

Lahodné Recepty so Syrom



Kefirko®

URŠKA FARTELJ

KEFÍROVÝ SYR	4
ČERSTVÝ SYR	5
SYROVÝ KOLÁČ (BUREK)	6
DOMÁCE MASCARPONE	8
TIRAMISU	9
RICOTTA	10
COTTAGE SYR	12
CESTOVINY S COTTAGE SYROM	13
DOMÁCA MOZZARELLA	14
ĽADOVÝ ČAJ IBIŠTEK-RUŽA	16
ĽADOVÁ KÁVA	17
RATATOUILE ROLKY	18
OVOCNO SRVÁTKOVÝ KOKTEJL S BANÁNOVOU ZMRZLINOU	19
ČOKOLÁDOVÝ PUDING	20
AVOKÁDOVÝ ŠALÁT S ČERSTVÝM SYROM	21
KVÁSKOVÝ CHLIEB S KEFÍROM A SRVÁTKOU	22
GRÉCKY JOGURT	24
MANDĽOVÉ MLIEKO	25

DONNA SCHWENK

KOKOSOVÝ KEFÍROVÝ SYR	26
KOKOSOVO-MANDĽOVÁ KEFÍROVÁ ZMRZLINA	27
PERNÍK S KEFIROVOU POLEVOU	28
SLÁVNOSTNÝ KEFÍROVÝ KOLÁČ	30
TEKVICOVÁ KEFÍROVÁ ZMRZLINA	32
KEFÍROVO SRVÁTKOVÁ LIMONÁDA	34
KEFÍROVÁ ŠLAHAČKA	35
JABLKOVO-ZÁZVOROVÁ KEFÍR SÓDA	36

MARIE-CLAIRE FREDERIC

SYROVÉ GULKY S ČERSTVÝMI BYLINKAMI	37
CHEESCAKE S MARHUĽAMI	38
ŠPENÁTOVO-PARADAJKOVO-KEFÍROVÉ QUICHE	40
RAVIOLI Z KEFÍROVÉHO SYRU S TEKVICOVOU OMÁČKOU	42
CUKETA PLNENÁ SYROM A MÄTOU	44
GRATINOVANÉ ZEMIAKY S KEFÍROVÝM SYROM	46
PALACINKY - BOURRIOLS	47
SERAC	48
JAHODOVÉ KOLÁČIKY	50



KEFÍROVÝ SYR

Ingrediencie:

- *0,6l mliečneho kefiru*

Fermentujte mlieko použitím kefírových zŕn. Nalejte jednu várku mliečného kefiru do sitka vo Výrobniku syru Kefirko a zakryte vrchnákom. Nechajte odkvapať 24 hodín v chladničke. Keď je syr dostatočne hustý tak, ako to máte radi, vyberte ho zo sitka.

Vytvarujte syr pomocou lyžice a pováľajte ho v nasekaných orieškoch, bylinskách alebo sušenom ovocí. Podávajte s chlebíkom alebo sušienkami.

Nápady na dochutenie:

- *Nasekané oriešky a čokoláda, mletá škorica*
- *Mleté čili a paprika, nasekané bylinky*
- *Nasekané sušené maliny a pistácie*



ČERSTVÝ SYR

Ingrediencie:

- 2l mlieka
- 2 čj syridla

Zohrejte jemne mlieko. Vložte syridlo, odstavte z ohrevu a zamiešajte. Nechajte cez noc zhustnúť. Na ďalší deň zlejte do väčšieho cedidla a zakryte látkou. Odložte si tekutinu, ktorá odkvapká – srvátka. Použijete ju potom na uskladnenie syru. Zabalte syr do látky a zaveste ju, aby mohla odkvapkať tekutina. Po 6-10 hodinách vložte syr do Kefirko Výrobníku syru. Môžete teraz použiť aj koreniny a bylinky. Posoľte vrch syru a použite tlakovú pružinu, aby bol syr tvrdší. Nechajte v chladničke na jeden alebo dva dni.

Môžete podávať s olivovým olejom, medom, paradajkami nakrájanými na koliečka na šaláte. Je tiež skvelý na prípravu na grile.



SYROVÝ KOLÁČ (BUREK)

Ingrediencie:

- 4l čerstvého mlieka
- 1 balenie jemného cesta (300-500g, lístkové cesto)
- 2 čj krémového kefirového syru (pozri recept str.4)
- 1 čj soli
- olej

Tvarohová plnka:

Nechajte čerstvé mlieko v miske pri izbovej teplote na 12-24 hodín až pokým nezhusťne tak, že môžete cez neho krájať. Potom ho v hrnci zohrejte na približne 80°C – nedovoľte vriieť – až pokým sa pevná časť neoddelí od srvátky. Použite okrúhlu špachtľu s dierkami na presunutie do sitka vo Výrobníku syru Kefirko. Ak je to potrebné, vylejte extra srvátku alebo použite veľkú Kefirko

nádobu (1,5l). Nechajte odkvapať 6-12 hodín. Čím dlhšie necháte odkvapať, tým hustejší tvaroh bude. Dostanete približne 500-600g tvarohu, čo je mierka sitka. Zamiešajte ho s krémovým kefirovým syrom.

Syrový koláč:

Dá sa rolovať alebo urobiť po vrstvách. Na robenie vrstiev najskôr namastíte listy cesta. Môžete použiť dva listy na každú vrstvu, ak používate cesto z obchodu. Uložte dve vrstvy namasteneho cesta na spodok plechu a pridajte syrovú plnku. Potom zakryte s ďalšími dvoma vrstvami cesta. Opakujte pár krát, aby ste urobili aspoň 5-7 vrstiev. Na vrch položte tri vrstvy namasteneho cesta. Pečte 40-50 minút na 200°C. Nakrájajte na trojuholníky a podávajte spolu s jogurtom alebo kefirom.

Nevylievajte srvátku, ktorá Vám ostala! Je veľmi zdravá a plná bielkovín a môžete ju použiť v rôznych ďalších jedlách (palacinky, smoothies...)



DOMÁCE MASCARPONE

Ingrediencie:

- 500ml smotany
(mliečna, plnotučná)
- 1čj citrónovej šťavy

Zohrejte smotanu na 80-90°C. Ak nemáte termometer, túto teplotu zistíte tak, že sa začnú pred varom objavovať malé bublinky. Vmiešajte citrónovú šťavu a zohrievajte ďalších 10 minút. Niekoľkokrát premiešajte a nedovoľte smotane zovrieť.

Smotana zhustne, odstavte ju a nechajte vychladnúť. Nalejte ju do sitka vo Výrobníku syru Kefirko a nechajte v chladničke cez noc odkvapať. Mali by ste na druhý deň dostať husté mascarpone.



