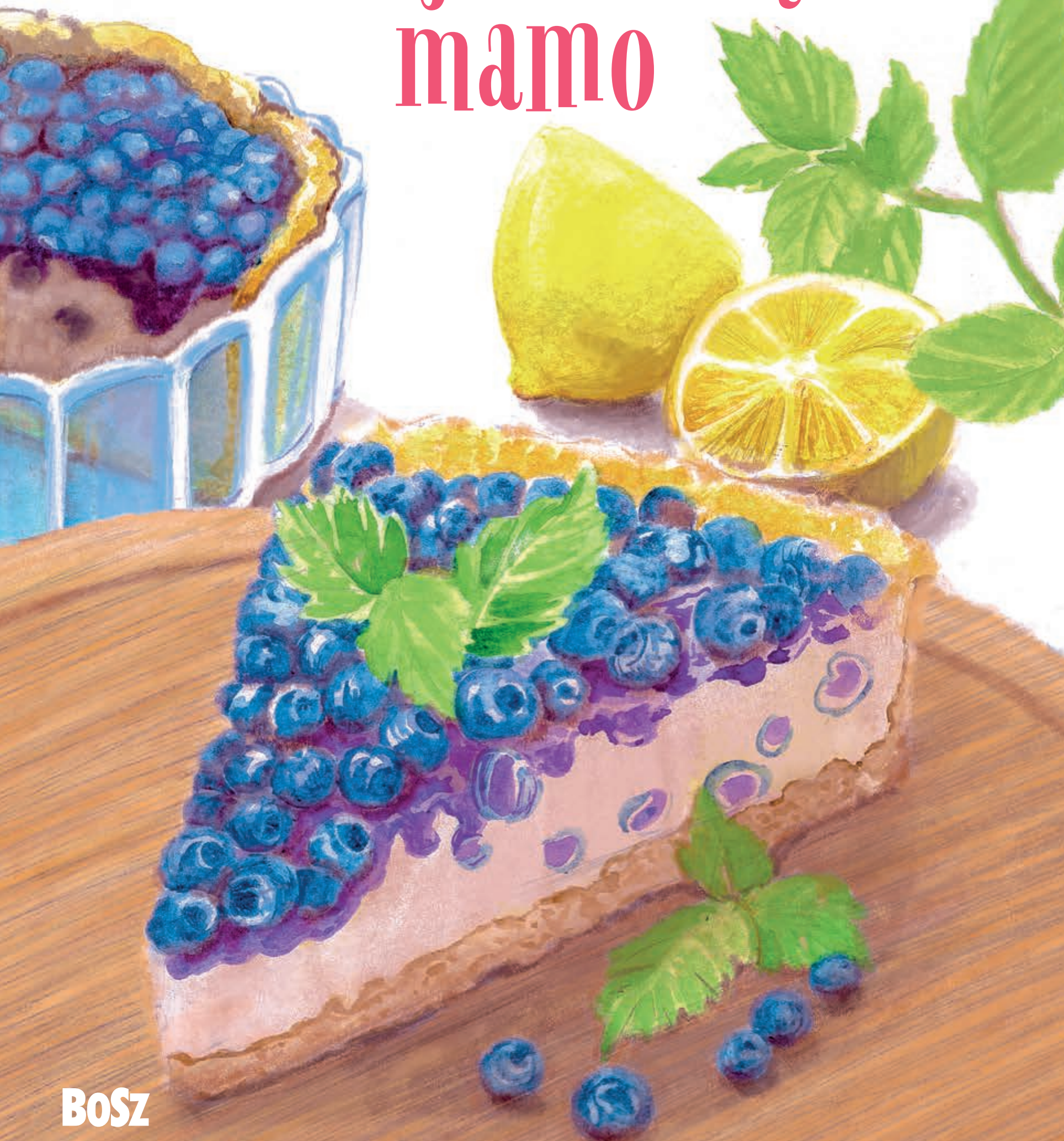


PRZEPISY Dafne Oleksy

ILUSTRACJE Anna Jaroń

Gotuj ze mną, mamo



BOSZ

PRZEPISY Dafne Oleksy

ILUSTRACJE Anna Jaroń

Gotuj ze mną, mamo

Słodkie przepisy dla małych i dużych

BOSZ

Drogie dzieciaki!

