

Zielone smoothie z kiwi i bananem i miodowe "CO NIECO"

Zaczęły się prace nad moimi wypiekami na czwartkowy koncert charytatywny.

W sobotę upiekłam około 200 ciasteczek korzennych, a dzisiaj kolejne 80 ciasteczek owsianych z imbirem i cynamonem. Niestety moja listopadowa dieta poszła w odstawkę przez ten weekend

i najprawdopodobniej wróci dopiero po koncercie ☹

Cały czas zastanawiam się jakie jeszcze mogę upiec dla Was ciacha i muffiny ...

Proszę piszcie, dzwońcie, krzyczcie w szkole na jakie tylko ochotę macie !

A tym czasem wrzucam zdjęcie z sobotniego pieczenia.



Przepraszam, że tak słabo było w tym tyg z postami i przepisami, ale ostatnie 48 godzin spędziłam na formułowaniu, wykrawaniu, wkładaniu i wyciąganiu z pieca ciasteczek !

Dlatego też wrzucam dzisiaj dwa przepisy.

Jeden przepis to smacowity bananowy smoothie z kiwi i nutą

imbiru,
a drugi to mega cudowna przekąska, deser, czy kolacja.

Smoothie

Składniki:

1 jogurt naturalny
1/2 łyżeczki imbiru
2 małe banany
2 kiwi



Zaczynamy:

Kroimy owoce w dość drobne kawałki.



Zalewamy jogurtem, dodajemy imbir i miksujemy.



SMACZNEGO !!!



Miodowo orzechowe "co nieco"

Składniki:

1/2 szklanki orzechów
(możecie dodać każdy ich rodzaj)
Jogurt naturalny
3 łyżki miodu



Zaczynamy:

Orzeszki kroimy i podsmażamy na małym ogniu przez chwilę.

Następnie dodajemy miód i smażyemy tak aby miód dokładnie pokrył każdy kawałek orzechów.

Pamiętamy by dokładnie mieszać.

Ściągamy z ognia i dodajemy do jogurtu.



Miód w zetknięciu się z zimnym jogurtem stwardnieje i będzie się ciągnął jak karmelki.

SMACZNEGO !!!



Ciasto marchewkowe

No i zaczęły się przygotowania do koncertu. W tym roku będziecie mieli okazję spróbować moich wypieków właśnie podczas koncertu charytatywnego ! ☐

Zakupy zrobione... w następny weekend biorę się za pieczenie... Przede mną dobrych parę dni pieczenia. W końcu muszę upiec tych ciasteczek około 1000 ☐

Ciągle zastanawiam się jakie?

Jeśli macie jakieś szczególne prośby-piszcie !!!

Ale myślę, że będą to ciasteczka owsiane, czekoladowe, afgańskie, z białą czekoladą, może migdałowe (*jeśli zostanie mi trochę więcej funduszy*). Myślałam też, żeby upiec dodatkowo muffinki bananowe i marchewkowe.

Bardzo Was proszę pomóżcie mi zdecydować ! ☐

W końcu będziecie je próbować i wspomagać akcją Mikołaj .

A to jest chyba w tym wszystkim najważniejsze.

Od razu apeluję też do uczniów 1 lo, aby przynosili zabawki,
które od dawna leżą na strychach, czy w pudłach w piwnicy ☐

NA PEWNO JAKIEŚ DZIECIAKI USZCZĘSLIWIĄ !

A oto i produkty, które zakupiłam wczoraj ☐



Nie mogłam się też powstrzymać i musiałam kupić sobie ten
cudowny fartuszek... <3

Już jest tak świątecznie...



A teraz coś dla **łakomczuchów** na diecie i nie tylko !

Ciasto marchewkowe

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g
Olej	1 szklanka = 225g	1 łyżka = 14g

Składniki:

2 szklanki mąki
1,5 szklanki cukru
1 i 1/4 szklanki oleju

Miseczka bakalii
(możecie użyć wszystkiego, rodzzynek, orzechów, suszonej
żurawiny...)

4 jajka

2 łyżeczki proszku do pieczenia

2 łyżeczki sody

2 łyżeczki cynamonu

2 szklanki startej marchewki



Zaczynamy:

Do miski przesiewam suche składniki:
mąkę, sodę, proszek oraz cynamon



W osobnej misce miksuję białka z odrobiną soli.
Gdy piana zgęstnieje powoli dodaję cukier, a następnie żółtka.



Następnie do powstałej masy zaczynam dodawać olej i suche składniki.

Pamiętajcie, że należy robić to stopniowo, tak żeby masa nie opadła.



Do takiej masy dodajemy pokrojone bakalie i startą marchew. Delikatnie mieszamy.





Gotową masę przekładam do formy. W zależności od wielkości...
mi jeszcze wystarczyło na zrobienie paru muffinek !



Wkładamy do nagrzanego do 180°C piekarnika na 40 minut ☐

Po upieczeniu opruszam ciasto cukrem pudrem.



SMACZNEGO !!!