TIRAMISU

Pripraví 4 poháre tiramisu

Ingrediencie:

- 500g domáceho mascarpone syru
- 4 vaječné žĺtky
- 4čj cukru
- 1 pohár čiernej kávy s nádychom amaretta
- tmavé kakao
- 1 balenie sušienok (použili sme lieskovoorieškové)

Vyšľahajte žĺtky s cukrom do hladka, až dokým sa objem nezväčší aspoň 4krát a cukor sa rozpustí. Aby ste dosiahli najlepšie výsledky, použite mixér (šľahač) aspoň na 10 minút. Jemne zamiešajte mascarpone. Ak bolo mascarpone skladované v chladničke a je príliš tuhé, vmiešajte do neho vaječné bielka. Ak je mascarpone čerstvé, nemusíte vmiešavať bielka, pretože by malo byť krémové a dostatočne nadýchané. Na konečné zhotovenie tiramisu použite poháre alebo formu. Namočte sušienky do kávy. Použite kakao ak nemáte radi kávu alebo robíte tiramisu pre deti. Vložte namočené sušienky na dno pohára posypte vrstvu kakaom. Ďalej rozotrite polovicu krému na sušienky. Proces opakujte. Zakončite ukladanie vrchnou vrstvou krému a posypte ho kakaom. Nechajte na noc v chladničke alebo aspoň 6 hodín, ak nedokážete odolať.





RICOTTA

Slovo „ricotta“ znamená znovu uvarený. Ricotta je veľmi bohatá na bielkoviny. Je vyrobená z druhotnej srvátky, ktorá (viac ako primárna srvátka) podporuje imunitný systém a má čistiaci účinok.

Na fermentovanie druhotnej:

Na fermentovanie druhotnej srvátky potrebujeme pridať kyselinu mliečnu do primárnej (prvotnej) srvátky (sladká srvátka, ktorá vznikne pri výrobe syru). Fermentovaná druhotná srvátka môže byť uskladnená dlhšie ako prvotná a neobsahuje takmer žiadne bielkoviny. Stimuluje funkciu pečene a detoxifikuje a stimuluje trávenie. Navyše je to probiotikum s antibakteriálnymi a protiplesňovými účinkami.

Keď chceme pripraviť ricottu z kozieho alebo ovčieho mlieka, nepotrebujeme druhotnú srvátku, keďže bielkoviny sa ľahko oddelia zahriatím prvotnej srvátky cez 90°C. S kravským mliekom to nieje také jednoduché, preto potrebujeme druhotnú srvátku na extrakciu bielkovín a prípravu syru ricotta. Ak nemáme druhotnú srvátku, môžeme použiť kyselinu citrónovú alebo citrónovú šťavu.

Ricotta je považovaná za jeden z najkvalitnejších syrov. Obsahuje prospešné bielkoviny a takmer žiadny kaseín, na ktorý je mnoho ľudí citlivých. Ale pozor, ak pridáte mlieko do procesu prípravy tohto syru zo srvátky, tak kaseín obsahovať bude.

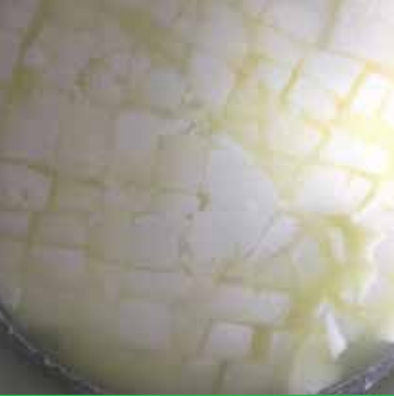
Ingrediencie:

- *2l prvotnej srvátky*
- *100ml fermentovanej druhotnej srvátky (alebo 1čj kyseliny citrónovej alebo 2čj citrónovej šťavy)*
- *200ml čerstvého plnotučného mlieka*

Pridajte mlieko do prvotnej srvátky a zahrejte na 92°C. Tesne pred zovretím pridajte fermentovanú druhotnú srvátku. Ricotta by sa mala začať formovať na hladine. Nalejte zmes do Výrobníka syru Kefirko na scedenie. Aj keď by sa mala takmer všetka srvátka scediť rýchlo, nechajte odkvapkať na 24 hodín.

Ak nechcete pridať mlieko do srvátky, dostanete menej ricotty, ale stojí to za to aby ste dosiahli najlepšiu kvalitu ricotty.

Môžete ju podávať naslano alebo nasladko. Ak ju chcete skladovať v chladničke dlhšie, pridajte trochu soli.



COTTAGE SYR

Ingrediencie:

- 1l mlieka
- 2čj kefiru

Zmiešajte ingrediencie a nechajte zakryté 24 hodín v izbovej teplote. Najlepšie je použiť domáci kefir, pretože má vysokú probiotickú hodnotu. Keď mlieko zhustne, narežte ho na 1cm kocky. Pomaly zahrejte na 45°C. Musíte to urobiť veľmi pomaly, aby sa zrná mohli sformulovať a zhustnúť.

Srvátka sa začne oddeľovať od pevného syru. Scedte syr do Výrobníka syru Kefirko. Potom premyte pod tečúcou vodou trikrát tak, aby sa mohli zrná oddeliť a syr dostane jemnejšiu chuť. Vložte cottage syr naspäť do Kefirka a nechajte cez noc odkvapať.

Cottage syr podávajúce naslano alebo nasladko. Ak ho chcete skladovať dlhšie v chladničke, pridajte trochu soli.



CESTOVINY S COTTAGE SYROM

4 porcie

Ingrediencie:

- 1 pohár cottage syru
- 500g cestovín
- 1čj masla
- pol pohára mletých vlašských orechov
- 1-2čj pohánky
- med

Uvarte cestoviny v osolenej vode podľa návodu od výrobcu. Zatiaľ si pripravte pohánkové vločky: rozpáľte nepriľnavú panvicu a vložte pohánkové vločky. Keď sa roztvoria, vyberte ich z panvice. Uvarené cestoviny sced'ite.

Pridajte maslo a cestoviny zamiešajte, dokým sa maslo nerozpustí. Pripravte vhodnú porciu cestovín na tanieri. Na vrch pridajte cottage syr a orechy, posypte pohánkovými vločkami a prelejte medom.



DOMÁCA MOZZARELLA

Ingrediencie:

- 1l čerstvého mlieka
- 1čj syridla
- polovica čj kyseliny citrónovej

Nalejte mlieko a kyselinu citrónovú do hrnca a zohrejte na 35°C aby sa mohlo zrážať. Odstavte a vmiešajte syridlo. Nechajte odstáť 5-10 minút, aby mlieko zhustlo. Odrežte nožom kocky a zahrejte na 40°C aby sa oddelila pevná časť od srvátky.

Vložte syr do sitka vo Výrobniiku syru Kefirko. Zatlačte dolu lyžicou, aby srvátka odkvapkala rýchlejšie. Nalejte odkvapkanú srvátku naspäť do hrnca a zohrejte na 80°C. Vyberte syr zo sitka a stlačte ho do tvaru guľky. Použite rukavice kvôli hygiene a kvôli teplote rúk.

