

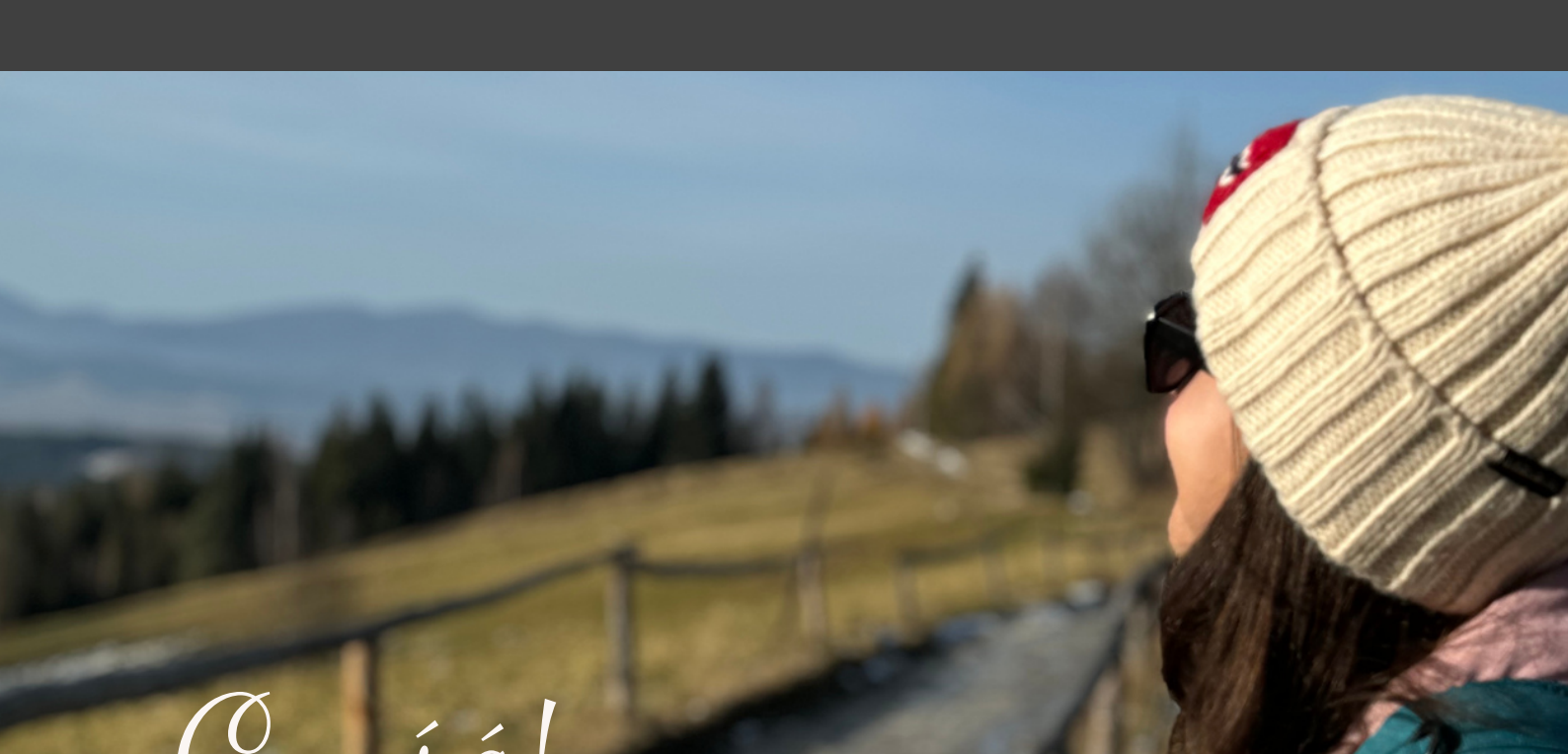
DOMOWE ŁAKOCIE na słodko i na słono

*Moje sprawdzone przepisy idealne na
górską wędrowkę*

Lgudkaway



WWW.POLAZMY.PL



Cześć!

