

Proste przepisy z żurawinami



Żurawina, ze względu na swoje wysokie wartości odżywcze i prozdrowotne może być stałym elementem Waszej diety, również wtedy, gdy między codziennymi obowiązkami nie masz czasu na długie przygotowanie posiłku.

... kiedy jesteś w biegu



Smoothie żurawinowe

Składniki:

- 1 banan
- Pół szklanki Waszych owoców jagodowych (mrożonych lub świeżych)
- Pół szklanki żurawin
- 1 szklanka mleka roślinnego
- Ew. łyżeczka miodu

Zmiksuj składniki w blenderze... i gotowe! Ciesz się smakiem zdrowia

Źródło: <https://www.allrecipes.com/recipe/235671/cranberry-smoothie/>



Owsianka kokosowa z żurawinami

Składniki na 2 porcje:

- ½ szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka wody
- 1 mała puszka mleczka kokosowego / 165 ml
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- ¼ laski wanilii
- szczypta soli



½ szklanki świeżej żurawiny

¼ szklanki zaparzonej herbaty aroniowej lub różanej

Przygotowanie:

1. Do rondelka włożyć wszystkie składniki poza żurawiną i herbatą. Podgrzewać na małym ogniu nie mieszając, następnie gotować przez 5 – 7 minut do czasu, aż odpowiednio zgęstnieje.
2. W międzyczasie w rondelku obok zagotować żurawinę z herbatą aroniową. Gotować przez 2 – 3 minuty, do momentu aż żurawina zrobi się miękka.
3. Gorącą owsiankę nakładać do miseczek razem z żurawiną, można obsypać wiórkami kokosowymi.

Źródło: Jadłonomia: <https://www.jadlonomia.com/przepisy/owsianka-kokosowa-z-zurawina/>



... gdy masz ochotę na coś słodkiego



Ciasteczka owsiane z żurawiną

Składniki:

- 140g suszonej żurawiny
- 200g płatków owsianych błyskawicznych
- 2 łyżki mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 150g miękkiego masła
- 150g jasnego brązowego cukru
- 1 jajko

1. Żurawinę rozdrobnić w blenderze lub drobno posiekać.
2. Wymieszać razem płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia i żurawinę.
3. W drugiej misce utrzeć masło z cukrem (ucierać około 3-4 minuty). Zmniejszyć obroty miksera i dodać jajko, ucierać jeszcze przez około 30 sekund. Dodać mąkę wymieszaną z płatkami owsianymi oraz żurawiną i dokładnie wymieszać (najlepiej łyżką lub rękami).
4. Z ciasta uformować dwa rulony i włożyć je na 3 godziny do lodówki.
5. Następnie rulony ciąć ostrym nożem na plastry o szerokości około 1 cm i układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 170°C na funkcji termoobieg przez 14 minut. Ciasteczka po wyjęciu z pieca odstawić do ostygnięcia na blaszce, ponieważ są bardzo miękkie (jak ostygną stwardnieją).

Źródło: <https://malacukierenka.pl/ciasteczka-owsiane-z-zurawina.html>





Żurawinowa Granola

Porcja dla 8 osób

200 g mieszanki ulubionych orzechów (włoskie, brazylijskie, laskowe....)

400 g płatków owsianych

100 g mieszanki ulubionych ziaren i pestek (słonecznika, dyni, lnu)

80 g suszonych żurawin

2 łyżki oleju

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C

2. Posiekaj drobno orzechy, zmieszaj je z

płatkami owsianymi, żurawinami i olejem.

3. Podziel mieszankę na dwie części następnie rozłóż

równomiernie na 2 blachy wyłożone papierem do

pieczenia. Piecz każdą z porcji przez ok. 25 minut aż staną się złote i chrupiące.

Propozycja podania: Granola doskonale smakuje jako deser jogurtowy: w tym celu wymieszaj swój ulubiony jogurt naturalny z odrobiną cynamonu i miodu i podawaj z przygotowaną wcześniej granolą.

Źródło: <https://www.jamieoliver.com/recipes/fruit-recipes/cranberry-granola/>



... gdy nadchodzi boże narodzenie



Sos żurawinowy

Składniki:

500 g żurawin świeżych lub mrożonych

2 jabłka, obrane, pokrojone na drobne kawałki

150 g cukru trzcinowego

1 laska cynamonu



1. Umieść składniki w garnku, dodaj niewielką ilość wody. Porada: jeśli korzystasz z mrożonych żurawin, najlepiej je rozmrozić przed gotowaniem

2. Podgrzewaj delikatnie składniki, doprowadź do wrzenia i duś aż jabłka zmiękną.

3. Kiedy sos lekko zgęstnieje, odstaw ze źródła ciepła i czekaj aż sos ostygnie.

Tak przygotowany sos jest doskonałym dodatkiem do Waszych ulubionych potraw świątecznych zarówno mięsnych jak i wegańskich.

Źródło: <https://www.jamieoliver.com/recipes/fruit-recipes/apple-cranberry-sauce/>



Sernik Świąteczny z Nowin

Składniki

500g mąki pszennej

5 żółtek

250g masła

150g cukru pudru

1 opakowanie cukru wanilinowego

1 łyżka kwaśnej śmietany

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Szczypta soli

1kg twarogu sernikowego

125g cukru

2 opakowania cukru wanilinowego

3 jajka

100g rozpuszczonego masła

2 łyżki mąki ziemniaczanej

15g mąki pszennej

Sok z połowy cytryny

80g żurawiny kandyzowanej

5 białek

150g gruboziarnistego cukru

Ew. cukier puder do dekoracji



1. Mąkę mieszamy z cukrem pudrem, proszkiem do pieczenia i szczyptą soli. Masło kroimy w kostkę, dodajemy do reszty składników i delikatnie wyrabiamy. W trakcie wyrabiania dodajemy żółtka i łyżkę śmietany. Całość wyrabiamy do uzyskania jednolitej masy. Ciasto dzielimy na dwie części (2/5 i 3/5), mniejszą część wkładamy na godzinę do lodówki, większą, po uformowaniu wałka, wkładamy do zamrażarki.
2. Po upływie godziny, ciasto z lodówki rozwałkowujemy na grubość 6-7mm i wykładamy je w prostokątnej formie. Następnie, pieczemy ciasto przez ok. 10-15 minut w temp. 180 °C bez termoobiegu i odstawiamy do wystudzenia.
3. Jajka ubijamy z cukrem i cukrem wanilinowym następnie stopniowo dodajemy twaróg sernikowy, rozpuszczone masło, mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz sok z cytryny. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy
4. Uzyskaną masę wykładamy na upieczony spód ciasta.
5. Żurawinę zalewamy wrzątkiem. Po upływie 5 minut odsączamy i wykładamy na wierzch masy serowej.
6. Ubijamy pianę z białek i cukru, następnie wykładamy ją na warstwę żurawin
7. Ciasto z zamrażarki ścieramy i posypujemy wierzch przygotowanej masy, żurawin i piany.
8. Ciasto pieczemy ok. 50 minut. Po upieczeniu i całkowitym wystudzeniu możemy posypać ciasto cukrem pudrem

Źródło: przepis użyty przez Stowarzyszenie Nowiny

