Fieldstone
A FAMILY FARM

PAPRASTAI RECEPTAI SU SPANGUOGĖMIS



Kokosų košė su spanguolėmis

porcija 2 asmenims

½ puodelio avižinių dribsnių
1 puodelis vandens
1 nedidelė skardinė kokosų pieno / 165 ml
1 arbatinis šaukštelis cukranendrių cukraus
¼ vanilės ankšties žiupsnelis druskos
½ puodelio šviežių spanguolių
¼ puodelio užplikytos aronijų arba rožių arbatos

Paruošimas

1. puodą sudėkite visus ingredientus, išskyrus spanguoles ir arbatą. Kaitinkite ant silpnos ugnies nemaišydami, tada virkite 5 - 7 minutes, kol sutirštės.

2. Tuo tarpu šalia esančiame puode išvirkite spanguolių ir aronijų arbatą. Virkite 2-3 minutes, kol spanguolės taps minkštos.

3. Karštus avižinius dribsnius supilkite į dubenėlius kartu su spanguolėmis arba pabarstykite kokoso drožlėmis

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





Spanguolių kokteilis

- 1 bananas
- Pusė puodelio mėgstamų uogų (šaldytų arba šviežių)
- Pusė puodelio spanguolių
- 1 puodelis augalinio pieno
- šaukštelis medaus

tik 5 minutes!

Paruošimas

Sumaišykite ingredientus trintuve... ir viskas!
Mėgaukitės sveikatos skoniu

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



Avižiniai sausainiai su spanguolėmis

1140g džiovintų spanguolių
200g greitai paruošiamų avižų dribsnių
2 šaukštai miltų
1 plokščias arbatinis šaukštelis kepimo miltelių
150 g minkšto sviesto
150 g šviesiai rudojo cukraus
1 kiaušinis

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

Paruošimas

1. Spanguoles sutrinkite trintuvu arba smulkiai supjaustykite.

2. Sumaišykite avižinius dribsnius, miltus, kepimo miltelius ir spanguoles.

3. Kitame dubenyje išplakite sviestą ir cukrų (plakite apie 3-4 minutes). Sumažinkite maišytuvo greitį ir įmuškite kiaušinį, maišykite dar 30 sekundžių. Suberkite miltus, sumaišytus su avižiniais dribsniais ir spanguolėmis, ir gerai išmaišykite (geriausia šaukštu ar rankomis).

4. Iš tešlos suformuokite du ritinėlius ir padėkite į šaldytuvą 3 valandoms.

5. Tada aštriu peiliu suktinukus supjaustykite maždaug 1 cm pločio griežinėliais ir išdėliokite ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Kepiau 170°C naudojant konvekcijos funkciją 14 min.
Išėmę iš orkaitės sausainius palikite atvėsti ant kepimo skardos, nes jie labai minkšti (atvėsę sukietės).



Porcija 8 asmenims

Spanguolių Granola

120 g mėgstamo mišinio riešutai
400 g avižinių dribsnių
100 g mėgstamo mišinio grūdai ir sėklos
80 g džiovintų spanguolių
2 šaukštai aliejaus

Paruošimas

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180°C

2. Riešutus smulkiai supjaustykite, sumaišykite su avižiniais dribsniais, spanguolėmis ir aliejumi

3. Mišinį padalinkite į dvi dalis, tada tolygiai paskirstykite ant 2 kepimo popieriumi išklotų skardų. Kiekvieną porciją kepkite apie 25 minutes, kol taps auksinės spalvos ir traškios

Patiekimo pasiūlymas:
Granola puikiai tinka kaip įogurtinis desertas: sumaišykite mėgstamą natūralų įogurtą su trupučiu cinamono ir medaus ir patiekite su anksčiau paruošta granola.

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


Kalėdų
receptai



Spanguolių padažas

500 g šviežių arba šaldytų spanguolių

2 obuoliai, nulupti ir supjaustyti mažais gabalėliais

150 g cukranendrių cukraus

1 cinamono lazdelė

Paruošimas

1. Sudėkite ingredientus į puodą, įpilkite nedidelį kiekį vandens. Patarimas: jei naudojate šaldytas spanguoles, geriausia jas atšildyti prieš gaminant

2. Ingredientus švelniai pakaitinkite, užvirkite ir troškinkite, kol obuoliai suminkštės.

3. Kai padažas šiek tiek sutirštės, nukelkite nuo ugnies ir palaukite, kol padažas atvės.
Taip paruoštas padažas puikiai papildys jūsų mėgstamus Kūčių patiekalus – tiek mėsos, tiek veganiškų.

Kalėdinis sūrio pyragas iš Nowiny

500 g kvietinių miltų
5 tryniai
250 g sviesto
150 g cukraus pudros
1 pakelis vanilinio cukraus
1 valgomasis šaukštas grietinės
1 arbatinis šaukštelis kepimo miltelių
Žiupsnelis druskos
1 kg sūrio pyrago varškės
2 pakeliai vanilinio cukraus
3 kiaušiniai
100 g lydyto sviesto
2 šaukštai bulvių miltų
15 g kvietinių miltų
Pusės citrinos sultys
80 g cukruotų spanguolių
5 kiaušinių baltymai
150 g rupaus cukraus
cukraus pudros papuošimui
125 g cukraus



1. Miltus sumaišykite su cukraus pudra, kepimo milteliais ir žiupsneliu druskos. Sviestą supjaustykite kubeliais, suberkite į likusius ingredientus ir švelniai minkykite. Minkydami sudėkite kiaušinių trynius ir šaukštą grietinėlės Viską minkykite, kol gausis vientisa masė. Tešlą padalinkite į dvi dalis (2/5 ir 3/5), mažesnę dalį valandai dėkite į šaldytuvą, o didesnę dalį suformavę vyniotinį dėkite į šaldiklį..

2. Po valandos tešlą iš šaldytuvo iškočiokite iki 6-7 mm storio ir dėkite į stačiakampę formą. Tada kepkite pyragą apie 10-15 minučių 180 ° C temperatūroje be konvekcijos ir atidėkite atvėsti.

3. Kiaušinius išplakite su cukrumi ir vaniliniu cukrumi, po to palaipsniui suberkite varškę, lydytą sviestą, kvietinius ir bulvių miltus bei citrinos sultis. Maišykite, kol susidarys vienalytė masė

4. Gautą masę dėkite ant iškepusio pyrago dugno.

5. Spanguoles užpilkite verdančiu vandeniu. Po 5 minučių nukoškite ir dėkite ant sūrio masės.

6. Kiaušinių baltymus ir cukrų išplakti iki putų, tada supilti ant spanguolių sluoksnio.

7. Sutarkuokite tešlą iš šaldiklio ir pabarstykite paruošta mase, spanguolėmis ir putomis ant viršaus.

8. Pyragą kepkite apie 50 min. Iškepus ir visiškai atvėsus, pyragą galite apibarstyti cukraus pudra