

15 PRZEPISÓW

słodko



OWOLOVO

przepisy

SOSY

Cytrynowe naleśniki z ricottą i sosem jabłko-porzeczka | 4

Czekoladowe naleśniki z sosem jabłko-truskawka i prażonymi orzechami | 6

Muffinki z czekoladą i sosem jabłko-kakao-śliwka | 8

Czekoladowe gofry z sosem jabłko-kakao-śliwka | 10

Bezglutenowe mini pancakes z sosem jabłko-wiśnia | 12

Orkiszowe racuchy z jabłkami podane z jogurtem i sosem jabłko-cynamon | 14

Clafoutis z jabłkami i migdałami podane z sosem jabłko-cynamon | 16

MUSY

Mini serniczki jagodowe na zimno w słoiczkach na spodzie ciasteczkowym | 19

Wegańskie mini gofry kokosowe z musem wiśniowym | 21

Czekoladowy krem z ryżu jaśminowego z płatkami kokosowymi i musem truskawkowym | 23

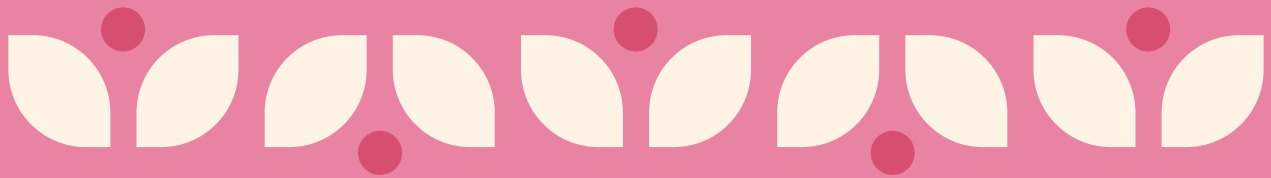
Gryczanka z orzechami nerkowca, cynamonem podana z jogurtem i musem brzoskwiniowym | 25

Szybka zapiekanka z chałki lub pieczywa z sosem migdałowym i musem morelowym | 27

Mini omlety biszkoptowe z kremem twarogowym i musem porzeczkowym podane z orzechami | 29

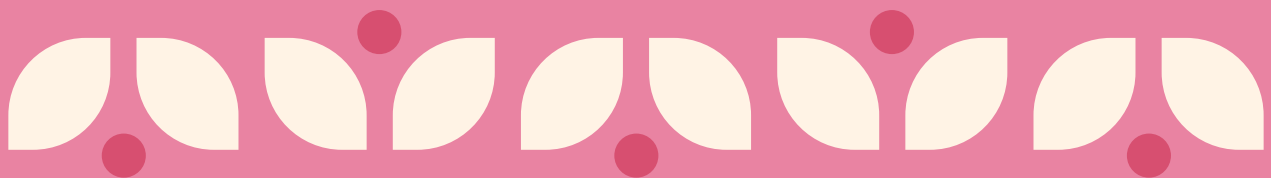
Dutch baby z musem truskawkowym | 31

Gruszkowe pancakes | 33



SOSY

Sosy to niezwykle połączenie owoców, które dzięki swojej słodczy z pewnością zadowolą podniebienia każdego miłośnika słodkości! Słodkie sosy są doskonałą alternatywą dla dżemów. Nie zawierają sztucznych dodatków ani konserwantów! Doskonale sprawdzą się jako dodatek do jogurtów, naleśników, gofrów, czy innych wypieków





BEZ DODATKU CUKRU!

OWOLOVO owocowy SOS

jabtko i porzeczka

do jogurtów, lodów, naleśników i innych deserów

Naturalnie,
ze z
owoców!



zamiast cukru - zamiast tłuszczu - zamiast drożdży

dzemul



4-5 porcji

Cytrynowe naleśniki

z ricottą i sosem jabłko-porzeczka

SKŁADNIKI

ciasto

- 150 g mąki pszennej typ 500
- 300 ml wody
- 2 jaja L
- szczypta soli
- 20 g budyniu o smaku waniliowym
- 25 ml oleju lub masła klarowanego
- sok z ½ cytryny
- otarta skórka z 1 ekologicznej cytryny

nadzienie

- 250 g serka ricotta
- 2 czubate łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżka miodu lipowego

do podania

- SOS OWOLOVO jabłko-porzeczka

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki na ciasto umieść w misie blendera i zmiksuj na gładkie ciasto.
2. Odstaw na 30 minut.
3. Smaż naleśniki na nieprzywierającej patelni.
4. Wszystkie składniki na nadzienie wymieszaj i nadziewaj ciepłe naleśniki.
5. Podawaj z sosem jabłko-porzeczka.