Nalejte zohriatu srvátku do Kefirko Výrobníka syru a ponorte mozzarellu do srvátky na 30 sekúnd s použitím sitka. Mozzarella musí byť pokrytá srvátkou. Po 30 sekundách vyberte mozzarellu von, premieste ju a stlačte naspäť do guľky. Znovu ponorte do zohriatej srvátky. Zopakujte proces aspoň 5krát až pokým nieje mozzarella jemná a naťahuje sa poriadne. Ak je srvátka príliš chladná, znovu ju zohrejte.

Ak nemôžete mozzarellóvú loptičku hladko premiesiť, môžete ju dať do mikrovlnky na 15 sekúnd na 700W a skúste znovu miesiť.

Skladujte mozzarellu v sitku od kefirka a celú zaliatu srvátkou v chladničke.



ĽADOVÝ ČAJ IBIŠTEK-RUŽA

Pripravte si lahodný teplý alebo studený čaj s ovocím a bylinkami. Pridajte čerstvé sezónne ovocie pre ovocný čaj alebo fermentujte čaj ako vodný kefir a dostanete probiotický nápoj.

Ingrediencie:

- 1-2čj listov ibišteku
- 1-2čj lupienkov ruže
- 0,6l vody

Najlepšia teplota vody na prípravu čaju je 80°C aby sa zachovali účinné látky. Ak nemáte termometer, privedte vodu do varu a nechajte 5-10 minút odstáť v izbovej teplote. Vložte ibištek a ruže do sitka Výrobníka syru Kefirko. Prelejte horúcou vodou nechajte vyluhovať. Po niekoľkých minútach vyberte sitko a nechajte čaj vychladnúť. Pridajte ľad a kúsky jablka a mandarínky. Na veľkú Kefirko nádobu použite dvojitú dávku lístkov čaju.



ĽADOVÁ KÁVA

Prepare your morning coffee with Kefirko Cheese Maker.

Ingrediencie:

- *mletá káva*
- *voda*
- *cukor (voliteľný)*
- *ľad*
- *smotana alebo kondenzované mlieko*
- *zmrzlina*

Vložte vhodné množstvo kávy do sitka. Pomaly prelejte horúcou vodou (nie viac ako 80°C) a použite stláčaciu strunu na zatlačenie kávy. Počkajte, kým voda odtečie a káva zostane v sitku. Sitko vyberte. Pridajte cukor a pár kociek ľadu aby ste urobili ľadovú kávu. Dochuťte smotanou alebo kondenzovaným mliekom a pár kopčekami zmrzliny. Užite si svoju pochúťku.



RATATOUILE ROLKY

Ingrediencie:

- 1 cuketa
- 1 baklažán
- 250 ml rajčinovej omáčky
- mrkva
- čerstvý syr (recept str.5)
- mozzarella (recept str. 14)
- červená paprika
- olivový olej
- soľ a korenie
- čerstvé oregáno

Nakrájajte baklažán a cuketu na plátky a rýchlo ich opražte na panvici z oboch strán na kvapke oleja. Pokrájajte mrkvu a červenú papriku na pásiky a rýchlo opražte ich na panvici. Zelenina musí byť stále chrumková. Nakrájajte čerstvý syr na pásiky.

Namastite zapekaciu misu alebo použite papier na pečenie a začnite pripravovať ratatouille. Na každý plátok baklažánu alebo cukety položte opraženú zeleninu a pár pášikov syru a zrolujte ich. Použite vhodné množstvo náplne pre každý plátok. Ak je plátok väčší, použite viac náplne. Nalejte paradajkovú omáčku do misy a vložte do nej ratatouille rolky. Zakončite nastrúhanou mozzarellou a pečte na 220°C 20-30 minút až dokým mozzarella nedosiahne zlato-hnedý nádych.



OVOCNO SRVÁTKOVÝ KOKTEJL S BANÁNOVOU ZMRZLINOU

Ingredients for ice cream:

- 200g gréckeho jogurtu (recept str. 24) alebo mascarpone (recept str.4)
- 1 banán
- vanilková aróma

Vložte grécky jogurt alebo mascarpone do foriem na mrazenie a zamrazte ich. Pokrájajte banán na kúsky a zamrazte ich na papieri na pečenie. Vložte všetky ingrediencie do kuchynského robota a rozmixujte do hladka a krémove. Zmrzlinu môžete použiť hneď alebo ju zamrazte na neskôr.

Ingrediencie na koktejl:

- 300ml srvátky
- 1-2 kopčeky zmrzliny
- 1 banán (alebo iné ovocie)
- 100g gréckeho jogurtu
- figy

Vložte všetky ingrediencie okrem fig do mixéru a pomixujte až dokým nebude konzistencia správna. Nakrájajte figy na kúsky a stlačte ich o stranu pohára. Nalejte smoothie a podávajte vychladené.



ČOKOLÁDOVÝ PUDING

Ingrediencie:

- 500ml srvátky
- 2 vaječné žĺtka
- 2čj kukuričného škrobu
- 2 balenia práškovej vanilky
- 200g horkej čokolády
- 1čj cukru

Zohrejte 450ml srvátky v hrnci. Zvyšnú srvátku dajte do misky a zmiešajte všetky ingrediencie okrem čokolády. Miešajte dohľadka a dávajte pozor na hrudky.

Keď srvátka začne vriieť, odstavte ju a nalejte do nej vymiešanú zmes za stáleho miešania. Miešajte/šľahajte a dajte naspäť na mierny oheň. Pokračujte v miešaní až dokým je zmes dosť hustá. Potom rýchlo pridajte nalámanú čokoládu a opäť miešajte kým sa čokoláda nerozpustí. Potom nalejte puding do pripravených nádob a počkajte kým vychladne a stuhne.

Podávajte so šľahačkou, kakaom alebo kandizovaným pomarančom.





AVOKÁDOVÝ ŠALÁT S ČERSTVÝM SYROM

Ingrediencie:

- čerstvý syr (recept str.5)
- avokádo
- uhorka
- olivy
- paradajka
- rukola
- ďalšia zelenina podľa vašej chuti/sezóny

Omáčka:

- 2-3čj srvátky
- 1čj olivového oleja
- polovica avokáda
- 1čj citrónovej šťavy
- soľ
- korenie

Rozmixujte všetky ingrediencie omáčky do hladka a pripravte ju na tanieri. Očistite a pokrájajte zeleninu na kocky a vložte ju na tanier s omáčkou. Začnite s väčšími, listovými časťami a malé časti dajte na vrch. Nakrájajte čerstvý syr (môžete ho ugrilovať) a vložte ho na šalát.



