

ПРОСТИ РЕЦЕПТИ С ЧЕРВЕНИ



Кокосова каша с боровинки

½ чаша овесени ядки
1 чаша вода
1 малка кутия кокосово
мляко / 165 мл
1 чаена лъжичка
тръстикова захар
¼ шушулка ванилия
щипка сол
½ чаша пресни
боровинки
¼ чаша сварен чай от
арония или роза

Подготовка

- 1.** Поставете всички съставки с изключение на боровинките и чая в тенджерата. Загрява се на слаб огън, без да се разбърква, след което се готви 5-7 минути, докато се сгъсти.
- 2.** През това време в близката тенджера сварете червените боровинки и чая от арония. Гответе 2-3 минути, докато боровинките омекнат.
- 3.** азсипете горещите овесени ядки в купички заедно с боровинките или поръсете с кокосови стърготини





Смути от червени боровинки

1 банан
Половин чаша
любими горски
плодове (замразени
или пресни)
Половин чаша
боровинки
1 чаша растително
мляко чаена лъжичка
мед

Подготовка

Смесете съставките в блендер... и
това е! Насладете се на вкуса на
здравето

само 5 минути!



Овесени сладки с червена боровинка

140 г сушени
боровинки
200 г инстантни
овесени ядки
2 супени лъжици
брашно
1 плоска чаена
лъжичка бакпулвер
150 г меко масло
150 г светлокафява
захар
1 яйце

Подготовка

- 1.** Смелете червените боровинки в блендер или ги нарежете на ситно.
- 2.** Смесете овесените ядки, брашното, бакпулвера и боровинките.
- 3.** Смесете овесените ядки, брашното, бакпулвера и боровинките.
- 4.** Оформете две рула от тестото и ги приберете в хладилника за 3 часа.
- 5.** След това нарежете рулцата с остър нож на филийки с ширина около 1 см и ги наредете върху тава, застлана с хартия за печене. Пекох на 170°C с конвекция за 14 минути.
След като извадите бисквитките от фурната ги оставете да изстинат в тава, защото са много меки (след като изстинат ще се втвърдят).



Червена боровинка Гранола

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

Подготовка

1. Загрейте фурната на 180°C
2. Ядките се нарязват на ситно, смесват се с овесените ядки, червените боровинки и олиото.
3. Разделете сместа на две части, след което разпределете равномерно върху 2 застлани с хартия за печене блата. Печете всяка порция около 25 минути, докато стане златиста и хрупкава

120 г от любимия микс ядки
120 г от любимия микс ядки
400 г овесени ядки
100 г от любимия микс зърна и семена
80 г сушени боровинки
2 супени лъжици масло

Предложение за сервиране:
Гранола има страхотен вкус като десерт с кисело мляко: смесете любимото си натурално кисело мляко с малко канела и мед и сервирайте с предварително





Коледни
рецепти



Сос от

червени боровинки

500 г пресни или замразени боровинки
2 ябълки, обелени и нарязани на ситно
150 г тръстикова захар
1 пръчка канела

Подготовка

- 1.** Поставете съставките в тенджера, добавете малко количество вода. **Съвет:** Ако използвате замразени боровинки, най-добре е да ги размразите преди готвене.
- 2.** Леко загрейте съставките, оставете да заври и оставете да къкри, докато ябълките омекнат.
- 3.** Когато сосът леко се сгъсти, отстранете от котлона и изчакайте сосът да изстине. Така приготвеният сос е чудесна добавка към любимите коледни ястия, както месни, така и веган.



Коледен чийзкейк от Nowiny

500 г пшенично брашно	2 опаковки ванилова захар
5 жълтъка	3 яйца
250 г масло	100 г разтопено масло
150 г пудра захар	2 супени лъжици картофено брашно
1 опаковка ванилова захар	15 г пшенично брашно
1 супена лъжица сметана	Сок от половин лимон
1 чаена лъжичка бакпулвер	80 г захаросани боровинки
Щипка сол	5 белтъка
1 кг извара за чийзкейк	1150 г едра захар пудра захар за украса
	125 г захар

1. Смесете брашното с пудрата захар, бакпулвера и щипка сол. Нарезете маслото на кубчета, добавете го към останалите продукти и разбъркайте внимателно. Докато месите, добавете жълтъците и лъжица сметана. Всичко се омесва, докато се получи еднородна маса. Разделете тестото на две части (2/5 и 3/5), по-малката част приберете в хладилника за час, а по-голямата част във фризер след оформяне на руло.
2. След час разточете тестото от хладилника с дебелина 6-7 мм и го поставете в правоъгълна форма. След това изпечете тортата за около 10-15 минути на 180 ° C без конвекция и оставете настрана да изстине.
3. Разбийте яйцата със захарта и ваниловата захар, след което постепенно добавете изварата, разтопеното масло, пшеничното и картофеното брашно и лимоновия сок. Разбъркайте до получаване на хомогенна маса
4. Поставете получената маса върху изпеченото дъно на тортата.



5. Червените боровинки се заливат с вряща вода. След 5 минути се отцеждат и се поставят върху сирената маса.
6. Разбийте белтъците и захарта на пяна, след което ги изсипете върху боровинковия слой.
7. Настържете тестото от фризера и го поръсете с готовата маса, боровинки и пяна отгоре.
8. Печете сладкиша около 50 минути. След изпичане и пълно охлаждане може да поръсите сладкиша с пудра захар