GRILLOWE INSPIRACJE

DODATKI NA GRILLA

BIOOIL LABORATORIUM

INSPIRACJE I WSKAZÓWKI

CIEKAWE DODATKI NA GRILLA

Sezon grillowy w pełni - coraz chętniej spędzamy wolny czas w ogrodach i na działkach. Sprzyja to także przygotowywaniu posiłków na wolnym powietrzu. Jak grillować zdrowo i smacznie? Co położyć na ruszcie? Z czym łączyć grillowane mięso? Jak urozmaicić grilla, by każdy znalazł coś dla siebie?

CO TO JEST GRILLOWANIE

Grillowanie to obróbka cieplna, którą człowiek opanował tysiące lat temu – gdy tylko zapanował nad ogniem. Grillowanie jest w pełni bezpieczną formą przygotowywania posiłków, pod warunkiem, że przestrzega się pewnych zaleceń. Grillowanie na grillu opalanym drewnem nie powinno jednak być codziennym rytuałem – grillowanie na patelni czy na grillu elektrycznym to zupełnie inna sprawa. W trakcie grillowania, z grillowego dymu do jedzenia mogą przedostawać się niewielkie ilości szkodliwych substancji, które jednorazowo na pewno nam nie zaszkodzą, jednak gdyby były codziennością, moglibyśmy źle się po takich potrawach czuć.

JAK GRILLOWAĆ **zdrowo**?

Przede wszystkim nie nad ogniem, a nad żarem. Opiekanie mięs, kiełbasy czy nawet warzyw bezpośrednio w płomieniach jest bardzo kiepskim pomysłem. W trakcie grillowania, z grillowanych mięs czy kiełbas wytapiają się tłuszcze – w wyniku spalenia się takiego tłuszczu, który spada na rozżarzony węgiel, powstają wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, które są rakotwórcze.

To właśnie dlatego należy grillować nie w ogniu, a nad żarem, i nie codziennie, a raz w tygodniu czy nawet raz na dwa tygodnie. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest używanie koszyczków ze stali nierdzewnej do grillowania, które ograniczą ilość oparów przenikających do mięsa na ruszcie.

Czyszczenie grilla – o tym nie zapominaj!
Wielu zwolenników grillowania nie myśli o czyszczeniu i konserwacji grilla, a przecież na nim, tak samo jak na garnkach i naczyniach odkłada się brud i niebezpieczne substancje, chociażby te ze spalonego tłuszczu. Grill powinien być czyszczony regularnie, najlepiej przed każdym użyciem, podobnie jak kratka do grilla (ruszt).

Jakie mięso najlepsze dla grilla?

Fani grillowania nie wyobrażają sobie uczty bez karkówki z grilla. Oczywiście będzie to jedno z najsmaczniejszych mięs (ponieważ zawiera dużo tłuszczu, i ugrillowane będzie bardzo soczyste) – najzdrowsze jednak będą mięsa i kiełbasy z chudego mięsa takie jak pierś z kurczaka czy indyka. Warto również grillować ryby, które zawierają duże ilości zdrowych tłuszczy – ryby najlepiej grillować w folii aluminiowej.

GRILLOWANE WARZYWA

Ruszt lubi się z warzywami. Warto grillować warzywa chociażby dlatego, że w przeciwieństwie do warzyw gotowanych, w trakcie grillowania nie tracą tylu witamin, ile w trakcie gotowania (w trakcie gotowania tracą większość witamin rozpuszczalnych w wodzie). Poza tym, grillowane warzywa smakują wyśmienicie. Co możemy grillować? Niemal wszystko – najlepiej smakują grillowana cukinia, bakłażan, papryka, dynia, kukurydza (w kolbie), pieczarki, różyczki brokuła. Można grillować też cebulę, jednak w związku z tym, że jest ciężkostrawna, nie zaleca się dużej ilości grillowanej cebuli.