KVÁSKOVÝ CHLIEB S KEFÍROM A SRVÁTKOU

Kvásková kultúra:

- 1čj ražnej múky
- 3čj múky na chlieb (*manitoba alebo iná vhodná na chlieb*)
- 200ml kefíru
- 1čj cukru

Zmiešajte všetky ingrediencie a dajte ich do Kefirko nádoby. Zakryte ju vrchnákom a nechajte na teplom mieste 6-24 hodín. Ak je v miestnosti chladnejšie, čas fermentácie bude dlhší. Môžete nádobu dať k zdroju tepla a fermentácia prebehne rýchlejšie. Keď sa objavia bublinky, tak je zmes pripravená na výrobu chleba.

Ingrediencie:

- 100g kváskovej kultúry
- 500g múky na chlieb
- 300g srvátky
- 10g soli

Preosejte múku do väčšej nádoby. Pridajte srvátku a kváskovú kultúru a mieste aspoň 20 minút. Prikryte cestu a nechajte hodinu stáť. Pridajte soľ a mieste znovu. Prikryte kuchynskou fóliou a nechajte tak 2-3 hodiny. Posypte múkou dosku jemne otočte cesto na dosku. Ťahajte konce cesta od seba a spájajte ich v strede. Opakujte párkrát dokým sa spodok cesta nestane pevnejší. Vložte cesto spojenými koncami hore do nádoby zakrytej utierkou. Zakryte fóliou a nechajte nakysnúť v chladničke 17-30 hodín. Vyberte cesto z chladničky a nechajte odstáť v izbovej teplote 2 hodiny. Zohrejte trúbu na 240°C. Dajte do nej na spodok zapekaciu misku s vodou, aby sme trúbu zvlhčili. Keď je trúba zohriata, pripravte chlieb. Pomúčte zapekaciu misu/plech a preklopte do nej chlieb. Narežte ho na vrchu, aby pri pečení nepopraskal. Keď dáte chlieb do trúby, znížte teplotu na 220°C. Pečte približne 40 minút. Chlieb je hotový, ak vydáva dutý zvuk, keď po ňom poklopkáte. Nechajte vychladnúť pred podávaním.





GRÉCKY JOGURT

Ingrediencie:

- 1 klasický jogurt

Použite jogurt z väčším obsahom tuku pre dosiahnutie krémovejšieho a chutnejšieho gréckeho jogurtu. Vložte ho do Výrobníka syru Kefirko a nechajte v chladničke aspoň 5 hodín odkvapkať. Mali by ste dostať hustejší jogurt. Grécky jogurt je krémovejší ako klasický jogurt a stráca kyslosť klasického jogurtu.

Môžete použiť Grécky jogurt na varenie alebo ho podávať s vlašskými orechami, medom a ovocím ako Gréci

MANDĽOVÉ MLIEKO

Ingrediencie:

- *mandle*
- *voda*
- *soľ, cukor (podľa chuti)*

Vložte za hrsť mandlí do sitka Kefirka a nalejte vodu. Nechajte ich cez noc namočené. Ráno ich scedte a umyte pod tečúcou vodou. Rozmixujte mandle s približne 500ml vody a štipkou soli. Môžete pridať aj cukor alebo sladidlo. Scedte mix do Kefirka a vytlačte z drene všetko mlieko pomocou stláčacej pružiny.

Skladujte mlieko v chladničke a spotrebujte do 3 dní. Dreň, ktorá zostala v sitku môže byť použitá do muffiniek. Mandľové mlieko môžete tiež použiť na prípravu mandľovo mliečneho kefiru za pomoci kefirovacích zŕn. Ak ste pridali do mlieka cukor, nemusíte ho pridávať znovu pri fermentácii na kefir.





KOKOSOVÝ KEFÍROVÝ SYR

Jeden z mojich najobľúbenejších spôsobov prípravy tohto syru je s ananášom, strúhaným kokosom, medom a trochou rumu.

Ingrediencie:

- *2 poháre kokosového kefíru*

Nalejte pripravený kokosový kefír do sitka Kefirka na výrobu syru. Sklenená nádoba zachytí srvátku, ktorá odkvapká cez sitko. Zavrite nádobu a nechajte cez noc v chladničke. Bežne z tohto množstva dostanem 1 pohár srvátky a 1 pohár syru. Na druhý deň nájdete v sitku krásnu hrudku kokosového kefirového syru. Vyberte syr zo sitka. Je pripravený na okamžité použitie alebo si ho odložte v utesnenej nádobe do chladničky. Srvátku môžete použiť na výrobu fermentovaných nápojov alebo zeleniny. Skladujte ju tiež v chladničke.



KOKOSOVO-MANDĽOVÁ KEFÍROVÁ ZMRZLINA

Skvelý spôsob ako si vychutnať kefír je s kokosovým alebo mandľovým mliekom. Kefír si môžete vyrobiť z hocikákeho mlieka!

Ingrediencie:

- 1 pohár kefírového syru (ešte lepšie ak použijete kokosový kefír syr)
- 3 poháre mandľového mlieka
- Jeden a pol pohára kokosového mlieka (plnotučné)
- 1 čajová lyžička vanilkového extraktu
- Štvrt pohára stévie
- 1 pohár strúhaného kokosu

Vložte do mixéru spolu kefírový syr, mandľové a kokosové mlieko, vanilkový extrakt a sladidlo. Mixujte zmes 15-20 sekúnd. Dajte zmes do mrazničky a nechajte ju zamraziť na zmrzlinu.

Opečený kokos

Zohrejte pec na 200°C a rozložte strúhaný kokos na papier na pečenie. Keď je pec zohriata, vložte do nej kokos na 5-7 minút až pokým bude kokos jemne hnedý. Posypte zmrzlinu takýmto kokosom.

PERNÍK S KEFÍROVOU POLEVOU

Melasa dodá tomuto perníku bohatú chuť. Je to skvelý zdroj živín a obsahuje niekoľko esenciálnych minerálov ako vápnik, horčík, mangán, potásium, železo, meď, fosfor, chromík, sodík a kobalt. Trstinová melasa je typ melasy, ktorý používam preto, ebo má nízky glykemický index. To znamená, že glukóza a karbohydráty sa metabolizujú pomaly, vyžadujú tak menej inzulínu a stabilizujú cukor v krvi.

Ingrediencie:

- *Pol pohára kokosového oleja*
- *Trištvrte pohára kokosového cukru*
- *Tretina pohára trstinovej melasy*
- *1 čaj vanilky*
- *1 vajce*
- *2 čaj sódy na pečenie*
- *2 poháre celozrnej múky*
- *1 čaj škorice*
- *Štvrt lyžičky muškátového orieška*
- *Pol lyžičky mletého zázvoru*
- *Pol lyžičky morskej soli*

Kefírová poleva

225g krémového syru

Pol pohára kefírového syru

2 čaj medu

1 čaj vanilky



Perníkové Brownies

Zohrejte pec na 175°C. Premastite plech (23x33cm). Vo veľkej mise vyšľahajte kokosový olej, kokosový cukor, melasu a vanilku. Pridajte vajce a šľahajte do hladka. Pridajte sódu, múku, škoricu, muškátový orech, zázvor a soľ. Dôkladne zmiešajte. Potom cesto rovnomerne rozložte na plech. Pečte 15-20 minút (tak aby ste cesto neprepiekli). Vyberte plech z pece a nechajte vychladnúť.

