
AIR FRYER DESERY

60 PRZEPISÓW NA PYSZNE I
ZDROWE SŁODKOŚCI WE
FRYTKOWNICY
BEZTŁUSZCZOWEJ (NINJA)

Magda Kubecka

SPIS TREŚCI

1: Ciasteczka i herbatniki	5
Klasyczne ciasteczka czekoladowe	6
Owsiane ciastka z rodzynkami	8
Maślane ciasteczka shortbread	10
Ciasteczka z masłem orzechowym.....	12
Herbatniki korzenne	15
2: Muffiny i babeczki.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Muffiny czekoladowe z kawałkami czekolady	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Babeczki waniliowe z lukrem	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Muffiny jagodowe.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Babeczki cytrynowe	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Muffiny bananowo-orzechowe	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Babeczki red velvet	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
3: Pączki i donuty.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Klasyczne pączki z różą	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Donuty z lukrem.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pączki z nadzieniem czekoladowym	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Mini donuty cytrynowe	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pączki berlińskie.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
4: Ciasta i placki	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Szarlotka w porcjach	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Placek ze śliwkami	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Ciasto marchewkowe.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Placek z kruszonką i owocami.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

- Ciasto jogurtowe..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 5: Desery z owoców **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Jabłka pieczone z cynamonem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Gruszki w karmelu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Banany w cieście **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Ananasowe krążki grillowane **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Brzoskwinie zapiekane z miodem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Chips jabłkowy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 6: Churrosy i faworki..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Churrosy klasyczne z cukrem cynamonowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Mini churrosy z czekoladą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Faworki tradycyjne **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Churrosy nadziewane dulce de leche **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7: Brownie i blondies **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Brownie czekoladowe klasyczne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Blondies z białą czekoladą **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Brownie z orzechami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Blondies karmelowe **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Brownie bezglutenowe **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8: Serniki w szklankach **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Mini sernik nowojorski **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Serniczki Basque **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Sernik czekoladowy w porcjach **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Serniczki z owocami leśnymi..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Sernik japoński..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 9: Desery francuskie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini croissanty z czekoladą	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Madlenki cytrynowe	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Profiterole	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Clafoutis z wiśniami	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pain perdu (francuskie tosty).....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
10: Słodkie przekąski.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Popcorn karmelowy	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Orzechy pieczone w miodzie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Granola domowa	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Chipsy bananowe.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Migdały w czekoladzie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
11: Desery fit i bezglutenowe	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Brownie z fasoli.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Ciastka owsiane bez cukru	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Muffiny z batata.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Kulki energetyczne daktylowe	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Placek z kaszy jaglanej	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
12: Świąteczne specjały	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pierniczki świąteczne	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Mini makowiec.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Sernik piernikowy	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Ciasteczka cytrynowe gwiazdki	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Świąteczne babeczki korzenne	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Mini kutia w foremkach	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

1: CIASTECZKA I HERBATNIKI

KLASYCZNE CIASTECZKA CZEKOLADOWE

Składniki (na około 20 ciasteczek):

- 250 g mąki pszennej
- 170 g masła (w temperaturze pokojowej)
- 150 g cukru brązowego, 50 g cukru białego
- 1 duże jajko
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- łyżeczki soli
- 200 g kawałków czekolady lub kropelek czekolady

Sposób przygotowania:

Rozpocznij od dokładnego ucierania miękkiego masła z oboma rodzajami cukru. Ta czynność powinna trwać około 3-4 minut, aż masa stanie się jasna i puszysta. Właśnie ten krok decyduje o delikatnej, rozpluwającej się konsystencji Twoich ciasteczek. Dodaj jajko i ekstrakt waniliowy, miksując wszystko do połączenia składników.

W osobnej misce wymieszaj mąkę z sodą oczyszczoną i solą. Stopniowo dodawaj suche składniki do masy maślanej, mieszając tylko do momentu ich połączenia - nadmierne mieszanie sprawi, że ciasteczka będą twarde. Na końcu delikatnie wmieszaj czekoladę, dbając o równomierne jej rozprowadzenie w cieście.

Z przygotowanego ciasta formuj kulki wielkości orzecha włoskiego, układając je na talerzu wyłożonym papierem do pieczenia. Schładzaj ciasto w lodówce przez minimum 30 minut - ten krok jest kluczowy dla zachowania kształtu ciasteczek podczas pieczenia w air fryrze. Schłodzone ciasto nie rozpluwa się tak szybko, dzięki czemu ciasteczka zachowują swoją grubość i pozostają miękkie w środku.

