

Agnieszka Jasińska

ZDROWE SŁODKOŚCI

15 pomysłowych przepisów
na szybkie słodkie przekąski



www.kulinarynawigacje.pl



Agnieszka Jasińska - Finalistka Hell`s Kitchen Polska

Miłośniczka zdrowej i polskiej kuchni, która udowadnia, że warto podążać za marzeniami. Wielbicielka wszelkich słodkości, ale tylko tych pod zdrową postacią. Autorka artykułów prasowych o podróżach i dobrym jedzeniu. Wychowała się na wsi i docenia prawdziwość produktów regionalnych. Uważa, że sezonowe produkty i dobre składniki z jakich powstaje danie to gwarancja smacznej kuchni.

ENERGETYCZNE OWOCOWE PRALINY

Suszone owoce mają tyle w sobie słodczy że nie potrzebują dodatkowego wspomaganie cukrem!

Przygotowanie

Orzechy podpraż na patelni bez tłuszczu, by uzyskać złoty kolor. Następnie zmiel je w młynku do kawy na mąkę orzechową. Suszone owoce wrzuć do garnuszka i gotuj z 4 łyżkami wody by rozmiękły. Połącz ze sobą mąkę migdałową i owoce i zblenduj wszystko na jednolitą masę. Dodaj kakao oraz alkohol.

Na mały talerz wsyp 50g kakao. Zwilż dłonie wodą i uformuj w dłoniach kuleczki. Każdą kuleczkę przełóż na talerz z kakao i obtocz ją całą.

Składniki

- 100 g orzechów mix
- 50 g moreli suszonych
- 50 g śliwek suszonych
- 50 g daktyli suszonych
- 2 łyżki kakao w proszku +50 g do obsypania
- 1 łyżka likieru wiśniowego



Porada:
Posypka może być z wiórek kokosowych lub z amarantusa.

BOUNTY W GORZKIEJ CZEKOLADZIE

Bounty to kultowy baton z mojego dzieciństwa. Ta wersja jest jego zdrowym odpowiednikiem, bez mnóstwa niepotrzebnej chemii.

Przygotowanie

Na suchej patelni podpraż wiórki kokosowe, do lekko złotego koloru. Olej kokosowy i mleko (bez wody) rozpuść w małym garnku. Dodaj uprażone wiórki kokosowe oraz wanilię i miód. Całość wymieszaj. Płaską blaszkę wyłóż folią spożywczą i przełóż na folię masę kokosową.

W kąpeli wodnej rozpuść gorzką czekoladę i wylej na kokosowe bounty.

Wsadź formę do lodówki na 1 godzinę. Po tym czasie nożem pokrój masę na małe kwadraty.

Składniki

- 200 g wiórków kokosowych
- 50 ml mleka kokosowego 20%
- 50 g oleju kokosowego
- 1/2 łyżeczki łyżeczki wanilii
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 200 g czekolady gorzkiej



Porada:
Kawałki
batonów można
całe zanurzać w
czekoladzie.

ZDROWE TRUFLE CZEKOLADOWE

Nazwa tego deseru pochodzi ze Szwajcarii. Kształtem i kolorem przypominają on właśnie grzyby zwane truflami. To ich słodka wariacja.

Przygotowanie

W garnku podgrzej mleko kokosowe z miodem i wanilią. Gdy zacznie się gotować zdejmij z ognia i zalej gorzką czekoladę. Mieszaj aż czekolada się cała rozpuści. Następnie dodaj olej kokosowy do masy i wstaw do lodówki na 1 godzinę. Zwilż dłonie w odrobiną oleju kokosowego i formuj w ręce kulki. Musisz robić to sprawni, bo czekolada w rękach zacznie się topić. Każdą kulkę obtocz w kakao i przekładaj na talerz również obsypany kakao.

Składniki

- 150 ml mleka kokosowego 20% (bez wody)
- 50 g miodu
- 1 łyżeczka pasty waniliowej
- 400 g czekolady gorzkiej
- 50 g oleju kokosowego
- 80 g kakao w proszku



Porada:
Zamiast kakao do obsypania, można użyć zmielonych orzechów.

JAGLANE RAFFAELLO

Kasza jaglana to nie tylko danie obiadowe. Jest idealna na słodko w towarzystwie kokosa.

