



DESERY

OWOCOWE





Kawa z Truskawkami i Kardamonem



10 min

SKŁADNIKI:

- 1 filiżanka świeżo parzonej kawy
- 1/2 filiżanki świeżych truskawek, pokrojonych na kawałki
- 1/4 łyżeczki kardamonu
- 1 łyżka cukru (opcjonalnie)
- Bitą śmietaną do dekoracji (opcjonalnie)
- Kilka truskawek i ziaren kardamonu do dekoracji (opcjonalnie)

PRZYRZĄDZANIE:

1. Parz swoją ulubioną kawę i wlej ją do filiżanki.
2. W oddzielnym naczyniu umieść pokrojone truskawki i posyp je kardamonem. Jeśli chcesz, możesz dodać również cukier, aby słodkość była zrównoważona.
3. Delikatnie rozgnieć truskawki widelcem, aby uwolnić ich soki i aromat.
4. Dodaj rozgniecione truskawki do filiżanki z kawą. Delikatnie wymieszaj, aby połączyć smaki.
5. Jeśli lubisz, udekoruj kawę bitą śmietaną, kilkoma truskawkami i ziarenkami kardamonu.



Mango na Rozgrzewkę



15 min

SKŁADNIKI:

- 2 dojrzałe mango
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki chili (możesz dostosować ilość do swojego poziomu ostrości)
- Kilka listków mięty do dekoracji (opcjonalnie)

PRYZRĄDZANIE:

1. Obierz mango, usuń pestkę, a następnie pokrój miąższ na plastry lub kostki, według własnych preferencji.
2. W miseczce wymieszaj cynamon i chili.
3. Posyp pokrojone mango mieszanką cynamonu i chili, delikatnie mieszając, aby przyprawy równomiernie się rozprowadziły.
4. Opcjonalnie, udekoruj danie listkami mięty.
5. Podawaj mango na rozgrzewkę od razu, gdy przyprawy nadadzą mu intensywny smak i aromat.



Mus z Awokado i Cytryny




15 min

SKŁADNIKI:

- 2 dojrzałe awokado
- Sok z 2 cytryn
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/4 szklanki wody
- Żelatyna (opcjonalnie, do zagęszczenia musu)
- Skórka otarta z cytryny do dekoracji (opcjonalnie)

PRZYZRĄDZANIE:

1. W misce umieść miąższ z awokado, sok z cytryn, cukier, ekstrakt waniliowy i wodę.
2. Użyj blendera lub miksera, aby zmiksować wszystkie składniki na gładką masę.
3. Jeśli chcesz zagęścić mus, rozpuść żelatynę w niewielkiej ilości gorącej wody, a następnie dodaj ją do masy awokado i dokładnie wymieszaj.
4. Wlej mus do naczyń do podawania lub do szklanek.
5. Odstaw mus do schłodzenia w lodówce przez co najmniej godzinę, aby nabrał konsystencji.
6. Przed podaniem, udekoruj mus skórką otartą z cytryny dla dodatkowego aromatu i koloru.



Pasta z Guavy z Serem



15 min

SKŁADNIKI:

- 4 guavy (świeże lub z puszki, odsączone)
- 1/2 szklanki cukru
- 1/4 szklanki wody
- Sok z 1 limonki
- 200-250 g sera (najczęściej używa się sera białego, jak ser typu cream cheese lub ser cottage)
- Ciastka maślane lub krakersy (do podania)

PRZYZRĄDZANIE:

Pasta z guavy:

1. Jeśli używasz świeżych guav, obierz je, usuń nasiona i pokrój na małe kawałki.
2. W rondlu dodaj guavy, cukier, wodę i sok z limonki. Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż guavy zmiękną, a mieszanka zgęstnieje. Cały czas mieszaj.
3. Zdejmij z ognia i ostudź pastę. Możesz ją zmiksować na gładką masę blenderem.

Danie:

1. Na dużym talerzu lub desce do krojenia rozłóż pastę z guavy.
2. Obok pasty umieść kawałki sera.
3. Serwuj z ciastkami maślanymi lub krakersami.