

NALEŚNIKI BAZYLIOWE

Składniki:

- pęczek bazylii (z jednej doniczki)
- 1 i 1/2 szklanki mleka (użyłam koziego, ale może być dowolne)
- 2 jajka
- 110 g (3/4 szklanki) mąki pszennej
- 1 łyżka oleju (użyłam kokosowego) lub masła
- szczypta soli

oraz: w wersji naleśników na słodko dodatkowo 2 łyżki stewii lub innej „słodocy”

Przygotowanie

Oderwać liście bazylii z gałązek, włożyć do kielicha blendera stojącego. Wlać mleko, dodać 2 jajka, wsypać mąkę i zmiksować na gładką masę. Dodać olej i ponownie zmiksować. Smażyć naleśniki na patelni naleśnikowej tak jak tradycyjne naleśniki, po około minucie z każdej strony. Odkładać na talerz.

NALEŚNIKI JAGLANE

Składniki:

- szczypta soli morskiej
- 2 jajka
- 300 ml mleka
- 30 g roztopionego masła lub oleju roślinnego
- woda mineralna (np. gazowana) do rozcieńczenia ciasta

Przygotowanie

Do miski wsypać mąkę, dodać sól, jajka oraz mleko i zmiksować na gładkie ciasto. Dodać roztopiony tłuszcz i ponownie zmiksować. Przykryć ściereczką i odstawić na minimum 30 minut (można przygotować nawet dzień wcześniej i zostawić w lodówce pod przykryciem). Smażyć naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni. Ciasto powinno swobodnie się po niej rozprowadzać, jeśli jest zbyt gęste, należy rozcieńczać je wodą. Smażyć do czasu zrumienienia, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie.

NALEŚNIKI GRYCZANE:

PRZEPIS 1

- 100 g mąki gryczanej
- szczypta soli
- 2 jajka
- 300 ml mleka (dowolnego, może być roślinne) lub pół na pół z wodą
- 30 g oleju roślinnego lub roztopionego masła

PRZEPIS 2

- 1 szklanka kaszy gryczanej niepalonej
- 2 i 1/2 szklanki zimnej wody

Przygotowanie

Przepis 1

Mąkę wsypać do miski, dodać sól, jajka oraz mleko. Zmiksować lub wymieszać rózgą na gładkie ciasto, następnie dodać olej lub roztopione masło i jeszcze raz zmiksować. Ciasto przykryć ściereczką i odstawić na minimum pół godziny.

Rozgrzać dobrze małą patelnię o średnicy ok. 18-20 cm. Przed nabieraniem ciasta łyżką wazową wymieszać je. Wylać niewielką porcję ciasta, rozprowadzić je po powierzchni patelni i smażyć do zrumienienia, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Jeśli ciasto ciężko rozprowadza się po patelni można dodać więcej wody i zmiksować. Otrzymamy ok. 15 naleśników.

Przepis 2

Do miski wsypać opłukaną kaszę gryczaną, dodać 1 szklankę zimnej wody i wstawić do lodówki na całą noc do namoczenia. Następnego dnia dodać resztę wody, szczyptę soli i zmiksować blenderem na gładkie ciasto. Dodać więcej wody gdyby ciasto było za gęste

(powinno dość łatwo rozprowadzać się po patelni). Smażyć naleśniki z dwóch stron, na małej patelni o średnicy ok. 18 cm, raz przewracając.

NALEŚNIKI NA CYDRZE

Składniki:

- 250 g mąki
- 1 łyżeczka stewii lub innej „słodczy”
- 3 jajka
- 250 ml mleka
- 10 g masła, roztopionego
- 250 ml cydru
- szczypta soli

Przygotowanie

Przesiać mąkę, wymieszać z solą i cukrem pudrem. Wbić jajka i dokładnie wymieszać. Miksując wlewać stopniowo małymi porcjami mleko. Wlać roztopione masło i cydr i jeszcze trochę razem miksować. Przykryć ściereczką i odstawić na ok. 1 godzinę, aby ciasto odpoczęło. Naleśniki smażyć na patelni wysmarowanej niewielką ilością masła.

