

Przepis na chrupiące ciasteczka z ziarnami (od Julii)

Składniki:

- 2 jajka
- 3-4 łyżki erytrytolu (lub innego słodzidka)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g sezamu
- 150 g łuskanego słonecznika
- 100 g pestek dyni
- 75 g płatków migdałowych
- 1/2 łyżeczki wanilii w paście (lub innej formy)
- 2 łyżki mąki migdałowej lub zmielonych orzechów

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
2. W misce zmiksuj jajka z erytrytolem, aż masa lekko się napowietrzy.
3. Dodaj proszek do pieczenia i wanilię, dobrze wymieszaj.
4. Wsyp sezam, słonecznik, pestki dyni i płatki migdałowe. Na końcu dodaj mąkę migdałową lub zmielone orzechy.
5. Całość wymieszaj, aż składniki się połączą. Masa będzie gęsta i klejąca – taka ma być!
6. Łyżką nakładaj porcje na przygotowaną blachę, formując niewielkie ciasteczka.
7. Piecz przez 15-20 minut, aż ciasteczka będą złociste i przypieczone

Pudding ryżowy z karmelizowanymi śliwkami

- Pudding:

1l mleka 3,2% bez laktozy
150g białego ryżu (do risotto)
2 łyżki cukru
1,5 łyżeczki cukru z wanilią bez glutenu
40g masła bez laktozy

- Karmelizowane śliwki:

600g śliwek węgieriek
100g cukru
¼ łyżeczki cynamonu
2-3 łyżki wody (opcjonalnie)



1. Mleko umieść w garnku, dodaj ryż i podgrzewaj do zagotowania mieszając co jakiś czas.
2. Po zagotowaniu, zmniejsz moc palnika i gotuj ryż jeszcze przez około 30-35 min, aż wchłonie większość płynu a całość stanie się gęsta. Pamiętaj o częstym mieszaniu. W międzyczasie dodaj cukier i cukier z wanilią.
3. Pod koniec gotowania dodaj masło i wymieszaj do połączenia składników.
4. Śliwki umyj, usuń pestki i pokrój na mniejsze kawałki.
5. Na patelnię wysyp cukier i podgrzewaj na średniej mocy palnika, aż się rozpuści i nabierze bursztynowego koloru.
6. Następnie dodaj śliwki, cynamon i mieszając praż krótko, aż zmiękną ale się nie rozpadną i puszczą sok.
7. Jeśli chcesz uzyskać trochę więcej sosu możesz dodać niewielką ilość wody i wymieszać. Gotowe śliwki wyłóż na porcję jeszcze ciepłego puddingu ryżowego.

Śliwki z patelni z kardamonowym jogurtem

śliwka węgierka - 300 g

gęsty jogurt naturalny - 4 łyżki

cukier puder - 1-2 łyżki

mielony kardamon - szczypta

masło - 2 łyżki

brązowy cukier - 100 g

pokruszone sezamki (opcjonalnie do posypania)



- Śliwki przecinamy wzdłuż na pół i usuwamy z nich pestki. Jogurt mieszamy z cukrem pudrem i kardamonem, a następnie wstawiamy do lodówki.
- Na patelni rozgrzewamy masło. Wrzucamy na nią śliwki i wsypujemy brązowy cukier. Gotujemy na dużym ogniu, by płyn odparował, ale śliwki zachowały kształt. Poruszamy patelnią, by sos oblepił owoce.
- Śliwki podajemy gorące z łyżką zimnego jogurtu z lodówki. Można je posypać pokruszonymi sezamkami.

Ciasto śliwkowe z chrupiącą kruszonką

- Nadzienie śliwkowe:
 - 1000 g śliwek (bez pestek)
 - 1x budyń waniliowy
 - 60g cukru
 - 200ml soku jabłkowego
 - 50g płatków migdałowych
- Kruszonka owsiana:
 - 100g płatków owsianych
 - 100g cukru
 - 75g masła
- Ciasto:
 - 300g mąki pszennej
 - 2łyżeczki Proszku do pieczenia
 - 75g cukru
 - Cukier wanilinowy 8g
 - 75ml mleka
 - 100g miękkiego masła
 - 1 jajko



1. Śliwki umyj, wypestkuj, pokrój w drobną kostkę i wsyp do garnka.
2. Proszek budyniowy wsyp do miseczki, dodaj cukier oraz 6 łyżek soku jabłkowego i wymieszaj. Pozostałą część soku wlej do garnka ze śliwkami.
3. Owoce zagotuj, cały czas mieszając. Następnie wlej rozpuszczony budyń i wciąż mieszając gotuj jeszcze 1 minutę. Masę śliwkową odstaw do wystygnięcia.
4. Przygotowanie kruszonki zacznij od rozpuszczenia masła na patelni.
5. Dosyp cukier i płatki owsiane. Upraż wszystko na jasnobrązowy kolor, cały czas mieszając na małym ogniu. Kiedy kruszonka nabierze właściwej barwy, odstaw ją do wystygnięcia.
6. Tortownicę posmaruj masłem i obsyp mąką.
7. Mąkę przesiej do miski razem z proszkiem do pieczenia, wsyp cukier, cukier wanilinowy, dodaj jajko, mleko i masło. Całość miksuj około 3 minuty na gładką masę.
8. Ciasto przełóż do tortownicy, podwyższając brzeg ciasta na około 3 cm.
9. Na wierzch wysyp płatki migdałowe, a na nie wyłóż masę śliwkową. Górę posyp kruszonką owsianą. Piecz około 45-50 minut w 180°C. Upieczone ciasto odstaw do całkowitego wystudzenia.

