



PRZEPISY W OPARCIU O PROSZKI I GRYSY  
Z OWOCÓW LIOFILIZOWANYCH

# KOLOROWA KUCHNIA

NATURALNE  
BARWNIKI



## Dzień dobry,

dobra kuchnia to nie tylko smak – to także wygląd potraw, który pobudza apetyt i cieszy oczy. Estetyczne, kolorowe dania potrafią zmienić codzienny posiłek w finezyjną ucztę.

Proszki i grysy z liofilizowanych owoców KRESTO to w 100% naturalne produkty – wegańskie, bez konserwantów i sztucznych dodatków.

Dzięki procesowi liofilizacji zachowują intensywny kolor, głęboki smak oraz cenne wartości odżywcze. Wystarczy szczypta, by śniadania, desery, przekąski, a nawet dania obiadowe zyskały nowy wyraz.

Zapraszamy Cię do odkrywania KOLOROWEJ KUCHNI KRESTO – na łamach książeczki znajdziesz 10 inspirujących przepisów na klasyczne dania w owocowym wydaniu.

Mamy nadzieję, że naturalne barwniki z proszków i grysów KRESTO pozwolą Ci odkryć jeszcze większą radość z gotowania.

Zespół **VOG** Polska

# PROSZKI

Z OWOCÓW LIOFILIZOWANYCH KRESTO



NATURALNY KOLOR I SMAK  
BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW



# BEZY KRÓLOWEJ



Czas wykonania:  
2,5 h



Porcje:  
12 szt.

Tak pyszne, że na jednej na pewno się nie skończy.

## Składniki

Bezy  
8 białek  
400 g cukru pudru  
1 łyżeczka soku  
z cytryny  
**30 g proszku z malin**  
**liofilizowanych**  
**100% owocu KRESTO**

Krem  
200 ml śmietanki 30%  
250 g mascarpone  
1 łyżka cukru pudru

Dekoracja  
owoce: truskawki,  
maliny, listki mięty

## Wykonanie

- 1 Białka, przesiany przez sitko cukier puder oraz **proszek z malin** umieść w misie robota kuchennego i ubijaj na gęstą masę przez około 12 minut. Pod koniec ubijania wlej sok z cytryny i kontynuuj przez kolejne 2–3 minuty. Piekarnik nagrzej do 90°C z funkcją termoobiegu.
- 2 Masę przełóż do rękawa cukierniczego i uformuj z niej bezy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- 3 Wstaw całość do nagrzanego piekarnika i susz około 2h. Ostudź.
- 4 Wszystkie składniki na krem umieść w misie robota i ubijaj do 5 minut. Nałóż na bezy i udekoruj je owocami.



# SMOOTHIE DUO Z CHIA

🕒 Czas wykonania:  
9h

🍴 Porcje:  
2

Podwójna radość smakowania!

## Składniki

Spód  
200 ml jogurtu naturalnego  
1 łyżka nasion chia  
1 łyżka miodu

Smoothie  
4 małe, dojrzałe banany  
400 ml jogurtu naturalnego  
30 g proszku z malin liofilizowanych  
100% owocu KRESTO

Dekoracja  
1 łyżeczka grysu z truskawek liofilizowanych  
100% owocu KRESTO

## Wykonanie

- 1 Jogurt wymieszaj z nasionami chia i miodem. Włóż na noc do lodówki. Następnego dnia przetóż do szklanek lub misek.
- 2 Banany, jogurt i **proszek z malin** umieść w misie blendera i zmiksuj na gładką masę. Przelej do szklanek z gotowym spodem chia.
- 3 Wierzch oprósz **grysem z truskawek**. Podaj od razu.



# CAKE POP STAR

 Czas wykonania:  
1 h

 Porcje:  
12 szt.

Hit wszystkich przyjęć i zawsze robi show.

