

autorka bloga Just My Delicious

PAULINA KRAJEWSKA

# *Delicje i takocie*

*Zapnij się w morzu pyszności!*



septem

septem.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Ewelina Burska

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/delicj>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1026-1

Copyright © Helion 2016

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

## CZĘŚĆ I *Małe laskocice*

KOKOSOWE BATONY W CZEKOLADZIE 12 • BATONY ENERGETYCZNE 14 • TRUFLE OWSIANE 16  
MARCEPAN 18 • ANANASY GRILLOWANE Z MIODEM I MIĘTĄ 20 • BABECZKI Z RYŻU PREPAROWANEGO 22  
BATONY CIASTKO-KARAMEL-CZEKOLADA 24 • BIAŁE KRÓWKI 26 • BIAŁY KREM CZEKOLADOWY 28  
BRIGADEIRO 30 • BUDYŃ KARMELOWY 32 • BURFI 34 • CREMA CATALANA — KREM KATALOŃSKI 36  
CRÈME BRÛLÉE 38 • CRÈME CARAMEL — KREM KARMELOWY 40 • CRÈME PÂTISSIÈRE — CUKIERNICZY  
KREM BUDYNIOWY 42 • CUSTARD — KREM ANGIELSKI 44 • PASTYLKI Z MASŁEM ORZECHOWYM  
W CZEKOLADZIE 46 • CZEKOLADOWO-KARMELOWO-ORZECHOWY KREM DO WYJADANIA 48  
DAIFUKU Z TRUSKAWKAMI I PASTĄ Z FASOLI 50 • DESER Z TAPIOKĄ I MLECZKIEM KOKOSOWYM 52  
DŻEM Z BURAKÓW 54 • DŻEM Z POMIDORÓW 56 • EGGNOG 58 • GALARETKA Z MLEKA KOKOSOWEGO  
W SYROPIE CUKROWYM 60 • GALARETKI W CYTRYNIE 62 • GANACHE CZEKOLADOWY 64  
GRANOLA 66 • NACHOSY Z JABŁEK Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ 68 • KISIEL Z JABŁKAMI 70  
KOGEL-MOGEL 72 • KOKOSANKI Z SKŁADNIKI 74 • KOSTKI LODU 76 • KREM CZEKOLADOWY  
Z DAKTYLI 78 • KREM CZEKOLADOWY Z KASZY JAGLANEJ 80 • KREM CZEKOLADOWY Z ORZECHÓW  
LASKOWYCH 82 • SPECULOOS — CIASTECZKOWY KREM KORZENNY 84 • KRÓWKI KARMEŁKI Z SOLĄ 86  
LEMON CURD 88 • LIZAKI 90 • LODY Z ZIEŁONEJ HERBATY 92 • LODY Z CZERWONEGO WINA 94  
MARSHMALLOWS — PIANKI 96 • MASŁO ORZECHOWE 98 • MUS CZEKOLADOWO-MIĘTOWY  
À LA DONICZKA 100 • MITARASHI DANGO 102 • MLECZNE KOSTKI W CZEKOLADZIE 104  
MUS CZEKOLADOWY BEZ JAJEK Z BIAŁEJ CZEKOLADY 106 • MUS Z MANGO 108 • NUGAT Z MIGDAŁAMI 110  
ORZECHY W MIODZIE W SŁOICZKU 112 • CZEKOLADOWO-OWSIANE CIASTECZKA BEZ PIECZENIA 114  
PIECZONA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM 116 • PIETRUSZKA PIECZONA Z MIODEM  
I TYMIANKIEM 118 • PIECZONE KULKI Z BATATÓW 120 • HONEYCOMB — PLASTRY MIODU 122  
PRALINKI KAWOWE 124 • PRALINKI MATCHA W BIAŁEJ CZEKOLADZIE 126 • SEREK HOMOGENIZOWANY 128  
SEZAMKI 130 • SKÓRKA OWOCOWA 132 • SMAŻONE BATONY 134 • SMAŻONE BEZY 136  
SMAŻONE LODY 138 • LECHE FRITA — SMAŻONE MLEKO 140 • SORBET TRUSKAWKOWY 142  
SOS KARMELOWY 144 • SYLLABUB LIMONKOWY 146 • SZYSZKI Z RYŻU PREPAROWANEGO 148  
TRUFLE JAGODOWE W BIAŁEJ CZEKOLADZIE 150 • MAROKAŃSKIE TRUFLE MARCHEWKOWE 152  
TRUFLE Z BATATÓW Z PASTĄ Z FASOLI 154 • TRUFLE Z BIAŁEJ CZEKOLADY 156 • TRUFLE Z GORZKIEJ  
CZEKOLADY 158 • TURKISH DELIGHT/LOKUM 160 • ZABAGLIONE 162 • ZUPPA INGLESE 164