Bardzo się cieszę, że Wasi rodzice, ktoś z rodziny lub przyjaciół podarował Wam tę książkę. Mam nadzieję, że będziecie czerpać z gotowania tyle radości, co ja. Pomysł mam taki: chciałabym, żebyście po przyrządzeniu wszystkich przepisów z książki wiedzieli o wypiekach i deserach tyle, co Wasi rodzice – lub nawet więcej!

Moja przygoda z gotowaniem rozpoczęła się, kiedy miałam cztery lata. Wtedy pierwszy raz, stojąc na malutkim taborecie przy kuchennym stole, piekłam pod okiem mamy swoje pierwsze w życiu ciasteczka. Były to świąteczne rogaliki z nadzieniem z tartych jabłek i orzechów. Moje zadanie było bardzo proste – mieszanie jabłek i orzechów w misce – ale ileż miałam z tego frajdy! Kiedy miałam sześć lat, dostałam od mamy znaną na strychu starą, sfatygowaną, z pogiętymi rogami książkę kulinarną o pięknym tytule *Kuchnia pełna cudów*. To właśnie ona stała się inspiracją do napisania książki dla Was. Dzięki niej prędko nauczyłam się i czytać, i gotować. Jestem pewna, że Wam też pójdzie to bardzo sprawnie.

Czytać i pisać w szkole uczyliście się z elementarza. Takim elementarzem jest też ta książka – nauczy Was gotować. Wyjaśni, jak powinno się przygotowywać ciasta kruche, biszkoptowe czy ucierane. Podpowie, że ciasto kruche należy chłodzić i wkładać do gorącego piekarnika, drożdżowe z kolei – do nienagranego piekarnika. Wytłumaczy, skąd biorą się lody oraz jak je przygotować bez maszynki do lodów. Pokaże, jak ukryć w zdrowym deserze czekoladę, tak aby rodzice pozwalali Wam ją częściej jeść. Te i wiele innych przydatnych informacji czeka na Was na kolejnych stronach.

Spis treści



DESERY

Krem jajeczny z owocami sezonowymi	9
Domowa nutella z masłem orzechowym	11
Szybki krem kokosowy z owocami leśnymi	13
Jaglane pralinki orzechowe	15
Mrożony mus jagodowo-bananowy	17
Lody orzechowe z karmelizowanymi orzechami	19
Deser o smaku batonika kinder country	21
Owoce pod kruszonką	23
Czekoladowy krem z awokado	25
Budyń migdałowy z konfiturą wiśniową	27

CIASTA I CIASTECZKA

Torcik z bitą śmietaną, konfiturą i truskawkami	29
Ciasto marchewkowe z bakaliami	31
Miodowe ciasteczka owsiane z jabłkami	33
Placek orzechowy z jabłkiem i gruszką	35
Ciasto ucierane z rabarbarem	37
Krucze babeczki z kremem budyniowym i konfiturą	39
Ciasto kokosowe z kremem i jagodami	41
Orkiszowe ciasteczka z marmoladą	43
Strucla z makiem	45
Babka z rodzynkami	47

Drodzy rodzice!

Książka *Gotuj ze mną, mamo. Słodkie przepisy dla małych i dużych* powstała z myślą nie tylko o Waszych dzieciach, lecz także o Was. Jest kursem gotowania, elementarzem wiedzy o pojęciach związanych z wypiekami oraz gotowaniem. Znaleźć w niej można zarówno przepisy, jak również ciekawostki i sztuczki, które można stosować w kuchni w celu ułatwienia sobie pracy. Główny cel książki? Sprawić, żebyście polubili gotować z własnymi pociechami. Nauczyć dzieciaki otwartości w kuchni, kosztowania, próbowania i eksperymentowania. Cele poboczne? Pokazać, że da się gotować zdrowo i słodko równocześnie. W przepisach tradycyjną mąkę zastępuję owsianą czy migdałową i tłumaczę, dlaczego warto takich mąk używać. Tradycyjne masło w niektórych przypadkach zastępuję olejem kokosowym, a nutellę – kremem czekoladowym na bazie awokado.