Vyšľahajte dohľadka mäkký krémový syr, kefirový syr, med a vanilku. Keď cesto vychladne, môžete plnku naniesť na vrch. Ozdobte brownies ľubovoľnou posýpkou, nakrájajte na štvorce a môžete podávať.

SLÁVNOSTNÝ KEFÍROVÝ KOLÁČ

Tento recept sa dá spraviť na množstvo spôsobov. Môže byť bez mlieka – s kokosovým kefírovým syrom a tofutti. Tiež sa dá spraviť bez cukru, tak ako ho robím ja – so stéviou. Taktiež je aj bezlepkový. Pre akúkoľvek možnosť sa rozhodnete, tento recept by ste mali skúsiť, pretože je úžasný. Pamätajte, tofu je tiež fermentovaná potravina!

Ingrediencie:

- 1 pohár sušených brusníc
- 1 pohár vlašských orechov
- 1 pohár pekanových orechov
- štipka soli

Plnka

- dve tretiny pohára kefiru
- 1 pohár kefírového syru
- Pol pohára medu alebo javorového sirupu (použila som štvrtinu pohára práškovej stévie ako variantu bez cukru)
- 1čj pepermintového extraktu
- 1 pohár krémového syru (použila som bez mliečny)
- 3čj kokosového oleja (roztopený)
- 1 a pol pohára tofu
- 1 celá organická cukrová tyčinky (rozdrtená)

Korpus

V kuchynskom mixéri rozmixujte brusnice, orechy a soľ. Mixujte až pokým sa začne zmes lepiť, zvyčajne to trvá minútu/dve. Zatláčte zmes do formy (na kraje aj dno) a vložte do chladničky.



Plnka

Zmiešajte všetky ingrediencie na plnku okrem cukrovej tyčinky v mixéri. Vlejte zmes do formy na pripravený korpus. Dajte zamraziť na 3 hodiny. Potom môžete koláč skladovať v chladničke alebo ho nechajte v mrazničke. Pred podávaním posypte rozdrtenou cukrovou tyčinkou.

TEKVICOVO KEFÍROVÁ ZMRZLINA

Posypte so škoricovo opraženými tekvicovými semienkami.

Ingrediencie:

- 1 pohár nesladenej tekvice, zaváranej alebo tekvicového pyré
- 1čj vanilky
- 2 poháre smotany (plnotučnej)
- Pol pohára javorového sirupu
- Trištvrte pohára kefírového syru
- Pol čajovej lyžičky mletej škorice
- Pol čajovej lyžičky mletého zázvoru
- Štvrt' čajovej lyžičky morskej soli
- Štipka čerstvo nastrúhaného muškátového orieška
- 1čj whisky (dobrovoľné)

Škoricovo opražené tekvicové semienka

- 1 pohár tekvicových semienok
- 1 čj masla (roztopiť)
- 2čj trstinového cukru
- 1čj mletej škorice
- 1čj morskej soli

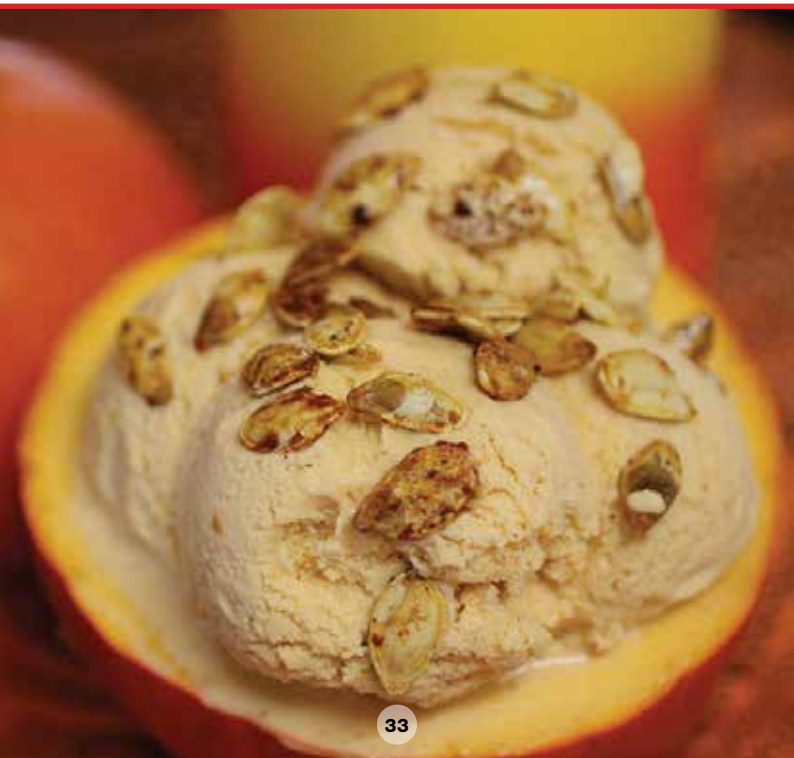
Všetky ingrediencie vložte do mixéra a mixujte približne 20 sekúnd. Zmes vlejte do výrobníka zmrzliny a zamrazte podľa inštrukcií výrobcu. Pred podávaním posypte semienkami.

Škoricovo opražené tekvicové semienka

Pec rozohrejte na 135°C. Umyte tekvicové semienka v sitku a vyberte čiastočky tekvice a nečistoty. Usušte ich utierkou. Nasypťte semienka na plech prelejte ich maslom. Posypte cukrom, škoricou a štipkou soli.

Jemne semienka premiešajte, nech sú všetky preliate a posypané a rozložte ich po plechu.

Pečte približne 30 minút. Každých 10 minút premiešajte a skontrolujte, či už sú opečené (neprepáľte ich). Po dopečení nechajte vychladnúť a môžete podávať!



KEFÍROVO SRVÁTKOVÁ LIMONÁDA

V tomto recepte môžete nahradiť pomarančovú šťavu s citrónovou. Ja rada používam dvojítu dávku šťavy a pridám menej vody. Tento recept sa stáva jedným z mojich najobľúbenejších.

Ingrediencie:

- 700ml vody
- Štvrt' pohára cukru (najlepšie nerafinovaný)
- 60ml citrónovej šťavy (alebo pomarančovej, čerstvo vytlačenej)
- 120ml kefirovej srvátky

Nasypte cukor do nádoby a pridajte trochu teplej vody, aby sa cukor rozpustil. Pridajte šťavu a ak je nápoj izbovej teploty, potom pridajte kefirovú srvátku. Nechajte v utesnenej nádobe 2-3 dni v izbovej teplote (nie na slnku). Počkajte, kým bude nápoj bublinkový. Pravidelne nádobu kontrolujte, aby neexplodovala. Potom vložte limonádu do chladničky kde bude fermentácia pokračovať pomalšie. Ak bude limonáda príliš kyslá, pridajte stéviu alebo med.



