

zdrowe
ŁAKOCIE

Książkę tą dedykuje moim dzieciom –
Kubie, Majeczce i Filipowi – które są dla mnie potrójnym
źródłem szczęścia. I wielbicielami słodkości.



Chciałabym serdecznie podziękować wspaniałym kobietom,
które przyczyniły się do powstania tej książki.

Jedną z nich czytelnicy moich książek dobrze znają.
To Kornelia Stec z profifoto.pl. Jej wprawne oko utrwała
przygotowane przeze mnie dania na pięknych fotografiach.
Kochana, bardzo dziękuje! Praca z Tobą to zaszczyt i przyjemność.

Dziękuję również Edycie Góreckiej,
mojej niezastąpionej asystentce, za pomoc w spisywaniu
przepisów, za zaangażowanie i wkład w powstanie tej książki.
Jesteś cudowna!

Jolanta Naklicka-Kleser

zdrowe
ŁAKOCIE



domowe słodycze dla dzieci



spis treści



Wstęp • 9

W mojej spizarni • 12

PRZEPISY PODSTAWOWE

Bananowa „nutella” • 16

Serek z nerkowców • 19

Domowa konfitura z suszonych owoców • 20

Granole à la Jola • 22

Zielony sok • 24

Labneh • 25

Uniwersalna posypka orzechowa • 26

Dulce de leche • 29

HAND MADE

Zdrowe pralinki czekoladowe • 32

Zdrowe kokosanki • 37

Bakaliowe „sezamki” • 38

Łamaniec z białej czekolady • 41

Czekolada z ciecierzycą • 42

Ananasowe chipsy • 45

Chrupki z ciecierzycy • 46

Zdrowe żelki • 49

W KUCHNI Z DZIEĆMI

- Czekoladowe dachówki z popcornowym śniegiem • 52
 - Trufelki z migdałów • 56
- Melonowe lizaki w czekoladzie • 60
 - Ekspresowe lizaki jabłkowe • 63
- Truskawki w czekoladowym fondue • 64
 - Galaretkowe serca • 67
- Szybkie domowe lody • 68
 - Churros • 70
- Owocowe tiramisu dla dzieci • 74
 - Serniczki marchewkowe • 77
- Ciastka czekoladowo-orzechowe • 78

W PROSTOCIE SIŁA

- Crumble z owoców leśnych z migdałową kruszonką • 82
 - Pieczone śliwki • 86
- Figi zapiekane z ricottą • 89
 - Carpaccio z ananasa • 90
- Grillowany ananas • 93
 - Strudel z ciasta filo • 94
- Ślimaczki z ciasta filo • 98
 - Greckie ciasto Bougatsa • 102
- Słodkie pierożki wonton w pięciu odstonach • 107
 - Babeczki wonton z owocami • 110
- Daktyle faszerowane kremem migdałowym • 113
 - Galette śliwkowe • 114
- Letnia sałatka owocowa • 119
 - Migdałowe kruche ciasteczka • 120
- Mango lassi • 123
 - Sernik filo • 124

WSPOMNIENIA Z DZIECIŃSTWA

- Galaretka pomarańczowo-marchewkowa • 131
 - Pieczone jabłka • 132
 - Faworki z ciasta filo • 135
 - Karmelizowany grejpfrut • 136
 - Gorąca czekolada • 139
- Owoce zapiekane pod kremem angielskim • 140
 - Borówkowy pudding chia • 143

NOWY WYMIAR ŚNIADANIA

- Grzanki z bananową „nutellą” • 146
- Naleśniki (przepis podstawowy) • 148
 - Moje ulubione naleśniki • 149
 - Śniadaniowe tosty francuskie • 151
 - Zapiekane tosty z chatki • 152
- Ciasteczka żurawinowe z białą czekoladą • 154
 - Muffiny czekoladowe • 155
- Muffiny z białą czekoladą i kaszą manną • 157
 - Tartaletki z kremem angielskim • 158
 - Minitartaletki migdałowe • 162
- Energetyczne batony żurawinowe • 166
 - Azjatycka owsianka • 169
- Śniadaniowa miska dobroci • 170
 - Serniczki czekoladowe • 173

