

JEDNODUCHÉ RECEPTY S BRUSINKAMI



Kokosová kaše s brusinkami

½ šálku ovesných vloček
1 šálek vody
1 malá plechovka kokosového
mléka / 165 ml
1 lžička třtinového cukru
¼ vanilkového lusku špetka soli
½ šálku čerstvých brusinek
¼ šálku uvařeného čaje z aronie
nebo růže

Příprava

1. Do hrnce dejte všechny ingredience kromě brusinek a čaje. Zahřívajte na mírném ohni bez míchání a poté vařte 5 - 7 minut, dokud nezhoustne.
2. Mezitím si v blízkém hrnci uvařte brusinky a čaj z aronie. Vařte 2 - 3 minuty, dokud brusinky nezměkknou.
3. Horké ovesné vločky nasypeme do misek spolu s brusinkami, případně posypeme kokosovými lupínky.





Brusinkové smoothie

1 banán
Půl šálku vašich oblíbených
bobulí (mražených nebo
čerstvých)
Půl šálku brusinek
1 šálek rostlinného mléka
lžička medu

Příprava

Smíchejte ingredience v mixéru... a je to!
Užijte si chuť zdraví

pouze 5 minut!



Ovesné sušenky s brusinkami

140 g sušených brusinek
200 g instantních ovesných vloček
2 lžice mouky
1 plochá lžička prášku do pečiva
150 g měkkého másla
150 g světle hnědého cukru
1 vejce

Příprava

1. Brusinky rozdrťte v mixéru nebo nasekejte nadrobno.
2. Smíchejte ovesné vločky, mouku, prášek do pečiva a brusinky.
3. V jiné míse ušlehejte máslo a cukr (šlehejte asi 3-4 minuty). Snížte rychlost mixéru a přidejte vejce, mixujte dalších 30 sekund. Přidáme mouku smíchanou s ovesnými vločkami a brusinkami a důkladně promícháme (nejlépe lžící nebo rukama).
4. Z těsta vytvarujte dva válečky a dejte je na 3 hodiny do lednice.
5. Poté rohlíky nakrájejte ostrým nožem na plátky široké asi 1 cm a položte je na plech vyložený pečicím papírem. Pekla jsem na 170°C pomocí funkce konvekce 14 minut.
Po vytažení z trouby je nechte vychladnout na plechu, protože jsou velmi měkké (vychladnutím ztvrdnou).

Porce pro 8 osob



120 g vaší oblíbené směsi
ořechy
400 g ovesných vloček
100 g vaší oblíbené směsi
zrna a semena
80 g sušených brusinek
2 lžíce oleje

Brusinková Granola

Příprava

1. Troubu předehřejte na 180°C
2. Ořechy nasekáme nadrobno, smícháme je s ovesnými vločkami, brusinkami a olejem
3. Směs rozdělte na dvě části, poté rovnoměrně rozetřete na 2 plechy vyložené pečicím papírem. Každou porci pečte asi 25 minut dozlatova a dokřupava

Tip na podávání:

Granola chutná skvěle jako jogurtový dezert: smíchejte svůj oblíbený přírodní jogurt s trochou skořice a medu a podávejte s dříve připravenou granolou.





**Vánoční
recepty**

Brusinková omáčka

500 g čerstvých nebo
mražených brusinek
2 jablka, oloupaná a nakrá-
jená na malé kousky
150 g třtinového cukru
1 tyčinka skořice

Příprava

- 1.** Ingredience vložte do hrnce, přidejte malé množství vody. **Tip:** Pokud používáte mražené brusinky, je nejlepší je před vařením rozmrazit
- 2.** Ingredience zlehka zahřejte, přiveďte k varu a vařte, dokud jablka nezměknou.
- 3.** Když omáčka mírně zhoustne, odstavte ji ze zdroje tepla a počkejte, až omáčka vychladne. Takto připravená omáčka je skvělým doplňkem k vašim oblíbeným vánočním jídlům, masovým i veganským.





Vánoční cheesecake od Nowiny

500 g pšeničné mouky	2 balíčky vanilkového cukru
5 žloutků	3 vejce
250 g másla	100 g rozpuštěného másla
150 g moučkového cukru	2 lžice bramborové mouky
1 balení vanilkového cukru	15 g pšeničné mouky
1 polévková lžice zakysané smetany	Šťáva z půlky citronu
1 lžička prášku do pečiva	80 g kandovaných brusinek
Špetka soli	5 bílků
1 kg tvarohového tvarohu	150 g hrubého cukru
125 g cukru	moučkový cukr na ozdobu

1. Mouku smícháme s moučkovým cukrem, práškem do pečiva a špetkou soli. Máslo nakrájíme na kostičky, přidáme ke zbytku surovin a jemně prohněteme. Během hnětení přidáme žloutky a lžici smetany. Vše hněteme, dokud nezískáme jednotnou hmotu. Těsto rozdělíme na dvě části (2/5 a 3/5), menší část dejte na hodinu do lednice a po vytvarování válečku dejte větší část do mrazáku
2. Po hodině těsto vyválejte z lednice na tloušťku 6-7 mm a vložte do obdélníkové formy. Poté koláč pečte asi 10-15 minut při 180 °C bez horkovzdušné trouby a nechte vychladnout
3. Vejce ušleháme s cukrem a vanilkovým cukrem, postupně přidáme tvaroh, rozpuštěné máslo, pšeničnou a bramborovou mouku a citronovou šťávu. Míchejte, dokud nezískáte homogenní hmotu
4. Vzniklou hmotu položíme na upečený spodek dortu



5. Brusinky zalijte vroucí vodou. Po 5 minutách scedíme a položíme na tvarohovou hmotu
6. Z bílků a cukru ušleháme pěnu, kterou poté nalijeme na brusinkovou vrstvu
7. Nastrouhejte těsto z mrazáku a posypte ho připravenou hmotou, brusinkami a pěnou navrch
8. Koláč pečte asi 50 minut. Po upečení a úplném vychladnutí můžete koláč posypat moučkovým cukrem