

POMYSŁY NA KASZKI

Z BOXA NO WASTE - KASZKI Z DODATKAMI

Ciasto cynamonowe z Bio Kaszką Owsiano-Gryczaną z Karobem i Cynamonem Cejlońskim

- 200 g Bio Kaszki Owsiano-Gryczanej z Karobem i Cynamonem Cejlońskim
- 130 g mąki orkiszowej
- 75 g cukru trzcinowego
- 180 ml jogurtu naturalnego
- 150 ml napoju owsianego lub mleka krowiego
- 2 jajka
- 90 ml oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 jabłka

Ubij jajka z cukrem na wysokich obrotach, aż powstanie jasna, puszysta masa. Do ubitych jajek wlej olej i dalej ubijaj. Następnie dodaj jogurt, mleko i wymieszaj. W oddzielnej misce wymieszaj sypkie składniki - kaszkę, mąkę, proszek do pieczenia i sodę. Połącz sypkie składniki z mokrymi, wylej na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Na wierzchu ułóż jabłka i piecz 50 minut w nagrzanym do 180°C piekarniku.

Cynamonowe placki z jabłkiem i Bio Kaszką Owsiano-Gryczaną z Karobem i Cynamonem Cejlońskim

- 150 ml napoju owsianego lub mleka krowiego
- 110 g Bio Kaszki Owsiano-Gryczanej z Karobem i Cynamonem Cejlońskim
- 1 jajko
- 1 jabłko starte na tarce o grubych oczkach lub drobno posiekane

Wymieszaj mleko oraz jajko. Dodaj do masy kaszkę oraz jabłko i wymieszaj całość do uzyskania jednolitej konsystencji. Smaż placuszki do momentu, aż się zarumienią, z obu stron, na suchej patelni (aż do ścięcia jajka).



Wegański chlebek bananowy z Bio Kaszką Orkiszową z Ciecierzycą

- 200 g Bio Kaszki Orkiszowej z Ciecierzycą
- 100 ml napoju owsianego lub mleka krowiego
- 80 ml oleju
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżki kakao
- 1-2 dojrzałych bananów
- dowolne owoce na wierzch

Banana dokładnie rozgnieć widelcem. Dodaj olej, napój roślinny i dobrze wymieszaj. Następnie dodaj wszystkie suche składniki i wymieszaj. Wyłóż masę na wysmarowaną tłuszczem blaszkę do pieczenia, ułóż na wierzchu owoce i piecz 35 minut w nagrzanym do 180°C piekarniku, do suchego patyczka.

Mini serniczki z Bio Kaszką Orkiszową z Ciecierzycą i Bio Kaszką Owsiano-Orkiszowo-Gryczaną z Soczewicą

- 200 g twarogu
- 150 g serka homogenizowanego naturalnego
- 1 banan
- 1 jajko
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 czubate łyżki Bio Kaszki Orkiszowej z Ciecierzycą
- 2 czubate łyżki Bio Kaszki Owsiano-Orkiszowo-Gryczanej z Soczewicą

Twaróg i banana dokładnie rozgnieć widelcem. Wszystkie składniki zmiksuj ze sobą na gładką masę. Wypełnij masą silikonowe foremki lub jedną dużą formę do ciasta. Piecz 25-30 minut w nagrzanym do 170°C piekarniku ("góra-dół").

POMYSŁY NA KASZKI Z BOXA NO WASTE - KASZKI Z DODATKAMI

Gofry marchewkowo-dyniowe z Bio Kaszką Orkiszową z Ciecierzycą

- 200 g Bio Kaszki Orkiszowej z Ciecierzycą
- 1 marchewka starta na drobnych oczkach
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka krowiego lub napoju owsianego
- łyżka oleju roślinnego
- 2 Bio Warzywne Różdżki Smaki Dynia

Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę. Startą marchewkę wymieszaj w osobnej misce z żółtkami, mlekiem, olejem, kaszką i Różdżkami Smaku do uzyskania jednolitej konsystencji. Następnie połącz delikatnie ciasto z ubitymi białkami, tylko do połączenia składników, żeby białka nie opadły. Smaż gofry w mocno rozgrzanej gofrownicy.

Gofry marchewkowe można przygotować w wersji wytrawnej. Wystarczy do ciasta dodać starty ser żółty, garść posiekanych liści szpinaku lub rukoli.

Kopytka dyniowe z Bio Kaszką Orkiszową z Ciecierzycą

- 100 g Bio Kaszki Orkiszowej z Ciecierzycą
- 200 g ugotowanych ziemniaków
- 1 jajko
- 2 Bio Warzywne Różdżki Smaki Dynia

Ugotowane ziemniaki przepuść przez praskę lub rozgnieć tłuczkiem. Wymieszaj z jajkami, kaszką i Różdżką Smaku Dynia. Zagniataj masę do uzyskania gładkiego ciasta. Z ciasta uformuj wałki podsypując mąką i pokrój na mniejsze kluski. Kopytka gotuj w posolonej wodzie przez 1-2 minuty, do wypłynięcia klusek na powierzchnię.

Kopytka podaj z ulubionymi warzywami, podsmażoną cebulką lub ulubionym sosem.



Zapiekanek warzywna z Bio Kaszką Owsiano-Orkiszowo-Gryczaną z Soczewicą

- 100 g Bio Kaszki Owsiano-Orkiszowo-Gryczana z Soczewicą
- 50 ml mleka krowiego
- 80 g jogurtu naturalnego
- 3 jajka
- 2/3 średniej cukinii lub jedna mała
- biały kawałek sera
- garść startego żółtego sera
- garść rukoli
- 1 Bio Warzywna Różdżka Smaku Szpinak
- plaster fety
- 1 niewielki burak
- sól, pieprz

Zblenduj jajka z rukolą, jogurtem i mlekiem. Dodaj do masy kaszkę, Różdżkę Smaku, sól i pieprz. Cukinię i sera pokrój w drobne plastry. W wysmarowanym masłem naczyniu żaroodpornym ułóż cukinię i sera, sypiąc żółtym serem pomiędzy warstwami. Zalej wszystko masą z jajek, jogurtu, mleka i kaszki. Na wierzchu posyp pokruszoną fetą i kosteczkami surowego buraka. Piecz około 30 minut w nagrzanym do 200°C piekarniku.

Bazowy przepis na naleśniki z Bio Kaszką Owsiano-Orkiszowo-Gryczaną z Soczewicą

- 200 g Bio Kaszki Owsiano-Orkiszowo-Gryczana z Soczewicą
- 400 ml mleka krowiego lub napoju owsianego
- 2 jajka

Kaszkę wsyp do miski, dodaj jajka i mleko/napój owsiany. Wymieszaj składniki na jednolitą masę w mikserze lub przy pomocy różgi. Naleśniki smaź na dobrze rozgrzanej patelni, z cienkim dnem. Przewróć na drugą stronę gdy spód naleśnika będzie ładnie zrumieniony i ścięty.