E-BOOK KULINARNY 9/2021

Kuvings NATURALNY WYBÓR

JABŁKA I GRUSZKI

16 PYSZNYCH PRZEPISÓW

PRZEJDŹ NA SMACZNĄ STRONĘ MOCY

Praca zbiorowa pod redakcją Kuvings Polska

POMARAŃCZOWE JABŁKO

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 średnie marchewki
- 2 jabłka
- 2 pomarańcze
- plasterek imbiru

WYKONANIE:

Pomarańcze obierz ze skórki. Wszystkie składniki wyciśnij naprzemiennie. Powstały sok udekoruj cienkimi plasterkami marchewki i miętą.

CZY WIESZ, ŻE... ten sok to bogactwo karotenoidów. To właśnie beta-karoten sprawia, że marchewka jest tak pomarańczowa. Do soku warto dodać kilka kropel zimno tłoczonego oleju, np. lnianego, gdyż karotenoidy rozpuszczają się w tłuszczach i dzięki temu są lepiej przyswajalne.

@pysznieczyprzepysznie

OGÓRKOWO JABŁKOWY

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 średni ogórek lub 2-3 mniejsze
- 2-3 jabłka (najlepiej zielone)
- 1 kiwi

WYKONANIE:

Ogórek, jabłka i kiwi wyciśnij na przemian w sicie do soków. Udekoruj plastrami ogórka i listkami mięty.

CZY WIESZ, ŻE... ogórek składa się w 97% z wody, stąd jego właściwości nawilżające i gaszące pragnienie. Zawiera wiele fitoskładników, które hamują powstawanie komórek nowotworowych: kukurbitacyny, flawonoidy, luteinę i kwas kawowy.

@pysznieczyprzepysznie

POLSKI SAD Z NUTĄ EGZOTYKI

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 garść jarmużu
- 2 jabłka
- 1/2 cytryny
- 1 marakuja

WYKONANIE:

Wszystkie składniki wyciśnij naprzemiennie w sicie do soków. Udekoruj listkami mięty.

CZY WIESZ, ŻE... jabłka są bogate we flawonoidy, a skórka zawiera ich aż 5 razy więcej niż miąższ. Te fitoskładniki wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające a także usuwają toksyny. Dlatego wyciskajmy jabłka ze skórką!

@pysznieczyprzepysznie

BUDUJĄCY ODPORNOŚĆ

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 średnie jabłka
- 1/2 granatu
- 1 grejpfrut
- ew. garść czerwonej porzeczki

WYKONANIE:

Wybierz miąższ z granatu. Grejpfruta obierz ze skórki. Wrzucaj naprzemiennie składniki do wyciskarki. Udekoruj owocami porzeczki i listkami mięty.

CZY WIESZ, ŻE... grejpfrut to bogactwo witaminy C oraz beta-karotenu, dzięki czemu ten owoc świetnie wpływa na poprawę odporności naszego organizmu.

@pysznieczyprzepysznie

KWAŚNE JABŁKO

SOK

SKŁADNIKI:

- 6 jabłek
- pół cytryny
- 1 gruszka

WYKONANIE:

Wyciśnij sok z owoców, przelej do szklanki lub słoika ze słomką.

CZY WIESZ, ŻE... najlepsze do wyciskania soku są twarde jabłka, np. odmiana Ligol. Dodatek cytryny sprawi, że słodycz jabłek zostanie przełamana oraz pozytywnie wpłynie na piękny kolor soku.

@jakjalubiejesc

JABŁKOWY Z CYNAMONEM

SOK

SKŁADNIKI:

- 1,5 kg jabłek
- 1 cytryna
- 2 łyżeczki cynamonu

WYKONANIE:

Cytrynę obieramy i kroimy ją na pół, usuwamy pestki. Do wyciskarki wkładamy jabłka, cytrynę. Po wyciśnięciu dodajemy cynamon, mieszamy i pijemy.

CZY WIESZ, ŻE... cynamon to nie tylko przyprawa dodawana dla smaku i aromatu, ale także stosowana ze względu na bogactwo właściwości leczniczych. Działa on bowiem przeciwbólowo, przeciwzapalnie, obniża ciśnienie krwi, rozgrzewa, pobudza także wytwarzanie estrogenów.

