Fieldstone
A FAMILY FARM

RETETE SIMPLE CU MERISIOR

Terci de cocos
z cu merisoare

portie pentru 2 persoane

½ cană de fulgi de ovăz
1 cană de apă
1 cutie mica de lapte
de cocos / 165 ml
1 lingurita de zahar din trestie
¼ pastaie de vanilie un praf de sare
½ cană de merisoare proaspete
¼ de cană de ceai de aronia sau trandafiri

Pregătirea

1. Puneți toate ingredientele în oală, cu excepția merisoarelor și a ceaiului. Se incinge la foc mic fara a amesteca, apoi se fierbe 5 - 7 minute pana se ingroasa.

2. Între timp, într-o oală din apropiere, fierbeți merisoarele și ceaiul de aronia. Gatiti 2 - 3 minute pana cand merisoarele devin moi.

3. Turnați fulgii de ovăz fierbinți în boluri împreună cu merișoare sau stropiți cu fulgi de cocos

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

Smoothie de afine

1 banană
O jumătate de cană din fructele de pădure preferate (congelate sau proaspete)
O jumătate de cană de merișoare
1 cană de lapte vegetal
o lingurita de miere

doar 5 minute!

Pregătirea

Amestecă ingredientele într-un blender... și atât! Bucurați-vă de gustul sănătății

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

Fursecuri de ovăz cu merișor

140g de merisoare uscate
200g de fulgi de ovaz instant
2 linguri de faina
1 lingurita plata de praf de copt
150 g unt moale
150 g zahăr brun deschis
1 ou

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

Pregătirea

1. Măcinați merișoarele într-un blender sau tocați-le mărunt.

2. Amestecați fulgii de ovăz, făina, praful de copt și merisoarele.

3. Într-un alt bol, cremă untul și zahărul (se bate aproximativ 3-4 minute). Reduceți viteza mixerului și adăugați oul, amestecați încă 30 de secunde. Adaugati faina amestecata cu fulgi de ovaz si merisoare si amestecati bine (de preferat cu o lingura sau cu mainile).

4. Formați două rulouri din aluat și puneți-le la frigider pentru 3 ore.

5. Apoi tăiați rulourile cu un cuțit ascuțit în felii de aproximativ 1 cm lățime și așezați-le pe o tavă de copt tapetată cu hârtie de copt. Am copt la 170°C folosind funcția de convecție timp de 14 minute.
După ce scoateți fursecurile din cuptor, lăsați-le la răcit pe o tavă pentru că sunt foarte moi (se vor întări odată ce se răcesc).

Porcja dla 8 osób

Merișor Granola

120 g din amestecul tău preferat nuci

400 g fulgi de ovaz

100 g din amestecul tău preferat cereale și semințe

80 g de merisoare uscate

2 linguri de ulei

Pregătirea

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C

2. Tocați mărunt nucile, amestecați-le cu fulgi de ovăz, merișoare și ulei.

3. Împărțiți amestecul în două părți, apoi întindeți uniform pe 2 foi de copt tapetate cu hârtie de copt. Coaceți fiecare porție aproximativ 25 de minute până devine aurie și crocantă.

Sugestie de servire:
Granola are un gust minunat ca desert de iaurt: amestecați iaurtul natural preferat cu puțină scorțișoară și miere și serviți cu granola pregătită mai devreme.

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

Rețete
de Crăciun

Sos de merisoare

500 g merisoare proaspete sau congelate
2mere, curatate de coaja si taiate in bucatele mici
150 g zahar din trestie
1 baton de scortisoara

Pregătirea

1. . Pune ingredientele într-o oală, adaugă o cantitate mică de apă. Sfat: Dacă folosiți merișoare congelate, cel mai bine este să le dezghețați înainte de a le găti

2. Încingeți ușor ingredientele, aduceți la fiert și fierbeți până când merele sunt moi.

3. Cand sosul se ingroasa usor, se ia de la sursa de caldura si se asteapta sa se raceasca sosul. Sosul preparat în acest fel este o completare excelentă la mâncărurile tale preferate de Crăciun, atât din carne, cât și vegane.

Sernik Świąteczny z Nowin

500g faina de grau
5 gălbenușuri
250g unt
150g zahăr pudră
1 pachet de zahar vanilat
1 lingura de smantana
1 lingurita de praf de copt
Vârf de cuțit de sare
1kg de brânză de vaci
cheesecake
125g zahăr
2 pachete de zahar vanilat
3 oua
100g unt topit
2 linguri de faina de cartofi
15g faina de grau
Suc de o jumătate de lămâie
80g de merisoare confiate
5 albusuri
150g zahăr grosier
zahăr pudră pentru decor

1. Amestecam faina cu zaharul pudra, praful de copt si un praf de sare. Tăiați untul cubulețe, adăugați-l la restul ingredientelor și frământați ușor. În timp ce frământați, adăugați gălbenușurile și o lingură de smântână. Se framanta totul pana se obtine o masa uniforma. Împărțiți aluatul în două părți (2/5 și 3/5), puneți partea mai mică la frigider pentru o oră, iar partea mai mare la congelator după ce ați format un rulou.

2. După o oră, întindeți aluatul de la frigider la o grosime de 6-7 mm și puneți-l sub formă dreptunghiulară. Apoi, coaceți prăjitura pentru aproximativ 10-15 minute la 180 ° C fără convecție și lăsați deoparte să se răcească.

3. Batem ouale cu zaharul si zaharul vanilat, apoi adaugam treptat branza de vaci, untul topit, faina de grau si cartofi si zeama de lamaie. Se amestecă până se obține o masă omogenă

4. Așezați masa rezultată pe fundul copt al prăjiturii.

5. Turnați apă clocotită peste merișoare. După 5 minute se scurge și se pune deasupra masei de brânză.

6. Albusurile si zaharul se bat spuma, apoi se toarna pe stratul de afine

7. Răziți aluatul de la congelator și stropiți-l cu masa pregătită, merișoare și spumă deasupra.

8. Coaceți tortul aproximativ 50 de minute. După ce s-a copt și s-a răcit complet, puteți stropi tortul cu zahăr pudră

Rețetă de la Stowarzyszenie Nowiny