KEFÍROVÁ ŠĽAHAČKA

This will last in a sealed container in the fridge for up to a month.

Ingrediencie:

- 1 pohár smotany
- 4čj kefírového syru, (kopcom)
- Štévია alebo med

Nápady na posypanie:

- Škorica
- Kakaový prášok
- Štipka soli

Vyšľahajte smotanu mixérom na nízkych otáčkach kým zhustne tak, aby nekvapkala. Zvýšte otáčky a pridajte štéviu alebo med. Pokračujte v šľahaní až kým dokáže šľahačka stáť v kopčekoch. Opatrne vmiešajte kefírový syr metličkou alebo špachtlou. Podľa chuti pridajte obľúbenú posýpku.

JABLKOVO -ZÁZVOROVÁ KEFÍR SÓDA

(s kefirovou srvátkou!)

Toto je lahodná malinovka a jednoduchá na prípravu! Dá sa pripraviť za pár dní a deti ju budú zbožňovať!

Ingrediencie:

- 1 pohár jablkového džúsu
- Štvrt' pohára kefirovej srvátky (čerstvej)
- 2 a pol pohára vody
- 2čj zázvorovej šťavy

Získajte šťavu zo zázvoru pomocou pučítka na cesnak alebo odšťavovača. Pridajte všetky ingrediencie do veľkej Kefirko nádoby (alebo použite polovičné množstvá na malé Kefirko).

Nechajte fermentovať 2-5 dní. Po dvoch dňoch pravidelne otvárajte nádobu, aby ste vypustili nahromadený vzduch. Keď je nápoj bublinkový, dajte ho do chladničky alebo hneď vypite. V chladničke vydrží niekoľko týždňov, avšak musíte sem tam vypustiť nahromadený vzduch. Na prípravu ďalšej várky môžete použiť pol pohára tejto malinovky – stačí ak nahradíte srvátku z receptu touto fermentovanou sódou.





SYROVÉ GUĽKY S ČERSTVÝMI BYLINKAMI

12 kúskov

Ingrediencie:

- 125g kefirového syru (dobře odkvapkaného)
- Štipka soli
- Mleté čierne korenie
- 4čj nesekaných bylínok podľa chuti: pažítka, fenikel, petržlen, koriander, kôpor...

Zmiešajte syr, soľ a korenie. Miešajte pokým nedostanete jednotnú hmotu.

Nasekajte bylinky a rozložte ich na tanierik. Vytvorte malé syrové guľičky a potom ich pováľajte v bylinkách. Navlhčite si ruky aby sa na ne guľičky menej lepili. Ozdobte pripravené guľičky celými bylinkami alebo zeleninou podľa chuti a podávajte s aperitívom.

CHEESCAKE S MARHUĽAMI

8 porcií

Ingrediencie:

- 1 jemné cesto
- 500g kefirového syru (dobře odkvapkaného)
- 130g cukru + 3čj
- 1 citrón
- 3 vajcia
- Štipka soli
- 1čj múky
- 170g smotanového krému (*crème fraiche*)
- 25 zreých marhuľí

Naplňte formu na pečenie jemným cestom. Poprepichujte ho vidličkou a položte cez neho papier na pečenie. Naplňte formu závažím na pečenie a pečte na 180°C približne 10 minút, potom odstráňte závažie a pečte ešte 5 minút, dokým cesto zhnedne. Vyberte formu z pece a znížte teplotu na 120°C.

Vyšľahajte dohľadka spolu kefirový syr, 130g cukru a nastrúhanú kôru citróna. Pridajte po jednom vajcia, citrónovú šťavu, soľ, múku a nakoniec krémový syr.

Nalejte zmes na korpus a pečte v peci asi hodinu. Na povrchu by mal byť koláč pevný, keď ho potúkáte prstom, ale nemal by zmeniť farbu. Vyberte z pece a nechajte vo forme vychladnúť.



Odkôstkujte marhule. Poukladajte ich odrezanou stranou hore na papier na pečenie. Posypte ich zvyšným cukrom. Vložte do pece na 200°C a pečte dokým budú marhule zlato-hnedé. Nechajte ich vychladnúť predtým, ako ich naukladáte na koláč.

Potom odložte hotový cheescake do chladničky, až dokým sa nebude podávať. Cheescake chutí najlepšie, ak ho necháte vychladiť v chladničke na 12 hodín.

Namiesto jemného cesta z obchodu môžete pripraviť korpus na cheescake z 300g podvrvených sušienok a 100g masla. Tiež tento korpus predpečte v peci (bez závažia) a nechajte vychladnúť pred plnením.

ŠPENÁTOVO-PARADAJKOVO -KEFÍROVÉ QUICHE

8 porcií

Cesto:

- 250g múky
- 125g mäkkého masla
- 1 vajce
- 50ml vody
- Štipka soli

Plnka:

- 2čj múky z tvrdej pšenice
- 2 malé paradajky
- 1kg čerstvého špenátu
- 1čj olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- Čerstvo nastrúhaný muškátový oriešok (štipka)
- 30g sezamových semienok
- 3 vajcia
- 200g kefirového syru
- 150ml plnotučného mlieka
- Soľ, mleté korenie

Pripravte cesto: zmiešajte múku a maslo. Pridajte vajce, vodu a soľ. Mieste cesto až pokým nie je jednotné. Zabalte cesto do fólie a nechajte ho vychladnúť aspoň na dve hodiny.

Zapnite pec na 200°C a vložte plech s rozloženým cestom. Pošťuchajte cesto vidličkou a popraste múkou z tvrdej pšenice. Nechajte bokom vychladnúť. Pokrájajte paradajky na štvrtiny, odstráňte semienka a potom ich pokrájajte na kocky. Posypte ich soľou a nechajte ich vypotiť v sitku.



Odstráňte zo špenátu stonky a dobre ho prepláchnite. Zohrejte olej na panvici a pridajte roztláčeny cesnak. Keď sa začne cesnak sfarbovať, vyberte ho z panvice – už splnil svoju úlohu na ochutenie oleja. Pridajte špenát. Na konci varenia, keď už špenát padol, jemne ho posolte. Potoch ho scedte do sitka a nechajte vychladnúť. Môžete ho postláčať, aby ste odstránili z neho vodu. Posolte ho a pokoreňte. Pridajte aj štipku muškátového orieška.

Opražte sezamové semienka na panvici bez oleja. Za stáleho miešania pražte do zlatista. Nепrepáľte ich a ak začnú semienka praskať, odstavte ich.

Spojte vajce a kefirový syr. Pridajte mlieko, soľ a korenie.

