



Batoniki kawowo-dyniowe (bez pieczenia)

Batoniki kawowo-dyniowe przygotowałam na bazie płatków owsianych, gorzkiej czekolady i syropu dyniowo-korzennego – to był strzał w dziesiątkę! Inspiracją była uwielbiana przeze mnie ostatnio dyniowa latte (pumpkin spice latte). Ze spontanicznego eksperymentu powstały wspaniałe, słodkie batoniki, a że byłam przekonana, że nie uchronię ich przed dziećmi, użyłam kawy zbożowej zamiast zwykłej. Słodki syrop dyniowo-korzenny wyrównuje gorzki posmak ciemnej czekolady, a płatki owsiane sprawiają, że całość staje się sycącą, energetyczną przekąską.

Smakiem zachwyceni byliśmy wszyscy! Zuzia cały czas dziękuje mi za takie pyszności, mąż z zaskoczeniem pytał co ja tam dodałam, że są tak dobre, a ja z zadowoleniem stwierdzam, że najlepsze pomysły przychodzą do głowy w niespodziewanym momencie i koniecznie trzeba je realizować ☐

PRZEPIS NA BATONIKI KAWOWO-DYNIOWE (BEZ PIECZENIA)

Składniki:

1 szkl. płatków owsianych

220 g gorzkiej czekolady

7-8 łyżek **syropu dyniowo-korzennego**

2 czubate łyżki kawy zbożowej

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane wsyp do blendera/malaksera, by je rozdrobnić (możesz kupić gotowe rozdrobnione, czyli płatki owsiane błyskawiczne).

Czekoladę rozpuść w kąpielu wodnej, do płynnej dodaj pokruszone płatki, wlej syrop dyniowo-korzenny i wsyp proszek kawy zbożowej. Wszystko dokładnie

wymieszaj i przełóż do foremek na batoniki*, ugnieć i wyrównaj wierzch. Wstaw do lodówki, by całość stężała (na minimum godzinę, a najlepiej dłużej).

Smacznego ☐

*Jeśli nie masz foremek do batoników, wyłóż keksówkę papierem do pieczenia, przełóż masę, dociśnij i wyrównaj wierzch. Mocno schłódź w lodówce przez pokrojeniem.

Możesz też wykorzystać foremki do muffinek – powstaną a'la ciasteczka.



KOLOROWY
PRZEPISOWNIK

ZAJRZYJ TEŻ PO PRZEPIS NA:

[Batoniki owsiane z żurawiną i jagodami Goji](#)



Dyniowa latte (pumpkin spice latte)

Dyniowa latte (pumpkin spice latte), to kawa, która zyskuje na popularności.

Bardzo wiele kawiarni ma ją już w swoim menu, ale możesz ją przygotować również we własnym domu. Dla mnie to takie połączenie kawy i deseru.

Aby ją przygotować potrzebny jest syrop dyniowy, który przygotowuje się z wykorzystaniem puree z dyni.

Kawa latte charakteryzuje się widocznymi warstwami – od spodu kolejno jest to mleko, wyżej kawa, a wierzch to mleczna pianka. Jeśli do latte dodasz syrop smakowy, warstw będzie cztery – syrop jest najcięższy, więc będzie na samym dnie. Nie martw się jednak, jeśli nie uda Ci się (tak jak mi:P) uzyskać pięknych warstw – najważniejszy jest smak! A jak dojdiesz do wprawy, to i pięknie oddzielone warstwy będziesz robić z zamkniętymi oczami ☐

P.s. Ja się mądrzę, bo pracowałam kilka miesięcy w restauracji i kawiarni, i sama się przekonałam, że nie zawsze od razu da się to opanować nawet z porządnym ekspresem ze spieniaczem. Ale jak widać w domu (po latach) tego efektu nie uzyskałam...

Dyniowa latte w warunkach domowych

Swoją dyniową latte przygotowałam spieniając mleko malutkim urządzeniem do spieniania (na baterie), które kupiłam za jakieś 7-8 zł. Ale gdy go nie miałam, korzystałam w domu ze stojącego blendera lub pustej butelki po wodzie. O ile blender uwijał się szybciej, tak potrząsanie butelką z mlekiem zajmuje sporo czasu i pochłania masę energii. Alternatywa jest, ale ja się cieszę, że już mam ten mini speniacz – nie jest to mistrzostwo świata, ale imituje efekt, a w użyciu prosty i cichy ☐