ZIELONA STRONA MOCY

Pudding ananasowo-kokosowy z tapioką • 177

Żółte smoothie • 181

Batony figowe • 182

Serniczek z nerkowców • 185

Serduszka migdałowo-czekoladowe • 186

Ciasto malinowe • 190

Minitarlatetki czekoladowe • 194

Mazurek bakaliowo-malinowy • 198

WYJĄTKOWE OKAZJE

Moja popisowa Pavlova z kremem i owocami • 204

Bogata beza z czekoladą i bakaliami • 209

Tarta cytrusowa • 210

Tartaletki czekoladowe z dulce de leche • 214

Suflet czekoladowy • 218

Czekoladowa lawa z kremem angielskim i owocami • 220

Bezglutenowe ciasto czekoladowe z gruszkami • 224

Ciasto czekoladowo-pomarańczowe • 226

Superczekoladowy torcik bezglutenowy • 230

Ciasto figowe z semoliny • 235

Ciasto pomarańczowe na oliwie • 236

Napoleonka z ciasta filo • 238

Portugalskie pastéis de nata • 242

Tarta z crème brûlée • 246

Różyczki z ciasta filo • 250

Czekoladowa rozkosz • 252



wstęp



**To dla mnie wyjątkowy moment –
trzymacie w dłoniach moją trzecią książkę.
Jeśli mieliście okazję poznać dwie poprzednie
Lodovo oraz Zdrowe przetwory, wiecie
że będzie prosto, ale niebanalnie.**

Podczas komponowania słodkich przysmaków, które znajdziecie w *Zdrowych łakociach*, starałam się przede wszystkim, aby ich przygotowanie nie sprawiało trudności nawet osobom, które nie mają wprawy w kuchennych przygodach. Niektóre przepisy są tak proste, że miałam obawy, czy powinny znaleźć się w książce. Wiem jednak, że wiele osób najbardziej potrzebuje super prostych receptur. Większość z nas nie ma czasu na wielogodzinne rytuały w kuchni. Dlatego podzieliłam się z Wami kilkoma, naprawdę czarodziejскими, przepisami. Choćby ciasto pomarańczowe, które mój najstarszy syn przygotowuje w pięć minut. Gdy ciasto się piecze, on musi umyć tylko jedną miskę, w której wymieszał wszystkie składniki. Nie wierzycie? Wypróbujcie!

Znajdziecie tutaj także smakołyki wymagające większego zaangażowania. Organizując przyjęcie, warto przecież zaskoczyć gości. Obiecuję jednak, że nawet przysmaki z rozdziału „Na wyjątkowe okazje” udadzą się każdemu. Wystarczy dobre chęci, odrobina zaangażowania i trochę czasu!

W sklepie często przyglądam się ludziom robiącym zakupy. Prawie każdy, obok produktów na obiad czy kolację, wrzuca do koszyka coś słodkiego.

Dlaczego? Słodki smak daje nam poczucie bezpieczeństwa. Jest to pierwszy smak, który poznajemy po urodzeniu – mleko matki jest przecież słodkie.

Słodycze poprawiają nastrój i umilają towarzyskie spotkania. Jest tylko jeden problem: ich skład.

Lekarze na całym świecie biją na alarm, że jemy o wiele za dużo cukru. Cukier, głównie biały, jest obecnie dodawany niemal do wszystkiego. Znaleźć go można w ketchupie, jogurcie, napojach. Przeciętny człowiek zjada nawet kilogram cukru tygodniowo! Tymczasem maksymalna dzienna dawka dla dorosłego mężczyzny to 9 łyżeczek, a dla dziecka zaledwie 3. Porcja płatków śniadaniowych z mlekiem i szklanka soku pomarańczowego to już 14 łyżeczek cukru. Co gorsza, zamiast cukru w przetworzonych produktach coraz częściej znajdziemy też syrop glukozowo-fruktozowy.

**Ograniczenie cukru jest możliwe.
Wychodzenie z „cukrowego natogu” zajmuje
około dwóch miesięcy. Niby długo, ale jak to
się ma do naszego życia? Nie jest to proste,
nie da się, ot tak, zrezygnować z czegoś,
co było naszym nawykiem przez wiele lat.
To trudna walka, ale uwierzcie mi, że jest
do wygrania.**



Moja rodzina uwielbia czekoladę. Zwłaszcza mleczną z dodatkami. Przyszedł jednak moment, w którym powiedziałam „stop” i zaczęłam kupować tylko czekoladę o zawartości minimum 75% kakao. Jesteście ciekawi, jak zareagowali? Przez miesiąc tylko zaglądali do szafki, a gorzka czekolada leżała. Po miesiącu powoli zaczęła znikać. Po kilku kolejnych tygodniach okazało się, że

gorzka czekolada zaczęła smakować moim dzieciom i mężowi. Sprawdziła się metoda małych kroczków. W Waszych domach również się sprawdzi!