DOMOWE ŁAKOCIE na słodko i na słono

powstały z miłości do pyszności! Kto mnie zna wie, że przygotowywanie posiłków i ich spożywanie to moja pasja zaraz obok podróżowania! Czy jestem głodomorem? Tak! Czy lubię wiedzieć co jem? Tak! Dlatego czas spędzony w kuchni to dla mnie czysta przyjemność a jak to jeszcze połączę z górską wędrówką to “niebo w gębie” dopiero nabiera większego znaczenia.

Jestem zdania, że tym co dobre warto się dzielić- dlatego łąpcie mój mini górski przepiśnik. Jeśli umili Wam on czas i da przyjemność kubkom smakowym, to nie zapomnijcie mnie oznaczyć w swoich social-mediach. Życzę smacznego!

Klaudia Zgudkaway



Ten ebook jest chroniony indywidualnym, niewidzialnym znakiem wodnym, przypisanym dla każdego, kto go pobiera. Zabrania się udostępniania i rozpowszechniania. Jest on wyłącznie dla osoby, która go pobrała.

Chlebek bananowy

🕒 15 minut wykonania + ok. 45 minut pieczenia (170 ° termoobieg)

Polecam Ci zrobić z niego "kanapkę" posmarowaną masłem orzechowym - smakuje doskonale. Chlebek jest bardzo sycący, idealny na górskie wędrówki.

Składniki

3 dojrzałe banany

1/3 kostki masła/margaryny do pieczenia - około 70 g

1 jajko

0,5 szklanki cukru - około 130 g

1,5 szklanki mąki pszennej uniwersalnej - 240 g

łyżeczka sody oczyszczonej

szczypta soli

pół tabliczki dowolnej czekolady

Przygotowanie

1. Banany rozgniatam widelcem na talerzyku.
2. Masło lub margarynę daję do miseczki i roztapiam w mikrofalach.
3. Do miski wbijam całe jajko i dodaję cukier - mieszam energicznie widelcem, tak aby składniki podwoiły objętość.
4. W osobnej misce łączę suche składniki (mąkę, sodę i szczyptę soli).
5. Do miski z wymieszanym jajkiem i cukrem dodaję rozgniecione wcześniej banany i wlewam roztopiony tłuszcz (może być ciepły). Mieszam wszystko łyżką. Następnie dodaję do tego suche składniki i ponownie mieszam.
6. Na koniec dodaję pokruszoną czekoladę, delikatnie mieszam i przelewam ciasto do formy (ja mam formę 32cm x 14cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Wkładam do rozgrzanego piekarnika.

Szarlotka doskonała

🕒 50 minut wykonania + ok. 50 minut pieczenia (180 ° termoobiegu)

Smakuje wybornie w wersji na ciepło i na zimno.

Składniki

- 5 szt. jabłek np. Szara Reneta
- 2 szklanki mąki pszennej tortowej (320 g)
- 200 g masła lub margaryny do pieczenia
- 1 średnie jajko
- 1/4 szklanki cukru drobnego (80 g)
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki prócz jabłek i cynamonu daje do jednej miski i wyrabiam dłońmi parę minut, aż do połączenia się składników i momentu, aż ciasto będzie odchodzić od miski. Masło/margarynę polecam Ci pokroić w kostkę. Składniki nie muszą być w temperaturze pokojowej.
2. Wyrobite ciasto formuje w kulkę i zawijam w folię spożywczą i daje do zamrażarki na około 45 min.
3. W tym czasie obieram jabłka i ucieram je na tarce. Zostawiam je w misce.
4. Wyciągam ciasto z zamrażarki i dzielę na pół. Jedną połówką wyklejam blaszkę (tortową średnica 24 cm) wyłożoną papierem a drugą odstawiam ponownie do zamrażarki.
5. Na ciasto dodaje starte jabłka- wyciągam z miski odsączając je z soku. Posypuje cynamonem.
6. Drugą połówkę ciasta wyjmuję z zamrażarki i ścieram na tarce na wierzch ułożonych w blaszce jabłek.
7. Ciasto wstawiam do rozgrzanego piekarnika.



Chmurki z ricotty

🕒 15 minut wykonania + ok. 15 minut smażenia (ok. 13 szt.)