Pieczenie w air fryrze:

Rozgrzej air fryer do temperatury 160°C. Kosz urządzenia wyłóż papierem do pieczenia, pozostawiając wolne przestrzenie na boki dla swobodnej cyrkulacji powietrza. Układaj schłodzone kulki ciasta, zachowując między nimi odstępy około 5 cm - pamiętaj, że ciasteczka zwiększą swoją objętość podczas pieczenia. W zależności od wielkości kosza, będziesz piec je partiami po 4-6 sztuk.

Piecz ciasteczka przez 8-10 minut, obserwując ich kolor przez ostatnie 2 minuty pieczenia. Gotowe ciasteczka powinny być złociste na brzegach, ale wciąż jasne w środku. Nie martw się, jeśli wydają się zbyt miękkie - to normalne! Po wyjęciu z air fryera pozostaw je na papierze do pieczenia przez 5 minut, następnie przenieś na kratkę. Ciasteczka stwardnieją podczas stygnięcia, zachowując idealną konsystencję: chrupką skórkę i miękki środek.

Przechowywanie i warianty:

Gotowe ciasteczka przechowuj w szczelnym pojemniku do 5 dni w temperaturze pokojowej. Możesz również zamrozić surowe kulki ciasta i piec je bezpośrednio z zamrażarki, wydłużając czas pieczenia o 1-2 minuty. Eksperymentuj z różnymi dodatkami: zastąp połowę czekolady posiekanymi orzechami włoskimi lub pekanami, dodaj 50 g płatków owsianych dla bardziej rustykalnej tekstury, lub użyj kombinacji białej, mlecznej i gorzkiej czekolady. Dla miłośników intensywnych smaków polecam dodanie szczypty soli morskiej na wierzch ciasteczek tuż przed pieczeniem.

Wartości odżywcze (1 ciasteczko): Każde ciasteczko dostarcza około 185 kcal, w tym 9 g tłuszczu, 24 g węglowodanów (z czego 14 g to cukry), 2 g białka oraz 0,8 g błonnika. Zawartość sodu wynosi około 95 mg, a nasycone kwasy tłuszczowe stanowią 5,5 g na porcję.

OWSIANE CIASTKA Z RODZYNKAMI

Składniki (na około 15-18 ciastek):

- 150 g płatków owsianych (drobnych)
- 120 g mąki pszennej lub pełnoziarnistej
- 100 g masła lub oleju kokosowego (stałego)
- 80 g cukru trzcinowego
- 1 duże jajko
- 80 g rodzynek
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki miodu (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Zacznij od zalania rodzynek wrzątkiem i pozostawienia ich na 10 minut - dzięki temu będą soczyste i miękkie w gotowych ciastkach. Po tym czasie odcedź je dokładnie i osusz papierowym ręcznikiem. W międzyczasie połącz w misce płatki owsiane, mąkę, cynamon, proszek do pieczenia i sól, mieszając wszystko łyżką.

Miękkie masło lub olej kokosowy utrzyj z cukrem trzcinowym przez około 2 minuty, aż masa stanie się lekka. Dodaj jajko i opcjonalnie miód, mieszając tylko do połączenia. Teraz delikatnie wmieszaj suche składniki - używaj drewnianej łyżki i mieszaj ruchem składającym, nie dłużej niż to konieczne. Zbyt długie mieszanie sprawi, że gluten w mące się rozwinie, a ciastka staną się twarde zamiast przyjemnie chrupkich. Na samym końcu dodaj osuszone rodzynki, rozprowadzając je równomiernie w cieście.

Z gotowej masy formuj kulki wielkości małej mandarynki, a następnie delikatnie spłaszcz je dłonią na grubość około 1,5 cm. Układaj spłaszczone

ciastka na talerzu i wstaw do lodówki na 20 minut - schłodzenie pomoże zachować ich kształt podczas pieczenia.

Pieczenie w air fryrze:

Nagrzij air fryer do temperatury 170°C. Dno kosza wyłóż perforowanym papierem do pieczenia lub użyj silikonowej maty z otworami - przepływ powietrza od spodu jest istotny dla równomiernego wypieku. Układaj schłodzone ciastka, zostawiając między nimi około 3-4 cm odstępu. Ze względu na rozmiar kosza prawdopodobnie będziesz piec je w 3-4 turach.

