



CUKIER
Królewski



Powrót do szkoły

Pyszne przepisy na śniadania
dla Twoich dzieci

#BLISKOsiebie #BLISKOnatury



SPIS TREŚCI



str. 3 Ośłódź swoim
dzieciakom powrót
do szkoły



str. 4 #BLISKOnatury



str. 31 #BLISKOsiebie

PRZEPISY

(str. 5 - 19)

- str. 5 **Batoniki owsiane z malinami**
- str. 7 **Popovers**
- str. 9 **Pancakes dyniowe z musem bananowym**
- str. 11 **Drożdżówki z serem i owocami**
- str. 14 **Naleśniki z twarogiem i owocami**
- str. 16 **Placuszki serowe z owocami**
- str. 18 **Gofry kokosowe z karmelem,
truskawkami i migdałami w płatkach**
- str. 20 **Racuchy drożdżowe z jabłkami**
- str. 22 **Monster Dogi z cukiniowym ketchupem**
- str. 25 **Muffiny jogurtowe z jabłkami**
- str. 27 **Kokosanki z białek**
- str. 29 **Zielone babeczki**





Ośłódź swoim dzieciakom powrót do szkoły



Udowodnimy Ci, że drugie śniadanie nie musi być nudne. Twórz wyjątkowe lunch boxy, które wypełnią szkolne przerwy radością smaku! Kolorowe naleśniki, serowe placuszki z owocami stanowią doskonałą propozycję dla

młodych smakoszy. Przygotowanie tych pyszności jest proste i przyjemne, a efekty z pewnością zachwycą Twoją pociechę i jej przyjaciół. A może zrobisz więcej i weźmiesz coś do pracy?



#NajlepszeJestBLISKO



#BLISKOnatury



Wiesz, że buraki, z których powstaje Cukier Królewski, dojrzewają w słońcu, na lokalnych polach w otoczeniu pięknych, kolorowych łąk?

Polne kwiaty kwitną na obrzeżach upraw od czerwca do późnego lata i przyczyniają się do naturalnej równowagi środowiska.

Obsiewając pola kwiatami, tworzymy bezpieczne schronienie i dostarczamy zasoby pokarmowe dla pożytecznych owadów. Takie łąki mają jeszcze jedną zaletę - po sezonie użycia glebę, dzięki czemu rolnicy mogą stosować mniej nawozów!



#NajlepszeJestBLISKO



Batoniki owsiane z malinami



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
60 minut



CZAS SUSZENIA:
40 minut

SKŁADNIKI

- 200 g masła.
- 150 g orzeszków ziemnych.
- 150 g płatków owsianych.
- 100 g cukru trzcinowego Cukier Królewski.
- 75 mąki orkiszowej pełnoziarnistej.
- 75 g mąki pszennej.
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej.
- Szczypta soli.
- 200 g malin.



#NajlepszeJestBLISKO

Batoniki owsiane z malinami



PRZYGOTOWANIE



1.

Masło rozpuścić, lekko ostudzić.
Orzeszki ziemne posiekać.



2.

Mąkę pszenną, orkiszową, płatki owsiane, posiekane orzeszki, sodę i szczyptę soli wsypać do miski, wymieszać. Następnie wlać masło, całość wymieszać. Powinna powstać grudkowata masa.



3.

Półowę masy wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wyłożyć maliny (najlepiej nieco je rozdrobnić). Przykryć drugą połową masy orzechowo-owsianej, wyrównać, docisnąć.



4.

Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec około 40 minut (na złoty kolor). Po upieczeniu całkowicie wystudzić. Dopiero całkowicie ostudzone można pokroić na batoniki.

Popovers



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
do 45 minut



CZAS PIECZENIA:
25-30 minut

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 2 jajka
- 1 szklanka mąki (160 g)
- 1 szklanka letniego mleka (250 ml)
- 1,5 łyżki masła klarowanego
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka cukru pudru Cukier Królewski
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Dodatkowo:

- 330 ml śmietanki 30%
- 1,5-2 łyżki cukru pudru Cukier Królewski
- sok z ½ cytryny
- skórka z cytryny
- dżem malinowy
- listki mięty



Popovers

PRZYGOTOWANIE



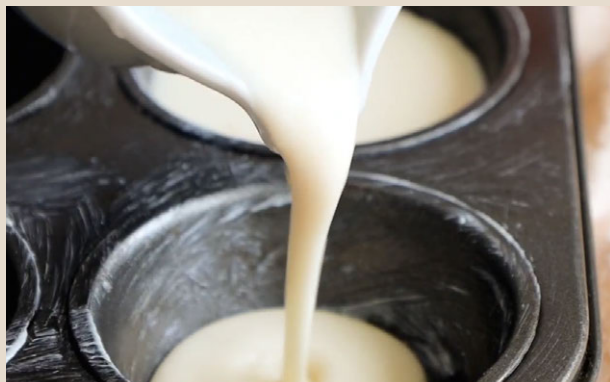
1.