Delikatne jak chmurka placuszki. Pysznie smakują również na zimno. Układam je jedną na drugą przekładając masłem orzechowym i dżemem lub w wersji z kremem pistacjowym i świeżymi owocami (banan/malina/borówka).



Składniki

250 g serka ricotta

125 ml mleka

1 łyżeczka cukru

2 duże jajka, osobno białka i żółtka

2 łyżeczki oleju

100 g mąki pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

delikatna szczypta soli

Przygotowanie

1. Ricottę, mleko, cukier i żółtka mieszam w misce łyżką do solidnego połączenia składników. Następnie dodaje olej i mieszam ponownie. Bezpośrednio do tej miski przesiewam mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i solą. Wszystko mieszam.
2. Białka ubijam na sztywno mikserem. Do wcześniej przygotowanej ricottowej masy dodaje ubite białka i bardzo delikatnie mieszam łyżką aż do połączenia składników.
3. Na patelni rozgrzewam olej i nakładam łyżką porcje ciasta. Placuszki smażą się dość szybko do złotego koloru.

Przed spakowaniem je w góry polecam na ciepło trochę skosztować, są pyszne!

Jak ostygną pakuję je do pudełka wraz z dodatkami i zabieram na szlak.

Skyrnik na raz

🕒 10 minut wykonania + ok. 25 minut pieczenia 180 ° termoobieg (4 spore porcje)

Bomba białkowa o aksamitnej konsystencji i pysznym smaku. Bazą tego łakocia jest islandzki skyr. Przepis jest szybki i banalny a skyrnik doskonale sprawdza się jako zdrowy i wartościowy prowiant na szlaku.

Składniki

450 g skyru naturalnego

3 duże jajka

45 g cukru

20 g budyniu waniliowego

3 garście ulubionych owoców

(maliny/truskawki/borówki/jagody/morele)

*zamiast owoców możesz dać pokruszone kostki białej czekolady i delikatnie zanurzyć je w cieście

Przygotowanie

1. Białka oddzielam od żółtek i ubijam je na sztywną pianę.
2. Do miski dodaje skyr, jajka, cukier i budyn waniliowy. Wszystko razem miksuję (nie długo, na średnich obrotach, do uzyskania jednolitej masy). Następnie pianę z białek dodaje do masy i delikatnie mieszam łyżką do połączenia się składników.
3. Masę przekładam po równo do dwóch żaroodpornych naczyń wyłożonych papierem do pieczenia (pojemniki z Ikei do przechowywania żywności: [kliknij](#)).
4. Wierzch jednego ciasta posypuję owocami a na drugie daję czekoladę. Pojemniki z ciastem wstawiam do piekarnika nagrzanego do 170° C i pieczę ok. 20 minut. Skyrnika nie wyjmuję od razu z piekarnika po upieczeniu, zostawiam go jeszcze na ok. 10 min na lekko uchylonych drzwiach i wyłączonym piekarniku.



Kanapka “Pan Łosoś”

🕒 10 minut wykonania

Kanapki w górach smakują najlepiej o każdej porze roku. Polecam Ci tą, mojej Mamy Agnieszki, z wędzonym łososiem i pysznymi dodatkami.



*Jeśli nie lubisz wędzonego łososa, możesz go zamienić na wędzonego pstrąga.

Składniki

Twój ulubiony serek (polecam śmietankowy lub chrzanowy Almette albo Philadelphia)

masło

plastrowany łosoś wędzony

świeży koperek

sok z cytryny do skropienia

sos tatarski

sól

pieprz

Przygotowanie

Kromkę ulubionego pieczywa posmaruj masłem i serkiem, połóż plasterki łososa i posiekany koperek. Skrop świeżą cytryną, dodaj szczyptę pieprzu i soli. Drugą kromkę posmaruj sosem tatarskim. Połącz obie kromki i ciesz się smakiem pysznej kanapki podczas górskiej wędrowni.

Kąski z cieciorki

🕒 30 minut wykonania + ok. 20 min pieczenia lub smażenia (ok. 12 szt.)

Pyszne, zdrowe i pożywne! Świetnie smakują w wersji solo jak i z sosami. Fajnie sprawdzają się również jako zawartość kanapki z ogórkiem kiszonym i pomidorem.