@kulinarna_maniusia

Z POLSKIEGO SADU

SOK

SKŁADNIKI:

- 10 jabłek papierówek
- garść świeżej mięty
- pół cytryny

WYKONANIE:

Wyciśnij sok z owoców i mięty. Podawaj schłodzony.

CZY WIESZ, ŻE... papierówka to odmiana polskiej jabłoni domowej, która owocuje wcześnie, bo już w sierpniu. Jest świetna na przetwory, kompoty i soki.

@pysznieczyprzepysznie

JABŁKO GRUSZKA PIETRUSZKA

NEKTAR

SKŁADNIKI:

- 4 jabłka
- 4 gruszki
- 1 korzeń pietruszki
- 1/2 cytryny
- ew. szczypta cynamonu

WYKONANIE:

Wyciśnij wszystkie składniki w sicie do soków. Możesz doprawić sok cynamonem.

CZY WIESZ, ŻE... gruszki jako nieliczne z owoców zawierają jod, dobroczynnie wpływający na naszą tarczycę. Są również bogate w bor, poprawiający pracę mózgu.

@mamagang.pl

JABŁKOWY Z NUTĄ BRZOSKWINI

NEKTAR

SKŁADNIKI:

- 2 jabłka
- 2 brzoskwinie
- 1 marakuja
- 3 listki mięty

WYKONANIE:

Usuń pestki z brzoskwiń, wyjmij miąższ z marakuji. Wszystkie składniki wrzucaj naprzemiennie do wyciskarki. Powstały sok udekoruj listkami mięty.

CZY WIESZ, ŻE... marakuja świetnie pasuje do wszelakich soków owocowych, wzmacniając ich aromatyczność i dodając nutę egzotyki. Ma właściwości przeciwzapalne i przeciwgrzybiczne.

@pysznieczyprzepysznie

GRUSZKOWE JABŁKO

NEKTAR

SKŁADNIKI:

- 2 gruszki
- 1 jabłko
- 1 marchewka
- plasterek imbiru
- plasterek cytryny

WYKONANIE:

Wyciśnij w sicie do soków: gruszki, jabłko, marchewkę, w międzyczasie dodając plasterek imbiru i cytryny. Sok przelej do szklanki lub kieliszka, udekoruj plasterkami gruszki.

CZY WIESZ, ŻE... ten sok to bomba karotenoidów, które odpowiadają za pomarańczowy kolor owoców i warzyw. Najbardziej znany z nich, beta-karoten, warunkuje wzrost naszego naskórka, chroni przed promieniowaniem UV oraz niszczy wolne rodniki.

Ewelina z Kuvings

EGZOTYCZNE JABŁKO

DŻEM

SKŁADNIKI:

- 1 duży ananas
- 2 kwaśne jabłka
- 2 pomarańcze
- 500 g cukru żelującego 3:1

WYKONANIE:

Ananasa obierz, pokrój w słupki i wyciśnij sok za pomocą wyciskarki. Następnie połącz sok z wytłoczynami, które pozostały z ananasa i wymieszaj. Pomarańczę sparz, obierz ze skórki. Skórkę z pomarańczy pokrój w cienkie paseczki lub kostkę a z miąższu wyciśnij sok w wyciskarce. Jabłka obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Do garnka włóż rozdrobnionego ananasa, jabłka, sok i skórkę z pomarańczy. Dodaj cukier żelujący, wymieszaj. Całość gotuj, ciągle mieszając, aż z wierzchu dżemu zniknie piana. Gorący dżem przełóż do wyparzonych słoiczków, zamknij i odwróć do góry dnem.

CZY WIESZ, ŻE... dżemy to zamknięte w słoiku dary lata i jesieni. Są bogatym źródłem witaminy C oraz polifenoli, które działają antyoksydacyjnie.

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

@c_aska_

@c_aska_

GRUSZKOWO-IMBIROWY

SYROP

SKŁADNIKI:

- 4 duże gruszki
- 50 g obranego korzenia imbiru
- nieduża pomarańcza
- 3 laski cynamonu lub łyżeczka cynamonu w proszku
- 2 łyżki miodu

WYKONANIE:

Umyj gruszki, nie musisz ich obierać ze skórki. Pomarańczę wyparz i obierz ze skórki. Owoce i imbir wyciśnij w wyciskarce wolnoobrotowej. Powstały sok przelej do rondelka, dodaj 3 laski cynamonu i gotuj na średnim ogniu, aż zgęstnieje. Płyn powinien zredukować się o niecałe 50%. Po tym czasie zdejmij sok z ognia i odczekaj, aż trochę przestygnie. Następnie dodaj około 2 łyżki miodu. Na koniec całość dokładnie wymieszaj i przelej do słoiczka. Po przestygnięciu przechowuj w lodówce do 2 tygodni.