Piekarnik rozgrzać do 230°C. Jajka wymieszać z mlekiem i masłem za pomocą trzepaczki. Dodać mąkę, sól, cukier i wymieszać. Dodać ekstrakt z wanilii, wymieszać do połączenia.



2.

Formę na muffinki lub specjalną formę do popovers wysmarować masłem. Warto wysmarować również górę foremki, nie tylko wgłębienia.



3.

Ciasto przelać do formy. Wstawić do piekarnika i zmniejszyć temperaturę do 200°C. Piec ok. 25-30 minut (do czasu aż popovers będą ładnie wyrośnięte i rumiane).



4.

W międzyczasie ubić na sztywno śmietankę 30%. Następnie dodać cukier puder Cukier Królewski, sok i skórkę z cytryny. Krótko ubić (do połączenia). Gotowe popovers podawać z cytrynową bitą śmietaną, dżemem malinowym, startą skórką z cytryny i listkiem mięty.



Pancakes dyniowe z musem bananowym



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
do 30 minut



CZAS SMAŻENIA:
15 minut

SKŁADNIKI

Ciasto na placuszki:

- 100 g mąki pszennej
- 150 g puree z dyni
- 70 g cukru trzcinowego Cukier Królewski
- 4 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Mus bananowy:

- 2 dojrzałe banany
- 3 łyżki soku z cytryny
- 70 g gęstego jogurtu

Dodatkowo:

- 200 g śmietany kremówki
- 50 g cukru pudru Cukier Królewski
- Opcjonalnie: orzeszki do posypania wierzchu



#NajlepszeJestBLISKO

Pancakes dyniowe z musem bananowym



PRZYGOTOWANIE



1.

Banany obrać, skropić sokiem z cytryny, rozgnieść widelcem. Dodać jogurt, wymieszać.



2.

Schłodzoną kremówkę ubić z cukrem pudrem.



3.

Białka oddzielić od żółtek, ubić. Puree z dyni wymieszać z żółtkami, mąką, proszkiem do pieczenia.



4.

Na koniec dodać ubite białka, delikatnie wymieszać. Smażyć placuszki na patelni, na niewielkiej ilości oleju, na złoty kolor. Podawać z musem bananowym i bitą śmietaną.



Drożdżówki z serem i owocami



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
średni



CZAS PRZYGOTOWANIA:
powyżej 45 minut



CZAS PIECZENIA:
15-20 minut

SKŁADNIKI

Ciasto (16 sztuk):

- 130 ml mleka 3,2%
- 15 g świeżych drożdży
- 50 g cukru trzcinowego Cukier Królewski
- 400 g mąki pszennej 550
- szczypta soli
- 1 jajko + 1 białko
- 70 g masła

Nadzienie serowe:

- 250 g sera twarogowego półtłustego
- 1,5 łyżki budyniu śmietankowego
- 2 łyżki cukru trzcinowego Cukier Królewski
- 1 żółtko

Dodatkowo:

- 1 jajko + 1 łyżka mleka do posmarowania
- 50 g świeżych truskawek
- 50 g jagód świeżych lub mrożonych
- Cukier puder Cukier Królewski w młynku



Drożdżówki z serem i owocami

PRZYGOTOWANIE



1.

Mleko lekko podgrzać, połączyć z drożdżami i cukrem. Do mleka z drożdżami i cukrem dodać 3 łyżki mąki i wymieszać. Rozczyn odstawić na 15-20 minut (rozczyń nie jest obowiązkowy, ale polecany osobom, które są początkujące w wypiekach drożdżowych).



2.

Do miski dodać pozostałą mąkę, jajko, roztopione masło, sól i wyrośnięty rozczyn. Ciasto dokładnie wyrobić, aż będzie odklejać się od ręki. Odstawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę (musi podwoić swoją objętość). W międzyczasie piekarnik nagrzać do 200°C góra- dół.



3.

Ser utrzeć z cukrem, żółtkiem oraz budyniem na jednolitą masę. Truskawki umyć, osuszyć i pokroić w kostkę.

Drożdżówki z serem i owocami

PRZYGOTOWANIE



4.

