



**KOLOROWA
KUCHNIA**

17

**PRZEPISÓW NA BAZIE
PROSZKÓW I GRYŚÓW**

NATURALNE BARWNIKI Z OWOCÓW I WARZEW LIOFILIZOWANYCH



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 z owoców i warzyw liofilizowanych KRESTO i grysy z owoców liofilizowanych 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 i dania obiadowe zyskały nowy wyraz.

Zapraszamy Cię do odkrywania KOLOROWEJ KUCHNI KRESTO – na łamach książeczki znajdziesz 17 inspirujących przepisów na klasyczne dania w owocowym i warzywnym wydaniu.

Mamy nadzieję, że naturalne barwniki z proszków i gryśów 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 przełóż 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 kąpieli 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 tiofilizowanych**
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.



TRUSKAWKOWY PUDDING RYŻOWY



Czas wykonania:
35 min



Porcje:
2-3

Istny taniec smaków!

Składniki

100 g ryżu do deserów
500 ml mleka
2 łyżki cukru
szczypta soli
1 łyżeczka esencji
waniliowej
(opcjonalnie)
1 łyżka masła
2 łyżki śmietanki 30%
**15 g proszku
z truskawek
liofilizowanych
100% owocu KRESTO**
Dekoracja
sezonowe owoce

Wykonanie

- 1 Zagotuj mleko z cukrem, wanilią i szczyptą soli.
- 2 Wsyp ryż i gotuj na bardzo małym ogniu przez około 25–30 minut, aż wchłonie większość mleka i stanie się miękki. Mieszaj co kilka minut, aby się nie przypalił.
- 3 Gdy ryż będzie miękki i kremowy, zdejmij garnek z ognia. Dodaj masło oraz śmietankę i energicznie wymieszaj.
- 4 Odłóż 2–3 łyżki puddingu i przełóż je do pucharków jako spód.
- 5 Do reszty lekko przestudzonego puddingu dodaj **proszek z truskawek** i dokładnie wymieszaj.
- 6 Przełóż do pucharków i udekoruj owocami sezonowymi.



LUKIER „OD SERCA”



Czas wykonania:
5 min



Porcje:
150 ml

Nim udekorujesz dokładnie tak jak czujesz!

Składniki

130 g cukru pudru
2 łyżki gorącej wody
15 g proszku
z truskawek
liofilizowanych
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Do miski wsyp cukier puder, dodaj łyżkę gorącej wody i szybko wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
- 2 Dodaj **proszek z truskawek**, kolejną łyżkę gorącej wody i znowu wymieszaj do uzyskania gładkiej masy.
- 3 Udekoruj ciasteczka, pierniczki czy drożdżówki. Nakładaj lukier od razu po przygotowaniu, bo szybko zastyga.



PTYSIE Z KREMEM TRUSKAWKOWYM



Czas wykonania:
1,5h



Porcje:
10

Lekki deser z owocowym kremem i chrupiącym ciastem.

Składniki

Ciasto parzone
250 ml wody
szczypta soli
80 g masła
160 g mąki pszennej
tortowej
4 jajka (M)
Krem truskawkowy
500 ml śmietanki 30%
(schłodzonej)
2 łyżki cukru pudru
**15 g proszku
z truskawek
liofilizowanych**
100% owocu KRESTO

Wykonanie

- 1 Zagotuj wodę z masłem i solą. Wsyp mąkę i mieszaj, aż masa będzie gładka i zacznie odklejać się od garnka (2–3 minuty). Odstaw do przestudzenia – powinna być ciepła, ale nie gorąca.
- 2 Dodawaj po jednym jajku, miksując do uzyskania gładkiego, gęstego ciasta. Przełóż do rękawa cukierniczego z końcówką w kształcie gwiazdy i wyciskaj krążki (4–5 cm) na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- 3 Piecz w 200°C (góra-dół) przez 25–30 minut do uzyskania złocistego koloru (nie otwieraj piekarnika w tym czasie). Po upieczeniu uchyl drzwiczki i pozostaw ptysie na 10 minut do przestudzenia, następnie przekrój na pół.
- 4 Ubij śmietankę z cukrem pudrem, pod koniec dodaj **proszek z truskawek**. Dolne połówki ptysiów napełnij kremem, przykryj wierzchami i oprósz cukrem pudrem.



PROSZKI

Z WARZYW LIOFILIZOWANYCH KRESTO



NATURALNY KOLOR I SMAK
BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW



BURACZANE CHAI TEA



Czas wykonania:
5 min



Porcje (aromatyczna kompozycja):
10

Mniej nudy, więcej nuty!