Odrywane bułeczki drożdżowe ze śliwkami

Ciasto drożdżowe:

- 350 g mąki pszennej
- 1x Drożdże suszone instant
- 5 łyżek drobnego cukru
- szczypta soli
- 125 ml ciepłego mleka
- 2 jajka
- 2 żółtka
- 50 g miękkiego masła

Nadzienie:

- około 200 g śliwek (12 sztuk)
- Cukier wanilinowy 8g
- 1 łyżka cynamonu



Dodatkowo:

- żółtko z odrobiną wody
- cukier puder

1. Mąkę przesiej do miski, dodaj drożdże, cukier i szczyptę soli, wymieszaj. Przelej podgrzane mleko oraz jajka.
2. Dokładnie wyrób ciasto do uzyskania gładkiej konsystencji przez około 10 minut. Pod koniec dodaj miękkie masło i wyrabiaj jeszcze przez kilka minut. Na koniec ciasto nie powinno być klejące.
3. Ciasto pozostaw w misce, przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około godzinę.
4. Śliwki wypestkuj i pokrój na małe kawałki. W osobnej miseczce wymieszaj cukier puder z cynamonem.
5. Wyrośnięte ciasto przełóż na blat oprószony mąką. Uważaj, bo ciasto jest wyjątkowo delikatne. Ciasto podsyp mąką i rozwałkuj na placek o średnicy około 30 cm. Posyp cukrem wanilinowym wymieszanym z cynamonem, na wierzchu poukładaj pokrojone śliwki.
6. Placek ostrożnie zwiń w rulon, pokrój na 2,5 cm plastry, które ułóż w tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia (możesz wysmarować tylko masłem), rozciągnij do góry.
7. Formę przykryj bawełnianą ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około pół godziny.
8. Piekarnik nagrzej do 180°C. Wierzch bułeczek posmaruj żółtkiem wymieszanym z odrobiną wody i wstaw do piekarnika. Piecz przez 25 minut do uzyskania złotego koloru.
9. Przed podaniem oprósz cukrem pudrem.

Rogaliki z budyniem i śliwkami

- 400ml mleka
- 1x budyń śmietankowy
- 2 łyżki cukru
- 200g śliwek
- 1 ciasto francuskie XXL
- 1 jajko
- 50 g płatków migdałów



1. Szklankę mleka przelej do garnka, doprowadź do wrzenia i wlej rozrobiony budyń z cukrem. Mieszaj różgą do momentu aż budyń zgęstnieje, ściągnij z palnika i przykryj folią, tak, by stykała się z budyniem, by uniknąć obeschnięcia budyniu.
2. Śliwki umyj, usuń pestki, pokrój na małe kawałki.
3. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Formę z wyposażenia piekarnika wyłóż papierem do pieczenia.
4. Ciasto francuskie rozwiń i pokrój na 6 dużych trójkątów. Na każdy trójkąt (od strony podstawy) nakładaj porcję budyniu i kilka kawałków śliwek. Zawijaj na kształt rogalika i układaj na blaszce. Każdy rogalik posmaruj rozmąconym jajkiem i posyp płatkami migdałów.
5. Rogaliki piecz do zrumienienia - około 35 minut.

Konfitura ze śliwek z cynamonem

- 2kg śliwek węgierek
- 1,6kg cukru
- 0,9l wody
- 1 łyżeczka cynamonu mielonego



1. Śliwki umyj, przekrój je na pół i usuń pestki. Cukier i wodę umieść w dużym garnku o szerokim dnie.
2. Syrop gotuj do momentu, aż zacznie robić się gęsty. Jeżeli upuścisz odrobinę syropu na talerzyk to powinien on mieć ciągliwą konsystencję, pozwalającą na utworzenie nitki. Następnie dodawaj partiami śliwki, tak aby nie przerywać wrzenia. Na końcu wsyp cynamon.
3. Całość smaż na małym ogniu, do momentu aż owoce wchłoną całą objętość syropu.
4. Smażenie konfitury może potrwać kilka godzin. Gotową konfiturę przelej do wcześniej umytych i wyparzonych słoiczków. Odwróć je do góry dnem i pozostaw do wystudzenia.

Powidła śliwkowe z korzenną nutą

- 2 kg śliwek węgierek
- 100 g cukru
- 1 łyżka przyprawy korzennej



1. Śliwki umyj i wypestkuj. Umieść je w garnku z grubym dnem, zagotuj bez przykrycia, cały czas mieszając. Następnie zmniejsz moc palnika. Mieszaj co jakiś czas, by śliwki nie przywarły do dna. Gotuj do momentu odparowania soku (przez około 2 godziny).
2. Po tym czasie przełóż konfiturę do kielicha blendera i zmiksuj na gładką masę. Powidła przełóż do garnka, dodaj cukier i przyprawę korzenną. Gotuj, aż cały sok odparuje, a konsystencja będzie gęsta. Przełóż do słoiczków i zakręć.
3. Dno garnka wyłóż bawełnianą ściereczką. Kiedy słoiczki ostygną, włóż je do naczynia i zalej do 2/3 wysokości zimną wodą. Gotuj przez 15 minut. Po ugotowaniu wyciągnij z garnka i schładzaj do góry dnem.