



## Ciastka z masłem orzechowym i pomarańczą

*Masło orzechowe jest bardzo popularne na świecie, u nas jednak nadal walczy o miejsce w jadłospisie. Bogate w białko, witaminy i mikroelementy uczyni nasze ciasteczka zdrową przekąską. Dodatek migdałów i sezamu wzbogaci je o dodatkową ilość magnezu i wapnia. A pomarańcza? Dzięki niej będą smakować wprost bajecznie!*

### SKŁADNIKI

170 g masła w temperaturze pokojowej  
185 g dobrego masła orzechowego (bez dodatków chemicznych i cukru)  
skórka bardzo drobno otarta z 1 sparzonej i wyszorowanej pomarańczy  
260 g mąki  
200 g cukru trzcinowego  
1 duże jajko  
½ łyżeczki sody oczyszczonej  
naturalny aromat wanilii  
szczypta soli  
½ szklanki pokrojonych migdałów lub orzechów oraz sezamu do dekoracji

### WYKONANIE

W misce zmiksuj masło i cukier na puszystą masę. Dodaj jajko, masło orzechowe i aromat wanilii.

W innym naczyniu zmieszaj mąkę, sodę oczyszczoną i sól. Dodaj do masy z masłem orzechowym i wymieszaj na jednolite, miękkie ciasto. Owiń je folią i umieść w lodówce na mniej więcej 1 godzinę. Z ochłodzonego ciasta uformuj w dłoniach równie kulki o średnicy około 2,5 cm (możesz odmierzać ilość ciasta łyżeczką od herbaty).

Kulki ułóż w równych odległościach na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Delikatnie zgnieć wierzch każdej z nich widelcem, by uformować płaskie ciastka z odcisniętą kratką.

Orzechy, migdały i sezam możesz wgnieść w ciasto lub udekorować nimi ciasteczka – w zależności od Twojej fantazji.

Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz ciasteczka około 10–15 minut, aż staną się lekko rumiane.

## Zimowe ciasto kokosowo-cynamonowe

*Proste, łatwe i szybkie ciasto o niebiańskim smaku. Można jadać je w takiej, prostej wersji, lub przeciąć wzdłuż na pół i posmarować kwaśnymi powidłami ze śliwek – oczywiście domowej roboty.*

### SKŁADNIKI

#### *Ciasto*

300 ml mleka ryżowego lub sojowego (niezbyt słodkiego)  
280 g mąki  
130 g wiórków kokosowych  
150 g cukru trzcinowego  
75 g miękkiego masła  
2 jajka  
2 łyżeczki proszku do pieczenia (bez fosforanów)  
15 g cukru waniliowego  
1 łyżeczka cynamonu

#### *Dekoracja*

garść wiórków kokosowych  
garść grubego cukru trzcinowego  
odrobina mielonego cynamonu

### WYKONANIE

Rozgrzej piekarnik do 180°C (górze i dół). Utrzyj na gładko masło i jajka, dodaj cukier, cukier waniliowy, a na końcu mleko ryżowe. Następnie, nadal ucierając, stopniowo dodawaj mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, wiórki kokosowe i cynamon. Przełóż ciasto do wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą formy (jednej większej keksówki lub dwóch mniejszych). Wierzch ciasta posyp wiórkami kokosowymi, cukrem trzcinowym i cynamonem. Piecz przez 1 godzinę. Przed wyjęciem sprawdź za pomocą długiego patyczka, czy ciasto nie jest wilgotne w środku. Jeśli jest, piecz je nadal, aż stanie się w środku zupełnie suche. Długość pieczenia zależy od wielkości formy – w małych piecze się szybciej, w większych czasem nawet 1 i ½ godziny. W takim przypadku po upływie godziny wierzch ciasta przykryj folią aluminiową, aby się nie spaliło.





## Cynamonowe ciastka z migdałami i orzechami

*Łatwe w wykonaniu domowe ciastka, które są nie tylko pyszne, ale i zdrowe, za sprawą dodatku migdałów, orzechów i pestek. Pięknie zapakowane idealnie nadają się na prezent. Są też piękną ozdobą wigilijnego stołu.*

### SKŁADNIKI

#### *Ciastka*

300 g mąki  
200 g masła  
100 g cukru trzcinowego  
2 łyżki kwaśnej śmietany  
½–1 łyżeczka mielonego cynamonu  
szczypta soli

#### *Dekoracja*

drobno posiekane migdały  
drobno posiekane orzechy laskowe  
drobno posiekane orzechy włoskie  
pestki słonecznika  
gruby cukier trzcinowy  
1 białko

### WYKONANIE

Ze wszystkich składników na ciastka zagnieć ciasto. Włóż je do lodówki na 30 minut, a następnie rozwałkuj na wysypanej mąką stolnicy na grubość mniej więcej 1 cm. Z wierzchu posmaruj je białkiem i posyp wedle uznania migdałami, orzechami, pestkami i / lub cukrem. Z ciasta wykrawaj okręgi, półksiężyce albo inne kształty. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C, aż staną się złociste.