## CZĘŚĆ II *Większe łakocie*

BLOK WANILIOWY 168 • BAKLAVA 170 • BANANY W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 172  
BANANY SMAŻONE W KOKOSIE 174 • BANANY ZAPIEKANE Z CZEKOLADĄ W CIEŚCIE FRANCUSKIM 176  
BLOK CZEKOLADOWY 178 • INDYJSKA CHAŁWA MARCHEWKOWA 180 • CHAŁWA 182  
CHAŁWA Z ANANASA 184 • CIEPŁE LODY 186 • KOBLER CZEKOLADOWY 188  
DOMKI BABY-JAGI 190 • ETON MESS Z TRUSKAWKAMI — TRUSKAWKOWY BAŁAGAN W ETON 192  
GRUSZKI W CIEŚCIE FRANCUSKIM Z CZEKOLADĄ I SEREM PLEŚNIOWYM 194  
JAPONSKI TOST MIODOWY 196 • MOLTEN DULCE DE LECHE LAVA CAKES — KARMELOWE CIASTKA  
Z PŁYNNYM ŚRODKIEM 198 • ROCKY ROADS — KOCIE ŁBY 200 • KOKOSOWE BABECZKI Z MLEKA  
SKONDENSOWANEGO 202 • KRUSZONKA Z JABŁKAMI 204 • NIEBIAŃSKI DESER 206  
PANNA COTTA 208 • PIECZONE DULCE DE LECHE — PIECZONY KAJMAK 210  
PIECZONY CUSTARD Z MLEKA SKONDENSOWANEGO 212 • PISCHINGER CZEKOLADOWY 214  
PISCHINGER KAJMAKOWY 216 • PŁYWAJĄCE WYSPIY 218 • PUDDING RYŻOWY 220  
SALCESON Z GALARETEK 222 • SUFLET CZEKOLADOWY 224  
SZARLOTKA W JABŁKU Z PSZCZÓŁKAMI 226 • TAIYAKI 228 • TARTA BEZ PIECZENIA 230  
TIRAMISU KLASYCZNE 232 • TORT NALEŚNIKOWY 234

## CZĘŚĆ III *Łakocie do picia*

BIAŁA CZEKOLADA Z MALINAMI NA GORĄCO 238 • BUBBLE TEA 240  
GORZKA CZEKOLADA NA GORĄCO Z MARCEPANEM 242 • GRZANIEC BEZALKOHOLOWY 244  
JOGURT NATURALNY 246 • ADVOCAT — LIKIER JAJECZNY 248 • LIKIER KARMELOWY 250  
MATCHA TEA LATTE — MLEKO Z ZIELONĄ HERBATĄ 252 • MILKSHAKE KAWOWY 254  
MLEKO SKONDENSOWANE ZAGĘSZCZONE 256 • MLEKO Z IMBIREM 258  
KOKTAJL Z NATKI PIETRUSZKI 260 • PIWO IMBIROWE 262 • PIWO W KUFLU — GALARETKA 264  
PUMPKIN SPICE LATTE — MLEKO DYNIOWE 266 • SANGRIA 268 • SMOOTHIE JAGODOWE 270

# Kokosowe batony w czekoladzie

*Te batony to propozycja dla Ciebie, jeśli tylko bez względu na aktualną porę roku chcesz przenieść się na słoneczne Hawaje i poczuć się jak na piaszczystej plaży z delikatną bryzą w powietrzu i relaksującym stukotem orzeźwiających kostek lodu w barwnych drinkach z palemką. Wystarczy, że je zrobisz, zamkniesz oczy i poczujesz kokosowo-czekoladową przyjemność. Aloha!*

## SKŁADNIKI:

300 g wiórków kokosowych

500 g słodzonego mleka skondensowanego

300 g czekolady deserowej

## PRZYDATNE:

papier do pieczenia

**CZAS:** OK. 10 MINUT + OK. 1 GODZINY + OK. 2 GODZIN

**ILOŚĆ:** OK. 10 SZT.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W misce zalej wiórki mlekiem i dokładnie mieszaj aż do czasu, gdy masa będzie zwarta i lepka. W dłoniach uformuj batony. Ułóż je na płaskiej powierzchni wyłożonej papierem do pieczenia i na około 1 godzinę umieść w lodówce w celu schłodzenia i lekkiego stężenia. Następnie poszczególne batony zanurz w roztopionej w kąpeli wodnej czekoladzie, odkładaj je ponownie na papier do pieczenia. Tym razem pozostaw je w temperaturze pokojowej na minimum 2 godziny, aż czekolada zastygnie.

