



Sernik z wiśniami i bananem



10 porcji

SKŁADNIKI

- 1 słoik wiśni drylowanych;
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej;
- 500 g mielonego białego sera;
- 400 g śmietany kremówki 30%;
- 3 łyżki cukru pudru;
- 3 łyżka masła;
- 4 łyżki brązowego cukru;
- 3 łyżeczki cukru wanilinowego;
- 2 banany.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	266 kcal
Tłuszcz:	15,8 g
Węglowodany:	20,8 g
Błonnik:	0,8 g
Białko:	10,8 g
Wapń:	90,3 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Wiśnie przelożyć do rondelka, zagotować. Zagęścić zawiesiną z mąki ziemniaczanej i wody. Pozostawić sos do wystudzenia.
2. Na rozgrzanej patelni wsypać brązowy cukier, dodać masło i banana pokrojonego w plasterki. Smażyć w karmelu przez 2–3 minuty.
3. Śmietankę kremówkę ubić, powoli dodawać cukier puder i cukier wanilinowy. Delikatnie wymieszać ją z białym serem.
4. Do szklanek/kieliszków nałożyć banany w karmelu, masę serową i sos wiśniowy.

ALERGENY: mleko, soja, gluten



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
-Rozwój Innowacyjnego Młeczeństwa

Galaretka z kwaśnego mleka i mango



12 porcji

SKŁADNIKI

- 500 ml mleka zsiadłego;
- 250 g śmietanki 30%;
- 70 g cukru pudru;
- 1 op. cukru wanilinowego;
- 25 g żelatyny;
- 80 ml wody do żelatyny;
- 200 g puree z mango.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	134 kcal
Tłuszcz:	7,6 g
Węglowodany:	14,0 g
Błonnik:	0,4 g
Białko:	3,6 g
Wapń:	21,6 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, a następnie podgrzać i upłynnić.
2. Mleko rozmieszać ze śmietanką różgą, dodać cukier i cukier wanilinowy, rozpuszczoną żelatynę, dokładnie wymieszać.
3. Podzielić następująco: $\frac{1}{3}$ i $\frac{2}{3}$.
4. Do $\frac{1}{3}$ dodać puree mango.
5. Do pucharków rozlać $\frac{2}{3}$ galaretki, pozostawić do stężenia, a następnie wlać $\frac{1}{3}$ galaretki z mango.
6. Zostawić w lodówce do stężenia.

ALERGENY: mleko



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
- Rozwój Innowacyjnego Mleczarstwa



Chłodnik z jogurtu naturalnego



10 porcji

SKŁADNIKI

- 1000 g jogurtu naturalnego;
- 200 g botwiny;
- 200 g świeżego ogórka;
- 200 g koncentratu buraczanego;
- 1 pęczek szczypiorku;
- 1 pęczek koperku;
- 150 g śmietanki 30%;
- 150 g sera twarogowego wędzonego;
- 2 ząbek czosnku;
- Sok z cytryny, sól, pieprze, cukier.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	154 kcal
Tłuszcz:	8,7 g
Węglowodany:	11,2 g
Błonnik:	1,3 g
Białko:	8,4 g
Wapń:	225,6 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Umytą botwinę pokroić w cienkie paski, koperek i szczypiorek drobno posiekać, czosnek rozetrzeć z solą.
2. Botwinę ugotować w niewielkiej ilości wody, zakwasić sokiem z cytryny i ostudzić.
3. Ogórki (umyte i obrane) pokroić w kostkę.
4. Do jogurtu dodać koncentrat buraczany, zimną botwinę, ogórki, szczypiorek i koperek, wymieszać, doprawić do smaku, zostawić do schłodzenia na 1 godzinę w lodówce.
5. Podzielić na porcję, udekorować wędzonym twarogiem.

ALERGENY: mleko, soja, gluten,
seler, gorczyca, jaja



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
-Rozwój Innowacyjnego Mleczarstwa



Kisiel karmelowy



6 porcji

SKŁADNIKI

- 750 ml mleka;
- 50 g skrobi kukurydzianej;
- 50 g karmelu;
- 15 g masła;
- 110 g cukru;
- 20 g nasion chia.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	221 kcal
Tłuszcz:	5,6 g
Węglowodany:	38,2 g
Błonnik:	1,3 g
Białko:	4,8 g
Wapń:	172,6 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Z 30g cukru sporządzić karmel. Na suchej patelni zrumienić cukier, następnie wlać ostrożnie 100ml gorącej wody i mieszając, zagotować.
2. Odparować do około 50 g.
3. Nasiona chia namoczyć w 100 ml mleka.
4. Wymieszać skrobię kukurydzianą z zimnym mlekiem (150 ml).
5. Pozostałe mleko zagotować z cukrem, dodać masło i karmel, namoczone nasiona.
6. Odstawić zagotowane mleko, połączyć z przygotowaną zawiesiną, zagotować.
7. Wyporcjować, wystudzić.