Istotnym elementem jest, by mleko było dobrze podgrzane – nie mając ekspresu

podgrzewam je w rondelku, jednocześnie spieniając (w przypadku blendera wlewałam już podgrzane). Niestety – przy takich metodach tworzą się niepotrzebne pęcherzyki powietrza, których być nie powinno, ale można się ich pozbyć – wystarczy kubkiem/rondelkiem z dobrze spienionym mlekiem kilka razy uderzyć o blat – powietrze ucieknie i zostanie piękne, jednorodne spienione mleko. Na zdjęciach widać, że nie udało mi się pęcherzyków pozbyć w 100% – zdjęcia mam zamiar wymienić, te zrobiłam “na pałę”, gdzieś pomiędzy robieniem obiadu, a lataniem do chorych dzieci. A dyniowa latte tak mi smakuje, że okazji do powtórzenia zdjęć będę miała sporo ☐

PRZEPIS NA DYNIOWĄ LATTE (PUMPKIN SPICE LATTE)

Składniki:

1-2 łyżki [syropu dyniowo-korzennego](#) (przepis)

3/4 szkl. mleka

1/4 filiżanki mocnej kawy

Sposób przygotowania:

Na dno szklanki wlej syrop dyniowo-korzenny (ilość w przepisie nie jest wiążąca, możesz dać mniej lub więcej, w zależności jak słodką chcesz kawę – syrop jest słodki).

Mleko podgrzej do około 55-60 stopni i dobrze spień. Wyżej, w opisie podałam jak to zrobić – dobrze spienione oznacza jednorodną konsystencję, gładką piankę bez pęcherzyków powietrza (potrząśnij kubkiem/rondelkiem, jeśli się wytworzyły). Tak spienione mleko wlej do szklanki z syropem.

Świeżo zaparzoną, mocną kawę (niczym espresso) powoli wlej do szklanki – po chwili powinny utworzyć się piękne cztery warstwy napoju w szklance.

Smacznego ☐



Syrop dyniowo-korzenny

Syrop dyniowo-korzenny być może znasz, niekoniecznie jednak w takim wydaniu. Ta moja wersja zawiera sok malinowy oraz kandyzowaną skórkę pomarańczową, ponieważ mimo, że lubię dynię i jej smak, to lubię też ze smakiem kombinować. Te dodatkowe składniki to kropka nad "i" – one całości nadają innego charakteru, syrop dyniowy wyszedł przepyszny!

Do czego taki syrop dyniowo-korzenny wykorzystać?

Przede wszystkim do kawy! Znasz dyniową latte? Może pod nazwą pumpkin spice latte? ☐ to bardzo popularna już kawa, możesz zamówić w wielu kawiarniach, ale możesz też przygotować w domu, we własnych czterech kątach i to niekoniecznie posiadając ekspres (ja nie posiadam). A tu zobacz moją pumpkin spice latte ☐ Herbata z syropem też jest przepyszna! Taka mocno jesienna, rozgrzewająca... Syrop dyniowo-korzenny to też doskonały dodatek do ciast i deserów, nawet lodów – dzięki niemu nadasz zupełnie innego charakteru serwowanym przysmakom.

Jadalne prezenty...

Mam taką etykietę w przepisach na blogu, ponieważ jedzeniem możemy sprawiać radość i obdarowywać bliskich. Na prezent genialnie sprawdzają się domowe ciasteczka, pierniczki, konfitury, nalewki, likiery, mieszanki przypraw... Naprawdę jest w czym wybierać i rodzaj prezentu możemy dostosować do upodobań obdarowanego.

Syrop dyniowo-korzenny może być także świetnym prezentem! Możesz już teraz przygotować większą ilość, gorący przelać do wyparzonych małych słoiczków/buteleczek, potem przewiąż wstążką i wspaniały prezent (lub dodatek do prezentu) na wiele okazji, w tym święta gotowy! Pomyśl o tym – może wśród bliskich są wielbiciele pysznych dodatków i rozgrzewających napojów ☐ W tym miejscu nie byłabym sobą, gdybym nie wspomniała, że owszem – podobno jak

się gorące do słoika wleje, zakręci i odwróci do góry dnem, to więcej nie potrzeba i nic się nie popsuje. Ale ja nie mam tyle szczęścia, dlatego sama co bym nie robiła (prócz kiszzonek) to je zaraz po zakręceniu pasteryzuję – dla pewności, wtedy już na pewno nic mi się nie zepsuje.

Syrop dyniowo-korzenny możesz przechowywać w lodówce przez kilka dni. W słoikach/butelkach, pasteryzowane, oczywiście dłużej – jak przetwory.

