

# Dla każdego coś słodkiego





# Karpatka

20  
porcji

Wymaszka0@gmail.com

Ciasto:	g/ml	miara domowa
woda	500 ml	2 szklanki
margaryna Kasia	250 g	1 kostka
mąka tortowa	340 g	2 szklanki
jaja	300 g	6 szt.
szczypta soli		

## Ciasto:

Sporządzić ciasto parzone: zagotować wodę z margaryną i solą. Do gotującej się wody wsypać mąkę (w całości), szybko mieszać do jednolitego ciasta odklejającego się od ścianek. Po lekkim przestygnięciu dodawać kolejno jaja mieszając i proszek do pieczenia. Podzielić ciasto na 2 części. Wyłożyć na wysmarowaną blachę. Piec w temp. 180°C do zrumienienia powierzchni co jakiś czas uchylając drzwiczki piekarnika w celu usunięcia nadmiaru pary wodnej.



Krem:	g/ml	miara domowa
mleko 3,2% tł.	375 ml	1,5 szklanki
cukier	220 g	1 szklanka
mąka pszenna	40 g	4 łyżki
mąka ziemniaczana	20 g	2 łyżki
cukier waniliowy	32 g	2 op.
masła ekstra 82% tł.	200 g	1 kostka
jaja	100 g	2 szt.

## Krem:

Sporządzić budyń: odlać pół szklanki mleka, dodać do niego mąkę ziemniaczaną i pszenną, wymieszać. Pozostałe mleko, cukier i cukier waniliowy zagotować. Dodać do niego mieszaninę mleka z mąką. Zagotować mieszając do uzyskania gładkiego kremu. Wystudzić. Masło utrzeć i kolejno łyżkami dodawać do niego chłodny budyń i ubite jaja.

Przełożyć blaty kremem. Włożyć do lodówki nie przykrywając niczym by nie zmiękły blaty.

Wartość odżywcza  
1 porcji

białko: 5,2 g  
węglowodany: 28,2 g  
tłuszcze: 20,2 g

wartość energetyczna: 315 kcal



# Makowa panienka

Wymiaraszka0@gmail.com

20  
porcji

Ciasto:	g/ml	miara domowa
mak	150 g	szklanka z górką
wiórki kokosowe	100 g	szklanka z górką
cukier	100 g	½ szklanki
płatki migdałowe	100 g	1 i ¼ szklanki
migdały mielone	50 g	½ szklanki
białka jaj		8 szt.
żółtka jaj		4 szt.

## Ciasto:

Dokładnie ubić białka mikserem. Dodać cukier, dalej ubijając. Następnie żółtka. Na końcu resztę sypkich składników. Mieszać drewnianą łyżką. Upiec 2 placki na blaszce o wymiarach 26x30 (foremkę wykładamy pergaminem). Można też od razu na samym początku podzielić składniki na połowę i przygotować ciasto na dwa razy lub też przygotować ciasto na raz i dopiero wtedy podzielić masę. Piec placki przez 20 minut w 170 stopniach bez nawiewu. Przełożyć na pergamin do przestudzenia.



Krem:	g/ml	miara domowa
budyń śmietankowy	80 g	2 op.
mleka	370 ml	3 szklanki
soku z cytryny	150 ml	½ szklanki
cukru	80 g	8 łyżek
cukier wanilinowy	16 g	1 op.
żółtka		4 szt.
masło ekstra	200 g	1 kostka

## Krem

Odlać pół szklanki mleka. Resztę zagotować. W szklance rozpuścić proszek budyniowy z obu opakowań, cukier, cukier wanilinowy. Kiedy mleko się zagotuje wlać do niego zawartość szklanki, mieszając, by nie powstały grudki. Ugotować gęsty budyń, uważając, by go nie przypalić. Zdjąć z ognia. Po kilku minutach dodać żółtka. Wystudzić pod przykryciem. Kiedy wystygnie dodać porcjami miękkie masło ubijając mikserem.