Wyrośnięte ciasto wyłożyć na blat posypany mąką i rozwałkować na duży prostokąt o wymiarach 60×30. Podzielić na równe kwadraty, tak aby powstało 16. Na każdy kwadrat nałożyć po łyżeczce nadzienia serowego, ułożyć owoce. Rogi ciasta złączyć na środku po przekątnej. Zlepić dokładnie, aby się nie otworzyły podczas pieczenia.



5.

Drożdżówki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, nakryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na 30 min.



6.

Drożdżówki posmarować jajkiem wymieszanym z mlekiem i piec przez 15-20 min. Gotowe drożdżówki posypać cukrem pudrem.



Naleśniki z twarogiem i owocami



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
do 30 minut



CZAS SMAŻENIA:
15 minut

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 200 g mąki pszennej
- 30 g cukru pudru
Cukier Królewski
- 1 jajko
- Około 200 ml mleka
- Około 150 ml wody gazowanej
- Olej do smażenia naleśników

Dodatki:

- 200 g serka mascarpone
- 100 g jogurtu naturalnego
- 50 g cukru pudru
Cukier Królewski
- Winogrono
- Kiwi



Naleśniki z twarożkiem i owocami

PRZYGOTOWANIE



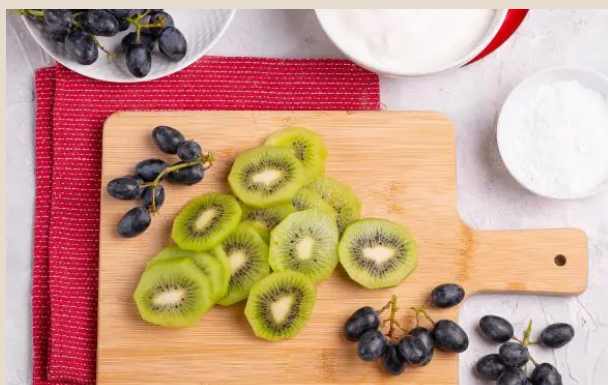
1.

Mąkę przesiać, dodać cukier puder, wymieszać. Wbić jajko.



2.

Wlać mleko i wodę, całość wymieszać. Odstawić na 10 minut, po czym usmażyć naleśniki.



3.

Kiwi pokroić w plastry. Mascarpone, jogurt naturalny i cukier puder wymieszać.



4.

Usmażone naleśniki przełożyć serkiem, ułożyć na nich owoce, wierzch oprószyć cukrem pudrem.



Placuszki serowe z owocami



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
do 30 minut



CZAS SMAŻENIA:
25 minut

SKŁADNIKI

Placuszki:

- 350 g twarogu (najlepiej tłustego lub półtłustego)
- 200 g mąki pszennej
- 70 g cukru trzcinowego Cukier Królewski
- 50 g jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Dodatkowo:

- Olej do smażenia
- Ulubione owoce, np. porzeczki, borówki



Placuszki serowe z owocami



PRZYGOTOWANIE



1.

Twaróg pokruszyć do miski, dodać cukier, jajko, wymieszać widelcem.



2.

Dodać mąkę, sodę oraz jogurt, wymieszać. Odstawić na 10 minut.



3.

Na niewielkiej ilości oleju usmażyć placuszki z dwóch stron na złoty kolor.



4.

Placuszki ułożyć na talerzykach. Na wierzchu położyć owoce.



Gofry kokosowe z karmelem, truskawkami i migdałami w płatkach



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
30 minut



CZAS SMAŻENIA:
30 minut

SKŁADNIKI

Gofry:

- 150 g mąki pszennej
- 100 g mąki kokosowej
- 130 ml mleka
- 70 ml oleju
- 40 g cukru trzcinowego Cukier Królewski
- 2 jajka
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia

Karmel:

- 150 g cukru trzcinowego Cukier Królewski
- 50 ml śmietany kremówki 30%
- 50 g masła

Dodatki:

- Około 200 g truskawek
- Około 50 g migdałów w płatkach



Gofry kokosowe z karmelem,
truskawkami i migdałami w płatkach

PRZYGOTOWANIE



1.

Wszystkie składniki na gofry wymieszaj za pomocą różgi kuchennej do połączenia składników. Odstaw na 15 minut.



2.

Cukier przeznaczony na karmel wsyp na patelnię lub do garnka. Podgrzewaj aż się rozpuści. Następnie dodaj pokrojone w kostkę masło oraz śmietanę, wszystko dokładnie wymieszaj za pomocą różgi kuchennej. Odstaw do ostygnięcia. Możesz dodatkowo wsypać szczyptę soli.



3.

Z ciasta, które odpoczęło kilkanaście minut upiecz gofry. Podaj je z truskawkami, posyp migdałami w płatkach, polej strużkami karmelu.



