E-BOOK KULINARNY

3/2021

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

TRUSKAWKOWE INSPIRACJE

22 PYSZNE PRZEPISY

PRZEJDŹ NA SMACZNĄ STRONĘ MOCY

Praca zbiorowa pod redakcją Kuvings Polska

POŻYWNY KOKTAJL

TRUSKAWKOWY

SKŁADNIKI:

- 20 g płatków owsianych
- 250 ml mleka
- 100 g kefiru
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 banan
- 150 g świeżych truskawek

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane zalej zimnym mlekiem i odstaw na 40 min. Do kefiru dodaj masło orzechowe i wymieszaj. Do wyciskarki z sitkiem do koktajli dodawaj naprzemiennie: owoce, płatki z mlekiem i kefir z masłem orzechowym. Gotowe! Najlepiej smakuje schłodzony.

@pysznieczyprzepysznie

LEMONIADA

TRUSKAWKOWO-ARBUZOWA

SKŁADNIKI:

- 1 litr herbaty malinowej
- wyciśnięty sok z 0,5 kg obranego arbuza
- wyciśnięty sok z 0,5 kg truskawek
- 20 kostek lodu
- mięta

PRZYGOTOWANIE:

Herbatę zaparz, ostudź i połącz z 2 łyżkami miodu. Wyciśnij sok z owoców, lód skrusz w blenderze. Wszystkie składniki zmieszaj ze sobą i udekoruj kilkoma listkami mięty na szklankę.

@jakjalubiejesc

MOJITO

TRUSKAWKOWE – DRINK ALKOHOLOWY

SKŁADNIKI:

- 1 kg truskawek
- 1 cytryna
- 1 limonka lub dodatkowa 1 cytryna
- 3 łyżki syropu z agawy/miodu
- świeża mięta
- kostki lodu
- woda gazowana
- 75 ml rumu

PRZYGOTOWANIE:

W wyciskarce wolnoobrotowej wyciśnij 1 obraną cytrynę. Następnie wyciśnij sok z truskawek. Sok przelej równomiernie do wysokich szklanek. Do szklanek włóż kostki lodu, plastry limonki/cytryny oraz miętę. Dodaj syrop z agawy/miód, rum oraz dolej wodę gazowaną do pełna.

@czarna.wisienka

DESER Z WYTŁOCZYN

Z TRUSKAWEK

SKŁADNIKI:

- wytłoczyny z 1 kg truskawek
- 1 opakowanie jogurtu naturalnego
- 1 beza

PRZYGOTOWANIE:

Wytłoczyny z truskawek przełóż do pucharków. Na to nałóż 1 łyżkę jogurtu naturalnego, a całość posyp pokruszoną bezą.

@czarna.wisienka

KOKTAJL

TRUSKAWKOWO-MIĘTOWY

SKŁADNIKI:

- 500 g truskawek
- 500 g napoju roślinnego – u mnie kokosowy
- 3 łyżki erytrytolu lub cukru
- kilka listków świeżej mięty

PRZYGOTOWANIE:

Do przygotowania koktajlu używamy sitka do koktajli i smoothie. Wkładamy truskawki, listki mięty, wsypujemy erytrytol i wlewamy napój kokosowy. Oczywiście można użyć innego napoju roślinnego np. owsianego. W ciągu kilku sekund mamy pyszny koktajl na drugie śniadanie.

@kulinarna_maniusia

LODY

TRUSKAWKOWE

SKŁADNIKI:

- 1 zamrożony banan
- dwie duże garście truskawek
- 1 kubeczek jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko wyciśnij naprzemiennie w sicie do sorbetów. Udekoruj świeżą miętą i truskawkami.

@pysznieczyprzepysznie

LEMONIADA

TRUSKAWKOWA

SKŁADNIKI:

- 300 g truskawek
- 1 cytryna
- cukier trzcinowy
- 1 limonka
- kilka listków mięty

PRZYGOTOWANIE:

Wyciśnij sok z truskawek (zostaw kilka w całości) i cytryny, dodaj 3 łyżki cukru trzcinowego rozpuszczonego w 50 ml gorącej wody. Do butelki włóż lód, odłożone truskawki i pokrojoną limonkę oraz miętę. Całość uzupełnij do połowy wodą. Dodaj wyciśnięty sok, zamieszaj i jeśli to potrzebne uzupełnij do końca wodą.