Przygotowanie

Migdały zalej wrzątkiem i odstaw na 15 - 20 minut. Odlej wodę i obierz ze skórki.

Kaszę jaglaną przelej wrzątkiem. Dokładnie opłucz w wodzie, odcedź i przełóż do garnka. Wsyp 3/4 szklanki wiórków kokosowych. Wlej mleko kokosowe i gotuj wszystko 30 minut, aż kasza się ugotuje i całkowicie wchłonie mleko oraz będzie miękka. Jeżeli kasza po tym czasie nadal jest twarda dolej jeszcze trochę mleka i gotujemy 10 min. Masę kokosowo-jaglana ostudź.

Do lekko ciepłej masy dodaj Malibu, syrop klonowy i wszystko blenduj na gładką masę. Można masę blendować na kilka partii, będzie bardziej jedwabista. Z masy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego. W środek wciśnij po jednym migdale. Obtocz w wiórkach kokosowych i odkłóż na talerz. Raffaello jaglane można wsadzić do lodówki na godzinę by stało się bardziej zwarte.

Składniki

- 500 ml mleka kokosowego 20%
- 3/4 szklanki kaszy jaglanej suchej
- 2,5 szklanki wiórków kokosowych + do posypania 2 szklanki
- 4 łyżki likieru Malibu *
- 5 łyżek syropu klonowego**
- 60 migdałów

*Malibu można pominąć, jeżeli deser będzie dla dzieci

** można dosłodzić cukrem kokosowym, albo nie słodzić w ogóle



Porada:
Wiórki kokosowe można uprażyć, będą bardziej aromatyczne.

KAKAOWE KULKI OWSIANE

Płatki owsiane nie tylko są pyszne zalane mlekiem, ale są idealnie chrupiące po upieczeniu. Ten przepis to jeden z dowodów na to.

Przygotowanie

Na patelni rozpuść masło i cukier. Wsyp płatki owsiane i je lekko podpraż. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i kakao, dodaj do niej płatki, następnie jajka i cukier waniliowy. Piekarnik nagrzej do 180 st C. Z masy ulep kulki i układaj je w odstępach na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec ok. 12 minut. Wystudź. Kulki zaraz po wyciągnięciu z piekarnika będą miękkie, ale gdy ostygną twardnieją.

Składniki

- 300 g drobnych płatków owsianych
- 100 g cukru pudru trzcinowego
- 100 g masła
- 2 jajka
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 1/2 szklanki mąki
- 2 łyżki kakao



Porada:
Zaraz po upieczeniu kuleczki można posypać sezamem.

CZEKOLADKI Z MASŁEM ORZECHOWYM

Kto powiedział, że czekoladki nie mogą mieć formy babeczek? Są świetne na szybką przekąskę.

Przygotowanie

Olej kokosowy rozpuść z czekoladą. Połowę masy czekoladowej przelej do foremek na babeczki i włóż do zamrażalnika na 30 min. Wyjmij i nałóż masło orzechowe. Ponownie przelej połową masy czekoladowej, która została i ponownie chłódź w zamrażalniku.

Składniki

- 60 g czekolady białej
- 10 łyżek oleju kokosowego
- 200 g masła orzechowego



Porada:
Masło orzechowe można mieszać z owocami goji.

RABARBAROWY MUS Z NASIONAMI CHIA

Ten mus idealnie sprawdza się jako deser, ale również jako smarowidło do chleba.

Przygotowanie

Rabarbar myjemy i kroimy w małe kawałki. Pokrojone warzywo przekładamy na patelnię i zasypujemy cukrem. Rozkrawamy laskę wanilii i wyciągamy z niej ziarenka. Pustą laskę wanilii również wrzucamy do rabarbaru, by wyciągnąć z niej całość aromatu. Dusimy wszystko ok 10 min, aż rabarbar zacznie nam się rozpadać. Wyciągamy pustą laskę wanilii.

Przekładamy rozgotowany rabarbar do miski i całość blendujemy na jednolitą masę. Następnie dodajemy nasiona chia i mieszamy wszystko razem. Odstawiamy masę na ok 30 min by nasiona chia spęczniały i przekładamy mus do słoiczek. W lodówce mogą stać 1 tydzień.

Składniki

- 800 g rabarbaru
- 200 g cukru trzcinowego
- 50 g nasion chia
- 1 laska wanilii



Porada:
Zamiast
rabarbaru
można użyć
soczystych
jabłek.