## SUGESTIE:

Pokryte czekoladą batony możesz również wstawić do lodówki — wtedy czas oczekiwania znacznie się skróci. Batony przechowuj w lodówce, w hermetycznym pojemniku, maksymalnie 5 dni. Jeśli chcesz, aby masa była bardziej lepka, 30 – 60 minut przed planowanym podaniem wyjmij je z lodówki. Jeśli chcesz, aby polewa nie roztopiała się zbyt łatwo, np. pod wpływem dotyku, musisz utemperować czekoladę.

## WERSJA LIGHT:

Użyj niesłodzonego mleka skondensowanego i ewentualnie do masy dodaj ksylitol zblendowany na puder lub stewię w proszku.

## PYTANIE: ODPOWIEDŹ:

Na czym polega roztopienie czekolady w kąpeli wodnej?

W rondelku gotujesz wodę, na nim umieszczasz miskę wypełnioną połamaną na mniejsze kawałki czekoladą (powierzchnia wody nie może stykać się z dnem miski). Mieszasz do czasu, aż czekolada się roztopi — i już.





*Delicje i łakocie*

# Batony energetyczne

Ćwiczę między innymi dlatego, aby móc jeść to, na co mam ochotę. A te batony zjadam z reguły przed ćwiczeniami właśnie. Są pożywne, sytące i — tak — energetyczne. Stanowią nie tylko idealny zastrzyk energii przed wypadem na siłownię i basen, ale też doskonale zdają egzamin jako przekąska zabierana do szkoły, na uczelnię, do pracy czy na spacer.

## SKŁADNIKI:

1 szklanka płatków  
owsianych żytnich

1/2 szklanki otrębów żytnich

1/4 szklanki rodzynek

1/4 szklanki jagód goji

1/4 szklanki siemienia lnianego

4 łyżki ziaren słonecznika

2 łyżeczki cynamonu

300 ml mleka

50 g masła

4 łyżki cukru

## PRZYDATNE:

papier do pieczenia

**CZAS:** OK. 5 MINUT + OK. 20 MINUT **ILOŚĆ:** OK. 10 – 18 SZT.

**WYMIARY FORMY:** 25 × 17 CM

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wymieszaj w misce płatki owsiane, otręby, rodzyнки, jagody goji, siemię lniane, pestki słonecznika oraz cynamon. Mleko, masło oraz cukier wymieszaj w rondelku i roztop. Zalej suche składniki płynnymi, a następnie dokładnie wymieszaj. Masę przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia i wyrównaj jej powierzchnię. Piecz w 180 °C przez 15 – 20 minut, aż do czasu, gdy całość będzie zarumieniona, a aromat obłędnie kuszący. Wówczas wyjmij masę z piekarnika, a kiedy ostygnie, pokrój ją, tworząc batony.

## SUGESTIE:

Batony najłatwiej pokroisz, gdy upieczona masa ostygnie. Do batonów możesz dodać ulubione bakalie i przyprawy. Jagody goji zastąp kandyzowaną żurawiną, rodzyńki pokrojonymi na mniejsze kawałki daktylami, słonecznik pestkami dyni lub sezamem, a cynamon kardamonem. Możesz użyć dowolnego mleka — zwierzęcego lub roślinnego. Użyj dowolnych płatków owsianych oraz otrębów.

## WERSJA LIGHT:

Wybierz mleko z obniżoną zawartością tłuszczu lub zastąp je wodą. Użyj masła kokosowego zamiast zwierzęcego. Zmniejsz ilość cukru, zastąp go cukrem trzcinowym, stewią w proszku lub ksylitolem.





*Delicje i łakocie*



# Trufle owsiane

*Pamiętam, że to pierwsze trufle, jakie zrobiłam. Od pierwszego kęsa bardzo je polubiłam i z czasem ochoczo eksperymentowałam z różnymi kombinacjami poszczególnych składników. W tej książce dzielę się z Tobą przepisem na jedną ze smaczniejszych i zdrowszych wersji. Śmiało! Poczęstuj się.*

## SKŁADNIKI:

200 g daktyli

250 g płatków owsianych

**CZAS:** OK. 1 GODZINY **ILOŚĆ:** OK. 30 SZT.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Daktyle zalej wrzątkiem i pozostaw na ok. 45 minut do namoczenia. Po upływie tego czasu odcedź je i zblenduj wraz z płatkami owsianymi na lepką, zwartą masę. Uformuj z niej trufle — i już.

## SUGESTIE:

Użyj dowolnych płatków owsianych. Im dłużej będziesz moczyć daktyle, tym łatwiej je zblendujesz. Jeśli chcesz, możesz doprawić trufle cynamonem lub kardamonem. W trakcie formowania do ich wnętrza możesz włożyć np. żurawinę, krówkę, orzeszek itp.