Naleśniki możesz również zapiec w piekarniku lub usmażyć na patelni na maśle klarowanym.





BEZ DODATKU CUKRU!

OWOLOVO
Kromowki
SOS

Jabłko i truskawka

do jogurtów, lodów, naleśników i innych deserów

zmiast cukru, zamiast dzemali





4-5 porcji

Czekoladowe naleśniki

z sosem jabłko-truskawka
i prażonymi orzechami

SKŁADNIKI

ciasto

- 170 g mąki pszennej typ 500 lub jasnej orkiszowej
- 370 ml wody/mleka lub napoju roślinnego
- 65 g budyniu o smaku czekoladowym
- 2 jaja L
- 25 g czekolady gorzkiej
- 45 g masła klarowanego lub oleju
- 1 czubata łyżka cukru lub miodu

do podania

- SOS OWOLOVO jabłko-truskawka
- garść posiekanej gorzkiej czekolady

PRZYGOTOWANIE

1. Masło i czekoladę stop w rondelku.
2. Dodaj wodę/mleko i jaja.
3. Całość zmiksuj blenderem.
4. Dodaj pozostałe składniki i całość dokładnie wymieszaj rózgą.
5. Odstaw na 25 minut i smaż na patelni.
6. Podawaj z sosem jabłko-truskawka i np. gorzką posiekaną czekoladą.





BEZ DODATKU CUKRU!

OWOLOVO

SOS

jablko • sliwka
kakao



Zamiast cukru. Zamiast oleju.

Muffinki z czekoladą

i sosem jabłko-śliwka-kakao

SKŁADNIKI

ciasto

- 100 g masła
- 2 jaja L
- 200 g mąki orkiszowej typ 700
- ½ szklanki cukru
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 ml jogurtu/mleka lub kefiru
- garść posiekanej czekolady gorzkiej

do podania

- SOS OWOLOVO jabłko-śliwka-kakao

PRZYGOTOWANIE

1. Masło utrzyj na puch.
2. Dodaj zmielony na pył cukier i żółtka.
3. Całość utrzyj.
4. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia.
5. Białka ubij na sztywno ze szczyptą soli.
6. Dodaj do miski z masłem: mąkę i jogurt, pianę z białek oraz czekoladę.
7. Całość wymieszaj, a następnie wyłóż do formy.
8. Piecz 25-30 minut w temperaturze 180 stopni C (grzanie dół).

ALTERNATYWNA METODA

1. Mokre składniki umieść w misie blendera. Zmiksuj całość na gładką masę.
2. Dodaj sypkie produkty i posiekaną czekoladę.
3. Wyłóż do formy.
4. Piecz 25-30 minut w temperaturze 180 stopni C (grzanie dół).

Muffinki wystudź całkowicie, udekoruj sosem jabłko-śliwka-kakao i odrobiną posiekanej czekolady. Możesz udekorować również listkami mięty lub melisy.







6 porcji

Czekoladowe gofry

z sosem jabłko-śliwka-kakao

SKŁADNIKI

ciasto

- 3 jaja L
- 300 g mąki
- 50 g masła klarowanego
- 50 g masła orzechowego lub migdałowego
- 35 g kakao
- 340 ml wody lub mleka
- 3 łyżki miodu gryczanego lub cukru
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 25 g gorzkiej czekolady

do podania

- SOS OWOLOVO jabłko-śliwka-kakao

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki umieść w misie blendera i zmiksuj na gładkie ciasto.
2. Odstaw na 20 minut.
3. Smaż w gofrownicy.
4. Podawaj z sosem jabłko-śliwka-kakao i prażonymi orzechami laskowymi.





 2-3 porcje

Bezglutenowe mini pancakes

z sosem jabłko-wiśnia

SKŁADNIKI

ciasto

- 80 g płatków owsianych bezglutenowych
- 70 g banana
- 1 jajko L
- 30 g budyniu o smaku śmietankowym
- 210 ml mleka
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

do podania

- SOS OWOLOVO jabłko-wiśnia

PRZYGOTOWANIE

1. Białko oddziel od żółtka i ubij na sztywno ze szczyptą soli.
2. Pozostałe składniki zmiksuj blenderem na gładką masę. Dodaj ubite białko.
3. Wymieszaj i smaż na patelni.
4. Podawaj z sosem jabłko-wiśnia.





BEZ DODATKU CUKRU!

OWOLOVO
owocowy

SOS

jabłko i cynamon

do poprzek, lodów, naleśników i innych deserów

Naturalne
z owocami

zamiast cukru, zamiast dżemu!