Piecz przez 7-9 minut, sprawdzając stan ciastek po 7 minutach. Gotowe ciastka rozpoznasz po złocistym kolorze brzegów - środek powinien pozostać jaśniejszy i wydawać się lekko niedopieczony. To właśnie zapewni im idealną teksturę: chrupką zewnętrzną warstwę i miękką, lekko wilgotną серединę. Pamiętaj, że ciastka dopiekają się jeszcze przez chwilę po wyjęciu z air fryera, dlatego nie przedłużaj czasu pieczenia, nawet jeśli wydają Ci się zbyt miękkie.

Propozycje modyfikacji:

Rodzynek możesz śmiało zastąpić suszoną żurawiną, która doda ciastkom przyjemnej kwaskowości. Dla bardziej treściwej wersji dodaj 50 g posiekanych orzechów włoskich lub migdałów. Jeśli preferujesz głębszy, karmelowy smak, zamień połowę cukru trzcinowego na syrop klonowy, pamiętając o zmniejszeniu ilości płynnych składników.

Dla osób unikających produktów zwierzęcych przygotuj wersję wegańską: jajko zastąp "lnianym jajkiem" (1 łyżka zmielonego siemienia lnianego wymieszana z 3 łyżkami wody, odstaw na 5 minut), a masło zamień na olej kokosowy. Możesz też eksperymentować z przyprawami - dodaj szczyptę kardamonu lub imbiru dla orientального charakteru, lub skórkę pomarańczową dla świeżości.

Wartości odżywcze (1 ciastko): Jedno ciastko zawiera około 125 kcal, 5 g tłuszczu (w tym 3 g tłuszczów nasyconych), 18 g węglowodanów, z czego 8 g stanowią cukry proste, 2 g białka oraz 1,5 g błonnika pokarmowego. Zawartość sodu to około 65 mg, a obecność płatków owsianych dostarcza cennych beta-glukanów wspierających poziom cholesterolu.

MAŚLANE CIASTECZKA SHORTBREAD

Składniki (na około 24 ciasteczka):

- 300 g mąki pszennej
- 100 g mąki ryżowej lub skrobi kukurydzianej
- 270 g masła najwyższej jakości (82% tłuszczu, zimne)
- 135 g cukru pudru
- łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Kluczem do idealnych shortbread jest zachowanie klasycznej proporcji 3:2:1, gdzie na trzy części mąki przypadają dwie części masła i jedna część cukru. Ta święta proporcja gwarantuje charakterystyczną, rozpuwającą się w ustach teksturę. Zimne masło pokrój na małe kostki i wrzuć do miski z przesianymi mąkami oraz cukrem pudrem i solą. Używając końcówek palców, rozcieraj masło z mąką, aż powstanie mieszanka przypominająca grubą kaszę. Pracuj szybko, aby masło nie zdążyło się zbyt rozgrzać od ciepła dłoni.

Gdy składniki zaczną się łączyć, dodaj ekstrakt waniliowy i delikatnie zgnieć ciasto, formując jednolitą kulę. Nie wyrabiaj ciasta zbyt długo - shortbread powinny być kruche, a nadmierne mieszanie rozwinie gluten, co sprawi, że

staną się twarde. Ciasto przełóż na lekko oprószoną mąką stolnicę i rozwałkuj na prostokąt o grubości około 8-10 mm. Zawień w folię spożywczą i schładzaj w lodówce przez minimum godzinę - najlepiej przez całą noc.

Schłodzone ciasto pokrój ostrym nożem na równe prostokąty o wymiarach około 5x3 cm lub kwadraty 4x4 cm. Każde ciasteczko delikatnie nakłuj widelcem, tworząc charakterystyczny wzór - tradycyjnie są to dwa rzędy po trzy dziurki. Ten krok nie tylko nadaje ciastkom klasyczny wygląd, ale też zapobiega ich nadmiernemu puchnięciu podczas pieczenia.

Pieczenie w air fryrze:

Ustaw temperaturę air fryera na 150°C - niższa temperatura jest kluczowa dla shortbread, które powinny się powoli wypiekać, a nie rumienić. Kosz wyłóż papierem do pieczenia, układając ciasteczka w jednej warstwie z zachowaniem około 2 cm odstępów. Shortbread nie rosną znacząco podczas pieczenia, więc możesz je układać bliżej siebie niż inne rodzaje ciastek.

