

JEDNODUCHÉ RECEPTY S BRUSINAMI



Kokosová kaša s brusnicami

½ šálky ovsených vločiek
1 šálka vody
1 malá plechovka kokosového
mlieka / 165 ml
1 čajová lyžička trstinového cukru
¼ vanilkového struku štipka soli
½ šálky čerstvých brusníc
¼ šálky vareného čaju z arónie
alebo ruže

Príprava

1. Do hrnca vložte všetky ingrediencie okrem brusníc a čaju. Zahrievajte na miernom ohni bez miešania, potom varte 5 - 7 minút, kým nez hustne.
2. Medzitým si v blízkom hrnci uvarte čaj z brusníc a arónie. Varte 2 - 3 minúty, kým brusnice nez mäknú.
3. Horúce ovsené vločky nasypeme do misiek spolu s brusnicami, prípadne posypeme kokosovými lupienkami.





Brusnicové smoothie

1 banán
Pol šálky vašich obľúbených
bobúľ (mrazených alebo
čerstvých)
Pol šálky brusníc
1 šálka rastlinného mlieka
lyžička medu

Priprava

Zmiešajte ingrediencie v mixéri... a je to!
Vychutnajte si chuť zdravia

len 5 minút!



Ovsené sušienky s brusnicami

140 g sušených brusníc
200 g instantných ovsených vločiek
2 polievkové lyžice múky
1 plochá lyžička prášku do pečiva
150 g mäkkého masla
150 g svetlohnedého cukru
1 vajce

Príprava

1. Brusnice pomelieme v mixéri alebo nasekáme nadrobno.
2. Zmiešame spolu ovsené vločky, múku, prášok do pečiva a brusnice.
3. V inej miske si vyšľaháme maslo a cukor (šľaháme asi 3-4 minúty). Znížte rýchlosť mixéra a pridajte vajčko, mixujte ďalších 30 sekúnd. Pridáme múku zmiešanú s ovsenými vločkami a brusnicami a dôkladne premiešame (najlepšie lyžicou alebo rukami).
4. Z cesta vytvarujeme dva valčeky a odložíme na 3 hodiny do chladničky.
5. Potom rolky nakrájajte ostrým nožom na plátky široké asi 1 cm a uložte ich na plech vystlaný papierom na pečenie. Piekla som na 170°C pomocou funkcie konvekcia 14 minút. Po vybratí z rúry ich nechajte vychladnúť na plechu na pečenie, pretože sú veľmi mäkké (po vychladnutí stvrdnú).

Porcia pre 8 osôb



120 g vašej obľúbenej zmesi orechy
400 g ovsených vločiek
100 g vašej obľúbenej zmesi zrná a semená
80 g sušených brusníc
2 polievkové lyžice oleja

Brusnicová Granola

Príprava

1. Rúru predhrejeme na 180°C
2. Orechy nasekáme nadrobno, zmiešame s ovsenými vločkami, brusnicami a olejom.
3. Zmes rozdelíme na dve časti, potom rovnomerne rozotrieme na 2 plechy vystlané papierom na pečenie. Každú porciu pečieme asi 25 minút dozlatista a do chrumkava.

Návrh na podávanie:

Granola chutí výborne ako jogurtový dezert: zmiešajte svoj obľúbený prírodný jogurt s trochou škorice a medu a podávajte s predtým pripravenou granolou.





Vianočné

recepty



Brusnicová omáčka

500 g čerstvých alebo
mrazených brusníc
2 jablká očistené a nakrájané
na malé kúsky
150 g trstinového cukru
1 tyčinka škorice

Príprava

1. Suroviny dáme do hrnca, pridáme malé množstvo vody. **Tip:** Ak používate mrazené brusnice, je najlepšie ich pred varením rozmraziť.
2. Suroviny jemne zohrejeme, privedieme k varu a dusíme, kým jablká nezmäknú.
3. Keď omáčka mierne zhrustne, odstavíme zo zdroja tepla a počkáme, kým omáčka vychladne. Takto pripravená omáčka je skvelým doplnkom k vašim obľúbeným vianočným jedlám, mäsovým aj vegánskym.



Vianočný cheesecake od Nowiny

500 g pšeničnej múky	2 balíčky vanilkového cukru
5 žĺtkov	3 vajcia
250 g masla	100 g rozpusteného masla
150 g práškoveho cukru	2 polievkové lyžice zemiakovvej múky
1 balenie vanilkového cukru	15 g pšeničnej múky
1 polievková lyžica kyslej smotany	Šťava z polovice citróna
1 lyžička prášku do pečiva	80 g kandizovaných brusníc
Štipka soli	5 bielkov
1 kg tvarohového tvarohu	150 g hrubého cukru
125 g cukru	práškový cukor na ozdobu

1. Múku zmiešame s práškovým cukrom, práškom do pečiva a štipkou soli. Maslo nakrájame na kocky, pridáme k ostatným surovinám a jemne premiešame. Počas miesenia pridáme žĺtky a lyžicu smotany. Všetko miesime, kým nezískame jednotnú hmotu. Cesto rozdelíme na dve časti (2/5 a 3/5), menšiu časť dáme na hodinu do chladničky a väčšiu po vyformovaní rolády vložíme do mrazničky.

2. Po hodine cesto z chladničky vyvalkáme na hrúbku 6-7 mm a vložíme do obdĺžnikovej formy. Potom koláč pečieme asi 10-15 minút pri 180°C bez horenia a necháme vychladnúť.

3. Vajcia vyšľaháme s cukrom a vanilkovým cukrom, potom postupne pridáme tvaroh, rozpustené maslo, pšenu a zemiakovú múku a citrónovú šťavu. Miešajte, kým sa nedosiahne homogénna hmota

4. Vzniknutú hmotu položíme na upečený spodok koláča.



5. Brusnice zalejeme vriacou vodou. Po 5 minútach scedíme a položíme na syrovú hmotu.

6. Z bielkov a cukru vyšľaháme penu, ktorú potom vylejeme na brusnicovú vrstvu.

7. Cesto nastrúhame z mrazničky a posypeme ho pripravenou hmotou, brusnicami a navrchu penou.

8. Koláč pečieme asi 50 minút. Po upečení a úplnom vychladnutí môžeme koláč posypať práškovým cukrom