Orkiszowe racuchy z jabłkami

podane z jogurtem i sosem jabłko-cynamon

SKŁADNIKI

ciasto

- 210 g jogurtu greckiego
- 150 g mąki orkiszowej typ 500
- 65 g mąki orkiszowej typ 2000 lub 700
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 90 g serka waniliowego
- 2 jaja L
- 4 łyżki miodu lub cukru
- łyżka masła klarowanego
- 2-3 jabłka

do podania

- SOS OWOLOVO jabłko-cynamon

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki (oprócz jabłek) zmiksuj na gładkie ciasto blenderem.
2. Z jabłek za pomocą wykrawaczki usuń gniazda nasienne. Jabłek nie obieraj, ponieważ w skórce znajduje się masa smaku i błonnika.
3. Jabłka potnij na plastry o grubości 8 mm.
4. Każdy plaster jabłka maczaj w cieście i smaż na patelni bez tłuszczu.
5. Gorące racuchy podawaj na jogurcie greckim polane sownicie sosem jabłko-cynamon.





Clafoutis z jabłkami i migdałami

podane z sosem jabłko-cynamon

SKŁADNIKI

ciasto

- 2 jaja L
- 250 ml mleka o zawartości tłuszczu 3,2%
- 50 g mąki migdałowej
- 150 g mąki pszennej lub orkiszowej typ 500
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki cukru lub erytrytolu
- kilka kropel aromatu migdałowego

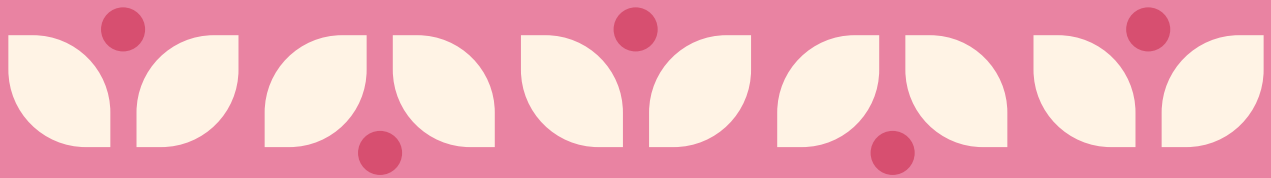
do podania

- 3-4 jabłka
- płatki migdałowe do oprószenia
- SOS OWOLOVO jabłko-cynamon

PRZYGOTOWANIE

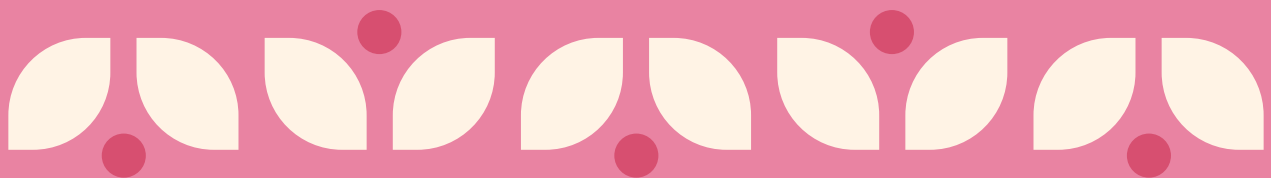
1. Jabłka obierz ze skórki. Dwa jabłka potnij w kosteczkę, pozostałe dwa przetnij w poprzek.
2. Pozostałe składniki umieść w misie blendera kielichowego i zmiksuj na gładkie ciasto.
3. Pokrojone w kostkę jabłka wymieszaj z ciastem.
4. Przelej do małej tortownicy lub kwadratowej formy o boku około 20-22 cm.
5. Ułóż dekoracyjnie pokrojone w poprzek jabłka jak na fotografii.
6. Wstaw do nagrzanego piekarnika do 190 stopni C i zredukuj temperaturę do 180 stopni C. Piecz 40 minut (grzanie góra-dół).
7. Oprósz płatkami migdałowymi i podawaj od razu, póki gorący z sosem jabłko-cynamon.





musy

Seria musów PREMIUM to starannie wyselekcjonowane mieszanki polskich odmian jabłek w połączeniu z najwyższej jakości warzywami i owocami z rodzimych sadów i plantacji.





