnikiem). Łączymy ser, mleko kokosowe, ksylitol i żelatynę blendując – wylewamy do płaskiego okrągłego pojemnika o średnicy podobnej do naleśników (może być odrobinę mniejsze). Wkładamy do lodówki na co najmniej godzinę.

Naleśniki przekładamy kremem twarogowo owocowym, bardzo cienko i układamy jeden na drugim. Pomiędzy warstwy wkładamy masę sernikową, która stężała – powinna mieć konsystencję gęstej i grubej pianki. Ułożony tort przechowujemy w lodówce. Wyjmujemy tuż przed serwowaniem – podajemy z jogurtem naturalnym i owocami.