

Ciasteczka razowe z czekoladą



Zdrowsze ciasteczka z mąki razowej, z dodatkiem płatków owsianych i brązowego cukru. Pyszne i chrupiące, polecam nie tylko dla dzieci. Ciasteczka zachowują chrupkość na drugi i trzeci dzień pod warunkiem, że po ostygnięciu schowacie je do szczelnego pudełka lub puszki, z podanych proporcji wychodzi ok. 50-55 ciasteczek. Moja propozycja na małe słodkie co nieco na święta wielkanocne :)

Składniki:

- 150g mąki pszennej razowej (typ 2000)
- 180g brązowego cukru
- 150g masła
- 2 łyżki ciemnego kakao naturalnego
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 100g płatków owsianych (błyskawicznych)
- 2 łyżeczki aromatu migdałowego do ciast
- 100g gorzkiej czekolady (tabliczka, u mnie Jedyna Wedla)
- 1 całe jajko

Wykonanie:

1. Do dużej miski wsypujemy mąkę, płatki owsiane, proszek do pieczenia i kakao, mieszamy.

2. W drugiej misce miksujemy mikserem miękkie masło z cukrem na puszystą masę. Wbijamy jajko i miksujemy dalej, dodajemy aromat.
3. Czekoladę siekamy na małe kawałki (ja swoją potraktowałam blenderem).
4. Do masy maślanej stopniowo wsypujemy mąkę (po 1-2 łyżki) i ucieramy na wolnych obrotach miksera. Na koniec wsypujemy czekoladę.
5. Z ciasta formujemy małe kulki (wielkości orzecha laskowego) i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując 2-3cm odległości pomiędzy nimi.
6. Ciasteczka pieczemy w temperaturze 180-190 stopni Celsjusza przez około 15 minut. Zdejmujemy je z blachy i przekładamy na metalową kratkę do całkowitego ostygnięcia.



[Chleb pszenny razowy z automatu](#)



Lekki chleb razowy, z przewagą razowej mąki, zdrowy i pełen błonnika, do tego mięciutki i smaczny. Nie traci nic ze swej miękkości i chrupiącej skórki nawet na drugi dzień. Moja propozycja pieczywa na śniadanie wielkanocne. Przepis pochodzi z książki C. Ingram i J. Shapter "Chleb. Wielka ilustrowana encyklopedia domowych wypieków". Podaję proporcje na bochenek o wadze około 1000g. Dodatkową zaletą tego chleba jest to, że łatwo schodzi z mieszadeł po upieczeniu (tym razem ich nie wyjęłam przed pieczeniem).

Składniki:

- 475g mąki pszennej razowej (typ 2000)
- 200g mąki pszennej (typ 650)
- 2 łyżeczki soli
- 1,5 łyżeczki cukru (w oryginalnym przepisie są 2 łyżki)
- 2 łyżki masła
- 16g świeżych drożdży (w oryginalnym przepisie są 2 łyżeczki suszonych drożdży)
- 450ml ciepłej wody

Wykonanie:

1. Składniki umieszczamy w formie automatu w kolejności sugerowanej przez producenta. Wlewamy wodę do formy i w całości przykrywamy ją wymieszanymi mąkami. Do jednego kąta formy wsypujemy sól, do drugiego cukier, do trzeciego kładziemy masło. W środku mąki robimy małe

zagłębienie i wkruszamy do niego drożdże.

2. Ustawiamy maszynę na pieczenie pieczywa zwykłego białego (na ogół jest to program 1). Całkowity czas wyrabiania i pieczenia to nieco ponad trzy godziny.

Chleb mieszany z automatu



Jako że zaopatrzyłam się w automat do pieczenia chleba, upiekłam dzisiaj swój pierwszy chleb z owego ustrojstwa. Wyliczyłam sobie proporcje na bochenek o wadze około 750g. Chleb nie grzeszy urodą, ale w smaku jest po prostu przepyszny. Z przewagą mąki pszennej, sporą domieszką mąki żytniej i dodatkiem pszennej razowej. Jak na pierwszy raz, jestem zadowolona z efektów. Ponieważ w składnikach na chleb nie ma płynnego mleka ani świeżych jajek, można maszynę nastawić z opóźnieniem kilkunastu godzin.

Składniki:

- 200g mąki pszennej (typ 550)

- 150g mąki żytniej (typ 720)
- 50g mąki pszennej razowej (typ 2000)
- 7g suszonych drożdży (opakowanie)
- 1,5 płaskiej łyżeczki soli
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 2 płaskie łyżki mleka w proszku
- 350ml ciepłej wody

Wykonanie:

1. Składniki umieszczamy w formie automatu w kolejności sugerowanej przez producenta. U mnie są to: składniki płynne, cukier, sól, mąka i drożdże. Pamiętajcie o tym, by drożdże nie dotykały bezpośrednio soli.

2. Ustawiamy maszynę na pieczenie pieczywa zwykłego białego lub razowego (u mnie był to program "chleb razowy"). Całkowity czas wyrabiania i pieczenia to nieco ponad trzy godziny.

Ciasteczka razowe z płatkami owsianymi



I jeszcze jedno ciasteczka z płatkami owsianymi, tym razem z mąki razowej, a więc zdrowsze niż tradycyjne. Polecam zwłaszcza dla dzieci, które na pewno nie pogardzą ciasteczkami z dodatkiem czekolady w środku. Z podanych proporcji wychodzi ok. 20-22 sztuki.