KOKTAJL BRZOSKWINIOWY Z NASIONAMI CHIA

To idealna bomba energetyczna z rana. Koktajle z chia genialnie zastępuje szybkie śniadanie.

Przygotowanie

Brzoskwinie oraz mango pozbaw obierz i pobaw pestki. Melona i korzeń imbiru również obierz ze skóry. Wszystkie składniki umieść w wysokim naczyniu i dokładnie zmiksować.

Jeśli koktajl jest zbyt gęsty można dodać wody.

Składniki

- 3 brzoskwinie
- 1 mango
- 1/2 melona
- 3 cm imbiru świeżego
- 4 łyżki nasiona chia



Porada:
Zamiast nasion
chia można użyć
kuleczek
tapioki.

BATONY ZBOŻOWE

Batony będą idealną przekąską do szkoły na drugie śniadanie. Każdy maluch będzie zazdrościł własnoręcznie zrobionych batonów!

Przygotowanie

Płatki owsiane i nasiona dyni praż na suchej patelni. W garnku podgrzej masło orzechowe z olejem kokosowym. Zdejmij z ognia, dodaj miód.

Masę połącz z pozostałymi suchymi składnikami i przelej do formy wyłożonej folią spożywczą. Odstaw do lodówki do schłodzenia. Gdy masa się zestali, wytnij z niej prostokątne batony.

Składniki

- 100 g masła orzechowego
- 150 g miodu
- 100 ml oleju kokosowego
- 6 łyżek płatków owsianych
- 3 łyżki nasion dyni
- 2 łyżki jagód goji lub żurawiny
- 2 łyżki rodzynek
- 2 łyżki wiórek kokosowych
- szczypta soli



Porada:
Przy dodawaniu miodu można dodać małe kawałki czekolady.

KAROBOWY MUS Z AWOKADO

Karob jest zamiennikiem kakao. Jeżeli masz nietolerancję lub alergię na kakao, karob w proszku sprawdza się tutaj rewelacyjnie.

Przygotowanie

Awokado obrać i pozbyć pestki. Wszystkie składniki dodać do naczynia blendera i zmiksować na gładki krem. Przełożyć do pucharków, schłodzić i podawać z ulubionymi owocami.

Składniki

- 1 dojrzałe awokado
- 3 łyżki karobu w proszku
- 3 łyżki syropu z agawy
- 2 łyżki mleka roślinnego
- szczypta soli morskiej
- ½ łyżeczki kawy rozpuszczalnej
- 50 g malin liofilizowanych lub świeżych



Porada:
Syrop z agawy
można zastąpić
syropem
klonowym.

KONFITURA DYNIOWA

To jeden z moich ulubionych przepisów na konfiturę. Nie jest bardzo słodka, ale za to bardzo dyniowa!

Przygotowanie

Obieramy dynię i kroimy ją w małą kostkę. Pomarańcz pozbawiamy skóry i filetujemy na poszczególne segmenty, by w kawałkach nie było białej skórki. Sok z cytryny wyciskamy do miseczki.

Do garnka przekładamy dynię, filety pomarańczy oraz sok z cytryny. Wsypujemy cukier. Gotujemy ok 20 min.

Dodajemy przyprawy i gotujemy znów 10 min, tak długo, aż dynia całkowicie się nie rozpada. Przygotowany mus blendujemy na jednolitą masę i odparowujemy z niego pozostałą wodę.

Konfiturę przelej do wyparzonych słoików i odstaw do góry dnem.

Składniki

- 500 g dyni
- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- 150 g cukru trzcinowego
- szczypta cynamonu
- szczypta gałki muskatołowej



Porada:
Mus dyniowy
można użyć
jako bazę do
ciasta
dyniowego.

KANDYZOWANY IMBIR

*Uwielbiam kandyzowane owoce.
Zawsze mam problem z ich
schowaniem przed samą sobą!*

Przygotowanie

Imbir obierz ze skórki.
Pokrój korzeń w poprzek włókien
na cienkie 2 mm plastry. Zalej
kawałki zimną wodą, tak by
przykryły imbir i lekko posól.
Doprowadź imbir do wrzenia.
Gotuj 2 min i odlej wodę. Wsyp
cukier i znów zalej wodą do
przykrycia. Gotuj 2 godziny często
mieszając.

