

ZDROWE SŁODKOŚCI DLA MAŁYCH ŁASUCHÓW cz.2

Jabłka pieczone

4 porcje

0,7 kg. jabłek - najlepiej champion
cynamon
olej lub masło do nasmarowania naczynia żaroodpornego

Jabłka umyć, obrać, pokroić w dość duże kawałki, naczynie żaroodporne nasmarować cienko masłem lub olejem i wrzucić jabłka, posypać je cynamonem. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni, wstawić jabłka. W czasie pieczenia mieszać delikatnie owoce 2-3 razy, aby się nie przypaliły, jeśli są mało soczyste można podlać trochę wody. Piec do momentu aż jabłka będą lekko twarde. Podawać na ciepło lub zimno, można posypać musli, prażonymi płatkami owsianymi, czy orkiszowymi lub posiekanymi orzechami. Można podawać je też z lodami, gotowanymi płatkami zbożowymi, wykorzystać do szarlotki, czy zapiekanki z ryżem.

Pieczone jabłka z gruszką

4 porcje

50 dkg. kwaśnych jabłek
20 dkg. gruszek
cynamon
masło do nasmarowania naczynia żaroodpornego

Jabłka i gruszki umyć, obrać, pokroić w dość duże kawałki, naczynie żaroodporne nasmarować cienko masłem i wrzucić owoce, posypać je cynamonem. Piekarnik rozgrzać do 150 stopni, wstawić owoce i zwiększyć temperaturę do 200 stopni. W czasie pieczenia mieszać delikatnie owoce 2-3 razy, aby się nie przypaliły, jeśli są mało soczyste można podlać trochę wody. Piec do momentu aż będą lekko twarde. Podawać na ciepło lub zimno, można posypać musli lub posiekanymi orzechami.

Mus jabłkowo - gruszkowy

1,5 kg dobrych kwaskowych jabłek
0,5 kg gruszek

Jabłka i gruszki umyć, obrać, pokroić grubo. Wrzucić do sokownika, wstawić do gotowania, gdy owoce będą miękkie. Owoce wyjąć do miski i zmiksować malakserem. Mus podawać na ciepło lub zimno, można go wykorzystać do ciast i deserów.

W ten sposób można przygotować mus właściwie ze wszystkich owoców, a powstały sok wypijamy na świeżo, lub przelewamy na gorąco do butelek (na zimę). Można go wykorzystać na domowy kisiel dodając jedynie mąkę ziemniaczaną lub można go odparować uzyskując pyszną galaretkę. Jeżeli nastawiamy się na robienie w sokowniku soku na zimę, wówczas z wyciśniętym po przetarciu przez sito można przygotować własnej roboty marmoladę, wtedy najlepiej jest nie obierać owoców.

Opracowanie (prawa autorskie) dietetyk mgr inż. Kinga Karalus

tel. 512 487 208 e-provitae@wp.pl

Zapiekanka z ryżu i jabłek 6 - 8 porcji

5 jabłek
1/3 szklanki cukru
10 dkg ryżu brązowego
10 dkg ryżu arborio do risotta
cynamon
10 dkg rodzynek
szczypta soli
kilka łyżek wody
śmietana i jogurt naturalny rozmieszane razem do polania zapiekanki

Każdy ryż przygotować oddzielnie. Wyplukać kilka razy, tak, aby ostatnia woda nie była mętna, zalać letnią wodą i odstawić na 15-20 min. ryż ugotować w osolonej wodzie na półtwardo w dwóch oddzielnych garnkach. Jabłka obrać, posiekać, podsmażyć (ok. 20 min.) w kilku łyżkach wody, dodać cukier i cynamon do smaku. Misce wymieszać ryże, jabłka i rodzynki. Do żaroodpornego naczynia wysmarowanego masłem i posypanego bułką tartą wyłożyć masę, wstawić do piekarnika i zapiekać przez 20 min. w temp. 180 st. C. Podawać ze śmietaną lub samą. Można ją odgrzewać na patelni na odrobinie masła.

Galaretka jogurtowa

5 porcji

0,7 l jogurtu naturalnego
2 galaretki owocowe
1 szk. wody

Galaretki rozpuścić w gorącej wodzie i odstawić do przestygnięcia. Jogurt przełożyć do miski i rozmieszać trzepaczką, dodać schłodzoną galaretkę. Rozlać do pojemniczków i pozostawić do stężenia. Jeśli dodamy do jogurtu lekko stężałą galaretkę i dokładnie roztrzepimy wtłaczając powietrze, po zastygnięciu uzyskamy piankę.

