



SUPER ŚWIĘTA

PYSZNIĘ I ZDROWO


purella
E-BOOK

HO HO HO!

W tym ebooku znajdziecie pomysły na pyszne świąteczne przepisy ze zdrowymi dodatkami w postaci Superfoods, ale jednak w wersji „Bez wyrzutów sumienia”. Bo przecież Boże Narodzenie to przede wszystkim czas pysznych wypieków, nieskończonej liczby pierogów, czerwonego barszczu i ryb w kilku wydaniach. Wszystko ma smakować wyśmienicie, pachnieć pierniczkami i cynamonem, bez obaw o ilość przyjętych kalorii.

Razem z Anią Starmach i naszymi zaprzyjaźnionymi blogerkami kulinarnymi:

- @healthycreationss – Agatą Orłowską
- @edytadyduch – Edytą Dyduch
- @natka_od_qchni – Natalią Puchałą - Martyna

Oraz Gościem Specjalnym: Kingą Paruzel

zapraszamy Was do przetestowania zawartych w tym wydaniu pyszności! Wśród propozycji przygotowanych przez naszych blogerów i Anię Starmach znajdą się m.in. pomysły na pyszne babeczki, chlebek z czarnuszką, zielone pierogi z kapustą, grzybami i chlorellą oraz pyszny wieniec makiowy! Macie ochotę na więcej? Zapraszamy do lektury!

SMACZNYCH ŚWIĄT!

ANIA STARMACH

Autorka książek kucharskich i portalu kulinarnego, jurorka polskich edycji MasterChef oraz MasterChef Junior. Kucharka, młoda mama, a przede wszystkim SUPERAMBASADORKA Purella Superfoods. Ukończyła roczny kurs w prestiżowej szkole kulinarnej Le Cordon Bleu w Paryżu. Odbyła staże w restauracjach krakowskich oraz nagrodzonej gwiazdkami w przewodniku Michelin francuskiej Lameloise. „Chcę dzielić się z innymi moją pasją do gotowania oraz sprawić, że każdy będzie mógł odnaleźć w sobie pierwiastek kulinarnej fascynacji”.

Ania Starmach



• ANIA STARMACH •





PIERNIK EKSPRESOWY



SUPERFOOD



15 MIN



PIEKARNIK

SKŁADNIKI:

- 350 g mąki pszennej
- 200 g płynnego, jasnego miodu
- 150 g cukru trzcinowego
- 120 g miękkiego masła
- 50 g orzechów włoskich
- 2 łyżki morwy białej PURELLA
- 2 łyżki jagód goji PURELLA
- 30 g kandyzowanej skórki pomarańczowej (najlepiej domowej)
- 20 g suszonych śliwek
- 10 g surowego kakao PURELLA
- 3 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1.5 łyżki przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- szczypta soli

POLEWA:

- 50 ml mleka
- 50 ml masła
- 100 g gorzkiej czekolady

PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki pokrój w cienkie paseczki. Orzechy posiekaj. Dodaj 2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej z tego przepisu.
2. Za pomocą miksera masło utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym.
3. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia, solą, kakao i przyprawą do piernika.
4. Oddziel żółtka od białek.
5. Żółtka dodawaj pojedynczo do masła, stopniowo dodawaj też mąkę, posiekane bakalie, skórkę pomarańczową, orzechy, miód oraz morwę i jagody goji. Mieszaj, używając miksera (niskie obroty) lub drewnianej łyżki.
6. W osobnej misce ubij białka.
7. Ostrożnie wymieszaj białka z masą piernikową.
8. Całość przełóż do podłużnej foremki o wymiarach 26x10 cm, wyłożonej papierem do pieczenia.
9. Włóż do piekarnika o temperaturze 170 stopni na 50-60 minut.
10. Metodą „patyczka” sprawdź, czy ciasto jest już gotowe.
11. Polewa
12. Przygotuj polewę: mleko podgrzewaj z masłem i czekoladą, tak, aby uzyskać jednolitą konsystencję.
13. Ostudzony piernik udekoruj polewą czekoladową.



PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI



SUPERFOOD



60 MIN



WEGETARIAŃSKIE



BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 150 ml szklanki ciepłej wody
- szczypta soli
- płaska łyżka chlorelli PURELLA
- płaska łyżka białka konopnego PURELLA

FARSZ:

- 300 g kiszzonej kapusty
- 80 g suszonych grzybów
- 250 ml ciepłej wody
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Grzyby zalej ciepłą wodą i odstaw do namoczenia na kilka godzin, może być na całą noc.
2. Grzyby odcedź (ale nie wylewaj wody spod grzybów). Następnie drobno je pokrój.
3. Cebulę i kapustę drobno posiekaj (jeśli kapusta jest bardzo kwaśna, przepłucz ją pod bieżącą wodą).
4. Cebulę przysmaż na oleju, dodaj kapustę, grzyby, przyprawy i wodę spod grzybów. Duś na małym ogniu pod przykryciem przez około godzinę.
5. W misce wymieszaj wszystkie składniki ciasta, wyrabiaj krótko, a następnie cienko rozwałkuj. Kieliszkiem/szklanką wycinaj kółka.
6. Na środku każdego z nich połóż łyżkę farszu, zlepij starannie i gotuj przez kilka minut we wrzątku.



• ANIA STARMACH •



ŚLEDZIE W ŚMIETANIE



SUPERFOOD



15 MIN

SKŁADNIKI:

- 500 ml kwaśnej śmietany
- 8 filetów śledziowych matias
- 3 jabłka
- 2 cebule
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżka posiekanego koperku (niekoniecznie)
- 1 łyżeczka chrzanu (niekoniecznie)
- sok z cytryny
- łyżka czarnuszki PURELLA
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Jabłka pokrój w cienkie półplasterki, cebulę w piórka.
2. Jabłka i cebulę skrop sokiem z cytryny, dodaj koperek i chrzan (jeśli używasz), wymieszaj.
3. Do jabłek z cebulą dodaj śmietanę, dopraw cukrem, solą i pieprzem.
4. Śledzie pokrój w romby, wymieszaj z sosem śmietanowym i posyp czarnuszką Purella.
5. Śledzie najlepiej smakują po kilku godzinach, gdy wszystkie smaki się połączą!



EDYTA DYDUCH

@edytadyduch

Trening i zdrowe odżywianie to nieodłączny element mojego życia. Staram się wybierać zdrowe produkty i tworzyć z nich dania które nie tylko smakują ale też pięknie wyglądają. Na codzien łączę swoje pasje w fotografii kulinarnej.

Edyta Dyduch

• EDYTA DYDUCH •

BABECZKI ŚLIWKA W CZEKOLADZIE



SUPERFOOD



60 MIN



WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI:

SKŁADNIKI:

- 250g mąki pszennej
- 100ml mleka
- 15g świeżych drożdży
- 1 jajko
- szczypta soli
- dwie łyżki cukru pudru
- jedna łyżka surowego kakao PURELLA
- 2 łyżeczki Lucumy PURELLA
- jedna tabliczka gorzkiej czekolady
- jedna tabliczka mlecznej czekolady
- 50g oleju kokosowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- śliwki suszone
- 2 łyżki morwy białej z surowym kakao PURELLA

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko podgrzewam, przelewam do miski, dodaję cukier, drożdże i łyżkę mąki. Odstawiam na ok. 10 minut.
2. Przesiewam resztę mąki, dodaję jajko, kakao, lucumę, olej rzepakowy, morwę, sól i zagniatam gładkie ciasto. (Ugniatamy do momentu kiedy ciasto będzie łatwo odchodzić od dłoni, jeśli jest zbyt klejące - dodaj odrobinę mąki).
3. Przykrywam ściereczką i odstawiam w ciepłe miejsce na godzinkę.
4. Formuję 12 kulek, do środka wkładam śliwkę i pół kostki mlecznej czekolady.
5. Odstawiam ponownie pod ściereczką do wyrośnięcia na ok. pół godzinki.
6. Nagrzewam piekarnik na ok. 180stopni. Piekę przez ok. 10min
7. W kąpielu wodnej rozpuszczam pozostała czekoladę mleczną oraz tabliczkę gorzkiej czekolady i 50 g oleju kokosowego. Babeczki moczę w czekoladzie i gotowe!





CHLEB Z KURKUMĄ I CZARNUSZKĄ



SUPERFOOD



45 MIN



PIEKARNIK

SKŁADNIKI:

450g mąki pszennej
200ml mleka
25g świeżych drożdży
1 jajko
szczypta soli
łyżeczka cukru kokosowego PURELLA

2 łyżki oleju z pestek dyni
oliwki
2 łyżeczki kurkumy PURELLA
czarnuszka PURELLA do posypania
chleba.