Wyciągnij z garnka imbir i ułóż na
papierze do pieczenia by go
wysuszyć. Posyp cukrem
trzciniowym tak by pokrył całe
kawałki imbiru.

Składniki

- 0,5 kg świeżego imbiru
- 1 kg cukru trzciniowego + do
posypania
- szczypta soli



Porada:
Imbiru można
nie posypywać
cukrem i użyć
go do
wypieków.

CHIPSY BANANOWE

To jest świetna przekąska dla dzieci małych i dużych, zamiast podjadania sklepowych zamienników.

Przygotowanie

Banany obierz i pokrój w plastry grubości około 0,5 cm. Wyciśnij sok z cytryny do miski i wrzucić tam pokrojone banany. Delikatnie wymieszaj. Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia i rozsmaruj olej winogronowy na papierze.

Rozłóż warstwę plastrów banana na płasko, by kawałki nie nachodziły na siebie.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 95°C przez 3 godziny.

Składniki

- 2 banany
- 1 cytryna
- 1 łyżka oleju winogronowego



Porada:
Banany można polać miodem po upieczeniu.

CHIPSY BURACZANE

Choć burak jest warzywem, po upieczeniu rewelacyjnie zastąpi każdą słodką przekąskę.

Przygotowanie

Buraka obierz i pokrój w plasty na madolinie, najcieńiej jak się uda.

Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia i rozsmaruj olej winogronowy na papierze. Rozłóż warstwę plastrów buraka na płasko, by kawałki nie nachodziły na siebie.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 190°C przez 25 min. Wyciągnij i zostaw do ostygnięcia.

Składniki

- 3 średnie buraki
- 1 łyżka oleju winogronowego



Porada:
Przed
pieczeniem
można dodać
sól i rozmaryn.

CHIPSY JABŁKOWE

Chipsy jabłkowe nie tylko rewelacyjnie smakują, ale sprawdzają się idealnie jako dekoracja deserów czy tortów.

Przygotowanie

Jabłka dokładnie umyj i osusz. Wykrój środek jabłek, a następnie pokrój w całości na bardzo cienkie plasterki (ok. 2-3 milimetry).

Plasterki wrzuć do zimnej wody wymieszanej z sokiem z cytryny.

Osusz plasterki na papierowym ręczniku i rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw blaszkę do piekarnika nagrzanego do 70°, ustawionego na termoobieg. Zostaw uchylone drzwiczki. Susz jabłka przez ok. 2 Gdy wystygną posyp cynamonem.

Tak przygotowane chipsy przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Składniki

- 7 małych jabłek
- 1 cytryna
- 20 g cynamonu



Porada:
Z dobrze wysuszonych jabłek można zrobić puder jabłkowy.



KULINARNE NAWIGACJE

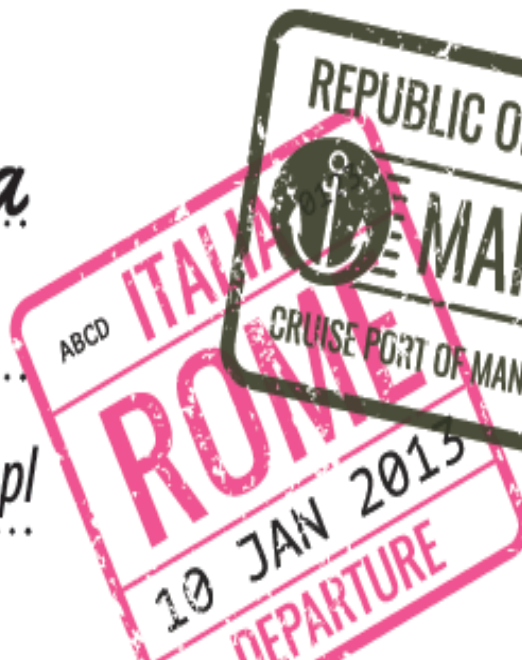


www.kulinarnenawigacje.pl

Agnieszka Jasińska

+48 502 897 708

agnieszkajasinska@kulinarnenawigacje.pl





warsztaty kulinarne

pokazy kulinarne

eventy firmowe

fotografia kulinarna



kulinarnenawigacje

A Z Y M U T N A D O B R E J E D Z E N I E
z d r o w o - s m a c z n i e - n a t u r a l n i e

bez cukru
bez chemii
bez wlepszaczy