Piecz przez 12-15 minut, obserwując uważnie ostatnie 3 minuty. Gotowe shortbread powinny pozostać kremowo-jasne na całej powierzchni, z jedynie delikatnym złocistym odcieniem na samych brzegach. Jeśli zaczną się zbyt mocno rumienić, natychmiast je wyjmij - przepieczone shortbread tracą swoją delikatną, maślaną konsystencję. Po wyjęciu z air fryera pozostaw ciasteczka na 5 minut na papierze, następnie ostrożnie przenieś na kratkę do całkowitego wystygnięcia.

Tradycyjne i nowoczesne warianty:

Klasyczne shortbread możesz wzbogacić o drobno startą skórkę cytrynową lub pomarańczową, dodając ją razem z cukrem pudrem. Dla miłośników ziół spróbuj wariantu z suszoną lawendą (1 łyżeczka) lub świeżym, drobno posiekanym rozmarynem (2 łyżeczki). Wersję czekoladową przygotuj, zastępując 50 g mąki kakao wysokiej jakości i dodając 50 g drobno posiekanej gorzkiej czekolady.

Możesz też eksperymentować z kształtami - użyj foremek do wykrawania serc czy gwiazdek, lub przed pieczeniem posyp ciasteczka gruboziarnistym cukrem dla dodatkowej tekstury. Niektórzy piekarze maczają wystudzone shortbread do połowy w rozpuszczonej czekoladzie, tworząc elegancką wersję na specjalne okazje.

Przechowywanie:

Shortbread najlepiej przechowywać w metalowej puszcze wyłożonej papierem do pieczenia - metal zapewnia stałą temperaturę i chroni przed wilgocią, która jest największym wrogiem kruchości tych ciastek. Prawidłowo przechowywane zachowują świeżość do 2 tygodni. Możesz je też zamrozić na okres do 3 miesięcy, przekładając pergaminem i szczelnie pakując.

Wartości odżywcze (1 ciasteczko): Pojedyncze ciasteczko shortbread dostarcza około 110 kcal, zawiera 7 g tłuszczu (z czego 4,5 g to tłuszcze nasycone), 11 g węglowodanów, w tym 4 g cukrów, 1 g białka oraz minimalną ilość błonnika (0,3 g). Zawartość sodu wynosi około 40 mg, a wysokiej jakości masło dostarcza witaminy A i niewielkie ilości witaminy D.

CIASTECZKA Z MASŁEM ORZECHEWYM

Składniki (na około 16 ciasteczek):

- 250 g masła orzechowego (gładkiego lub z kawałkami)
- 150 g cukru brązowego
- 1 duże jajko
- łyżeczki sody oczyszczonej, 1/4 łyżeczki soli
- 60 g mąki pszennej (opcjonalnie, dla bardziej zwartej tekstury)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Sposób przygotowania:

Piękno tych ciasteczek tkwi w ich prostocie - możesz przygotować je dosłownie w jednej misce. Zaczynij od wymieszania masła orzechowego z cukrem brązowym drewnianą łyżką, aż składniki dokładnie się połączą. Konsystencja będzie gęsta i lekko ziarnista od cukru. Dodaj jajko i wanilię, mieszając energicznie, aż masa stanie się jednolita i lśniąca. Na końcu wsyp sodę oczyszczoną, sól oraz mąkę, jeśli się na nią zdecydujesz. Wersja bez mąki da Ci intensywnie orzechowe, bardzo delikatne ciasteczka, które rozplývają się w ustach, podczas gdy dodanie mąki sprawi, że będą bardziej zwarte i mniej kruche.

Te ciastka nie wymagają długiego mieszania ani ucierania - naturalna gęstość masła orzechowego sprawia, że wszystkie składniki łączą się szybko i bez wysiłku. Zbyt intensywne mieszanie może sprawić, że olej z masła orzechowego się oddzieli, psując teksturę gotowych ciasteczek. Z gotowego ciasta formuj kulki wielkości orzecha włoskiego, układając je na talerzu. Nie ma potrzeby schładzania tego ciasta - możesz od razu przystąpić do formowania.