Village News

RCH FETE UP

LADY'S KON NED

BARLEY HARVEST

AS NON IPSUM
turkey doner post
frankfurter prosciutto
short rib. Cow corv

Laufjäger salami cow,
Bisk ankoisille tongue,
lucian burgblogger halibut,
Patterson shrike ankoisille,
pancetta Kielbasa, ground
round pork belly, Strip
steak venison brisquet lamb

CRAN NO
Ankoisille pork
T-bone
braggs pork
grubchick, P
diggers pork
cupsin porc
strip
sausage ch
Corned
sausage tri

A.H. SCHLEP
& SONS

OWOLOVO
JAGODOWO
MUS JABŁKOWO-JAGODOWY

Mini serniczki jagodowe na zimno

w słoiczkach na spodzie ciasteczkowym

SKŁADNIKI

spód

- 10 dużych ciasteczek owsianych
- 1 łyżka masła klarowanego

masa serowa

- 500 g serka ricotta
- 100 g jogurtu greckiego
- 100 g serka waniliowego
- 1 łyżka masła klarowanego
- 2 łyżki cukru pudru

do podania

- mus JAGODOWO
- listki mięty lub melisy

PRZYGOTOWANIE

1. Ciastka zmiksuj w blenderze. Dodaj łyżkę masła, wsyp na dno słoiczków (3-4 słoiczki).
2. 1 łyżkę masła stop w rondelku. Masło wraz z resztą składników na masę serową utrzyj w misce za pomocą rózgi kuchennej.
3. Masę serową wylej na ciasteczkowy spód.
4. Mus JAGODOWO wylej na masę serową.
5. Udekoruj miętą.

Podawaj schłodzone z lodówki.





OWOLOVO
WIŚNIOWO
MUS JABŁKOWO-WIŚNIOWY

JESTEM Z PO
BEZ DODATK



4 porcje

Wegańskie mini gofry kokosowe

z musem wiśniowym

SKŁADNIKI

ciasto

- ½ szklanki wiórków kokosowych
- 1 szklanka mąki pszennej lub orkiszowej typ 500
- 1 szklanka napoju kokosowego lub migdałowego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki cukru
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

do podania

- mus WIŚNIOWO

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki zmiksuj bardzo dokładnie w blenderze kielichowym.
2. Smaż w gorącej gofrownicy.
3. Podawaj ciepłe mini gofry z musem WIŚNIOWO.





OWOLOVO
TRUSKAWKOWO
MUS JABŁKOWO-TRUSKAWKOWY



JESTEM Z POLSKI
BEZ DODATKU CUKRU!

Czekoladowy krem z ryżu jaśminowego

z płatkami kokosowymi i musem truskawkowym

SKŁADNIKI

krem

- 100 g ryżu jaśminowego
- 200 g mleka kokosowego
- 2 łyżeczki kakao
- 100 g śmietanki kokosowej
- 1 czubata łyżka cukru/erytrytolu lub miodu
- 50 g czekolady gorzkiej

do podania

- mus TRUSKAWKOWO
- 2 garście płatków/chipsów kokosowych lub wiórków kokosa

PRZYGOTOWANIE

1. Mleko, śmietankę, cukier i kakao umieść w rondelku, dokładnie wymieszaj różgą kuchenną i dodaj ryż.
2. Przykryj pokrywką i od momentu zagotowania gotuj 25 minut na małym ogniu, aż cały ryż wchłonie płyn. Co jakiś czas warto wymieszać masę, aby kakao się nie przypaliło.
3. Dodaj czekoladę, poczekaj aż się rozpuści i całość wymieszaj, aby powstała kremowa konsystencja. Masę możesz również zmiksować na gładki krem i przełożyć dopiero do misek.
4. Gorący krem umieść w miseczkach, dodaj mus TRUSKAWKOWO i kokosa.

Podawaj na ciepło lub zimno.





OWOLOVO
BRZOSKWINIOW
MUS JABEKOWO-BRZOSKWINIOW

JESTEM Z POLSKI
BEZ DODATKU CUKRU!

200 g

Gryczanka z orzechami nerkowca, cynamonem

podana z jogurtem i musem brzoskwiniowym

SKŁADNIKI

- 100 g kaszy gryczanej niepalonej
- 200 ml mleka
- 2 łyżki śmietanki kremówki
- szczypta soli
- łyżka cukru/miodu lub erytrytolu
- 2 solidne garście nerkowców
- ½ łyżeczki cynamonu lub przyprawy do piernika)
- 250 g jogurtu greckiego

do podania

- mus BRZOSKWINIOWO

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę opłucz na sicie pod bieżącą wodą.
2. Kaszę, mleko, sól, cukier, śmietankę i garść nerkowców umieść w garnku.
3. Całość gotuj do miękkości, aż kasza wchłonie cały płyn.
4. Dodaj przyprawy i 2 łyżki jogurtu. Całość wymieszaj.
5. Kaszę wyłóż do miseczek, dodaj pozostałą ilość jogurtu greckiego, mus BRZOSKWINIOWO i pozostałe orzechy nerkowce.
6. Posyp odrobiną cynamonu/kakao lub gorzką czekoladą.