GRILLOWANE OWOCE

Czy próbowaliście kiedykolwiek grillowanych owoców? No właśnie – wielu Polaków zapomina o tym, że zamiast ciasta czy lodów, po grillowaniu na działce czy w ogrodzie, na deser można zjeść pyszne grillowane owoce. Bez cukru, bez dodatków – tylko owoce prosto z rusztu. Jakie owoce grillować? Do pieczenia na ruszcie świetnie nadają się świeże brzoskwinie, banany w skórze, twarde jabłka i gruszki, plastry ananasa. Przy grillowaniu owoców należy pamiętać, że są one bardzo delikatne i większość z nich w dużej mierze składa się z wody, dlatego nie grillujemy ich zbyt długo.

Sałatki na grilla – zdrowy olej z ostropestu pomoże z trawieniem

Nie zapominajmy, że grillowanie to nie tylko mięso. Dla urozmaicenia posiłku, aby był to pełnowartościowy obiad lub kolacja, warto pomyśleć o przygotowaniu zdrowej sałaty. Jeżeli spodziewamy się większej ilości gości, którzy razem z nami będą celebrować jedzenie na świeżym powietrzu, warto przygotować nawet kilka sałatek – obowiązkowo ze świeżych warzyw. Świeże warzywa są lekkie, chrupiące i orzeźwiające – podane z upieczonym mięsem podkreślą jego smak, a całość spełni funkcję pełnowartościowego obiadu.

Przygotowując sałatki na grilla warto zadbać o odpowiedni dressing do sałaty – do przygotowania dressingu zalecamy wykorzystywanie olejów tłoczonych na zimno, miodu, soków owocowych i świeżych ziół. Dobrym pomysłem jest wykorzystanie jako bazy dressingu oleju z ostropestu, który wesprze wątrobę, która będzie musiała poradzić sobie z trawieniem większej ilości tłuszczu. Oleje lniane smakowe znakomicie uzupełnią warzywne kompozycje i nadadzą sałatkom nowego wymiaru.

CO DO PICIA?

Długotrwałe przebywanie na wolnym powietrzu, zwłaszcza gdy dopisują wysokie temperatury może powodować stopniowe odwadnianie organizmu - warto mu zapobiegać. Zarówno dorośli, jak i dzieci powinni się we właściwy sposób nawadniać. Czym możemy poczęstować naszych gości na grillu?

Najpopularniejszym napojem na ogrodowych imprezach jest napój chmielowy - nie jest to jednak najlepsze rozwiązanie. Jest wysokokaloryczne, szybko zapycha, i choć dobrze nawadnia, w nadmiarze może powodować inne skutki. Warto pomyśleć o alternatywie.

NA CIEPŁO

Na grilla czy przyjęcie ogrodowe zapraszamy małych i dużych, amatorów napoi zimnych, ale i ciepłych. Jeśli w menu znajdzie się ciacho lub inna słodka przekąska, goście z pewnością z przyjemnością sięgną po pyszną kawę czy aromatyczną herbatę - możesz przygotować ją wcześniej i zabrać na działkę w termosach lub jeśli masz taką możliwość - a zdecydowana większość działkowców ma - przygotować napoje na bieżąco, już w ogrodzie.

NA ZIMNO

Zadbaj o orzeźwiające napoje dla swoich gości - przygotuj wodę mineralną, lemoniadę, wodę z sokiem, świeże soki owocowe i warzywne. Pamiętaj aby dzbanki i butelki z sokami owocowymi oraz owocami były przykryte - woń słodyczy przyciągnie owady, które mogą w chwili nieuwagi wpaść do napoju. Zrezygnuj z gazowanych i słodzonych sztucznych napojów - o wiele lepiej smakują te, które przygotujesz samodzielnie ze sprawdzonych składników - bez zbędnej chemii, dodatków i barwników.

Nie masz pomysłu? Do wody mineralnej wrzuć kilka pokrojonych truskawek, liście świeżej mięty i melisy, dodaj łyżeczkę miodu. Możesz wykorzystać do takiej owocowej lemoniady także plastry cytryny, pomarańczy,grapefruita, limonki,

INSPIRACJE KULINARNE

SMACZNE I KOLOROWE INSPIRACJE

GRILLOWANE POTRAWY

SMACZNE I KOLOROWE INSPIRACJE

Grillowany schab

SKŁADNIKI

- schab (ok. 600 g)
- 4 duże łyżki oleju kokosowego
- świeże zioła (majeranek, tymianek, bazylia)
- 4 ząbki czosnku
- papryka słodka
- pieprz mielony

PRZYGOTOWANIE

Mięso umyj, pokrój na drobniejsze plastry (nie grubsze niż 1 cm). Z oleju kokosowego, czosnku, świeżych ziół, papryki i pieprzu oraz szczypty soli przygotuj marynatę. Mięso marynuj co najmniej 2 godziny - grilluj minimum 10 minut z każdej strony na dużym żarze, aż mięso będzie wyraźnie zarumienione z obu stron.