## Składniki

### Ciasto

180 g biszkoptu

100 g mascarpone

**15 g proszku z malin**  
**liofilizowanych**

**100% owocu KRESTO**

### Polewa

100 g białej czekolady

1 łyżeczka oleju  
kokosowego lub masła

### Dekoracja

**1 łyżka grysu z malin**  
**liofilizowanych**

**100% owocu KRESTO**

Dodatkowo

patyczki do cake pops

## Wykonanie

- 1** Do miski przełóż biszkopt i pokrusz. Dodaj mascarpone, **proszek z malin** i wyrób całość na jednolitą masę. Uformuj kulki o wielkości orzecha włoskiego i nadziej je delikatnie na patyczki. Wstaw do lodówki na 30 minut.
- 2** W kąpeli wodnej roztop czekoladę wymieszaną z olejem kokosowym lub masłem. Cake popsy zanurz w czekoladzie, a następnie obtocz w **grysie z malin**.
- 3** Przechowuj w lodówce.



# JAGODOWY LABNEH



Czas wykonania:  
12,5 h



Porcje:  
2

Z nim nie będzie w kuchni dram – robi się praktycznie sam.

## Składniki

400 ml jogurtu greckiego  
1 łyżka miodu (opcjonalnie)  
**15 g proszku z jagód leśnych liofilizowanych 100% owocu KRESTO**

Dekoracja  
owoce: jeżyny, borówki amerykańskie

Dodatkowo  
gaza, sitko, miska

## Wykonanie

- 1 Jogurt dokładnie wymieszaj z **proszkiem z jagód** i miodem.
- 2 Sitko wyłóż gazą, a następnie przełóż na nią przygotowaną masę. Gazę delikatnie, ale dość ciasno zawiń od góry. Ustaw sitko nad miseczką. Wstaw na minimum 12 h do lodówki.
- 3 Labneh jest gotowy, kiedy na gazie powstanie gęsty, kremowy serek. Posmaruj nim kromki i udekoruj jeżynami oraz borówkami.



# LODY Z 3 SKŁADNIKÓW



Czas wykonania:  
12,5h



Porcje:  
10

Śmietanka, mleko i jagody nie tylko dla letniej ochłody.

## Składniki

300 ml śmietanki 30%  
250 ml słodzonego  
mleka skondensowanego  
**30 g proszku z jagód  
leśnych liofilizowanych**  
**100% owocu KRESTO**

Dekoracja  
owoce sezonowe

## Wykonanie

- 1 Śmietankę ubij na gęsty krem, wlej mleko skondensowane i delikatnie wymieszaj różgą kuchenną.
- 2 Do masy dodaj przesiany przez sitko **proszek z jagód** i całość ponownie wymieszaj aż do połączenia wszystkich składników.
- 3 Masę przełóż do pojemnika lub do foremek na lody i wstaw do zamrażarki na minimum 12 h.



# NALEŚNIKI JAGODOWE



Czas wykonania:  
**45 min**



Porcje:  
**10-12**

Pyszne, puszyste i kolorowe!

## Składniki

2 jajka  
400 ml mleka  
120 g mąki pszennej  
1 łyżeczka proszku  
do pieczenia  
40 g masła  
olej do smażenia  
(opcjonalnie)  
**15 g proszku z jagód  
leśnych liofilizowanych  
100% owocu KRESTO**

Dodatkowo  
według uznania  
twarożek, serek  
waniliowy, dżem,  
świeże owoce

## Wykonanie

- 1 W misce dokładnie wymieszaj różgą kuchenną jajka, mleko oraz roztopione i ostudzone masło.
- 2 Do masy wsyp przesiane przez sitko suche składniki i wymieszaj różgą, aż się połączą. Odstaw na 10 minut.
- 3 Rozgrzej patelnię, możesz ją lekko natłuścić. Ciasto smaź na średnim ogniu, z obu stron. Odstaw do ostygnięcia.
- 4 Do środka dodaj to, co lubisz – klasyczny twarożek, owocowy dżem, krem orzechowy albo świeże owoce.