PRZEPIS NA SYROP DYNIOWO-KORZENNY – PUMPKIN SPICE

Składniki:

- 150 ml wody
- 6 dużych łyżek **puree z dyni (przepis)**
- 5 łyżek brązowego cukru (może być też biały)
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 2 łyżki soku malinowego
- 1 gwiazdka anyżu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki tartej gałki muszkatołowej
- 6-7 goździków
- 3 ziarenka czarnego pieprzu
- 1 łyżka kandyzowanej skórki pomarańczowej*

Sposób przygotowania:

Wodę wlej do rondelka i podgrzewaj z cukrami, aż się rozpuszczą. Dodaj **puree z dyni**, sok malinowy, przyprawy oraz kandyzowaną skórkę pomarańczową*. Wszystko razem gotuj przez około 5-6 minut, jednocześnie mieszając (całość będzie gęsta, taki trochę mus, więc może przywierać do dna lub pryskać. Na koniec przecedź/przetrzyj przez sitko, by usunąć dodatki, czyli uzyskać jednolity, płynny syrop.

*Jeśli nie masz kandyzowanej skórki pomarańczowej, dodaj świeżo otartą skórkę z pomarańczy (tylko wierzch, bez białej błonki, bo ona powoduje gorzki posmak) – tu możesz też dodać odrobinę świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy. Sprawdzi się też, np. aromat pomarańczowy (taki do ciast). Oczywiście możesz też składnik pominąć zupełnie.



Puree z dyni (przepis podstawowy)

Puree z dyni jako przepis podstawowy to banalna receptura, którą być może zna już każdy (ale być może nie). I nie publikuję go tutaj, bo jestem taka oblatana i potrafię je przygotować ☐☐ tylko po to, by przypomnieć Ci, że takie puree z dyni możesz zrobić bardzo szybko, by potem wykorzystać na wiele sposobów.

Dynia to bardzo wdzięczne warzywo – przygotujesz z jej udziałem dania wytrawne, słodkie, a nawet napoje czy przetwory. Mamy akurat sezon, więc warto korzystać i cieszyć się jej smakiem (oczywiście, jeśli lubisz). Puree z dyni możesz przygotować w wielu wariantach, np. z dodatkiem ziemniaków, ziół i masła, by podać do obiadu. Z tej podstawowej wersji, czyli dynia + woda wychodzą świetne ciasta, ciasteczka, muffinki, dyniowa latte, pieczywo, zupy (np. z zacierkami) i wiele, wiele innych. Jeśli masz małe dzieci, pamiętaj, że to świetny składnik pożywnych zupek ☐

Moje puree przygotowałam z myślą o fajnych przepisach, które przedstawię Ci już wkrótce, a tymczasem zostawiam nie przepis, a raczej instrukcję przygotowania puree z dyni.

To że zdjęć poniżej zrobiłam akurat z dyni hokkaido, której nie trzeba obierać i tego nie robię – pozbawiam tylko gniazd nasiennych. Jeśli użyjesz innej odmiany, po prostu odetnij też skórkę, bo niektóre gotowałyby się baaardzo długo.

PRZEPIS PODSTAWOWY NA PUREE Z DYNI

Składniki:

500 g dyni pozbawionej gniazd nasiennych

woda

Sposób przygotowania:

Dynię wyszoruj i przetnij na kilka części – usuń gniazda nasienne. Dynię hokkaido zostaw ze skórką – ona się równocześnie ugotuje. Ale jeśli masz inną odmianę to odetnij skórkę. Pokrój dynię w drobną kostkę.

Do garnka wlej tyle wody, by było jej tak gdzieś 0,5 cm na dnie. Wrzuć dynię, przykryj garnek i zagotuj. Zmniejsz ogień i duś do miękkości, a dokładniej – rozgotuj. Gotując, co jakiś czas przemieszaj. Moja hokkaido dusiła się 30 minut. Po wyłączeniu możesz od razu blendować na gładkie puree, ale jeśli się nie spieszysz, zostaw jeszcze garnek przykryty na kilkanaście minut – dynia jeszcze bardziej zmięknie, odparuje.



KOLOROWY
PRZEPISOWY



Zupa krem dyniowa z pieczoną papryką i mascarpone

Kremowe zupy pokochałam miłością bezgraniczną ☺ ta zupa krem dyniowa z pieczoną papryką i mascarpone ma nie tylko piękny kolor, ale jest też bardzo smaczna! Podsmażona dynia ma nieco inny smak niż ugotowana, pieczona papryka dodaje wyrazu, mascarpone sprawia, że całość nabiera kremowej delikatności, a przyprawy przyjemnie rozgrzewają i aromatyzują.