Książka powstała po serii spotkań kulinarnych prowadzonych dla dzieci w wieku od sześciu do trzynastu lat. Ma na celu w łatwy i przyjemny sposób nauczyć dzieci gotować, pokazać, że da się gotować zdrowo, słodko, a przy okazji świetnie się bawić. Macie problemy z niejadkami? Wasze dzieci uciekają od wszystkiego, co zielone? Książka sprawi, że polubią awokado i będą chętnie smarowały nim kanapki do szkoły.

Większa część przepisów wymaga pomocy rodzica, jednak znajdują się w książce i takie, które dziecko pod Waszym nadzorem jest w stanie przygotować samodzielnie.

Spis treści



CIASTA BEZ PIECZENIA

Budyniowy przekładaniec z konfiturą	49
Sernik z musem truskawkowym	51
Kostka piernikowa z konfiturą porzeczkową	53
Tarta orzechowa z musem z gorzkiej czekolady	55
Sernik kokosowy z czekoladą	57

ŚNIADANIA NA SŁODKO

Naleśniki crêpe suzette	59
Leniwe kluseczki twarogowe z kaszą manną	61
Knedle jaglane ze śliwkami	63
Racuchy crumpets z ricottą, miodem i malinami	65
Tosty francuskie	67
Jaglane bounty	69
Jagodzianki	71
Drożdżówki z serem	73
Odrywane bułeczki drożdżowe z jabłkami	75
Ślimaczki francuskie z orzechami i daktylami	77
Poradnik	78



poziom trudności  2 czas wykonania: 30 min 

Budyń migdałowy z konfiturą wiśniową

PRZYGOTUJ:

- 2 małe garnuszki
- 2 łyżki
- nożyk
- tłuczek do ziemniaków
- szklanki lub salaterki

SKŁADNIKI:

- 400 ml mleka migdałowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej
- 3 łyżki syropu klonowego
- 1 laska wanilii
- 300 g drylowanych wiśni (mogą być mrożone)
- 5 łyżek syropu klonowego lub innego słodzika (miód, cukier trzcinowy, melasa)

PRZYGOTOWANIE:

1. Do garnuszka odlej 100 ml mleka, dodaj mąkę oraz syrop klonowy. Dokładnie wymieszaj.
2. Pozostałe mleko wlej do drugiego garnuszka, postaw na małym ogniu. Laskę wanilii przetnij na pół i wrzuć do mleka. Kiedy zacznie się gotować, wlej mleko z rozrobioną mąką i ciągle mieszaj, aż masa zgęstnieje. Ściągnij z ognia.
3. W pustym garnuszku umieść owoce oraz syrop klonowy. Przy pomocy tłuczka do ziemniaków zgnieć wiśnie, aby puściły sok. Podgrzewaj, ciągle mieszając. Z czasem prawie cała woda odparuje, wiśnie zmiękną i staną się słodkie.
4. Przełóż budyń do szklanek lub salaterek. Napełnij je do połowy budyniem, następnie nałóż kilka łyżek konfitury i znów kilka łyżek budyniu. Podawaj udekorowane owocami.



poziom trudności  1 czas wykonania: 27 min 

Orkiszowe ciasteczka z marmoladą

PRZYGOTUJ:

- blachę do pieczenia
- okrągłą foremkę
- miskę
- stolnicę
- wałek do ciasta
- papier do pieczenia
- łyżeczkę

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 100 g margaryny roślinnej w kostce
- 100 g domowego cukru z wanilią
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 200 g marmolady
- odrobina masła do wysmarowania blachy

PRZYGOTOWANIE:

1. Składniki na ciasto wsyp do miski, połącz ze sobą, zagnieć ciasto.
2. Blachę posmaruj masłem, wyłóż papierem do pieczenia.
3. Z ciasta odrywaj kawałki wielkości orzecha włoskiego, formuj z nich kulki i układaj na blasze. Spłaszcz dłonią każdą kulkę, a w środku zrób dołeczek na marmoladę.
4. Nałóż łyżeczką odrobinę marmolady na każde ciastko.
5. Piekarnik ustaw na 180°C (grzanie góra i dół).
6. Wstaw ciasteczka do nagrzanego piekarnika i piecz 12 minut.