Przełożyć krem na pierwsze ciasto, rozsmarować dokładnie. Przykryć drugim. Delikatnie docisnąć. Odstawić w chłodne miejsce, by się przegryzło. Podawać posypane cukrem pudrem, polane lukrem lub polewą z białej czekolady.

Wartość odżywcza  
1 porcji

białko: 49,7 g  
węglowodany: 431,4 g  
tłuszcze: 181,2 g

wartość energetyczna: 267 kcal



# Marlenka

20  
porcji

Wymiaraszka0@gmail.com

Na blaty miodowe:	g/ml	miara domowa
mąka pszenna	680 g	4 szklanki
cukier puder	120 g	1 szklanka
cukier waniliowy	16 g	1 op.
jaja	100 g	2 szt.
margaryna Kasia	250g	1 kostka
miód	150 g	½ szklanki
soda oczyszczona	5 g	1 łyżeczka

## Blaty miodowe

Masło roztopiamy z miodem, odstawiamy do ostudzenia a następnie łączymy z pozostałymi składnikami i zagniatamy ciasto. Ciasto dzielimy na 3 równe części. Każdą rozwałkujemy na placek wielkości blaszki najlepiej od razu na papierze do pieczenia, gdyż ciasto źle się przenosi. Każdy placek pieczemy około 15 minut w 180 stopniach. Placki odstawiamy do ostudzenia.

Masa budyniowa:	g/ml	miara domowa
cukier	200 g	1 szklanka
mleko 3,2% tł.	750 ml	3 szklanki
mąka ziemniaczana	40 g	4 łyżki
mąka pszenna	40 g	4 łyżki
cukier wanilinowy	16 g	1 op.
masło ekstra	200 g	1 kostka
żółtka		3 szt.

## Masa budyniowa

Z pół litra mleka odlewamy pół szklanki. Większą część wlewamy do rondelka, dodajemy cukry i zagotowujemy. Mąki i żółtka mieszamy z pozostawionym mlekiem, masę wlewamy na gotujące się mleko i mieszamy, aż powstanie budyń. Odstawiamy do ostudzenia, a następnie ucieramy z masłem na puszystą masę. Masą przekładamy placki, wierzch ciasta przykrywamy plackiem z orzechami. Ciasto wstawiamy do lodówki lub chłodnego miejsca by zmiękło.

Wierzch ciasta:	g/ml	miara domowa
posiekane orzechy włoskie	300 g	2,5 szklanki
miód	66 g	3 łyżki
masło ekstra	130 g	1 kostka + 2 łyżki
cukier	110 g	½ szklanki
śmietanka 30 % tł.	160 ml	⅓ szklanki

Wartość odżywcza  
1 porcji

białko: 8,5 g  
węglowodany: 62,3 g  
tłuszcze: 36,4 g

wartość energetyczna: 611 kcal

## Warstwa orzechowa

Orzechy kroimy niezbyt drobno, prażymy na patelni razem z cukrem i miodem (karmelizujemy), dodajemy rozpuszczony tłuszcz. Na koniec dodajemy kremówkę. Wykładamy na wierzch ciasta, kiedy masa zacznie gęstnieć.



# Sernik Liliany

20  
porcji

Wymiaraszka@gmail.com

Ciasto:	g/ml	miara domowa
mąka pszenna	510 g	3 szklanki
cukier	220 g	1 szklanka
żółtka		4 szt.
cukier wanilinowy	16 g	1 op.
margaryna Kasia	250 g	1 kostka
proszek do pieczenia	10 g	2 łyżeczki
kakao	20 g	2 łyżki

## Ciasto:

margarynę posiekać z przesianą mąką, dodać resztę składników, zagnieść ciasto, podzielić na dwie części, zawinąć każdą w folię, włożyć do zamrażalnika na godzinę.

Masa:	g/ml	miara domowa
śmietana 18%	1200 ml	3 duże op.
budyń śmietankowy	40 g	1 op.
mąka ziemniaczana	10 g	1 łyżka
wiórki kokosowe	200 g	2 szklanki z górką
cukier	220 g	1 szklanka
białka jaj		6 szt.
żółtka jaj		2 szt.