Grillowane krewetki

SKŁADNIKI

- 600 g krewetek tygrysich
- 3 łyżki oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Umyj, obierz i obrób krewetki. Posmaruj je olejem kokosowym. Grilluj po kilka minut z każdej strony. Podawaj z ulubionym dodatkiem.

Grillowane warzywa

SKŁADNIKI

- Świeże warzywa takie jak
- bakłażan
- cukinia
- papryka
- pieczarki
- szparagi
- cebula
- olej kokosowy
- przyprawy

PRZYGOTOWANIE

W zasadzie na grilla możesz wrzucić niemal wszystkie warzywa, również te korzeniowe, jednak one wcześniej muszą być podgotowane (inaczej będą twarde). Do grillowania najlepiej nadają się: cebula, cukinia, bakłażan, pieczarki i papryka.

Warzywa należy zawsze dokładnie umyć, pozbawić gniazd nasiennych, pokroić na mniejsze elementy. Warzywa można grillować w formie plastrów lub przygotować z nich warzywne szaszłyki.

Warzywa warto posmarować delikatnie tłuszczem, by nie wyschły na ruszcie, a się smakowicie przypiekły.

Grillowane ziemniaczki

SKŁADNIKI

- 700 g ugotowanych ziemniaków
- 3 łyżki oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki na grilla należy wcześniej ugotować w osolonej wodzie, ale nie rozgotować. Ugotowane pokroić na plastry (nie grubsze jak 1 cm). Ziemniaki posmaruj delikatnie olejem kokosowym (łatwiej będzie je posmarować, gdy olej będzie płynny) i ułóż na grillu.

Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, ziemniaki możesz oprószyć papryczką chilli lub świeżo mielonym pieprzem.

Grillowane owoce

SKŁADNIKI

- Owoce dobre do grillowania:
- ananasy
- brzoskwinie
- morele
- awokado
- jabłka
- gruszki
- twarde odmiany śliwek
- banany w skórce

PRZYGOTOWANIE

Najlepiej do grillowania nadają się względnie twarde owoce, które puszczą niewiele soku - wyjątkiem są banany, które grillujemy w skórce.

Owoce myjemy, usuwamy ewentualne pestki, dzielimy na mniejsze fragmenty - połówki lub plastry. Grillujemy do zarumienienia.

Banany grillujemy w skórce, którą zdejmujemy tuż przed jedzeniem.

Soczysta kukurydza z olejem z pestek dyni

SKŁADNIKI

- 4 kolby świeżej kukurydzy
- 2 łyżki stołowe oleju z pestek dyni Laboratorium Biooil
- sól morska do smaku

PRZYGOTOWANIE

Kukurydzę gotujemy w lekko osolonej wodzie, aż stanie się niemal miękka (aldente). Wyciągamy ją z wody, osuszamy i przekładamy do folii aluminiowej i wkładamy do piekarnika na 15 minut lub układamy na grillu na 30 minut). Przed podaniem każdą z nich dokładnie smarujemy olejem z pestek dyni – najlepiej do tego zadania sprawdzi się silikonowy, kuchenny pędzelek. Jeśli jest taka potrzeba to można ją dodatkowo posolić do smaku.
Kukurydza w połączeniu z aromatem pestek dyni zyska niepowtarzalny smak i aromat pachnący latem.
SMACZNEGO!

SAŁATKI - ŚWIEŻY DODATEK NA GRILLA

SMACZNE I KOLOROWE INSPIRACJE

Sałatka z truskawkami

SKŁADNIKI

- mix sałat lub 1 gatunek (u nas młody szpinak)
- kilka świeżych, dorodnych truskawek
- 1 łyżka stołowa oleju z wiesiołka
- 1 łyżka stołowa octu winnego
- 1 łyżka stołowa naturalnego miodu lub syropu klonowego
- kilka orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

Sałaty płuczemy, osuszamy i rwiemy na małe kawałeczki. Dodajemy pokrojonego w kostkę ogórka i połówki truskawek. Szpinak rozkładamy na talerze. Na górę kruszymy orzechy włoskie.