Racuchy drożdżowe z jabłkami



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
50 minut



CZAS SMAŻENIA:
40 minut

SKŁADNIKI (na około 12 sztuk)

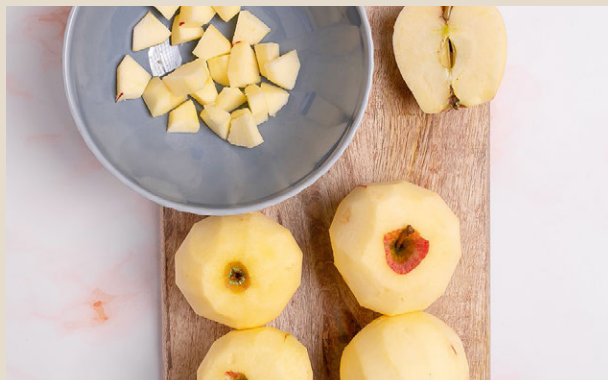
- 350 g mąki pszennej
- 250 g ciepłego mleka
- 170 g kefiru (w temp. pokojowej)
- 80 g cukru trzcinowego Cukier Królewski
- 60 g roztopionego masła
- 1 łyżeczka drożdży instant
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 jajko
- 5 jabłek Szara Reneta
- Cukier puder Cukier Królewski do oprószania wierzchu
- Olej do smażenia



#NajlepszeJestBLISKO

Racuchy drożdżowe z jabłkami

PRZYGOTOWANIE



1.

Jabłka obrać, pokroić na małe kawałki.



2.

Mąkę przesiać, dodać pozostałe składniki. Wymieszać ciasto. Na koniec dodać jabłka, wymieszać. Odstawić na około 30 minut do wyrośnięcia.



3.

Usmażyć racuszki na oleju na złoty kolor. Wierzch oprószyć cukrem pudrem.



Monster Dogi z cukiniowym ketchupem



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
do 90 minut



CZAS PIECZENIA:
35-40 minut

SKŁADNIKI na ok. 8-10 szt.

Ciasto drożdżowe:

- 3 szklanki mąki pszennej
- 40 g świeżych drożdży
- 1 łyżka Cukru Królewskiego
- 80 g rozpuszczonego masła
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 3/4 szklanki ciepłej wody
- 0,5 łyżeczki soli

Ketchup cukiniowy:

- 2 średnie cukinie (ok. 1,5 kg)
- 1 duża cebula
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 szklanki cukru drobnego Cukier Królewski
- 100 ml octu jabłkowego
- 200 g przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej

Dodatkowo:

- 8-10 parówek
- 1 jajko do posmarowania
- garść sezamu



#NajlepszeJestBLISKO

Monster Dogi z cukiniowym ketchupem



PRZYGOTOWANIE



1.

Drożdże rozkruszyć, dodać cukier, 1 łyżkę mąki i 1/3 z przygotowanej ciepłej wody, rozmieszać i odstawić na minimum 15 minut aż zaczyn wyrośnie.



2.

W tym czasie do misy miksera wsypać pozostałą mąkę, jajko, żółtka, sól i pozostałą wodę i wyrobić na gładkie ciasto. Dodać rozczyn oraz rozpuszczone, przestudzone masło cały czas mieszając. Jeśli ciasto będzie za bardzo się kleić, można delikatnie podsypać mąką.



3.

Ciasto odłożyć do wcześniej nagrzanego, ale wyłączonego piekarnika pod przykryciem i czekać ok. 20-30 min do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu ciasto przełożyć na stolnicę. Podzielić na mniejsze porcje, uformować podługne bułeczki, do środka włożyć parówkę i zawinąć.



4.

Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować rozkłóconym jajkiem i posypać sezamem. Włożyć do rozgrzanego do 180°C piekarnika góra-dół na ok. 35-40 min. aż się zarumieni.

Monster Dogi z cukiniowym ketchupem



PRZYGOTOWANIE



5.

Kiedy monster dogi się pieką przygotować ketchup cukiniowy - cukinię obrać i pozbyć się gniazd nasiennych, zetrzeć na tarce o grubych oczkach.



6.

Dodatkowo zetrzeć cebulę. Przełożyć wszystko do garnka, dodać cukier, sól, paprykę i dusić do miękkości.



7.

Następnie dodać ocet i przecier pomidorowy, jeszcze przez moment wszystko razem gotować pod przykryciem.



8.

Całość zmixować na gładką masę. Tak przygotowany ketchup możemy użyć od razu do Monster Dogów lub zamknąć w słoiczkach na zimę.