Wskazówka: kaszę gryczaną możesz zamienić na jaglaną lub białą komosę ryżową, wedle uznania. Do ugotowanej kaszy możesz również dodać ulubione owoce.





Szybka zapiekanka z chałki lub pieczywa

z sosem migdałowym i musem morelowym

SKŁADNIKI

- 1 chałka
- 3 jaja M
- 250 g serka waniliowego
- 50 g blanszowanych migdałów lub mąki migdałowej
- 160 ml mleka lub napoju migdałowego
- 100 g serka ricotta
- 1 łyżka miodu lipowego
- kilka kropel aromatu migdałowego

do podania

- 1 łyżka masła do wysmarowania formy
- płatki migdałowe do posypania
- mus MORELOWO

PRZYGOTOWANIE

1. Chałkę potnij na plastry i ułóż w posmarowanym masłem naczyniu do zapiekania.
2. Pozostałe składniki umieść w misie blendera kielichowego i zmiksuj.
3. Masą zalej chałkę, posyp garścią płatków migdałowych.
4. Piecz 35-40 minut (na jasnozłoty kolor) w nagrzanym piekarniku do temperatury 180 stopni C (grzanie góra-dół).
5. Podawaj z musem MORELOWO.





Mini omlety biszkoptowe z kremem twarożkowym

i musem porzeczkowym podane z orzechami

SKŁADNIKI

ciasto

- 2 jaja L
- 4 łyżki mąki typ 480
- szczypta soli

krem twarożkowy

- 100 g twarogu półtłustego
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu

do podania

- duża garść orzechów laskowych lub pistacji
- mus PORZECZKOWO

PRZYGOTOWANIE

1. Białka ubij na sztywno, dodaj żółtka i ubij na najwyższych obrotach.
2. Przesiej przez sito mąkę, dodaj do masy i wymieszaj.
3. Smaż bez tłuszczu pod pokrywką, na patelni z nieprzywierającą powłoką.
4. Wszystkie składniki na krem twarożkowy zmiksuj na gładko.
5. Mini biszkopty podawaj na twarożkowym kremie z musem PORZECZKOWO i prażonymi przez 3-4 minuty na suchej patelni orzechami laskowymi.





Stone washed
pure linen





3 porcje

Dutch baby

z musem truskawkowym

SKŁADNIKI

ciasto

- 3 jaja L
- 70 g maki orkiszowej lub pszennej typ 500
- 160 g kefiru lub mleka

do podania

- 3 łyżeczki masła klarowanego
- 1 opakowanie jogurtu greckiego
- mus TRUSKAWKOWO
- 1/3 szklanki orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładkie ciasto.
2. 3 formy żeliwne (lub foremki metalowe na małą tortownicę) wstaw do nagrzanego piekarnika do 220 stopni C (grzanie dół) i nagrzej mocno żeliwne naczynia.
3. Otwórz piekarnik, ostrożnie wysuń formy i na każdą dodaj łyżeczkę masła (masło od razu się stopi), wylej po równo ciasto na formy i szybko zamknij piekarnik.
4. Piecz na jasnozłoty kolor przez 25-30 minut w zależności od wielkości foremek.
5. Dutch baby wyjmij z pieca. Podawaj z jogurtem greckim i musem TRUSKAWKOWO. Posyp prażonymi przez 2-3 minuty na suchej patelni orzechami.

Podawaj na ciepło.





OWOLOVO
GRUSZKA
MUS GRUSZKOWY

200 g

Gruszkowe Pancakes

z musem gruszkowym

SKŁADNIKI

masa

- 100 g mąki pszennej typ 500
- 1 jajo L
- 200 g musu GRUSZKOWO
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g serka waniliowego

twarożek

- 1 opakowanie serka typu grani
- 2 czubate łyżki jogurtu greckiego

do podania

- 2 łyżki masła klarowanego
- 2 łyżki miodu gryczanego
- 2-3 gruszki

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki na ciasto zmiksuj.
2. Wszystkie składniki na krem zmiksuj na gładko.
3. Ciasto na pancakes smaź na maśle klarowanym.
4. Na patelni rozpuść masło, dodaj pociętą na pół lub ćwiartki gruszkę, podsmaż na złoty kolor, dodaj miód i całość skarmelizuj przez 2-3 minuty.
5. Pancakes podawaj z kremem z twarożku i karmelizowaną gruszką.



Smacznego!



OWOLOVO Sp. z o.o. S.K.A.

Morszków 56, 08-304 Jabłonna Lacka

www.owolovo.eu  