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko podgrzewam, przelewam do miski, dodaję łyżeczkę cukru, drożdże i łyżkę mąki. Odstawiam na ok. 10 minut.
2. Przesiewam resztę mąki, dodaję jajko, olej z pestek dyni, sól i zagniatam gładkie ciasto. Przykrywam ściereczką i odstawiam w ciepłe miejsce na godzinkę.
3. Po tym czasie ciasto przekładam do formy, smaruję żółtkiem, posypuję czarnuszką. Odstawiam ponownie pod ściereczką do wyrośnięcia na ok. pół godzinki.
4. Nagrzewam piekarnik na ok. 180stopni. Piekę przez ok. 15minut aż się zarumieni.



purella
SUPERFOODS

purella
SUPERFOODS





AGATA ORŁOWSKA

@healthycreations

Blogerka, pasjonatka zdrowej kuchni, ekologii i życia blisko natury. Z zamiłowania do zdrowego stylu życia tworzy bloga Healthycreations.pl gdzie pokazuje, jak można jeść zdrowo, pysznie i czerpać z tego mnóstwo przyjemności. Inspiruje do zmiany nawyków żywieniowych i dzieli się receptą jak zrobić to w sposób łatwy i przyjemny. Praca nad blogiem pozwoliła jej także odkryć kolejną pasję jaką stała się fotografia kulinarna. Jest także trenerem personalnym i miłośniczką wszelkiej aktywności fizycznej.

Agata Orłowska

PIERNIKOWA ROLADA



SUPERFOOD



60 MIN



WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 2 jajka
- 100 g mąki orkiszowej jasnej
- Dojrzały banan
- 10-12 suszonych daktyli
- 50 g jogurtu naturalnego
- łyżeczka przyprawy do piernika
- łyżeczka surowego kakao PURELLA
- Pół płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia

KREM:

- 300g gęstego serka naturalnego bez cukru
- Sok z połowy pomarańczy
- łyżka naturalnego miodu
- łyżeczka lucuma bio PURELLA
- łyżeczka jagód maqui PURELLA

PRZYGOTOWANIE:

CIASTO

1. Daktyle zalać wrzątkiem i zostawić na co najmniej 15 minut, po tym czasie odsączyć z wody.
2. Banana zblendować z jajkami, odsączonymi z wody daktylami i jogurtem. Dodać mąkę, przyprawę do piernika, kakao i proszek do pieczenia, wymieszać.
3. Ciasto wylać na blaszkę i rozprowadzić tak, żeby powstał prostokąt ok. 20x30.
4. Piec 20 minut w 180 stopniach.
5. Następnie upieczone ciasto zwinąć w rulon przy użyciu czystej ściereczki zaczynając od krótszego boku i zostawić do ostygnięcia.

KREM

1. Serek zmiksować z miodem, sokiem i lucumą Purella. 2-3 łyżki masy odłożyć i wymieszać z jagodami Purella, ta część masy będzie przeznaczona na ozdobienie góry ciasta.
2. Kiedy zawinięte w roladę ciasto ostygnie należy odwinąć je delikatnie, rozprowadzić krem zostawiając niewielki margines na końcu ciasta. Zostawić 2-3 łyżki białego kremu do dekoracji.
3. Następnie należy zwinąć delikatnie roladę zaczynając od posmarowanej strony (przeciwnej do zostawionego marginesu bez kremu).
4. Roladę zawinąć w ściereczkę lub papier do pieczenia i odłożyć do lodówki na 2-3 godziny.
5. Schłodzoną roladę posmarować resztą białego kremu. Wierzch ozdobić jagodowym kremem i owocami. Gotowe!



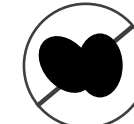
DESER Z PIERNICZKAMI I OWOCEM KAKI



SUPERFOOD



40 MIN



BEZ JAJEK

SKŁADNIKI:

Dojrzały owoc kaki
200-250 g serka twarogu sernikowego bez cukru
Kilka pierniczków lub ciastek korzennych
Pestki granatu
Łyżka miodu lub ksylitolu
Kruszone kakao PURELLA
Surowe kakao PURELLA
Baobab bio PURELLA

PRZYGOTOWANIE:

1. Serek zmiksować z miodem/ksylitolem i łyżeczką baobabu Purella.
2. Na dnie słoiczek pokruszyć ciasteczka oraz kruszone kakao Purella
Na ciasteczka wyłożyć warstwę serka.
3. Następnie owoc kaki pokroić w niewielką kostkę, wyłożyć na warstwę serową.
4. Górę posypać resztą ciastek, całość przykryć kremem, posypać kakao i ozdobić pestkami granata.