Każdą kulkę połóż na kawałku papieru do pieczenia i delikatnie spłaszcz widelcem, naciskając najpierw w jednym kierunku, potem obróć widelec o 90 stopni i naciśnij ponownie, tworząc charakterystyczną kratkę. To nie tylko ozdoba - spłaszczenie pomaga ciastkom równomiernie się upiec, ponieważ ciasto z masłem orzechowym nie rozplýwa się tak jak tradycyjne ciasto maślane.

Pieczenie w air fryrze:

Rozgrzej air fryer do temperatury 165°C. Kosz urządzenia wyłóż papierem do pieczenia, pozostawiając wolne miejsca dla cyrkulacji powietrza. Układaj spłaszczone ciasteczka z zachowaniem około 4 cm odstępów - te ciastka nieznacznie się poszerzają podczas pieczenia. Ze względu na wielkość kosza będziesz piec je w 2-3 turach.

Piecz przez 6-8 minut, przy czym ciastka bez mąki będą gotowe już po 6 minutach, a te z mąką mogą potrzebować pełnych 8 minut. Gotowe ciasteczka będą miały intensywnie złoty kolor i będą wydawać się bardzo miękkie, wręcz niedopieczone - to normalne! Pozostaw je w koszu air fryera na 3 minuty po wyłączeniu urządzenia, następnie bardzo ostrożnie przenieś wraz z papierem na kratkę. Ciasteczka z masłem orzechowym są niezwykle kruche zaraz po upieczeniu i łatwo się rozpadają - dopiero po całkowitym wystygnięciu zyskują odpowiednią strukturę.

Różne wersje i modyfikacje:

Dla miłośników czekolady dodaj do ciasta 80 g kropelek czekolady lub posiekanej gorzkiej czekolady - połączenie orzechów i czekolady to klasyka, która nigdy nie zawodzi. Tropikalny akcent wprowadzisz, dodając 40 g płatków kokosowych, które nadadzą ciastkom dodatkowej chrupkości. Przed pieczeniem możesz też obtoczyć kulki ciasta w cukrze kryształowym lub cukrze trzcinowym - da to efekt chrupiącej skorupki kontrastującej z miękkim wnętrzem.

Eksperymentuj z różnymi masłami orzechowymi: masło migdałowe da delikatniejszy smak, masło z orzechów nerkowca stworzy kremową, łagodną wersję, a masło tahini nada ciastkom orientalny charakter. Każde z tych masel może zawierać różną ilość oleju, więc może być konieczna delikatna korekta ilości mąki. Dla wersji fit możesz zastąpić część cukru brązowego ksylitolem lub erytrole, choć wpłynie to na teksturę - ciastka będą bardziej suche.

Wartości odżywcze (1 ciasteczko): Jedno ciasteczko zawiera około 135 kcal, 8 g tłuszczu (w tym 1,5 g tłuszczów nasyconych), 12 g węglowodanów, z czego 9 g to cukry, 4 g białka oraz 1 g błonnika. Zawartość sodu wynosi około 95 mg, a masło orzechowe dostarcza cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy E oraz magnezu, czyniąc te ciastka bardziej pożywnym przysmakiem niż tradycyjne słodczyce.

HERBATNIKI KORZENNE

Składniki (na około 24 herbatniki):

- 280 g mąki pszennej
- 125 g masła (w temperaturze pokojowej)
- 100 g cukru trzcinowego
- 2 łyżki melasy (lub dodatkowe 30 g cukru trzcinowego)
- 1 średnie jajko
- 2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1,5 łyżeczki cynamonu
- łyżeczki gałki muskatołowej
- 1/4 łyżeczki mielonych goździków
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

W średniej misce dokładnie wymieszaj mąkę ze wszystkimi przyprawami korzennymi, sodą oczyszczoną i solą. Przesiewanie nie jest konieczne, ale dobrze wymieszaj suche składniki, aby przyprawy równomiernie się rozprowadziły - to zapewni, że każdy herbatnik będzie miał pełny, zbalansowany smak korzennych przypraw. Aromat unoszący się z miski już na tym etapie zapowiada, jak wspaniałe będą gotowe herbatniki.