Przygotowanie sosu: mieszamy ze sobą olej z wiesiołka, ocet winny i miód/syrop klonowy. Tak przygotowanym sosem polewamy porcje sałatek.

Surówka z białej rzepy

SKŁADNIKI

- 400 gram białej rzepy
- 1 mała cebula
- 1 łyżka stołowa oleju sezamowego Laboratorium Biooil
- 1 łyżka stołowa octu jabłkowego
- świeża kolendra
- szczypta soli morskiej
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki stołowe ziaren sezamu

PRZYGOTOWANIE

Białą rzepę trzemy na tarce na stronie z dużymi oczkami. Dodajemy drobno posiekaną cebulę i poszatkowaną kolendrę.
Do mniejszej miseczki wlewamy olej sezamowy i ocet winny, dodajemy cukier.

Tak przygotowany sos dodajemy do rzepy i cebuli. Następnie dodajemy sól i wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Na koniec każdą porcję posypujemy ziarnami sezamu.

Sałatka z żurawiną

SKŁADNIKI

- sałata
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny
- 4 łyżki stołowe oleju rzepakowego
- garść płatków migdałowych
- 1 łyżka stołowa miodu
- 3 łyżki stołowe soku z wyciśniętej cytryny
- kilka gałązek świeżej mięty
- sól morska i świeżo zmielony pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Żurawinę moczymy w ciepłej przegotowanej wodzie przez 10 minut, po upływie tego czasu osuszamy ją. Umytą sałatę rwiemy na małe kawałki. Dodajemy do niej żurawinę i posiekaną miętę – całość dokładnie mieszamy.

Do miseczki wlewamy olej rzepakowy, miód i sok z cytryny, dodajemy przyprawy – wszystko mieszamy. Tak powstałym sosem polewamy sałatkę. Na koniec posypujemy ją uprażonymi płatkami migdałowymi. SMACZNEGO!

Surówka ze szczypiorkiem

SKŁADNIKI

- Pęczek szczypiorku,
- 3 ogórki,
- Pęczek rzodkiewki,
- 3 łyżki oleju słonecznikowego,
- 6 łyżek śmietany,
- sól i cukier do smaku

PRZYGOTOWANIE

Warzywa pokroić - połączyć, śmietanę, olej, sok z cytryny i przyprawy wymieszać i tak przygotowanym sosem polać surówkę.
SMACZNEGO!

Polskie caprese

SKŁADNIKI

- 1 kulka caprese
- 1 pomidor malinowy
- 1/3 papryki czerwonej
- garść czerwonej porzeczki
- świeża bazylia
- sól, pieprz do smaku
- olej lniany o smaku bazylii

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa dokładnie myjemy – pomidora kroimy w plastry, paprykę w kostkę. Na talerzu układamy pomidora, mozarellę, paprykę, porzeczkę, posypujemy bazylią, doprawiamy pieprzem i solimy. Na koniec obficie skrapiamy olejem lnianym bazyliowym.

Prosta sałatka

SKŁADNIKI

- Świeże ogórki gruntowe
- sezam
- olej lniany cytrynowy
- sól pieprz

PRZYGOTOWANIE

Ogórki dokładnie umyj, jeśli wolisz obierz ze skóry, a następnie pokrój w kostkę. Wymieszaj z solą, pieprzem i nasionami sezamu. Obficie skrop olejem lnianym cytrynowym.

SOSY I DIPY

SMACZNE I KOLOROWE INSPIRACJE

DIPy twarogowe na grilla

SKŁADNIKI

- 250 g chudego twarogu
- 80 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki oleju lnianego
- szczypta soli
- świeżo mielony pieprz
- dodatki: 1 awokado, 1 pieczony burak, kilka ząbków czosnku i biała rzodkiewka

PRZYGOTOWANIE

Bazą każdego dipu jest pasta twarogowa - twaróg, jogurt, olej, sól i pieprz blendujemy na gładko.