## Świąteczne ciastka z makiem i lukrem

*Istnieje kilka odmian maku. W celach spożywczych używa się maku niebieskiego oraz białego – zwykle do makowca, kutii, ciastek i deserów oraz do wyrobu słynnych poznańskich rogali świętomarcińskich. Do celów leczniczych stosuje się mak lekarski, a w kosmetyce – mak polny.*

*Mak spożywczy jest doskonałym źródłem wapnia. Zawiera także dużo żelaza, miedzi, manganu, magnezu, fosforu i cynku oraz sporo witamin. Aż dziwne, że jemy go tak rzadko...*

*Jeśli przygotowujesz ciastka na prezenty, proponuję zrobienie jednej porcji z makiem oraz jednej porcji moich ciastek korzennych (patrz: następny przepis). Bardzo ciekawie się komponują i uzupełniają. Oba rodzaje ciastek mogą być z lukrem lub bez, przed upieczeniem posmarowane tylko białkiem (aby się stały błyszczące). Jednak to przecież święta, więc można sobie pozwolić na odrobinę szalonej słodkości, wierząc w to, że dzięki temu przyszedł rok będzie obfity we wszelkie dobra, czego nam wszystkim serdecznie życzę!*

### SKŁADNIKI

#### *Ciastka*

300 g mąki, 200 g zimnego masła, 100 g cukru  
3 żółtka, 40 g maku niebieskiego, szczypta soli

#### *Lukier*

250 g cukru pudru, sok wyciśnięty z 1 lub 1 i ½ cytryny  
1–2 łyżki maku

### WYKONANIE

Mąkę przesiej przez sito, dodaj szczyptę soli, cukier, mak i dobrze wymieszaj. Utwórz kopczyk. Zrób w nim wgłębienie, wbij w nie żółtka i włóż pokrojone na kawałki masło. Całość posiekaj nożem i zagnieć ciasto. Gdy będzie gotowe, uformuj z niego kulę, owiń folią i na 30 minut włóż do lodówki. Ochłodzone ciasto rozwałkuj na grubość 4 mm. Za pomocą szklanki albo foremek powykrawaj okręgi lub inne kształty, ułóż je na blasze i piecz 10–15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C, aż staną się złociste.

Przygotuj lukier: cukier puder i sok z cytryny połącz za pomocą blendera. Jeśli lukier okaże się zbyt gęsty, stopniowo dodawaj sok, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Następnie dodaj mak i całość wymieszaj łyżką. Powstałym lukrem posmaruj upieczone i lekko ostudzone ciastka.

## Pyszne i lekkie bananowe brownie

*Coś dla osób, które w święta nie chcą przytyć – szybkie i łatwe ciasto bez dodatku tłuszczu. Jest czekoladowe pomimo braku czekolady. Jeśli chcesz zaszaleć, posyp je z wierzchu chipsami czekoladowymi.*

### SKŁADNIKI

3 bardzo dojrzałe banany średniej wielkości (muszą mieć plamy na skórce)  
1 szklanka mąki  
 $\frac{3}{4}$  szklanki cukru trzcinowego  
 $\frac{1}{2}$  szklanki naturalnego kakao  
 $\frac{1}{2}$  szklanki przecieru jabłkowego  
1 łyżeczka naturalnego ekstraktu waniliowego lub 15 g cukru waniliowego  
1 rozkłócone jajko  
1 łyżeczka sody oczyszczonej  
 $\frac{1}{2}$  łyżeczki cynamonu  
szczypta soli  
garść posiekanych migdałów bez skórki lub orzechów  
opcjonalnie czekoladowe chipsy do posypania z wierzchu

### WYKONANIE

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

W misce zmiksuj ręcznym blenderem obrane i pokrojone banany. Dodaj cukier i utrzyj mikserem. Następnie dodaj mus jabłkowy, jajko, ekstrakt waniliowy i cynamon. Nadal ucierając, stopniowo dodawaj mąkę, kakao, sodę oczyszczoną oraz sól. Dodaj posiekane migdały lub orzechy, wymieszaj i przełóż do średniej wielkości kwadratowej formy do pieczenia, wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Jeśli lubisz chipsy czekoladowe, posyp nimi wierzch ciasta. Wstaw do piekarnika i piecz przez 25–30 minut.

