

# PROSTE PRZEPISY Z ŻURAWINAMI



# Owsianka kokosowa z żurawinami

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.





# Smoothie

## żurawinowe

1 banan

Pół szklanki Waszych owoców jagodowych (mrożonych lub świeżych)

Pół szklanki żurawin

1 szklanka mleka roślinnego  
Ew.łyżeczka miodu

### Przygotowanie

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

tylko 5 minut!



# Ciasteczka owsiane z żurawiną

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

## Przygotowanie

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. Piekłam 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).

Porcja dla 8 osób



120 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

# Żurawinowa Granola

## Przygotowanie

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 porci 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/>





**Świąteczne  
przepisy**



# Sos

## żurawinowy

500 g żurawin świeżych lub mrożonych

2 jabłka, obrane, pokrojone na drobne kawałki

150 g cukru trzcinowego

1 laska cynamonu

### Przygotowanie

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.





# Sernik Świąteczny z Nowin

500g mąki pszennej	2 opakowania cukru wanilinowego
5 żółtek	3 jajka
250g masła	100g rozpuszczonego masła
150g cukru pudru	2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 opakowanie cukru wanilinowego	15g mąki pszennej
1 łyżka kwaśnej śmietany	Sok z połowy cytryny
1 łyżeczka proszku do pieczenia	80g żurawiny kandyzowanej
Szczypta soli	5 białek
1kg twarogu sernikowego	150g gruboziarnistego cukru
125g 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.10-15minut 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.



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.50minut. Po upieczeniu i całkowitym wystudzeniu możemy posypać ciasto cukrem pudrem