poziom trudności  czas wykonania: 20 min  + cała noc chłodzenia

Kostka piernikowa z konfiturą porzeczkową

PRZYGOTUJ:

- mikser
- blachę na ciasto
(około 20 × 30 cm)
- wysokie naczynie
- miskę
- papier do pieczenia

SKŁADNIKI:

- 300 g ciasteczek korzennych
- 400 g pierniczków
(z nadzieniem i polewą)
- 400 ml śmietanki
kremówki (36%)
- 60 g domowego cukru z wanilią
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- 400 ml konfitury porzeczkowej
- odrobina masła
do wysmarowania blachy

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasteczka i pierniczki pokrusz do miski. Dodaj przyprawę do piernika i wymieszaj.
2. Do wysokiego naczynia wlej śmietankę, dodaj domowy cukier z wanilią i ubij przy pomocy miksera na sztywną masę.
3. Blachę wysmaruj masłem i wyłóż papierem do pieczenia.
4. Układaj ciasto na blasze warstwami: na spód wysyp ciasteczka i uklep dłońmi, na to rozsmaruj konfiturę z czarnej porzeczki, następnie posmaruj bitą śmietaną. Ułóż 3 takie warstwy. Górę posyp reszką pokruszonych ciastek i pierniczków.
5. Ciasto włóż do lodówki na przynajmniej 12 godzin. Po upływie tego czasu ciasto nadaje się do krojenia.
6. Aby nie czekać tak długo, ciasto można przygotować w formie deseru w pucharkach.



poziom trudności   czas wykonania: 30 min 

Jaglane bounty

PRZYGOTUJ:

- 2 małe garnki
- małą metalową miskę
- sitko
- słoiczki lub szklanki

SKŁADNIKI NA MASĘ KOKOSOWO-JAGLANĄ:

- 100 g kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 2 szklanki mleka kokosowego
- 150 g wiórków kokosowych
- cukier lub miód do posłodzenia

SKŁADNIKI NA POLEWĘ CZEKOLADOWĄ:

- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki mleka kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę jaglaną wsyp na sitko, dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą.
2. Zalej 2 szklankami wody i gotuj na małym ogniu pod przykryciem, mieszając co jakiś czas, aby kasza się nie przypaliła.
3. Kiedy kasza wchłonie prawie całą wodę, dolej 2 szklanki mleka kokosowego i gotuj, aż całe mleko zniknie, a kasza będzie miękka, prawie rozgotowana.
4. Na koniec dodaj wiórki kokosowe, posłodź masę.
5. W metalowej misce nad parą wodną rozpuść czekoladę z olejem kokosowym. Wystudź i dodaj mleko w temperaturze pokojowej. Masa powinna zgęstnieć.
6. Deser przełóż do słoiczków lub szklanek. Podawaj schłodzony.



Kokos to orzech. Może ważyć nawet 2,5 kilograma! Pomimo tak dużej wagi unosi się na powierzchni wody. Jest bogaty w potas, magnez, fosfor i kwas foliowy. Posiada bardzo dużo błonnika potrzebnego dla prawidłowej pracy jelit.



Książka autorstwa Dafne Oleksy, blogerki prowadzącej na Facebooku stronę *Bezglutenowi*, zawiera trzydzieści pięć przepisów na smaczne, jak i zdrowe desery dla łasuchów w każdym wieku. Podzielona na cztery działy – *Desery*, *Ciasta i ciasteczka*, *Ciasta bez pieczenia*, *Śniadania na słodko* – zachęca najmłodszych czytelników do stawiania pierwszych kroków w kuchni oraz poznawania prostych i ciekawych sposobów na przyrządzanie przysmaków. Akwarelowe ilustracje wykonane przez Annę Jaroń oraz przejrzysty projekt graficzny Magdaleny Limbach sprawiają, że książka jest miła nie tylko dla brzucha, lecz także dla oka. Publikacja powstała po serii warsztatów kulinarnych dla dzieci w wieku od sześciu do trzynastu lat prowadzonych przez autorkę w Bielsku-Białej.