## Masa:

Z białek ubić pianę, utrwalić łyżką cukru; śmietanę zmiksować z resztą składników; na koniec wymieszać delikatnie z białkami.

Jedną część ciasta zetrzeć na tarce o grubych oczkach tworząc spód ciasta, wylać na to masę nieserową, i przysypać też startym ciastem z drugiej połowy.  
Piec ok. 45 min. 180°C



Wartość odżywcza  
1 porcji

białko: 7,1 g  
węglowodany: 48,4 g  
tłuszcze: 28,5 g

wartość energetyczna: 478 kcal



# Tort szwarcwaldzki

Wymiaraszka0@gmail.com

Ciasto:	g/ml	miara domowa
czekolada gorzka min. 70% kakao	150 g	1,5 tabliczki
masło	150 g	1,5 kostki
cukier	150 g	2/3 szklanki
jaja	300 g	6 szt.
mąka tortowa	150 g	niepełna szklanka
proszek do pieczenia	5 g	1 łyżeczka
szczypta soli		

**Porcja na jeden blat:**  
50 g gorzkiej czekolady  
50 g miękkiego masła  
50 g drobnego cukru  
2 jaja  
50 g mąki

16  
porcji

czubek łyżeczki  
proszku do pieczenia  
szczypta soli

## Każdy blat piec oddzielnie.

Rozpuścić masło z czekoladą, dodać cukier, rozpuścić ucierając. Powoli wbijać żółtka i cukier, cały czas miksując. Białka ubić z solą na sztywno, delikatnie wmieszać do czekoladowej mikstury. Wsypać przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, wymieszać. Ciasto przelać do wyłożonej papierem tortownicy o średnicy 24 cm. Piec w temperaturze 170°C około 10 - 15 minut (do suchego patyczka). Ostudzić.

Syrop do nasączenia blatów:	g/ml	miara domowa
nektaru wiśniowego Hortex	75 ml	ok. 1/3 szklanki
likieru wiśniowego	75 ml	ok. 1/3 szklanki

Wymieszać.

Masa wiśniowa:	g/ml	miara domowa
nektaru wiśniowego Hortex	150 ml	2/3 szklanki
cukru	20 g	2 łyżki
skrobi ziemniaczanej	20 g	2 łyżki
cukier wanilinowy	16 g	1 op.
likieru wiśniowego	50 ml	ok. 1/4 szklanki
wiśni świeżych, mrożonych lub z kompotu	700 g	

Wszystko dobrze wymieszać (oprócz wiśni), podgrzać i mieszać do zgęstnienia (jak kisiel). Na sam koniec dodać wiśnie, wymieszać delikatnie, odstawić do wystygnięcia.



	g/ml	miara domowa
śmietany kremówki 30% tł.	1 l	4 szklanki
cukier puder	40 g	4 łyżki
fix do śmietany		4 szt.

Śmietanę ubić na sztywno z cukrem pudrem.

## Wykonanie tortu:

Na paterę położyć pierwszy blat ciasta, nasączyć syropem (50 ml). Na niego wyłożyć połowę masy z wiśni, 1/4 bitej śmietany. Przykryć kolejnym blatem, znów nasączyć (kolejne 50 ml), wyłożyć resztę masy wiśniowej, kolejną część bitej śmietany. Przykryć ostatnim blatem ciasta, lekko przyciskać, nasączyć (ostatnie 50 ml). Tort z wierzchu i po bokach udekorować resztą bitej śmietany, ozdobić wiśniami (mogą być czereśnie koktajlowe) oraz wiórkami czekolady. Przechowywać w lodówce.

Wartość odżywcza  
1 porcji

białko: 5,9 g  
węglowodany: 38,3 g  
tłuszcze: 27,9 g

wartość energetyczna: 443 kcal



# Anielski puch

20  
porcji

Wymiaraszka0@gmail.com

Biszkopt	g/ml	miara domowa
jaja	200 g	4 szt.
mąka tortowa	170 g	1 szklanka
cukier puder	240 g	2 szklanki
proszek do pieczenia	5 g	1 łyżeczka

## Biszkopt

Oddzielić żółtka od białek.

Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę.

Białka ubić na sztywną pianę. Do utartych żółtek dodawać naprzemian przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i pianę z białek. Mieszać na niskich obrotach miksera tylko do połączenia składników. Wylać ciasto do formy, piec w temp 180° C do suchego patyczka.

Krem	g/ml	miara domowa
czerstwa kajzerka	100 g	2 szt. (małe)
mleko 3,2% tł.	750 ml	3 szklanki
wiórki kokosowe	45 g	¼ szklanki
masło ekstra	200 g	1 kostka
cukier wanilinowego	16 g	1 op.
cukier	60 g	¼ szklanki

## Krem

Bułki zalać mlekiem, wymieszać z cukrem, zmiksować na jednolitą masę. Do masy dodać kokos, gotować do zgęstnienia. Wystudzić. Utrzeć masło na puszystą masę. Dodać do wystudzonej masy miksując na jednolitą masę.



Wierzch ciasta	g/ml	miara domowa
wiórki kokosowe	100 g	1 op. / szklanka z górką
masło ekstra	10 g	1 łyżka
cukier puder	110 g	½ szklanki

## Dodatkowo:

niskosłodzony dżem z czarnej porzeczki	280 g	1 słoik
np. Łowicz		

Pozostały kokos mieszamy na sucho z cukrem pudrem, wykładamy na roztopione masło, mieszamy, wykładamy na wierz ciasta.

Biszkopt po ostudzeniu smarujemy dżemem, potem wykładamy masę kokosową.

Wartość odżywcza  
1 porcji:

białko: 4,4 g  
węglowodany: 37,7 g  
tłuszcze: 16,1 g

wartość energetyczna: 313 kcal





# Muffinki czekoladowe

Wymaszka0@pmail.com

Ciasto:	g/ml	miara domowa
gorzka czekolada 70 % kakao	200 g	2 tabliczki
kakao	40 g	4 łyżki
cukier puder	150 g	1 szklanka z górką
masło ekstra	200 g	2 kostki
mleko 3,2% tł.	150 ml	2/3 szklanki
mąki pszennej	250 g	1,5 szklanki
jajka	100 g	2 szt.
cukier waniliowy	16 g	1 op.
proszek do pieczenia	5 g	1 łyżeczka
szczypta soli		

12  
porcji



Wartość odżywcza  
1 porcji

białko: 5,8 g  
węglowodany: 35,6 g  
tłuszcze: 22,1 g

wartość energetyczna: 365 kcal

W kąpeli wodnej roztopić tabliczkę czekolady, masło, stopniowo dodawać ciepłe mleko intensywnie mieszając. Odstawić do ostygnięcia. Pozostałą czekoladę rozkruszyć. Sypkie składniki przesiać i wymieszać. Jaja ubić i razem z ostudzoną mieszaniną dodać do suchych składników i dokładnie wymieszać. Masę przelać do papilotek wyłożonych w formie na muffinki. Piec 10 min. w temp. 180o C. Dodać pokruszoną czekoladę na wierzch każdej muffinki. Dopiec do suchego patyczka.



# Marsowe kwiateczki

Składniki:	g/ml	miara domowa
baton Mars	ok. 200 g	4 szt. po ok. 50 g
masło ekstra	100 g	1 kostka
płatki kukurydziane	70 g	2 i 1/2 szklanki)

ok.  
20  
porcji



Wartość odżywcza  
1 porcji

białko: 0,42 g  
węglowodany: 3 g  
tłuszcze: 1,8 g

wartość energetyczna: 30 kcal

Batony rozpuścić z tłuszczem, mieszać do uzyskania masy bez grudek. Do jednolitej masy dodać płatki kukurydziane. Wymieszać. Formować łyżką kwiateczki. Gotowe wstawić do schłodzenia na ok. 1 godz.