Muffiny jogurtowe z jabłkami



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
do 45 minut



CZAS PIECZENIA:
40 minut

SKŁADNIKI (na około 12 sztuk)

- 220 g mąki pszennej
- 100 g zmielonych orzechów włoskich lub laskowych
- 150 g cukru trzcinowego Cukier Królewski
- 200 g jogurtu naturalnego
- 100 g masła roztopionego
- 3 jajka
- 11 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 3 jabłka
- Orzechy pekan na wierzch
- Cukier puder Cukier Królewski do posypania wierzchu



Muffiny jogurtowe z jabłkami



PRZYGOTOWANIE



- Jabłka obrać, pokroić w kostkę.
- Mąkę przesiać, dodać cukier, orzechy, proszek do pieczenia i sodę, wymieszać.
- W drugiej misce wymieszać jajka, jogurt i masło. Przełożyć zawartość do miski z mąką, wymieszać. Dodać jabłka, wymieszać. Nałożyć ciasto do papilotek na muffiny. Na wierzch wetknąć kilka orzechów pekan. Piec w temp. 180°C przez około 40 minut (na złoty kolor). Ostudzić, posypać cukrem pudrem.

Smacznego!





Kokosanki z białek



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
do 30 minut



CZAS PIECZENIA:
15-20 minut

SKŁADNIKI

Zostały Ci białka po wypiekanu domowego kruchego ciasta lub po makaronie? Nie marnuj ich! Dodaj 2 składniki i zrób pyszne i szybkie kokosanki z naszego przepisu!

- 3 białka
- 1 szklanka cukru drobnego Cukier Królewski
- 200 g wiórków kokosowych



Kokosanki
z białek

PRZYGOTOWANIE



- Białka ubijamy na sztywną pianę. Następnie partiami dodajemy cukier i nadal ubijamy do powstania ciągnącej, błyszczącej masy.
- Dodajemy wiórki kokosowe i dokładnie mieszamy.
- Formujemy niewielkie kuleczki w dłoniach i układamy na blachę z papierem do pieczenia.
- Pieczemy w 170°C przez ok. 15-20 minut, do delikatnego zarumienienia.

Smacznego!





Zielone babeczki



STOPIEŃ TRUDNOŚCI:
łatwy



CZAS PRZYGOTOWANIA:
do 45 minut



CZAS PIECZENIA:
20-25 minut

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 2 szklanki mąki
- 3/4 szklanki cukru drobnego Cukier Królewski
- łyżka cukru wanilinowego
- 2 duże garści świeżego szpinaku
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 1/3 szklanki oleju

Krem:

- 2 opakowania serka typu philadelphia (400 g)
- 200 ml śmietanki 30%
- 4 łyżki cukru pudru Cukier Królewski
- 1 cytryna

Do dekoracji:

- sezonowe owoce



#NajlepszeJestBLISKO

Drożdżówki z serem i owocami

PRZYGOTOWANIE



- Szpinak miksujemy na gładką masę, jajka ubijamy z cukrami do momentu uzyskania puszystej konsystencji.
- Następnie dodajemy olej, zmiksowany szpinak, delikatnie mieszamy. Na koniec wsypujemy mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i mieszamy do połączenia.
- Ciasto przekładamy do papilotek na 3/4 wysokości, wkładamy do rozgrzanego piekarnika na 180°C na ok. 20-25 min. Po upieczeniu zostawiamy do całkowitego wystygnięcia.
- Schłodzoną śmietankę ubijamy na puszystą masę, następnie dodajemy serki, wszystko miksujemy do połączenia. Do kremu dodajemy cukier, sok i skórkę otartą z cytryny.
- Wierzchy babeczek odrywamy, nakładamy krem na każdą babeczkę, następnie kruszymy na krem zielone ciasto z babeczek i dekorujemy ulubionymi dodatkami.

Smacznego!



#BLISKOsiebie



Szczypta słodczy, ulubiony przepis i mnóstwo zabawy. Wspólne chwile spędzone z pociechami w kuchni tworzą niezapomniane wspomnienia. Smakują i pachną domowymi naleśniczkami. Nie musisz być od razu mistrzem kuchni, żeby zrobić pyszne śniadanie do lunchboxów!

Mamy nadzieję, że Cukier Królewski pomoże Ci odkryć frajdę z przygotowywania śniadań i wypieków razem z Twoimi dziećmi. To co, gotowi na powrót do szkoły?



www.cukier-krolewski.pl



@cukierkrolewski



Cukier Królewski - Blisko Siebie, Blisko Natury



www.tiktok.com/@cukierkrolewski

#NajlepszeJestBLISKO