NATALIA PUCHAŁA-MARTYNA

@natka_od_qchni

Miłośniczka pysznego jedzenia i pasjonatka fotografii, nie tylko kulinarnej. W kuchni nie uznaje kompromisów – ma być różnorodnie, pysznie i pięknie

Natalia Puchała - Martyna



MARKIZY CZEKOLADOWE Z KREMEM CYNAMONOWYM



SUPERFOOD



60 MIN



WEGETERIAŃSKIE



PIEKARNIK

SKŁADNIKI:

SKŁADNIKI NA CIASTKA:

- 350g (2 szklanki) mąki pszennej
- 200g zimnego masła
- 100g cukru pudru
- 2 łyżeczki surowego kakao w proszku PURELLA
- 1 jajko

SKŁADNIKI NA KREM:

- 125g serka mascarpone
- 150ml śmietanki 30%
- 3 łyżeczki lucumy bio PURELLA
- ½ łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1. Na stolnicę przesiej mąkę z cukrem pudrem i kakao.
2. Dodaj posiekane masło i jajko.
3. Szybko zagnieć ciasto i uformuj z niego kulkę. Odłóż do lodówki na 15 minut.
4. Piekarnik nagrzej do 180°C (góra-dół).
5. Ciasto podziel na 3 części. Każdą część rozwałkuj na stolnicy oprószonej mąką na grubość 3-4 mm. Przy użyciu szklanki lub rantu wycinaj ciastka, a następnie odbijaj na nich stempelki. Ciastka ostrożnie przełóż na blaszkę wyścieloną pergaminem.
6. Ciastka piecz ok. 10-12 minut. Pozostaw na blaszce do wystygnięcia.
7. Połowę ciastek podwracaj tak, aby wzór ze stempelków był od spodu.
8. Schłodzoną śmietankę 30% ubij na sztywno z serkiem mascarpone, lucumą bio i cynamonem. Krem przełóż do rękawa cukierniczego i wyciskaj go na ciastka odwrócone wzorem do dołu. Przykrywaj pozostałymi ciastkami.
9. Przed podaniem schłódź min. 45 minut.



DROŹDZOWY WIENIEC MAKOWY



SUPERFOOD



120 MIN



PIEKARNIK

SKŁADNIKI:

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 500g mąki pszennej
- 20g świeżych drożdży
- 225 ml letniego mleka
- 75g cukru
- 75g roztopionego masła
- 1 jajko + 1 do posmarowania ciasta
- szczypta soli

SKŁADNIKI NA MASĘ MAKOWĄ:

- 200g maku niebieskiego
- 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich

- 30g cukru
- 50g płynnego miodu
- 5g masła, roztopionego
- 1 łyżka surowego kakao w ziarnach PURELLA
- 1 łyżka miechunki PURELLA
- 1 łyżka morwy białej z kruszonymi ziarnami kakao PURELLA
- 1 łyżka jagód goji PURELLA

PRZYGOTOWANIE:

1. Drożdże rozmieszaj w ciepłym mleku z 1 łyżką cukru i 100g mąki. Odstaw na 15 minut.
2. Do wyrośniętego rozczyntu dodaj resztę mąki i cukru, szczyptę soli i jajko. Zaczynaj wyrabiać ciasto i powoli dolewaj wcześniej rozpuszczone, przestudzone masło. Zagniataj ok. 5 minut aż ciasto będzie elastyczne i lśniące. Odstaw w misce oprószonej mąką pod przykryciem na ok. 60 minut.
3. Mak zalej gorącą wodą – gotuj 20 minut. Odsącz na sitku z nadmiaru wody, a następnie zmiel w maszynce do mielenia 2 razy.
4. Do maku dodaj miód, cukier, roztopione masło, orzechy i posiekane superfoods – jagody goji, miechunkę i morwę białą oraz kakao. Wymieszaj.
5. Wyrośnięte ciasto drożdżowe podziel na 4 równe części. Każdą część rozwałkuj na okrągły placek o średnicy ok. 30cm.
6. Pierwszy placek przełóż na blaszkę wyścieloną pergaminem. Na ciasto wyłóż 1/3 masy makowej – rozsmaruj pozostawiając wolny brzeg o szerokości ok. 1 cm. Przykryj drugim plackiem. Powtarzaj czynności kończąc ostatnim plackiem drożdżowym na górze.
7. Na środku ciasta połóż szklankę – ciasto podziel na 16 równych części robiąc nacięcia od szklanki na zewnątrz ciasta (pozostawiając nieprzecięty środek pod szklanką). Chwyć dwa sąsiednie paski i skręcaj je do środka dwa razy – zlep ze sobą końce pasków tworząc ramię gwiazdy. Czynność powtórz dla wszystkich pozostałych pasków tworząc 8 ramion gwiazdy.
8. Ciasto odstaw pod przykryciem na ok. 30 minut. W tym czasie nagrzej piekarnik do 180 °C (termoobieg).
9. Przed pieczeniem gwiazdę posmaruj roztrzepanym jajkiem z dodatkiem wody.