# Ananasowe marzenie

Biszkopt	g/ml	miara domowa
jaja	200 g	4 szt.
mąka tortowa	170 g	1 szklanka
cukier puder	240 g	2 szklanki
proszek do pieczenia	5 g	1 łyżeczka

20  
porcji

## Biszkopt

Oddzielić żółtka od białek.

Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę.

Białka ubić na sztywną pianę.

Do utartych żółtek dodawać naprzemian przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i pianę z białek.

Mieszać na niskich obrotach miksera tylko do połączenia składników.

Wylać ciasto do formy, piec w temp 180° C do suchego patyczka.



Krem ananasowy:	g/ml	miara domowa
ananas w syropie	ok. 565 g	1 puszka
budyń śmietankowy	188 g	2 i ½ op.
cukier	80 g	½ szklanki
margaryna Kasia	250 g	1 kostka
żółtka jaj		5 szt.

## Krem

Do syropu ananasowego dolać zimnej wody do uzyskania 750 ml.

Odlać 300 ml, rozprowadzić proszek budyniowy i żółtka. Pozostałą część syropu zagotować z cukrem, dodać zawiesinę z budyniem, zagotować, ostudzić.

Ananas pokroić w kostkę. Margarynę utrzeć na puszystą masę, dodawać porcjami do ostudzonego kremu, ucierać do uzyskania jednolitej masy. Do masy dodać cząstki ananasa, wymieszać, wyłożyć na biszkopt.

Wartość odżywcza  
1 porcji

białko: 4,1 g  
węglowodany: 42,9 g  
tłuszcze: 14,9 g

wartość energetyczna: 322 kcal

Krokant kokosowy:	g/ml	miara domowa
białka jaj		5 szt.
cukier puder	220 g	1 szklanka
wiórki kokosowe	100 g	1 op. / szklanka z górką

## Krokant

Białko ubić na sztywno, pod koniec ubijania dodać cukier. Dodać wiórki kokosowe, wymieszać. Wylać do formy, piec ok. 35 min. 180° C. Ostudzony krokant nałożyć na wierzch ciasta.



# Zielone orzeźwienie

20  
porcji

Biszkopt	g/ml	miara domowa
jaja	200 g	4 szt.
mąka tortowa	170 g	1 szklanka
cukier puder	240 g	2 szklanki
proszek do pieczenia	5 g	1 łyżeczka

## Biszkopt

Oddzielić żółtka od białek.

Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę.

Białka ubić na sztywną pianę.

Do utartych żółtek dodawać naprzemian przesianą

mąkę z proszkiem do pieczenia i pianę z białek.

Mieszać na niskich obrotach miksera tylko do

połączenia składników. Wylać ciasto do formy,

piec w temp 180° C do suchego patyczka.

Warstwa z kiwi:	g/ml	miara domowa
kiwi	450 g	6 szt. ok.
kisiel cytrynowy	150 g	2 op.
woda	750 ml	3 szklanki
galaretka cytrynowa	75 g	1 op.

## Warstwa z kiwi

Kiwi obrać, pokroić w kostkę, zalać częścią wody, doprowadzić do wrzenia, gotować 5 min., ostudzić. Z pozostałej części wody przygotować kisiel, do gorącego dodać galaretkę cytrynową, wymieszać do rozpuszczenia. Połączyć z masą z kiwi. Ostudzić. Wyłożyć na biszkopt tężejącą masę.



Wartość odżywcza  
1 porcji

białko: 3,8 g  
węglowodany: 36,1 g  
tłuszcze: 8,8 g

wartość energetyczna: 239 kcal

Wierz ciasta:	g/ml	miara domowa
śmietanka 30 % tł.	500 ml	2 szklanki
galaretka cytrynowa	75 g	1 op.
cukier puder	20 g	2 łyżki

## Wierz ciasta

Ubić kremówkę. Pod koniec ubijania utrwalić cukrem pudrem.

Oddzielnie przygotować galaretkę cytrynową z 300 ml wody. Ostudzić.

Do tężejącej galaretki dodać ubitą kremówkę, wylać na ciasto.

Pozostawić w lodówce do zestalenia.