Rozložte špenát na cesto. Posypte sezamovými semienkami a rozložte paradajky. Vlejte syrovú zmes. Vložte na dno pece a pečte približne 30 minút, kým uvidíte, že povrch je krásne hnedý/zlatistý. 5 minút pred vybratím z pece vypnite pec. Podávajte teplé alebo aj studené.

RAVIOLI Z KEFÍROVÉHO SYRU S TEKVICOVOU OMÁČKOU

4 porcie ako hlavné jedlo alebo 6 porcií na predjedlo

Ravioli cesto:

- 300g múky
- 3 vajcia

Plnka:

- *Listy Švajčiarskeho mangoldu*
- *250g keфіrového syru (veľmi dobre odkvapkaný, nevodnatý)*
- *1 vaječný bielok*
- *Soľ, mleté korenie, muškátový oriešok*

Omáčka:

- *500g tekvice (hmotnosť bez semienok a šupky)*
- *200ml keфіru (po 24h fermentácie)*
- *Soľ, korenie, čerstvé alebo sušené oregano*

Pripravte cesto na ravioli: zmiešajte v mise múku a vajcia, dokým nedostanete jednotnú hmotu. Ak je cesto príliš suché, pridajte pár lyžičiek vody. Cesto by malo byť ľahko miesiteľné avšak pevné. Zabalte ho do fólie a nechajte na hodinu v izbovej teplote.

Priprava plnky: Umyte mangold a odstráňte veľké stonky a žily. Povarte listy vo vriacej osolenej vode 3 minúty. Usušte ich a nechajte vychladnúť. Potom z nich v rukách vyrobte malé loptičky veľkosti vajíčka. Dôkladne ich postláčajte, aby ste vytlačili čo najviac vody. Potom loptičky najemno pokrájajte a vložte do misy. Pridajte keфіrový syr, vaječný bielok, soľ, korenie a čerstvo nastrúhaný muškátový oriešok. Dôkladne všetko premiešajte.

Vyvalkajte cesto po menších kusoch na tenučko. Rozložte pásy cesta na jemne pomúčenú utierku. Navlhčite ich štetkou. Usporiadajte na cesto po čajovej lyžičke plnky v radoch 2-3cm od seba. Keď máte hotové, na vrch položte ďalší pás cesta a jemne popritláčajte pásy cesta na seba okolo plnky, aby sa prilepili. Potom vyrežte kruhy alebo štvorcové ravioli. Popritláčajte okraje, aby boli úplne uzavreté. Poukladajte si ravioli vedľa seba na pomúčenú utierku, kým urobíte omáčku.

Príprava omáčky: Ošúpte tekvicu, zbavte semienok a pokrájajte dužinu na kocky. Varte 10-15 minút v osolenej vode tak, aby voda takmer prekryla celý obsah. Keď je tekvica už veľmi mäkká, zmiešajte ju s kefirom. Potom vylejte obsah na panvicu.

V hrnci zovrite osolenú vodu a uvarte ravioli (približne 5 minút). V tom istom čase zohrejte omáčku na panvici. Keď sú ravioli uvarené a vyplávajú na povrch, scedte ich a vložte na panvicu k omáčke, aby sa dovarili tam. Zamiešajte ich do omáčky, pridajte oregano, dochuťte a podávajte horúce.



PLNENÁ CUKETA SO SYROM A MÄTOU

6 porcií

Ingrediencie:

- 6 cukiet, guľatých
- 1 cibuľa, na jemno nakrájaná
- 1 krajec suchého chleba, namočeného v troche mlieka
- 60g píniových orieškov
- Olivový olej
- 4čj mäty, posekanej
- 1čj papriky
- 500g kefirového syru, dobre odkvapkaného
- 1 vajce
- Soľ, mleté korenie

Predhrejte pec na 180°C. Opatrne odrežte vrch každej tekvice. Vydlabte dužinu lyžicou, nechajte približne 5mm. Posoľte vnútro a odložte bokom. Nahrubo nakrájajte vydlabanú dužinu.

Namočte chleba do mlieka. Opražte píniové oriešky na panvici bez oleja, aby sa jemne sfarbili. Odložte bokom.

Zohrejte 2čj olivového oleja na panvici a opečte cibuľku do hneda. Pridajte dužinu z cukety. Dochuťte soľou, korením a paprikou. Nechajte zakryté bublať, dokým nie je cuketa mäkká. Potom obsah presuňte do cedidla. Zmiešajte v mise kefirový syr, dobre vytlačený chlieb (od mlieka), vajce, mäta a píniové oriešky. Pridajte obsah do cedidla.

Naplňte vydlabané cukety a položte ich na jemne naolejovaný grilovací plech. Ak nedokážu rovno stáť, zrežte opatrne spodky aby ste ich zastabilizovali. Zavrite cukety odrezanými vrchmi a pokvapkajte olivovým olejom.

Dajte piecť na približne 45 minút (čas závisí od veľkosti cukety). Podávajte teplé s ryžou.

Papriky, paradajky a baklažány môžete plniť takto isto.





GRATINOVANÉ ZEMIAKY S KEFÍROVÝM SYROM

4 porcie

Ingrediencie:

- 1kg zemiakov
- 250g smotany
- 300g keфіrového syru
- 1 strúčik cesnaku
- 30g masla
- 50g strúhaného syru (ementálového typu)
- Muškátový oriešok, soľ, korenie

Zapnite pec na 200°C. Ošúpte zemiaky a pokrájajte ich na tenšie plátky. Umyte zemiaky pred krájaním a nie potom, aby si uchovali škrob. Zmiešajte smotanu a keфіrový syr. Ošúpte cesnak a pošúchajte ním zapekaciu misu, potom ju potrite maslom. Začnite ukladať plátky zemiakov do misy a na každú vrstvu nalejte syrovú zmes a posypte soľou, korením a muškátovým orieškom. Zemiaky by mali byť zakryté tak akurát, nenaplňte zapekaciu misu po okraj aby v peci nepretekala. Posypte povrch nastrúhaným syrom. Pečte približne hodinu a pol, kým nie sú zemiaky jemné, absorbovali smotanu a vrch je zlatistý.

PALACINKY – BOURRIOLS

(TRADIČNÉ PALACINKY ZO SRDCA FRANCÚZSKA)

4 porcie

Ingrediencie:

- 125g pohánkovej múky
- 125g pšeničnej múky
- Pol čajovej lyžičky jemnej soli
- 500ml srvátky (z prípravy kefírového syru)
- Tuk na pečenie (olej, maslo)

Nechajte pred použitím srvátku dozrieť pár dní na chladnom mieste. Zmiešajte múky so soľou. V strede urobte dieru a postupne vlievajte srvátku a zľúčte s ňou zakaždým trochu múky, aby sa nerobili hrudky. Zakryte utierkou a nechajte bokom v izbovej teplote na pár hodín, pokým zmes mierne napuchne a je pokrytá bublinkami. Tesne pred prípravou vmiešajte roztopené maslo do cesta, aby ste nemuseli stále masť panvicu. Ak je cesto príliš husté, pridajte trochu vody. Pripravte palacinky na panvici a ochuťte ich džemom, medom, čokoládou alebo na slano uvareným mäsom alebo syrom.