Nim przejście na system domowych słodkości, jeszcze pewnie nie raz sięgniecie po te sklepowe. Zaczynicie jednak od czytania etykiet tego, co do tej pory lądowało w Waszym koszyku. Niejednokrotnie przerazi Was to, co odkryjecie.

Zapytacie: czym słodzić? Spokojnie, są na to rozwiązania. Choćby owoce – świeże i suszone. Przygotujcie się na to, że nie od razu Wasze dzieci polubią zdrową bananową „nutellę”. To w końcu nie biały cukier, do którego są przyzwyczajone, a naturalne słodziki – banany, daktyle. Nie traćcie nadziei i dajcie im czas. Polubią je tak, jak moja rodzina polubiła gorzką czekoladę.

Trzymam za Was kciuki. Za siebie zresztą także. Każdego dnia walczę z pokusami swoimi i mojej rodziny. Od kiedy jednak wzięłam sprawę słodczy w swoje ręce, jestem dużo spokojniejsza...

**Mam nadzieję, że Zdrowe łakocie zachęcą
Was do przygotowywania zdrowych słodkości
we własnej kuchni.**



W mojej spiżarni



Ziarna i mąki

Ziarna, płatki i mąki to źródło węglowodanów, które powinny być składową codziennej diety. Coraz częściej, przygotowując obiady lub kolacje sięgamy po różne odmiany kasz. Łatwiej niż kilka lat temu kupić zdrowe, pełnoziarniste pieczywo na naturalnym zakwasie. Ale co ze słodkimi wypiekami? Czy puszyste ciasta na bazie pszennej mąki, które pamiętamy z dzieciństwa, można przygotować w zdrowszej wersji? Oczywiście! Ja rzadko sięgam po białą, oczyszczoną mąkę. Do cięższych ciast czy placuszków używam mąki z pierwszego przemiału, a w lekkich ciastach zastępuję klasyczną mąkę mielonymi orzechami. Często mielę ziarna, płatki czy kasze – dzięki temu sama decyduję, jak drobna ma być mąka. Tak zresztą jest znacznie taniej.

Równie ważne jak rodzaj mąki jest też źródło jej pochodzenia. Leżące miesiącami na półkach supermarketów produkty jętczeją i tracą swoje cenne właściwości. Jeśli zatem chcecie mieć pewność, że wykorzystujecie najlepsze produkty, wybierzcie te wytwarzane w tradycyjny sposób, w małych gospodarstwach i lokalnych młynach. Zglądajcie na bazarki i eko targi – czasem można tam odnaleźć prawdziwe skarby.

Ja zaopatruje się w pobliskim młynie (www.pliczko.pl). Mam pewność, że kupuję świeże produkty najlepszej jakości!

Orzechy i nasiona

Zawsze mam ich zapas w swojej spiżarni, gdzie czekają na swoją kolej. Z uwagi na wysoką zawartość tłuszczów orzechy z czasem jętczeją, dlatego najczęściej wybieram te niełuskane i przesypuję je do szczelnych słoików. Zarówno

orzechy jak i nasiona kupuję nieprażone i niesolone – mam wtedy pewność, że nie dodano do nich niepotrzebnego tłuszczu czy soli. Mogą też stanowić wówczas uniwersalną bazę do samodzielnie przygotowanej mąki.