W zależności od tego którą opcję dipu wybieramy, dodajemy 1 awokado lub buraka lub czosnek i rzodkiewkę i blendujemy dalej do uzyskania pożądanej konsystencji.

DIPy na grilla

SKŁADNIKI

- **JOGURTOWO-MIĘTOWY**
- 1 jogurt grecki (300-350 ml)
- pęczek świeżej mięty
- sól, pieprz
- 2 łyżki oleju lnianego cytrynowego
-
- **JOGURTOWO - CYTRYNOWY Z KURKUMĄ**
- 1 jogurt grecki (300-350ml)
- pół łyżeczki kurkumy
- sól, pieprz
- 2 łyżki oleju lnianego cytrynowego
-
- **POMIDOROWO-PAPRYKOWY**
- puszka pomidorów (lub 4 świeże dojrzałe)
- 1 papryka czerwona
- kilka ząbków czosnku
- sól, pieprz
- olej lniany z kapsaicyną

PRZYGOTOWANIE

DIP Jogurtowy - połącz jogurt z pęczkiem drobno posiekanej mięty i olejem lnianym cytrynowym. Przypraw solą i pieprzem do smaku.

DIP Jogurtowy z kurkumą i cytryną - połącz jogurt z olejem lnianym cytrynowym. Przypraw solą i pieprzem oraz kurkumą. Dla wzmocnienia efektu możesz dodać świeżą startą na tarce skórkę cytryny lub pomarańczy.

DIP pomidorowy - pomidory zblenduj. Paprykę upiecz w piekarniku z czosnkiem (15 minut, warzywa skropione oliwą) - obierz paprykę ze skóry, dodaj do pomidorów i ponownie zblenduj. Połącz z olejem lnianym z kapsaicyną, solą i pieprzem.

Sos jogurtowy do warzyw

SKŁADNIKI

- 1 mały jogurt
- 100 gram chudego twarogu
- 3 łyżki stołowe oleju lnianego Laboratorium Biooil
- ząbek czosnku
- garść świeżych ziół: kolendra , bazylia, tymianek

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki wrzucamy do miksera i miksujemy przez ok 3-5 minut do uzyskania jednolitej konsystencji. Sos zaraz po przygotowaniu gotowy jest do spożycia.

Idealnie pasuje jako dodatek do gotowanych na parze warzyw oraz do grillowanych mięs i ryb.

Dip jogurtowy z kapsaicyną

SKŁADNIKI

- 200 ml jogurtu naturalnego 0%
- 2 łyżki oleju lnianego z kapsaicyną
- odrobina soli, pieprzu

PRZYGOTOWANIE

To najprostszy dip świata – połączenie delikatności jogurtu z ostrością kapsaicyny! Idealny do podania z surowymi warzywami, parowanymi warzywami jak również do innych przekąsek.

Składniki dokładnie ze sobą mieszamy i podajemy.

DO KAWKI W OGRODZIE

SMACZNE I KOLOROWE INSPIRACJE

Ciasteczka owsiane z czekoladą

SKŁADNIKI

- 3/4 szklanki oleju kokosowego
- 3/4 szklanki ksylitolu
- 2 łyżeczki wanilii
- 1 1/2 szklanki pszennej mąki
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka wiórek czekoladowych
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE

W dużej misce dokładnie mieszamy olej kokosowy, jajko, ksylitol i wanilię.
W drugiej misce łączymy ze sobą mąkę, sól, proszek do pieczenia i sodę. Do mieszanki z suchymi składnikami dodajemy pomału mieszankę z olejem i na koniec wsypujemy płatki owsiane i wiórki czekoladowe – całość delikatnie mieszamy. Na blasze wyłożonej pergaminem formujemy ciasteczka w kółka wielkości dna szklanki. Pieczemy ok 7-8 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Wyjmujemy, gdy zarumienią się na złoty kolor. Podawać po przestudzeniu.