Składniki:

- 140g mąki pszennej razowej (typ 2000)
- 1 czubata łyżka ciemnego kakao naturalnego
- 100g gorzkiej czekolady dobrej jakości (1 tabliczka)
- 100g miękkiego masła
- 30g białego cukru
- 30g brązowego cukru
- 1 całe jajko
- 100g płatków owsianych (błyskawicznych)
- pół łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie:

1. Miękkie masło ucieramy z cukrami mikserem na wysokich obrotach. Wbijamy całe jajko i ucieramy dalej.
2. W misce mieszamy mąkę razową, proszek do pieczenia, płatki oraz kakao.
3. Czekoladę siekamy na małe kawałki.
4. Mąkę z resztą składników wsypujemy stopniowo (po łyżce) do ucieranego masła i ucieramy dalej na wolnych obrotach. Na koniec dodajemy czekoladę i dokładnie mieszamy.
5. Z masy formujemy małe kulki, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, rozgniatamy widelcem.
6. Pieczemy w temperaturze około 180 stopni Celsjusza przez ok. 20 minut.
7. Po upieczeniu przekładamy ciasteczka na kratkę i pozostawiamy do ostygnięcia.

Kulinarnie



Bułeczki razowe



Przepis zaczerpnęłam z bloga [Moje wypieki](#). Szukałam akurat razowych bułeczek i trafiłam na te. Neutralne w smaku, pachnące, pyszne z wędlinami, serami, twarogami. Ich wyrobienie i wyrastanie nie przysparza żadnych trudności, ciasto jest elastyczne, pięknie i łatwo się formuje.

Składniki:

- 225g mąki pszennej razowej (typ 2000)
- 1 płaska łyżeczka soli
- 25g miękkiego masła
- 6g suchych drożdży (ja dałam ok. 15g świeżych)
- 1 łyżeczka cukru (ja dałam pół)
- ok. 150ml ciepłego mleka

Wykonanie:

1. Mąkę wsypujemy do miski, dodajemy sól i masło, mieszamy. Dodajemy drożdże - jeśli używamy świeżych, przyrządzamy rozczyzn z drożdży, mleka i cukru, jeśli suszonych - wsypujemy je do mąki, dodajemy cukier i dolewamy mleko.
2. Wyrabiamy ciasto na blacie oprószonym mąką razową. Najprościej jest to zrobić rękami. Ciasto powinno być elastyczne i powinno bez problemu odchodzić od rąk.
3. Z ciasta formujemy kulę, wkładamy do miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe

miejsce na około godzinę.

4. Gdy ciasto wyrośnie, chwilę je zagniatamy i dzielimy na 8 części. Z każdej formujemy okrągłą bułeczkę i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia na pół godziny.

5. Bułeczki oprószamy mąką razową i pieczemy w nagrzanym do 220 stopni Celsjusza piekarniku przez około 20 minut. Studzimy na kratce.

Zdrowe bułeczki mieszane



Powstały z tej prostej przyczyny, że trzeba było upiec jakieś pieczywo, ale zabrakło mi pszennej mąki. Tak więc upiekłam mieszane bułki pszenno-razowo-żytnie z płatkami i otrębami. Dla mnie najlepsze z twarożkiem. Są mięciutkie i pyszne. Jeśli stosujecie dietę Dukana, lecz nie przestrzegacie jej bardzo kategorycznie, możecie śmiało wypróbować te bułeczki.

Składniki:

- 90g mąki pszennej (typ 650)
- 170g mąki pszennej razowej (typ 2000)
- 65g mąki żytniej (typ 720)
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka masła
- 1 szklanka wrzącej wody
- 20g świeżych drożdży
- odrobina mleka do posmarowania
- 3/4 szklanki płatków owsianych (+ trochę do posypania)
- 3/4 szklanki otrębów (po pół pszennych i owsianych)

Wykonanie:

1. Płatki owsiane, otręby, pół łyżeczki cukru, masło oraz sól wsypać do miseczki i zalać szklanką wrzątku. Odstawić na 15 minut do lekkiego napęcznienia.
 2. Do dużej miski wsypanymy trzy rodzaje mąki, lekko mieszamy.
 3. Drożdże wkruszamy do połowy szklanki ciepłej wody, dodajemy pół łyżeczki cukru, rozcieramy.
 4. Do miski z mąkami wlewamy roztwór z drożdży oraz namoknięte płatki i otręby. Mikserem wyposażonym w haki do wyrobu ciasta drożdżowego wyrabiamy ciasto. Ponieważ zawiera ono mąkę żytnią, będzie się kleiło, można dosypać odrobinę mąki, ale lepiej tego uniknąć. Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na około 30 minut.
 5. Błat posypujemy mąką pszenną razową. Ciasto odgazowujemy i formujemy z niego bułeczki (z podanych proporcji wychodzi 7-8 sztuk). Toczymy je po wysypanym blacie, by obkleiły się mąką razową, po czym układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując odstępy. Ponownie przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia na pół godziny.
 6. Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni. Bułki smarujemy z wierzchu letnim mlekiem i posypujemy płatkami owsianymi. Pieczemy około 25 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza. Studzimy na kratce.
-