KINGA PARUZEL

@kingaparuzel

- Twórca kulinarny
- pasjonatka zdrowego stylu życia i sportu
- finalistka I edycji Masterchef
- twórca książek i ebooków kulinarnych
- fotograf kulinarny
- współprowadząca kanał Kuchnia Lidla

Kinga Paruzel

• KINGA PARUZEL •

KOKTAJL ENERGIA Z SUSZONĄ ŚLIWKĄ



SUPERFOOD



5 MIN



WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI:

400 g kefiru
1 łyżka guarany PURELLA
1 łyżka białka konopnego PURELLA
1 banan

2 łyżki masła orzechowego BeRaw
4 suszone śliwki
do posypania: 2 łyżki kruszonych zia-
ren kakao PURELLA

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki zmiksować ze sobą w blenderze o dużej mocy.

Gotowe!

Pyszny, a wręcz genialny w swoim smaku i prostocie!
Koniecznie wypróbuj jego super moc!



ŚNIEŻNE KULECZKI



SUPERFOOD



40 MIN



WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI:

½ szklanki orzechów nerkowca
½ szklanki mąki kokosowej PURELLA
1 łyżka baobabu PURELLA
¼ szklanki roztopionego oleju kokosowego
¼ szklanki syropu klonowego
2 łyżki stałej części mleka kokosowego *
1 szczypta soli himalajskiej PURELLA
15 sztuk migdałów
do obtoczenia: wiórki kokosowe lub mąka kokosowa

*mleko kokosowe włożyć na noc do lodówki. Kolejnego dnia otworzyć. Stała część mleka oddzieli się od płynu - to krem/masa kokosowa.

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy nerkowca zamoczyć w ciepłej wodzie na minimum godzinę. Najlepiej na całą noc.
2. Odsączyć. Odsączone orzechy umieścić w misie rozdrabniacza i zmiksować wraz z mąką kokosową, baobabem, roztopionym olejem, syropem klonowym, mlekiem kokosowym i solą. Masę zmiksować na gładki krem. (można to zrobić również za pomocą blendera)
3. Przełożyć do miski, przykryć folią i schłodzić przez godzinę.
4. Następnie wyjąć z lodówki i z masy formować kulki w środek każdej wkładając migdał.
5. Na sam koniec obtoczyć w wiórkach kokosowych. Można przechowywać w lodówce przez tydzień.

MOŻLIWOŚCI:

- orzechy nerkowca można zamienić na orzechy brazylijskie, lub macadamia
- mąkę kokosową można zastąpić wiórkami wtedy dajemy ich 1 szklankę
- syrop klonowy można zamienić na syrop z agawy lub miód
- zamiast kremu/masy kokosowej można dodać tofu
- można obtaczać w surowym kakao PURELLA lub jagody acai PURELLA

Czas ostatnio tak pędzi. Kilka lat temu myślałam, że żyję nadzwyczaj szybko, ale dziś cofam te słowa. Nie wiem, kiedy mijają mi dni, a co dopiero tygodnie czy miesiące. Każdego poranka obiecuję sobie, że zwolnię. Każdego dnia pojawia się nowy pomysł, interes czy problem. Każdego dnia płaczą się ze sobą sprawy ważne i bezsensowne. Pisząc te słowa już wiem, jakie będzie moje noworoczne postanowienie – NIE MARNOWAĆ CZASU tylko cały czas SUPER gotować :)





ŚWIĄTECZNY BOX PURELLA PEŁEN ZDROWIA



Box od Purella w limitowanej świątecznej edycji to idealne rozwiązanie na prezent pełen zdrowia - zawiera produkty, które wzbogacą Święta nie tylko o wyjątkowe smaki, ale przede wszystkim o najwyższe wartości odżywcze! Spróbuj świątecznego musli z cynamonem, rozgrzewających ziół z imbirem i dziką różą lub wykorzystaj mąkę kokosową i przepyszne masło orzechowe do przygotowania słodkości na Święta!



ZAMÓW NA WWW.PURELLA.PL





WESOŁYCH ŚWIĄT





Niech te nieco inne niż zwykle
Święta Bożego Narodzenia będą
pełne magii, pachnących choinek,
spokoju i radości!

Super zdrowych Świąt z produktami
Purella & Behaw zyszy

Zespół Purella