NADZIENIE AWOKADOWE

- 1 dojrzałe awokado (miękkie pod skórą)
- sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz
- 2 - 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 - 3 łyżki orzeszków pinii, zrumienionych na patelni
- garść listków świeżej bazylii
- 120 g białego sera

Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę, łyżką wyjąć miąższ i pokroić go w drobną kosteczkę lub rozgnieść widelcem. Posypać solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, wymieszać z oliwą z oliwek, orzeszkami pinii i bazylią. Na ciepłe naleśniki nałożyć awokado z dodatkami i posypać pokruszonym i posolonym serem białym. Zwinąć w rulonik lub kopertę, poleć ewentualnie oliwą extra virgine do smaku, posypać świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Nadzienie można też poleć gęstą śmietaną

NADZIENIE POROWE

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 200 g porów, przekrojonych na pół, pokrojonych w plasterki
- sól i pieprz
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 100 g sera koziego (rolada pleśniowa)

Na patelni rozgrzać olej, dodać pory, wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem. Przykryć (pokrywką lub folią aluminiową), zmniejszyć ogień i dusić przez 5 - 7 minut, aż zmiękną, nie dopuszczając do zrumienienia się. Dodać szczypiorek i wymieszać.

Pory a następnie ser kozi rozłożyć po równo na 6 naleśników i złożyć je w kwadraty. Podgrzewać na patelni na wolnym ogniu i zaraz podawać.

NADZIENIE Z BLANSZOWANEGO SZPINAKU, SERA KOZIEGO NA CIEPŁO I CHILI:

- 2 garście szpinaku
- 1 łyżeczka masła
- 100 g sera koziego w roladce
- sól i pieprz
- posiekana papryczka chili

Szpinak opłukać, włożyć do garnka i podgrzewać mieszając aż szpinak zwiędnie. Dodać łyżeczkę masła, doprawić solą, pieprzem i smażyć jeszcze przez chwilę. Dodać pokrojony ser kozi, wymieszać i podgrzewać jeszcze przez chwilę do czasu aż się rozpuści. Odstawić z

ognia, do nadzienia szpinakowego można dodać trochę posiekanej chili. Farszem nadziewać ciepłe naleśniki, posypać świeżą papryczką chili i dekorować listkiem bazylii.

CIASTO BURACZKOWE:

Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 2 szklanki surowych tartych buraków (na grubej tarce).
- 3/4 szklanki cukru brązowego lub zamiennie innego słodzika
- 2 jajka
- łyżeczka proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody
- 150 ml oleju
- 50g wiórków kokosowych
- 100g płatków migdałów
- 2 gruszki
- tabliczka czekolady na polewę

Sposób wykonania:

Gruszki posiekać w kostkę i podpiec w piekarniku przez 20 minut w 180°. Można delikatnie poleć syropem klonowym albo miodem. Połączyć ze sobą składniki - bez buraków i gruszki, które należy dodać na końcu. Dokładnie wymieszać i wyłożyć ciasto na formę wyłożoną papierem do pieczenia. (Tortownica o średnicy 25 cm). Piec ok. 60 min. w 180°C w piekarniku z termoobiegiem. Bez termoobiegu w temp. 190°C. Gdy ciasto lekko przestygnie można poleć rozpuszczoną czekoladą.

CIASTKA SŁONECZNIKOWO-JAGLANO-CZEKOLADOWE czyli nasze ulubione ciastka z pierwszego spotkania poświęconego diecie.

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki pestek słonecznika
- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 3-4 łyżki kakao
- 2 łyżeczki cynamonu
- ¾ szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 2-3 łyżki nierafinowanego cukru lub dowolnego syropu lub miodu lub garść daktyli
- sok z ½ cytryny

WYKONANIE:

Słonecznik zmielić np. malakserem prawie na mąkę. Kaszę zmiksować z mlekiem, sokiem i cukrem/daktylami/miodem na gładko. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Za pomocą łyżki kłaść masę i spłaszczać wilgotnym widelcem i nadawać okrągły kształt.

Grubość około ½ cm. Wierzch można posypać pestkami słonecznika, sezamem lub innymi ziarnami.

Piec 25 minut w 185 stopniach.