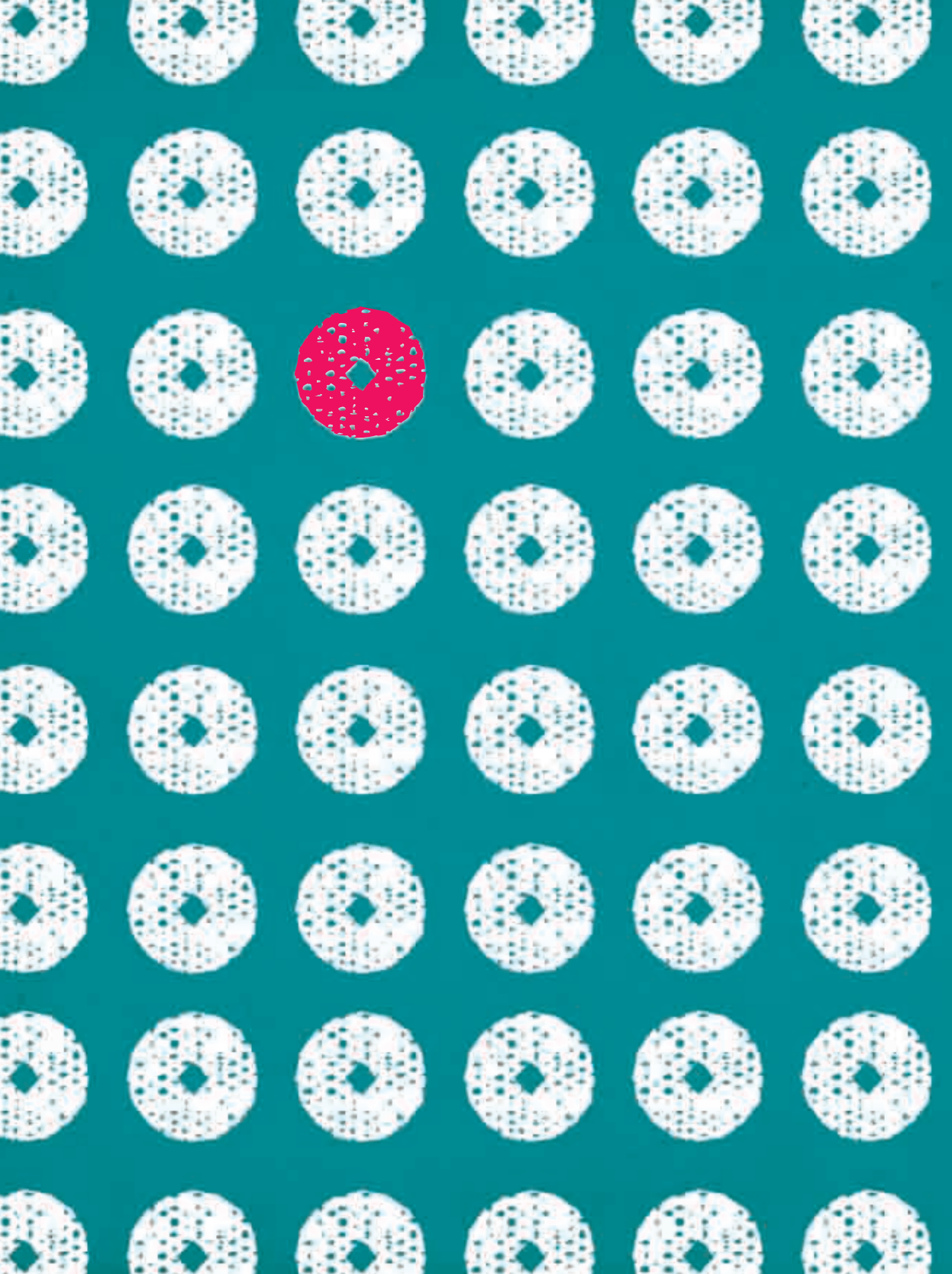
Czy wiecie, że praktycznie każde orzechy możecie własnoręcznie zamienić w kremowe orzechowe masło? Wystarczy tylko, że będziecie je odpowiednio długo mielić w blenderze. Zobaczycie, jakie to proste! Wiem, że orzechy są drogie, ale są miejsca, gdzie można je dostać w dobrej cenie. Ja się zaopatruje na www.skworcu.com.pl.



Suszone owoce

Suszone owoce to źródło zdrowej słodyczy! Po namoczeniu i zblendowaniu są superbazą do batoników i innych słodkich przekąsek przygotowywanych bez pieczenia. Kupując suszone owoce, zwróćcie uwagę na to, by nie miały sztucznych dodatków, w tym wszechobecnej siarki. Jakie owoce wybierać?

Ja bardzo lubię suszone figi – są miękkie i wspaniale komponują się z orzechami. Ponadto mają najwyższą spośród wszystkich owoców zawartość wapnia, a dzięki wysokiej zawartości błonnika wspomagają pracę jelit. Podobne właściwości mają też morele, wymagają jednak dłuższego namaczania, żeby można było je zblendować na gładką masę. Często sięgam po suszoną żurawinę – jej cierpkie nuty wspaniale uwydatniają smak deserów. Lubię mieć też pod ręką suszone jabłka – jeśli przepis wymaga użycia niestodzonego musu, zalewam je po prostu wrzątkiem i blenduję.