Wybrałam dynię hokkaido, bo nie trzeba obierać jej ze skórki – jest szybciej ☺ Stosuję rafinowany olej rzepakowy w swojej kuchni i cenię go za to, że nie tylko podkreśla smak moich potraw, ale także ułatwia rozpuszczanie i wchłanianie wielu witamin zawartych w warzywach i owocach. Wiele z nich bez dodatku tłuszczu w ogóle nie zostanie przyswojona! Wiadomo, że tłuszcz jest nośnikiem smaku, ale nie każdy zwraca uwagę właśnie na rozpuszczalność witamin.



Składniki:

- 1 dynia hokkaido
- 3 papryki czerwone
- 250 g serka mascarpone
- 4-5 łyżek oleju rzepakowego
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta kardamonu
- szczypta cynamonu

szczypta imbiru
sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Papryki pozbawiamy gniazd nasiennych, układamy na blasze i pieczemy około 30 minut w 170 stopniach. Jeszcze ciepłą obieramy ze skórki. Dynię hokkaido dokładnie myjemy i kroimy w kostkę wraz ze skórką (miąższ z ziarnami oczywiście wydrążamy). Wrzucamy do garnka z 4-5 łyżkami oleju rzepakowego i podsmażamy na wolnym ogniu. Dodajemy miąższ z upieczonej papryki, podlewamy niewielką ilością wody i gotujemy na małym ogniu do miękkości. Serek mascarpone dodajemy do warzyw, rozpuszczamy i miksujemy całość na gładki krem. Wstawiamy jeszcze na chwilę na palnik, przyprawiamy.





 pokochaj olej
rzepakowy



Zupa krem dyniowo-marchewkowa z ziemniakami i koperkiem

Na pomysł takiej zupy wpadłam widząc w sklepie dynię hokkaido. Nigdy jej nie próbowałam, a jest tak zachwalana, szczególnie za gotowanie szybkie i bez obierania ☐ spróbowałam i nie żałuję – zagości częściej, mimo, że mam w piwnicy

dynie z ogrodu – za co mi się oberwało, że kupuję jak jest ☐ ale wytłumaczyłam się z powodów i zostało mi przebaczone ☐

Dynia hokkaido jest naprawdę świetnym rozwiązaniem do przygotowania szybkiej zupy – wystarczy ją umyć, pokroić, aby wyjąć miąższ z ziarnami i potem w drobniejsze kawałki i wrzucić do garnka. Ugotuje się w 10-15 minut! Prawda, że szybko? ☐

Składniki:

1 dynia hokkaido (o wadze 1/2 kg)
2-3 duże marchewki
2-3 średniej wielkości ziemniaki
1 duża pietruszka
1/4 selera
2 ziarna ziela angielskiego
1/2 łyżeczki papryki wędzonej
szczypta papryki ostrej
szczypta kardamonu
sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
2 łyżki posiekanego koperku
1 łyżka oliwy z oliwek

Dodatkowo:

prażone pestki dyni do dekoracji

Sposób przygotowania:

Do garnka z wrzątkiem (ilość taka, aby wszystkie warzyw jakie dodamy były tylko przykryte) wkładamy kawałek selera, pietruszkę i ziele angielskie. Po 10 minutach dorzucamy pokrojoną marchewkę (plastry lub półplastry). Gotujemy razem około 20-25 minut. Następnie wrzucamy drobno pokrojone ziemniaki, a po kolejnych 10 minutach umytą wcześniej i pokrojoną w kostkę dynię hokkaido – ze skórką, ale pozbawioną miąższu z ziarnami.

Gdy warzywa będą miękkie doprawiamy wędzoną papryką, ostrą papryką, świeżo zmielonym pieprzem, kardamonem i solą. Wyjmujemy seler i pietruszkę oraz ziarna ziela angielskiego. Dodajemy łyżkę koperku, blendujemy na krem, po czy dodajemy pozostały koperek i łyżkę oliwy z oliwek.

Na talerzach możemy udekorować prażonymi pestkami dyni i posiekanym koperkiem. Pasują tu także grzanki czy groszek ptysiowy.



* Zimowy Obiad Wege



durszlak ▶

kuchnia wegetariańska



i wegańska

dołącz do akcji ▶▶



Zupa
na
jesień...

recepta 2

dołącz do akcji ▶▶



dołącz do akcji ▶▶



dołącz do akcji ▶▶