Składniki

Aromatyczna
kompozycja
7 g cynamonu
7 g imbiru
3 g kardamonu
2 g gałki muskatowej
1 g mielonych
goździków
**15 g proszku z buraka
liofilizowanego 100%
warzywa KRESTO**

Napój Chai Tea
1 czubata łyżeczka
kompozycji
200 ml napoju
owsianego
50 ml czarnej herbaty
1 łyżeczka miodu

Wykonanie

- 1 Wymieszaj składniki aromatycznej kompozycji.
- 2 Do mleka wsyp łyżeczkę mieszanki i podgrzewaj przez 5 minut, mieszając.
- 3 Dolej herbatę i miód, podgrzewaj jeszcze 2–3 minuty.
- 4 Przecedź przez sitko.



BURACZANE MINITARTY Z FARSZEM Z FETY I ORZECHÓW



Czas wykonania:
45 min



Porcje:
8

Mała tarta, wielki efekt!

Składniki

Ciasto
200 g mąki pszennej
2 żółtka
120 g zimnego masła
szczypta soli

**15 g proszku z buraka
liofilizowanego 100%
warzywa KRESTO**

Farsz
100 g fety
200 g sera kanapkowego
**25 g orzechów włoskich
KRESTO**

1 łyżka miodu
pieprz
świeży rozmaryn
lub tymianek

Wykonanie

- 1 Zagnieć mąkę z **proszkiem z buraka**, solą, żółtkami i masłem.
- 2 Podziel na 8 części, wylep foremki, ponaktuwaj i schłodź 15 minut.
- 3 Fetę połącz z serem, dodaj posiekane orzechy.
- 4 Spody piecz w 180°C przez 10 minut z obciążeniem i 2-3 minuty bez.
- 5 Nałóż farsz, posyp orzechami i zapiekaj kolejne 10 minut.
- 6 Po upieczeniu polej miodem, dopraw pieprzem i ziołami.



BABECZKI „LEŚNY MECH”



Czas wykonania:
35 min



Porcje:
8

Naturalny kolor, bajeczny smak.

Składniki

Ciasto
180 g mąki pszennej
2 płaskie łyżeczki
proszku do pieczenia
160 g drobnego cukru
3 jajka
100 ml oleju
rzepakowego
1 łyżeczka ekstraktu
waniliowego
**15 g proszku ze szpinaku
liofilizowanego 100%
warzywa KRESTO**

Krem
250 g serka mascarpone
200 ml śmietanki 30%
2-3 łyżki cukru pudru

Wykonanie

- 1 Ubij jajka z cukrem, dodaj olej i ekstrakt waniliowy i zmiksuj na wolnych obrotach do połączenia składników.
- 2 Dosyp mąkę z proszkiem i **proszek ze szpinaku**, wymieszaj.
- 3 Ciasto przełóż do papilotek i piecz w 180°C około 20 minut.
- 4 Z ostudzonych babeczek odetnij wierzchy i pokrusz je.
- 5 Nałóż krem z mascarpone, śmietanki i cukru pudru, posyp okruszkami i udekoruj owocami.



SZPINAKOWE BUŁECZKI ŚNIADANIOWE



Czas wykonania:
2,5h



Porcje:
10

Smak domowy, kolor wyjątkowy.

Składniki

400 ml ciepłego mleka
7 g suchych drożdży
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka soli
480 g mąki
pszennej typ 650
20 g miękkiego masła
jajko do posmarowania
pestki i ziarna
do posypania
15 g proszku ze szpinaku
liofilizowanego 100%
warzywa KRESTO

Wykonanie

- 1 Wymieszaj mąkę z **proszkiem ze szpinaku**, drożdżami, cukrem i solą.
- 2 Dodaj ciepłe mleko, wyrabiaj 5–6 minut, następnie dodaj masło i wyrabiaj kolejne 2–3 minuty. Odstaw do wyrośnięcia, aż ciasto podwoi objętość.
- 3 Ponownie zagnieć, podziel na 10–12 części i uformuj bułeczki.
- 4 Po 30 minutach wyrastania posmaruj jajkiem, posyp ziarnami i piecz 20–25 minut w 180°C.



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
trzcinnego

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 miseczek wyłóż 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 grys 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 zmiksuj 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.





MASZ APETYT
NA WIĘCEJ?

ZESKANUJ!

WWW.KRESTO.PL