Składniki

1 puszka ciecierzycy z zalewą
ok. $\frac{3}{4}$ szklanki zmielonych płatków owsianych
2 łyżki oleju
2–3 łyżeczki domowej mieszanki: granulowanego
czosnku, słodkiej papryki i majeranku
ulubiona panierka: klasyczna lub np. płatki
kukurydziane, drobne płatki owsiane i nasiona konopii
sól, pieprz

Przygotowanie

1. Zalewę z cieciorki (około $\frac{1}{2}$ szklanki) odlewam do miski a cieciorkę wysypuję na sitko. Wodę po ciecierzycy, tzw. aquafabę, ubijam mikserem na sztywną pianę. Cieciorkę dokładnie płuczę pod bieżącą wodą i przekładam do kielicha blendera (można też do miski i ręcznym blenderem zmiksować). PAMIĘTAJ, by nie powstała z tego gładka masa. Blenduj chwilę lub posiekaj nożem mając nad tym większą kontrolę.
2. Jeśli zamierzasz piec kąski – do ciecierzycy dodaj przyprawy i olej, a jeśli smażyć na patelni – dodaj olej dopiero na rozgrzaną patelnię.
4. Do miski ze zmiksowaną cieciorką dodaje ubitą aquafabę i porządnie mieszam łyżką. Następnie dodaje stopniowo zmielone płatki owsiane, aż masa zacznie gęstnieć. Możesz użyć $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ szklanki płatków owsianych. Miskę z masą odstawiam na ok. 15 minut, by zgęstniała.
5. Jak już masa zgęstnieje formuje małe kąski na dwa kęsy. Masa klei się do dłoni dlatego polecam Ci dać na dłonie kilka kropel oleju. Uformowane kąski obtaczam w panierce i układam na blasze piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia. W tym czasie nagrzewam piekarnik do 180°C (termoobieg) lub rozgrzewam olej na patelni.
6. Kąski smażę z dwóch stron na rozgrzanym tłuszczu przez kilka minut lub piekę w piekarniku około 25 minut, aż się zarumienią. Jak ostygną chowam do pudełka. Świetnie smakują z sosem BBQ lub koperkowym.

Bulgur z przyjaciółmi

🕒 20 minut wykonania (porcja na 2 os.)

Salatka pełna zdrowych składników, pożywna i pyszna. Idealna do pudełka na górski szlak.

Składniki

200 g kaszy bulgur
1 dojrzałe (miękkie) awokado
10 szt. pomidorków koktajlowych
6 rzodkiewek
mały, świeży ogórek
sól
pieprz
czosnek granulowany
3 łyżki oleju smakowego (np. Kujawski: pomidory,
czosnek, bazylia)
świeża natka pietruszki
kilka kropel cytryny

*Można dodać ugotowane jajko na twardo

Przygotowanie

1. 200 g kaszy daje do gotującej się posolonej wody i gotuję ok. 15-20min.
2. W tym czasie przygotowuje sobie pozostałe składniki, kroje wedle uznania.
3. Pokrojone składniki przekładam do miski i dodaje przyprawy.
4. Gdy ugotowana kasza trochę ostygnie dodaje ją do miski z pozostałymi składnikami- wszystko mieszam.
5. Przekładam do pojemnika i biorę na szlak.



Rozgrzej się

🕒 4 minuty wykonania

Gorąca herbata na szlaku to luksus, na który stać każdego. Herbatka zimowa, która smakuje pysznie nie tylko zimową porą.

Składniki

czarna, mocna herbata

3 plasterki pomarańczy

6 goździków

3 plasterki wysuszonego jabłka

łyżeczka żurawiny

łyżeczka soku z cytryny

duża łyżka miodu lub syropu daktylowego

Przygotowanie

Do zaparzonej herbaty dodaje plastry pomarańczy z wbitymi goździkami, plasterki jabłka, żurawinę, cytrynę. Jak temperatura trochę opadnie dodaje solidną łyżkę naturalnego słodzika: miód lub syrop daktylowy. Herbatę zabieram w termosie na górską wędrowkę.



„Jedzenie jest przygodą,
którą trzeba odkrywać
każdego dnia.”

SMACZNEGO!

Lgudkaway