Przepisy

podstawowe

Przepisy w tej książce
nie są skomplikowane.
Uwierz mi – wiele z nich można
przygotować w kilka chwil, ze składników,
które zazwyczaj masz w domu.

Bananowa

„NUTELLA”

Słynny krem czekoladowy kochają wszyscy, a dzieci potrafią wyjadać go łyżką ze stoika. Sprawdzaś kiedyś, jaki jest jego skład? Główne składniki to cukier i olej palmowy. Czy na pewno chcesz je podawać swojej rodzinie? Domowa „nutella” zawiera tylko naturalne składniki, a smakuje tak, że nikt się nie zorientuje, że to superzdrowy krem.

- 1 dojrzały banan
- 1 szklanka migdałów
- ½ szklanki suszonych daktyli
- 100 g gorzkiej czekolady o zawartości 70% kakao

Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 15–20 minut, po tym czasie przecedź i zmiksuj je na gładko. W innej misce zmiksuj migdały, aż uzyskasz konsystencję masła orzechowego. Wrzuć do miski połamaną na kawałki czekoladę i rozpuść w kąpieli wodnej. Dodaj banana, czekoladę oraz masę migdałową i daktylową. Miksuj wszystko do połączenia składników i uzyskania konsystencji gładkiego kremu. Przechowuj w lodówce, w szczelnie zamkniętym słoiczku.







SEREK

z nerkowców

Pamiętam, jak pierwszy raz skosztowałam serka z nerkowców. Przygotowała go w mojej pracowni Iwona Zasuwa, czyli słynna Matka Smakoterapia. Nie wierzyłam, że orzechy mogą smakować jak serek. To było prawdziwe objawienie! Jeśli unikasz nabiału, a tęsknisz za sernikami, uratuje Cię serek z nerkowców. Pamiętaj tylko, aby dobrze namoczyć orzechy i miksować je tak długo, by masa była jedwabista i kremowa.

• 1 szklanka nerkowców

• sok z limonki (do smaku)

• 1 łyżka miodu

Nerkowce zalej wrzątkiem i odstaw na 15– 20 minut do namoczenia. Odcedź, zblenduj. Dodaj miód i sok z limonki i miksuj, aż masa będzie gładka i aksamitna. Skosztuj – jeśli to konieczne, dodaj jeszcze soku z limonki lub miodu.

Przełóż do szczelnego słoiczka, zakręć i przechowuj w lodówce. Używaj jako bazy do kremów i innych deserów oraz jako zdrowszego zamiennika słodkich smarowideł.



Domowa

KONFITURA

Z suszonych owoców

Banalny przepis, który uwolni Cię od konieczności kupowania słodzonych dżemów. Zasada jest tylko jedna: owoce muszą być dobrej jakości, bez dodatku cukru, niesiarkowane. Wtedy wiesz, że podajesz swoim dzieciom tylko naturalne składniki.

Ich skondensowana sładycz powoduje, że nie trzeba dodawać już ani grama cukru.

• • • Przepisy podstawowe • • •

- 1 szklanka suszonych owoców – na przykład moreli, fig, żurawiny, jabłek
- wrzątek

Owoce zalej wrzątkiem, przykryj i odstaw do namoczenia na 15 minut. Odlej wodę, zmiksuj owoce na bardzo gładki krem. Przechowuj w lodówce, w szczelnie zakręonym słoiczku. Używaj do ciast, kanapek i wszystkiego, co podpowie Ci wyobraźnia.





GRANOLE

à la Jola

Czy czytałaś kiedyś skład na opakowaniu kupnej granoli?

Ja tak, i od tamtej pory już jej nie kupuję. W domu mieszam dowolne płatki z ziarnami, orzechami i nasionami oraz odrobiną oleju i syropu klonowego. Piekę, by wydobyć ich smak i chrupkość, a na koniec dorzucam ulubione suszone owoce lub dobrej jakości czekoladę.

Przy przygotowaniu granoli sprawdzi się wszystko, co masz w spiżarni.

Przygotuj od razu więcej i przechowuj w szczelnym słoju

– będzie zawsze pod ręką.

Poświęć pół godziny i przygotuj granolę jeden raz, a już nie będziesz mogła się bez niej obejść.

GRANOLA KOKOSOWA

- 3 szklanki płatków orkiszowych
- 1 szklanka wiórków kokosowych
- ½ szklanki nasion chia

GRANOLA MORELOWA

- 3 szklanki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka nasion słonecznika
- ½ szklanki siemienia lnianego
- ½ szklanki posiekanych suszonych moreli