@pysznieczyprzepysznie

LEMONIADA

TRUSKAWKOWA II – GAZOWANA

SKŁADNIKI:

- 500 g truskawek
- 2 limonki
- kilka listków świeżej mięty
- kostki lodu
- plasterki cytryny
- 1 l wody gazowanej

PRZYGOTOWANIE:

Limonki obierz ze skórki i pokrój na pół. Z truskawek usuń szypułki. Wyciśnij sok z truskawek, mięty i limonek. Do dzbanka włóż listki mięty, plasterki cytryny, kostki lodu, wlej wodę (można także dodać łyżkę miodu dla smaku). Wlej wyciśnięty sok i zamieszaj.

@kulinarna_maniusia

PINACOLADA

TRUSKAWKOWA

SKŁADNIKI:

- 2 pomarańcze
- 1/2 cytryny
- 1/3 ananasa
- 200 g truskawek
- 1 op. mleka kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko wyciśnij w sicie do soków.

@lalare_fit

DESER
TRUSKAWKOWY

SKŁADNIKI:

- miąższ truskawkowy z 1 kg wyciśniętych truskawek
- 300 g serka homogenizowanego naturalnego
- 16 herbatników
- cukier lub erytrol, ksylitol do osłodzenia deseru.

PRZYGOTOWANIE:

Herbatniki zmiksuj na mąkę. Miąższ truskawkowy dosłodź około 5-6 łyżkami cukru lub erytrolu (w zależności od słodkości truskawek). Serek homogenizowany również dosłodź do smaku. Następnie ułóż deser w szklaneczkach warstwami: herbatniki, truskawki, serek i znowu herbatniki, truskawki serek.

@gotuje_bo_lubie_fit

MUS

TRUSKAWKOWO-BANANOWY

SKŁADNIKI:

- 1 zamrożony banan
- 8 szt. zamrożonych truskawek
- garść mrożonych malin
- 15 ml mleka
- 20 ml śmietany 30% do ubicia
- owoce i dodatki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Banana, truskawki i maliny wyciśnij w wyciskarce w sitku do smoothies, do powstałego musu owocowego dodaj mleko i zamieszaj. Ubij śmietanę kremówkę. Udekoruj owocami, bitą śmietaną i kawałkami gorzkiej czekolady.

@zdrowyprzepiss

SMOOTHIE

Z TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI:

- 100 g truskawek
- kefir – opakowanie
- syrop daktylowy do smaku
- mięta do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Wyciśnij wszystko w sitku do smoothie, dodając w trakcie syrop daktylowy do smaku. Na koniec udekoruj listkami mięty i truskawkami.

@pysznieczyprzepysznie

SORBET
OWOCOWY

SKŁADNIKI:

- 150 g truskawek mrożonych
- 1 banan mrożony
- 1 mango mrożone (około 150 g)

PRZYGOTOWANIE:

Owoce wyjmij z zamrażalnika 15 minut wcześniej, żeby lekko się rozmroziły. Na przemian wrzucaj je do wyciskarki wolnoobrotowej z sitem do sorbetów. Przystrój owocami i podawaj od razu.

@odzywiajsiezdrowo

LODY

– TYLKO OWOCE

SKŁADNIKI:

- 3 szklanki mrożonych truskawek
- 1 mrożony banan (wcześniej pokrojony w plasterki)
- ulubione owoce do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko wyciśnij naprzemiennie w sicie do sorbetów. Udekoruj ulubionymi owocami.

@mrs.kitchen.fairy

PUDDING

JAGLANY Z TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka truskawek
- 1/2 szklanki kaszy jaglanej (wcześniej ugotowanej)
- 1 szklanka wybranego jogurtu (ja używam kokosowego)
- 1 łyżka syropu klonowego

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko wyciśnij w sitku do smoothie. Udekoruj owocami.

@mrs.kitchen.fairy

LODY
DOMOWE

SKŁADNIKI:

- 200 g mrożonych truskawek
- 100 g mrożonych bananów
- pół kubeczka jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko wyciśnij na przemian w sicie do sorbetów.