Krem wiśniowy

4-6 porcji

2 śmietanki 36% (po 200g.) Piątnicy
20 dkg świeżych lub mrożonych wiśni
5-7 dkg cukru

Śmietanę dobrze schłodzić. Do garnka wlać odrobinę wody i wsypać cukier, włączyć ogień i ogrzewać cukier na małym ogniu aż powstanie syrop. Wówczas wrzucić wiśnie i gotować dalej na małym ogniu przez 130-60min. aż uzyskamy wiśnie w gęstym syropie. Odstawić je do schłodzenia. Śmietanę przełożyć do zimnej miski i miksować na największych obrotach do uzyskania bardzo gęstej i sztywnej konsystencji. Jeśli w czasie miksowania śmietana za bardzo się nagrzeje należy je przerwać, ponownie schłodzić śmietanę i dokończyć miksowanie. Na koniec ubijania dodać 2/3 wiśni i dokładnie wymieszać z krem. Przygotować pucharki, kieliszki lub miseczki. Na spód dać najpierw 1/3 pozostałych wiśni, a na nie nakładać krem. Podawać od razu lub schować do lodówki. Krem można spokojnie przechowywać do następnego dnia. Do takiego kremu można także użyć innych owoców.

Ciasteczka orzechowe

Przygotowujemy ciastka według przepisu na ciastka owsiane, a zamiast części lub wszystkich ziaren dodajemy siekane orzechy

Ciasteczka ziołowe

Przygotowujemy ciastka według przepisu na ciastka owsiane, ale nie dodajemy suszonych owoców i cukru.

A dodatkowo dodajemy: ½ łyżeczki soli i 1-2 łyżeczki ziół według upodobania, np: kminek łamany, curry, zioła prowansalskie, paprykę mieloną,

Ciasteczka bakaliowe i pomarańczowe

1-2 jajka
10 dkg. masła śmietankowego
1/3-1/2 szk. cukru
1,5- 2 szk. mąki
10 dkg. siekanych bakalii
1 łyżeczka proszku do pieczenia
2 łyżki suszonej skórki pomarańczowej

Ciasto przygotować według przepisu na szarlotkę. Ciasto podzielić na dwie części do jednej wgnieść skórę pomarańczową, a do drugiej bakalie. Zagnieść ciasto i wrzucić do zamrażarki na 30-60min. Wyjąć ciasto z zamrażarki, blachę nasmarować masłem i wysypać mąką. Ciasto kroić w plastry i wykrawywać ciastka, układać na blasze, nakłuć widelcem i piec w 200 st. C, w nagrzanym piekarniku przez 5-10 min.

Ciasto marchewkowe

1 i 1/3 szk. mąki
2 szk. marchwi startej na najdrobniejszej tarce
3 jajka
100 ml oleju
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 szk. cukru
3 łyżeczki cukru waniliowego
3 łyżki przyprawy piernikowej

Wszystkie składniki zmiksować. Okrągłą blachę nasmarować masłem, wysypać bułką tartą i piec ok.30-40 min. w 180 st. C

Sos bananowy

4-6 porcji

1 dojrzały banan
sok z jednej cytryny
2 łyżeczki miodu
1/5 szklanki zalewy z brzoskwiń
1/5 szklanki zalewy z ananasa

Banana obrać, rozgnieść widelcem. Zmiksować razem z pozostałymi składnikami, schłodzić. Sos można wykorzystać do różnych sałatek owocowych, bakaliowych, czy lodów.

Sos jogurtowo-waniliowy

300 ml jogurt
1 łyżeczka cukru waniliowego
2 łyżki cukru pudru

Wszystkie składniki wymieszać razem, schłodzić. Sos podawać do placków, naleśników, szarlotki i innych ciast.

Salatka owocowa Nami

10 porcji

1 obrany pokrojony w plastry banan
20 pokrojonych na połowę bezpestkowych czerwonych winogron
2 obrane, pokrojone w plastry kiwi
1 obrana, pokrojona na pół plastry soczysta gruszka
1 obrane, pokrojone na pół plastry soczyste jabłko
4 pokrojone w paski połówki brzoskwiń świeżych lub konserwowych
1 szk. drobnych owoców do posypania np.: maliny, jagody lub mieszanki orzechów
4 pokrojone w kostkę plastry ananasa konserwowanego
½ pokrojonego w kostkę melona
1 porcja sosu bananowego

Składniki salatkii i przygotowany wcześniej sos wymieszać w salaterce. Przed podaniem schłodzić

Salatka owocowo-orzechowa

2-3 porcje

2 jabłka
2 gruszki
½ cytryny
5 dkg migdałów lub innych orzechów
1 łyżka miodu
1 garść płatków owsianych górskich lub orkiszowych, żytnich

Owoce umyć, pokroić w kostkę 1 x 1cm i skropić cytryną. Migdały posiekać grubo (można uprzednio sparzyć i obrać) i dodać do owoców razem z miodem. Płatki owsiane uprażyć na patelni i posypać nimi salatkę, nie mieszać.