Koktajl ogórkowy

Ciasteczkowy październik za nami, mam nadzieję, że wypróbowaliście cudownych przepisów na okrągłe przyjemności.... Czas więc troszkę się odtuczyć i pobawić się w kuchni, ale tym razem dla zdrowia i urody.

Co do ogórasów:

Nie są jakoś super przepełnione minerałami czy witaminami, aczkolwiek zawierają ogromną ilość wody i cudowny orzeźwiający smak. Szybko usuwają toksyny z organizmu i są troszkę moczopędne dzięki czemu możemy łatwo oczyścić organizm. Jak większość wie, ogórki posiadają enzym – askorbinazę, który niszczy witaminę C.

Nie powinniśmy go więc łączyć z innymi warzywami.

Oprócz smakowych właściwości ogórki możemy użyć do poprawienia naszej cery. Mianowicie, wysmarowanie buzi ogórkiem i pozostawienie jej tak na parę minut pomoże ją wybielić i złagodzić podrażnienia. Dzisiaj mam dla Was przepis na koktajl ogórkowy, którego wartość nie przekroczy 120 kcal. Polecam pić na śniadanko !

Najprostszy koktajl ogórkowy

Składniki:

Jeden duży ogórek

łyżeczka miodu

Starta skórka z cytryny

łyżeczka pokrojonego pęczku pietruszki

Kubeczek jogurtu naturalnego

(oczywiście sól do smaku)

Opcjonalnie możemy dodać też troszkę imbiru czy jabłuszka



Zaczynamy:

Ogórki obieramy i kroimy w plasterki, wrzucamy do dużego kubka lub blendera. Dodajemy resztę składników.



MIKSU MIKSU MIKSU



Gotowe !

SMACZNEGO !!!



Jesienne afgańskie ciasteczka

Jestem największym leniem świata...

W każdej dziedzinie.

Z tego całego lenistwa nie mam nawet czasu, żeby wrzucić kolejny przepis.

Za co bardzo przepraszam.

Nauki w bród, matura coraz bliżej, a ja nie robię nic... no może przesadzam.

Po prostu jestem jakoś rozkojarzona, przez co to, czego się uczę, jakoś nie może wejść mi do głowy.

Trzeba się po prostu ogarnąć i tyle !

KONIEC NARZEKANIA Bierzmy się za ciasteczka ... <3

Afgańskie ciasteczka

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Kakao (prawdziwe)	1 szklanka = 130g	1 łyżka = 8g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g

Składniki:

2 szklanki płatków kukurydzianych
1 1/3 szklanki mąki
1/4 szklanki kakao
1/3 szklanki wiórków kokosowych
1/2 szklanki cukru
3/4 kostki miękkiego
(a najlepiej roztopionego masła)



Zaczynamy :

Masło ucieramy z cukrem na kremową masę.



Stopniowo dodajemy mąkę i kakao.
Na końcu kokos i pogniecione płatki.
Wszystkie składniki najlepiej łączy się po prostu rączkami.
I to chyba było by na tyle ☐



Formujemy małe kuleczki i spłaszczamy je.
(najlepiej robi się to łyżeczką)

Masa jest dość krucha, także nie przejmujemy się i ugniatamy
dodatkowo w dłoniach.

Wkładamy do piekarnika na 15-20 minut do temperatury 180°C.



SMACZNEGO !!!



Ciasteczka owsiane z rodzynkami

W związku z **ciasteczkowym miesiącem**-do końca października nie pojawi się na blogu ani jeden przepis na coś innego. Tym razem wrzucam przepis na cudowne, aromatyczne

ciasteczka owsiane z rodzynkami

(jeden z najlepszych przepisów na ciasteczka owsiane).

Są po prostu najpyszniejsze i mogą leżeć i leżeć i leżeć w szafce,

w pudełku, a z czasem nabiorą wilgoci i staną się miękkie oraz troszkę ciągliwe!

Ale kto by je odłożył do szafki?!

NA PEWNO NIE JA!

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g
Wiórki kokosowe	1 szklanka = 115g	1 łyżka = 8g

Składniki:

1 i 1/2 szklanki mąki
1 szklanka wiórków kokosowych
1 szklanka rodzynków
2 1/2 szklanki płatków owsianych
1 łyżeczka sody
1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
Kilka kropel olejku waniliowego

1/3 szklanki syropu klonowego
1 szklanka cukru (może być też biały)
1/2 łyżeczki mielonego imbiru
1 duże jajko
Do tego wszystkiego jeszcze kostka miękkiego masła



Zaczynamy :

W misce wymieszaj mąkę, sodę przyprawy, kokos i dodaj odrobinę soli.



W osobnej misce utrzyj masło z cukrem,



Następnie dodaj syrop (*znowu mieszaj*), jajko, i olekej.
Gdy powstanie już gładka masa zacznij dodawać składniki
suche.
(*Najpierw mieszankę mączną a na końcu płatki i rodzynki*)



Tak powstała masę nakładamy na blaszkę z pergaminem w odstępach około 2 cm.



Wkładamy do nagrzanego piekarnika do 170°C na około 15 minut.

Jak zwykle pozwalamy im wystygnąć ☐

SMACZNEGO !!!