Muffinki z nutą truskawek

SKŁADNIKI

- 1 1/2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli
- 3/4 szklanki ksylitolu
- 1/3 szklanki oleju kokosowego
- 2 całe jajka
- 1/4 szklanki mleka 1%
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 8 dużych świeżych truskawek

PRZYGOTOWANIE

Truskawki myjemy, usuwamy szypułki i miksujemy na gładką masę. Do mniejszej miski wsypujemy przesianą przez sito mąkę, proszek do pieczenia, cukier waniliowy i sól – mieszamy. Do większej miski wsypujemy ksylitol, dodajemy olej kokosowy i wbijamy jajka – całość dokładnie miksujemy. Po 2 – min dodajemy masę truskawkową. A następnie wsypujemy wymieszane suche składniki. Miksujemy, aż wszystkie produkty dobrze się ze sobą połączą. Ciasto przekładamy do silikonowych foremek na muffinki i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok 20 -25 minut. Przed wyjęciem upewniamy się, ze ciasto nie jest surowe, poprzez nakłucie go drewnianą wykałaczką.

Ciasto buraczane z cynamonową nutą

SKŁADNIKI

- 1 szklanka startych drobno buraczków (surowych, nie ugotowanych)
- 1,5 szklanki mąki
- 1/3 szklanki ksylitolu
- 2 jajka
- 3 łyżki oleju kokosowego
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- pół łyżeczki cynamonu
- łyżka soku z cytryny
- 4 kostki gorzkiej czekolady o wysokiej zawartości kakao (min. 70%)
- Do dekoracji:
- serek śmietankowy lub naturalny ok. 120-150 g
- cukier puder zmielony z cynamonem

PRZYGOTOWANIE

Białka ubić z 1/2 porcji ksylitolu. Następnie pojedynczo dodawać żółtka. Buraczki wymieszać z mąką, cynamonem i proszkiem do pieczenia. Na tarce zetrzeć czekoladę. Dodać pozostałe składniki.

Wymieszać dokładnie. Piec w blaszce wysmarowanej olejem kokosowym i obsypanej bułką tartą lub mąką. Pieczemy około 40 minut w temperaturze 180 stopni – sprawdzamy patyczkiem.

Gotowe i przestudzone ciasto smarujemy kremowym serkiem śmietankowym, który przełamie nieco smak ciasta. Górę oprószyć zmielonym na puder ksylitolem z dodatkiem cynamonu.

Podstępne ciasteczka z suszonymi pomidorami i oliwkami

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki
- 2 jaja
- 100 g oleju kokosowego
- łyżka śmietany lub jogurtu naturalnego
- szczypta soli
- łyżeczka proszku do pieczenia
- kilka suszonych pomidorów
- kilka-kilkanaście sztuk oliwek
- zioła prowansalskie (można pominąć)

PRZYGOTOWANIE

Z mąki, jaj, oleju, śmietany, soli, proszku zagniatamy kruche ciasto – wyrabiamy do momentu uzyskania jednolitej gładkiej konsystencji. Pomidory i oliwki pokroić na drobne fragmenty – dodać do ciasta i ponownie zagnieść. Następnie schować do lodówki na 40-60 minut. Ze schłodzonego ciasta rozwałkowywać placki o grubości ok 0,5 cm – wycinać dowolne kształty (u nas serduszka).

Ciasteczka piec około 15 minut w temperaturze 190 stopni, do uzyskania rumianego wyglądu. Ciasteczka można spożywać samodzielnie lub podawać jako dodatek do zupy czy dipu.

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 potartą 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.

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 mąkę z proszkiem, kakao i solą. Czekoladę wcześniej 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.

Czekoladowo-cynamonowe 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.

Jaglano-kokosowe muffiny

SKŁADNIKI

- 3/4 szklanki surowej kaszy jaglanej
- 450 ml wody
- 100 g wiórek kokosowych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki mąki (ryżowej, gryczanej lub pszennej)
- 1 jajko
- 2 łyżki miodu
- 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- do smaku: gałka muszkatołowa, cynamon (szczypta)

PRZYGOTOWANIE

Kaszę gotujemy i studzimy. W dużym naczyniu mieszamy ugotowaną kaszę, olej kokosowy, wiórki kokosowe, miód, jajka, mąkę, proszek do pieczenia. Dokładnie mieszamy.

Masę wkładamy do formy na muffinki i pieczemy ok 30 minut w temperaturze ok 190 stopni.

Opracowanie: Laboratorium Biooil

2019