*Delicje i łakocie*



# Marcepan

*Na dość długiej liście „Ulubione łakocie” mam kilka takich, bez których raczej nie wyobrażam sobie funkcjonowania w holistycznie ujętym pojęciu szczęścia. Większość z nich wiąże się ze wspomnieniami, gdyż u mnie występuje mechanizm polegający na tym, że określone smaki przywołują poszczególne momenty w życiu (i odwrotnie). Jednym z takich smaków jest marcepan. Od kiedy po raz pierwszy zrobiłam go samodzielnie, a następnie porównałam skład swojego i kupnego, już nic nigdy nie było takie samo. I choć wciąż bardzo lubię taki marcepan nabyty w pośpiechu w sklepie, to jednak jego domowa wersja nie ma sobie równych i chyba żadna inna jej nie przebiję. Sprawdź sam.*

## SKŁADNIKI:

200 g blanszowanych migdałów

100 g cukru pudru

50 – 80 ml amaretto

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

## PRZYDATNE:

folia spożywcza lub aluminiowa

**CZAS:** OK. 1 GODZINY **ILOŚĆ:** OK. 250 G

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Migdały zblenduj na jak najgładszą masę. Następnie dołóż pozostałe składniki i zblenduj wszystko ponownie. Teraz uformuj z masy wałek i zawiń go ściśle w folię spożywczą. Włóż do lodówki na kilka godzin w celu zachowania kształtu.

## SUGESTIE:

Zblendowana masa powinna być lepka i zwarta, a jednocześnie nie przywierać do dłoni. Marcepan możesz też wykorzystać bezpośrednio po przygotowaniu — opcja z zawijaniem i przechowywaniem w lodówce dotyczy osób, które planują wykorzystać go w przyszłości. Najpierw dodaj 50 ml amaretto, a następnie w razie potrzeby stopniowo dolewaj go więcej. Amaretto zastąp dowolnym innym likierem migdałowym. Przechowywany w lodówce marcepan lekko twardnieje, a w temperaturze pokojowej delikatnie mięknie. Marcepan w lodówce wytrzyma ok. 10 dni. Jeśli masa marcepanowa okaże się zbyt lepka — dodaj do niej więcej cukru pudru, a jeśli będzie zbyt sucha — dolej likieru.

## WERSJA LIGHT:

Zmniejsz ilość cukru, zastąp go cukrem trzcinowym zblendowanym na puder, stewią w proszku lub ksylitolem.



*Delicje i łakocie*



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

*Mam nadzieję, że znajdziesz tu przepisy, które z chęcią wykorzystasz w swojej kuchni, mnóstwo inspiracji oraz radość z kulinarnych eksperymentów.*

*Paulina Krajewska*



## Zanurz się w morzu pyszności!

Desery, łakocie, pyszności sezonowe i całoroczne... Któż z nas jest w stanie oprzeć się oszałamiającym aromatom bananów w czekoladzie, przejść obojętnie obok marcepanu, ciepłych lodów czy orzeźwiającej owocowej lemoniady? Każdy deser smakuje jednak o niebo lepiej, kiedy jest przygotowany własnoręcznie, z dodatkiem ulubionych przypraw i szczyptą kulinarnego szaleństwa. Jeśli szukasz inspiracji albo gotowych, sprawdzonych, odłotowych przepisów — zajrzyj do książki *Delicje i łakocie*. Jej autorka to specjalistka od łakoci, odważna eksperymentatorka i hedonistka zarazem. Wśród jej niebanalnych propozycji znajdziesz grillowane ananasy z miętą, czekoladowe ciasto z płynnym środkiem i... bezalkoholowe piwo imbirowe!

Śmiało wkrocz do królestwa smakoleyków! Paulina Krajewska, gospodyni Kulinarnego Bloga Roku 2011, pokaże Ci, jak zrobić pyszne batony, zdrowe koktajle, delikatne kremy i domowe pralinki (swoją drogą znacznie smaczniejsze niż te ze sklepu!). Żaden z podanych tu przepisów nie jest anonimowy, każdy ma swoją historię i miejsce w życiu autorki. I uwaga! Niemal przy wszystkich podana jest dodatkowo wersja light dla liczących kalorie, chociaż zwolennicy drakońskich diet raczej nie znajdą tu nic dla siebie.

Życzymy Ci niezapomnianych rozkoszy podniebienia. Zapomnij o kaloriach i poszalej w kuchni!



foto: Marcin Kozłowski

**Paulina Krajewska** — mistrzyni kuchni, eksperymentatorka kulinarna, podróżniczka. Od 2010 roku prowadzi blog **Just My Delicious**, w 2011 roku wyróżniony tytułem **Kulinarnego Bloga Roku**. Zajmuje się również stylizowaniem jedzenia podczas sesji zdjęciowych oraz redaguje przepisy dla magazynów i marek.



Patroni medialni:



septem  
septem.pl

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
http://septem.pl

Nr katalogowy: 36094

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-1026-1



9 788328 310261

Cena 44,90 zł