SERAC

Serac je syr z Álp, zo Švajčiarska a Savojska. Je vyrobený zo srvátky a jeho meno pochádza zo slova „sérum“. Korzický broccio alebo Provensálsky brousse sú vyrobené podobne. Myšlienkou je ničím neplytvať a dostať z mlieka všetko, čo sa len dá.

150g porcia seracu

Ingrediencie:

- *4l srvátky plus 200ml navyše*
- *1l nechlórovanej vody*
- *60g soli*

Nechajte 200ml srvátky na teplom mieste v zatvorenej nádobe 3dni, aby fermentovala a skyslela. Dajte 4l srvátky do hrnca a privedte ju do varu. Pridajte 200ml fermentovanej srvátky a odstavte. Nechajte stáť 10 minút. Tekutina sa oddelí a spozorujete biele vločky, ktoré budú plávať v čirej tekutine.

Pripravte si Kefirko Výrobník syru a postupne po naberačkách nalievajte obsah hrnca do sitka. Nepôjde to všetko naraz. Naplňte sitko a počkajte, kým odkvapká a hladina sa zníži. Potom ho naplňte znovu. Môžete použiť väčšie Kefirko 1,4l. Opakujte, kým neminiete všetku srvátku. Nezapodívať vyliat tekutinu z Kefirko nádoby, keď je plná, inak srvátka zo sitka neodkvapká. Kompletné cedenie môže trvať niekoľko hodín. Keď už nevidíte žiadne kvapkanie pod sitkom, použite stláčaciu pružinu a nechajte stlačené 24 hodín na chladnom mieste.

Na ďalší deň rozpustite soľ vo vode. Vyberte syr z Kefirka a ponorte ho do slaného nálevu. Nechajte ho na chladnom mieste 4 dni a otočte syr každých 12 hodín.

Sced'te potom syr a nechajte ho uschnúť. Môžete ho hneď spotrebovať na slano alebo sladko. Taktiež ho môžete uskladniť na chladnom mieste (v pivnici) až mesiac. Jeho chuť bude ešte silnejšia.

Recepty so svátkou



JAHODOVÉ KOLÁČIKY

6 porcií

Na koláčky:

- 250g múky + trochu na pomúčenie dosky
- 50g cukru
- 1čj soli
- 2čj prášku na pečenie
- 50g masla (nakrájaného na kúsky)
- 150ml srvátky
- 1vajce

Na plnku:

- 200g jahôd
- 150ml studenej smotany na šľahanie
- 150g kefirového syru, dobre odkvapkaného
- 40g vanilkového cukru
- 1 pohár jahodového džemu

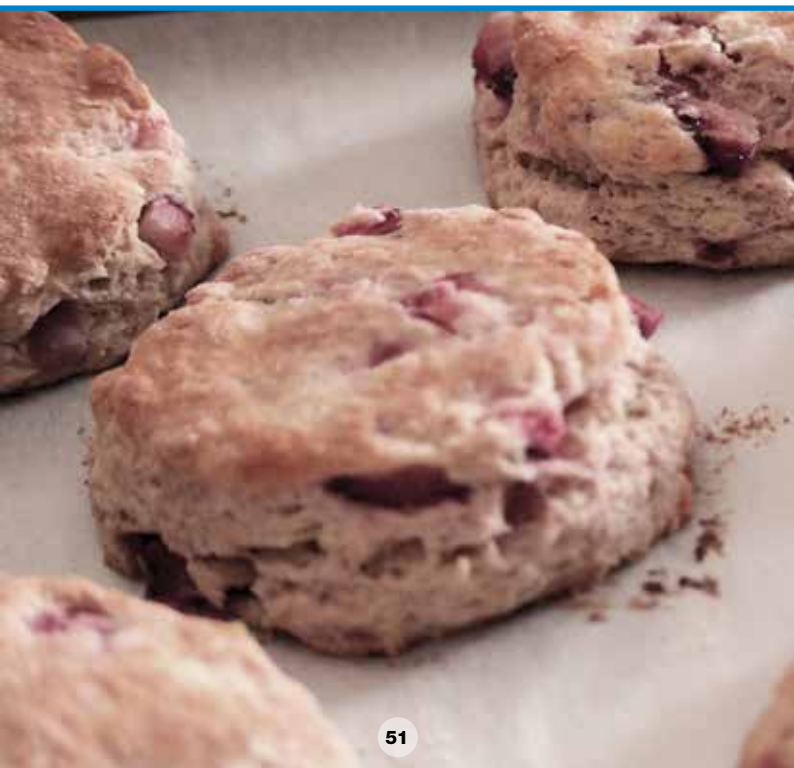
Zapnite pec na 200°C. Vysteľte plech papierom na pečenie.

Zmiešajte múku, cukor. Soľ a prášok na pečenie. Prstami vmiešajte maslo, pokým dostanete hrudkovité cesto. Pridajte srvátku. Vymieste cesto do hladka. Potom cesto rozložte na pomúčenú dosku na hrúbku 2 cm. Vykrojte koliečka a poukladajte ich na plech. Potrite koliečka vajčkom.

Umyte jahody a odstráňte stopky. Vyšľahajte smotanu a vanilkový cukor na pevnú penu. Vmiešajte čerstvý syr. Naplňte koláčky džemom, potom penou a nakoniec kúskami jahôd.

Pečte v strede pece 15 minút až kým sú napuchnuté a zhnednú. Nechajte vychladnúť.

Ovocie môžete meniť podľa sezóny. Sú vynikajúce aj s malinami, černicami, ananásom, mangom, pomarančami...



O AUTOROCH RECEPTOV



URŠKA FARTELJ

220stopinjposevno.com

Autorka Slovinského blogu o jedle 220 stupňov diagonálne je predstaviteľkou čerstvej, domácej, sezónnej, lokálne produkovanej a tradičnej slovinskej kuchyne.



DONNA SCHWENK

culturedfoodlife.com

Skvelá influencerka v oblasti kultivovaného jedla a autorka troch bestsellerov: Kultivované jedlo pre život, Kultivované jedlo pre zdravie, a jej najnovšej knihy Kultivované jedlo v nádobe. Donna verí, že jedenie a robenie probiotických jedál je cesta k zdravému životu.



MARIE-CLAIRE FREDERIC

nicrunicuit.com

Marie-Claire je gurmánskou žurnalistkou a jednou z najlepšie predávaných kulinárskych spisovateľiek. Je historičkou jedál a znovuprebuditeľkou fermentácie. Propaguje každodenné domáce varenie s ozajstnými a zdravými ingredienciami.