CZY WIESZ, ŻE... syrop gruszkowo-imbirowy to idealny dodatek do zimowej rozgrzewającej herbaty, kawy, koktajli lub jako napar z gorącą wodą.

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

@inmykitchen_pl

@inmykitchen_pl

JABŁKOWA POEZJA

CIASTECZKA

SKŁADNIKI:

- 80 g zimnego masła
- 150 g pulpy z papierówek (bez gniazd nasiennych i skórek)
- 60 g mąki jasnej orkiszowej
- 150 g płatków owsianych
- 75 g ksylitolu
- 1 jajko
- 50 g orzechów włoskich
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

WYKONANIE:

Masło ucieramy z ksylitolem, dodajemy jajko i miksujemy. Wsypujemy pozostałe składniki i lekko miksujemy. Z powstałej masy formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego, spłaszczamy w dłoniach i przekładamy na blachę wyłożoną papierem. Pieczemy w 180°C ok. 15 minut.

CZY WIESZ, ŻE... ciasteczka to świetny pomysł na wykorzystanie pulpy po wyciskaniu jabłek. Są naturalnie słodkie i zawierają dużo drogocennego błonnika pokarmowego.

Kuvings NATURALNY WYBÓR

@kasia.kar.fit

@kasia.kar.fit

JESIENNE

BATONIKI

SKŁADNIKI NA 12 SZT.:

- 150 g wytłoczyn po soku z jabłek i marchewek
- 170 g płatków owsianych górskich
- 1 banan
- 1 jajko
- 35 g syropu z agawy (lub miodu)
- 40 g suszonych śliwek
- 25 g orzechów włoskich
- 15 g nasion chia

WYKONANIE:

Część płatków lekko zblenduj. Banana zmiksuj z jajkiem i syropem z agawy. Orzechy i śliwki lekko posiekaj. Dodaj nasiona chia i wytłoczyny po soku. Wymieszaj i wyłóż do naczynia żaroodpornego nasmarowanego tłuszczem. Piecz 25 minut w 180°C. Wystudź.

CZY WIESZ, ŻE... jeśli chcesz wykorzystać pulpę po wyciskaniu jabłek pozbądź się skórek i gniazd nasiennych przed wyciśnięciem soku.

@odzywiajsiezdrowo

SZARPANY Z JABŁKAMI

OMLET

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 170 ml mleka
- 30 g cukru
- 65 g mąki pszennej
- 1 łyżka masła
- pół szklanki prażonych jabłek
- cukier puder do dekoracji

WYKONANIE:

Żółtka oddzielić od białek. Utrzeć z cukrem na jasną masę, dodać mleko i mąkę pszenną. Całość zmiksować. Białka ubić na sztywno i dodać do masy mieszając szpatułką. Gotową masę wylać na rozgrzaną głęboką płytę MultiGrilla. Smażyć mieszając, aż ładnie się zrumieni. Podawać posypany cukrem pudrem i z prażonymi jabłkami.

CZY WIESZ, ŻE... prażone jabłka zrobisz szybko krojąc je na małe kawałki i smażąc z sokiem z cytryny około 15 minut. Możesz do nich dodać cynamon, miód, rodzynki, wg uznania. Możesz też je zawekować w sparzonych słoiczkach.

@pysznieczyprzepysznie

SZARLOTKOWE

LODY

SKŁADNIKI:

- 2 średnie jabłka
- 1 opakowanie jogurtu typu skyr
- 4-5 łyżek mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- ew. aromat waniliowy

WYKONANIE:

Jabłka pokrój na małe kawałki i włóż do zamrażarki na kilka godzin. Zamrożone kawałki jabłka wrzuć do kielicha blendera, dodaj pozostałe składniki i zmiksuj na lody. Gotowe lody przełóż do pucharka i posyp uprażonymi płatkami migdałów.

CZY WIESZ, ŻE... cała porcja takich domowych lodów szarlotkowych to zero dodanego cukru i 343 kcal.

@kasia.kar.fit