W osobnej, większej misce utrzyj miękkie masło z cukrem trzcinowym i melasą przez około 3 minuty, aż masa stanie się jasna i puszysta. Melasa nie tylko nadaje głęboki, karmelowy smak, ale też sprawia, że herbatniki zachowują odpowiednią wilgotność. Dodaj jajko i mieszaj jeszcze minutę. Stopniowo dodawaj mieszankę mąki z przyprawami, mieszając tylko do połączenia składników. Powstanie dość gęste, aromatyczne ciasto.

Ciasto przełóż na kawałek folii spożywczej, uformuj płaski dysk i zawiń szczelnie. Schładzaj w lodówce przez minimum godzinę, a najlepiej przez całą noc - ten czas pozwoli przyprawom przeniknąć całe ciasto, a także ułatwi rozwałkowanie. Schłodzone ciasto podziel na dwie części i rozwałkuj każdą na oprószonej mąką stolnicy na grubość 3-4 mm. Im cieńsze herbatniki, tym bardziej chrupkie będą po upieczeniu. Używając foremek do ciastek, wykrawaj różne kształty - tradycyjne gwiazdki, serca czy ludziki świetnie się sprawdzają.

Pieczenie w air fryrze:

Nagrzej air fryer do temperatury 160°C. Dno kosza wyłóż papierem do pieczenia, dbając o pozostawienie przestrzeni dla cyrkulacji powietrza. Układaj wykrojone herbatniki w jednej warstwie, zachowując około 2 cm odstępu między nimi - podczas pieczenia nieznacznie się powiększą. W zależności od wielkości kosza zmieścisz 6-8 herbatników na raz, więc przygotuj się na pieczenie w kilku turach.

Piecz przez 5-7 minut, przy czym cienkie herbatniki (3 mm) będą gotowe już po 5 minutach, a grubsze mogą wymagać pełnych 7 minut. To kluczowy moment - herbatniki korzenne bardzo szybko przechodzą od idealnie wypieczonego złocistego koloru do przypalonych brzegów. Obserwuj je uważnie przez ostatnie 2 minuty pieczenia. Gotowe herbatniki powinny być równomiernie zrumienione, a przy dotknięciu w centrum powinny sprawiać wrażenie upieczonych, ale nie twardych. Po wyjęciu z air fryera pozostaw je na minutę na papierze, następnie przenieś na kratkę do całkowitego wystygnięcia.

Dekorowanie i wykończenie:

Wystudzone herbatniki możesz udekorować lukrem królewskim - ubij białko z cukrem pudrem i odrobiną soku z cytryny do uzyskania gęstej, białej masy. Używając rękawa cukierniczego lub małego woreczka foliowego z uciętym rogiem, twórz delikatne wzory, kontury czy całkowicie pokrywaj

powierzchnię herbatników. Na świeżo nałożony lukier możesz posypać kolorowym cukrem, posiekanymi orzechami czy suszonymi owocami.

Intensywność przypraw możesz dostosować do pory roku - zimowe herbatniki mogą być bardziej aromatyczne, z podwojoną ilością imbiru i dodatkiem szczypty pieprzu cayenne dla rozgrzewającego efektu. Wiosenne wersje możesz złagodzić, zmniejszając ilość goździków i dodając skórkę pomarańczową. Niektórzy lubią maczać herbatniki do połowy w rozpuszczonej białej lub ciemnej czekoladzie, tworząc elegancką wersję na świąteczny stół.

Przechowywanie:

Herbatniki korzenne przechowuj w szczelnym metalowym lub plastikowym pojemniku, przekładając warstwy pergaminem - to zapobiegnie sklejanu się ewentualnie lukrowanych powierzchni i zachowa idealną chrupkość. W odpowiednich warunkach zachowają świeżość do 10 dni, choć ich aromat jest najintensywniejszy przez pierwsze 3-4 dni. Możesz je również zamrozić na okres do 2 miesięcy - rozmrażaj w temperaturze pokojowej, nie wyjmując z pojemnika, aby uniknąć kondensacji wilgoci.

Wartości odżywcze (1 herbatnik): Jeden herbatnik dostarcza około 95 kcal, zawiera 4 g tłuszczu (w tym 2,5 g nasyconych), 14 g węglowodanów, z czego 6 g stanowią cukry, 1,5 g białka oraz 0,5 g błonnika. Zawartość sodu wynosi około 80 mg, a przyprawy korzenne dostarczają cennych antyoksydantów, szczególnie cynamon wspomaga regulację poziomu cukru we krwi, a imbir działa przeciwzapalnie.