@kulinarna_maniusia

KISIEL

Z TRUSKAWEK

SKŁADNIKI:

- resztki truskawek po wyciśnięciu soku (ok. 0,5 kg)
- 3 łyżki erytrytolu
- 1/2 szklanki wody
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE:

Resztki truskawek zagotuj z 3 łyżkami erytrytolu i 1/2 szklanki wody. Łyżkę skrobi rozmieszaj w 3 łyżkach wody i wlej do gotujących się truskawek. Zamieszaj dokładnie i gotowe.

@zdrowy_talerz

SORBET

BANAN-TRUSKAWKA

SKŁADNIKI:

- 2 pokrojone zamrożone banany
- 100 g zamrożonych truskawek
- sok z limonki

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko wyciśnij w sicie do sorbetów. Skrop sokiem z limonki.

@justynakinvar

SMOOTHIE

ORZEŹWIAJĄCE

SKŁADNIKI:

- 300 g truskawek
- 1 banan
- 1 cytryna
- 200 ml mleka

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko przepuść przez sito do smoothie.

@dietetyczne_cuda_wianki

LODY

TRUSKAWKOWE

SKŁADNIKI:

- 300 g mrożonych lub świeżych truskawek
- 150 g bardzo zimnego mascarpone
- 3 łyżki cukru

PRZYGOTOWANIE:

Truskawki, serek i cukier włóż porcjami do wyciskarki z sitkiem do lodów/sorbetów. Jeśli używasz mrożonych truskawek, lody nadają się od razu do jedzenia. Jeśli świeżych – masę przełóż do pojemnika na lody, zamknij i schładzaj 2-3 godziny w zamrażalniku.

@kinka_karolina_wilk

KOKTAJL

TRUSKAWKOWY

SKŁADNIKI:

- 150 ml słodkiej śmietanki 30%
- łyżka cukru trzcinowego
- cukier puder do smaku
- 1 kg truskawek
- zalać zimnym mlekiem

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko umieścić w kielichu blendera i wybrać program smoothie.

@obiaddlataty

SERNIK NA ZIMNO

Z PIANKĄ TRUSKAWKOWĄ

SKŁADNIKI:

masa serowa
- 750 g twarogu półtłustego
- 500 g napoju roślinnego lub mleka – u mnie owsiany
- 150 g erytrytolu lub cukru
- 100 g odżywki białkowej
- 30 g żelatyny

pianka
- 500 g truskawek + kilka do dekoracji
- kilka listków świeżej mięty
- 80 g erytrytolu lub cukru
- 12 g żelatyny

dodatkowo
- łyżeczka masła
- biszkopty

PRZYGOTOWANIE:

Tortownicę (średnica 26 cm) smarujemy masłem na całej powierzchni i wykładamy biszkopty.

Do kielicha blendera wkładamy twaróg, wlewamy napój roślinny lub mleko, erytrytol lub cukier, odżywkę białkową, wszystko razem miksujemy – program smoothie.

Żelatynę rozpuszczamy w 100 ml gorącej, przegotowanej wody i odstawiamy na kilka minut, aby lekko przestygła. Dodajemy 3-4 łyżki masy i mieszamy. Wlewamy do masy twarogowej i ponownie miksujemy – program pulsacyjny.

Masę wylewamy na biszkopty (aby uniknąć sytuacji, że nasze biszkopty będą pływać najpierw łyżką wylewamy część masy i schładzamy przez kilka minut w lodówce, następnie powoli wylewamy resztę masy i schładzamy).

Truskawki miksujemy z listkami świeżej mięty i erytrytolem – program smoothie. Żelatynę rozpuszczamy w 50 ml gorącej, przegotowanej wody i odstawiamy na kilka minut, aby lekko przestygła. Dodajemy 3-4 łyżki masy i mieszamy. Wlewamy do masy truskawkowej i ponownie miksujemy – program pulsacyjny. Masę wylewamy na stężoną masę sernikową i ponownie wszystko schładzamy w lodówce.

Sernik dekorujemy pokrojonymi truskawkami.

blendtec®

@kulinarna_maniusia

@kulinarna_maniusia