# GRYSY

Z OWOCÓW LIOFILIZOWANYCH KRESTO



NATURALNY KOLOR I SMAK  
BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW



# OWSIANKA Z OWOCOWYM TWISTEM



Czas wykonania:  
**30 min**



Porcje:  
**4**

Istny taniec smaków!

## Składniki

Owsianka  
100 g płatków  
owsianych  
150 ml wody  
300 ml mleka  
szczypta soli

Frużelina  
200 g mrożonych malin  
lub truskawek  
2 łyżeczki cukru  
trzciniowego

Dekoracja  
**15 g grysu z truskawek**  
**liofilizowanych**  
**100% owocu KRESTO**

## Wykonanie

- 1 Płatki owsiane zalej wodą i odstaw na 5 minut. Następnie wlej mleko, dodaj szczyptę soli i gotuj na małym ogniu około 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Jeśli owsianka jest zbyt gęsta, dolej mleka, a jeśli zbyt rzadka – gotuj kolejne 5 minut do wchłonięcia się płynu.
- 2 W drugim rondelku umieść mrożone owoce, wlej odrobinę wody i duś na małym ogniu 5 minut. Wsyp cukier, dokładnie wymieszaj i duś przez kolejnych kilka minut, aż sos zgęstnieje.
- 3 Do misek wylóż owsiankę, połowę polej frużeliną i oprósz **grysem z truskawek**, który doda potrawie jeszcze więcej smaku i owocowej chrupkości.



# BITA ŚMIETANA



Czas wykonania:  
**5 min**



Porcje:  
**3**

Chwila ubijania i gotowa domowa bita śmietana.

## Składniki

300 ml śmietanki 30%

2 łyżki cukru

**15 g grysu z truskawek**

**liofilizowanych**

**100% owocu KRESTO**

## Wykonanie

- 1 Śmietankę ubij z cukrem na gęsty krem, ale do chwili przed uzyskaniem idealnej konsystencji.
- 2 Dodaj **grys z truskawek**.
- 3 Miksuj do połączenia składników.



# KULKI PEŁNE MOCY



Czas wykonania:  
1,5 h



Porcje:  
20 szt.

Krągłe, ale w dobrej formie.

## Składniki

200 g daktyli  
(bez pestek)  
50 g orzechów włoskich  
50 g orzechów  
laskowych  
1 łyżeczka miodu  
10 g kakao (bez cukru)  
**15 g grysu z malin**  
**liofilizowanych**  
**100% owocu KRESTO**

## Wykonanie

- 1 Daktyle zalej wrzątkiem, orzechy zimną wodą i odstaw na 10 minut. Następnie odcedź – daktyle lekko odciśnij, a orzechy osusz.
- 2 Daktyle, orzechy, miód i kakao przełóż do blendera i zmixuj na gładką masę. Wstaw na godzinę do lodówki.
- 3 Zwilżonymi wodą dłońmi uformuj z masy kulki wielkości małego orzecha włoskiego i obtocz w **grysie z malin**.



# JOGURTOWE LODY OWOCOWE

 Czas wykonania:  
3 h

 Porcje:  
4

Pyszne, orzeźwiające, z owocową nutą. Dla ochłody lub przełamania niepogody.

## Składniki

200 ml jogurtu  
naturalnego  
sok z połowy limonki  
40 g cukru pudru  
**15 g grysu z malin**  
**liofilizowanych**  
**100% owocu KRESTO**

## Wykonanie

- 1 Do jogurtu dodaj sok z limonki i cukier puder.
- 2 Wymieszaj kuchenną różgą do połączenia składników.
- 3 Dodaj **grys z malin** i wymieszaj szpatułką.
- 4 Przełóż do foremek na lody i wstaw do zamrażarki na 3 h.





[WWW.KRESTO.PL](http://WWW.KRESTO.PL)