ALERGENY: mleko, orzechy,
gluten, siarczyn



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
-Rezerwa Innowacyjnego Mleczarstwa



Mus czekoladowy z malinami



10 porcji

SKŁADNIKI

- 300 g czekolady gorzkiej;
- 100 ml mleka;
- 10 g żelatyny;
- 500 g śmietanki 30%;
- 450 g malin mrożonych;
- 1 szt. galaretki malinowej.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	370 kcal
Tłuszcz:	25,6 g
Węglowodany:	31,2 g
Błonnik:	3,5 g
Białko:	5,5 g
Wapń:	84,0 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Maliny przełożyć do rondla, zagotować, dodać galaretkę i wystudzić.
2. Czekoladę rozpuścić z mlekiem w kąpieli wodnej.
3. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, rozpuścić w kuchenice mikrofalowej.
4. Upłynnioną żelatynę dodać do czekolady.
5. Śmietankę ubić, a następnie wymieszać delikatnie z rozpuszczoną czekoladą, przełożyć mus do worka cukierniczego.
6. Do pucharka wać na dno maliny, a następnie za pomocą worka cukierniczego zakończonego karbowaną tyłką dodać mus.
7. Mus należy przed podaniem schłodzić w lodówce.

ALERGENY: mleko, gluten, jaja,
orzechy, sezam,
soja



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
-Rozwój Innowacyjnego Mleczarstwa



Pannacotta limonkowa z truskawkami



10 porcji

SKŁADNIKI

- 400 g mleka 2%;
- 400 g śmietanka 36%;
- 100 g cukier kryształu;
- 5 liści kafirow;
- 1 szt. limonki;
- 15 g żelatyny;
- 200 g truskawek świeżych.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	190 kcal
Tłuszcz:	12,9 g
Węglowodany:	15,3 g
Błonnik:	0,5 g
Białko:	3,7 g
Wapń:	89,8 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Limonkę sparzyć, zetrzeć skórkę.
2. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, rozpuścić w kuchence mikrofalowej lub kąpeli wodnej.
3. Śmietankę zagotować z mlekiem, liśćmi kafirow, skórką z limonki i cukrem.
4. Przecedzić.
5. Do gorącej śmietanki dodać żelatynę.
6. Powstałą masę rozlać do kubeczków schłodzić.
7. Podawać z truskawkami.

ALERGENY: mleko



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
-Rozwój Innowacyjnego Mleczarstwa



Pierogi z serem bałkańskim



5 porcji

SKŁADNIKI

- 500 g mąki;
- 1 jajko;
- 250 ml wody;
- 100 ml oleju;
- 100 g sera bałkańskiego owczego;
- 100 g bobu;
- 50 g pestek słonecznika;
- 3 ząbki czosnku;
- 150 g cebuli;
- 200 g szpinaku świeżego;
- 50 g masła;
- Sól, pieprz czarny do smaku
- 100 g crème fraîche

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	729 kcal
Tłuszcz:	36,0 g
Węglowodany:	84,0 g
Błonnik:	5,4 g
Białko:	19,4 g
Wapń:	198,5 mg

ALERGENY: mleko, gluten, jaja,
orzechy, gorczyca,
seler, soja

SPOSÓB WYKONANIA

1. Przyrządzić farsz:
 - a. bób ugotować w osolonej wodzie, wystudzić, obrać ze skórki,
 - b. cebule i czosnek obierać, pokroić w drobną kostkę,
 - c. ser pokroić w kostkę,
 - d. cebulę zeszklić na maśle, dodać czosnek, następnie szpinak, smażyć około 3 minut, wystudzić,
 - e. nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni,
 - f. ser, szpinak, bób, słonecznik połączyć w misce, doprawić do smaku.
2. Sporządzić ciasto pierogowe:
 - a. Mąkę przesiać na stolice, dodać gorącą wodę, zarobić, następnie olej i jajko, wyrobić na gładkie ciasto, pozostawić na 30 minut do odpoczynku.
3. Ciasto rozwałkować, wykrawać krążki, nałożyć farsz, uformować pierogi, ugotować około 3 minut od wypłynięcia.
4. Podawać z crème fraîche.



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
- Rozwój Innowacyjnego Młoczeństwa



Proziaki z twarogiem



10 porcji

SKŁADNIKI

- 500 g mąki pszennej;
- 250 ml kwaśnego mleka;
- 125 g sera twarogowego (do proziaków)
- 1 jajko;
- 1 łyżeczka cukru;
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej;
- 0,5 łyżeczki soli;
- 200 g sera twarogowego (do pasty);
- 50 g śmietany 18%;
- pięczek rzodkiewki;
- ½ pięczka szczypiorku.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	240 kcal
Tłuszcz:	3,8 g
Węglowodany:	40,0 g
Błonnik:	1,4 g
Białko:	12,1 g
Wapń:	48,4 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Przesianą przez sito mąkę wymieszać z sodą, solą, cukrem i rozbełtanymi jajkami.
2. Zagnieść, dodać pokruszony biały ser, zagnieść, dodać kwaśne mleko, wyrobić ciasto. Nakryć ściereczką i odstawić na kwadrans.
3. Uformować walek, podzielić na porcje, rozwałkować placki, piec na suchej patelni podsianej mąką.
4. Rzodkiewkę zetrzeć na tarce, szczypiorek posiekać.
5. Ser zmielić, dodać śmietankę oraz rzodkiewkę i szczypiorek, przyprawić do smaku.
6. Podawać z proziakami.

ALERGENY: mleko, gluten, jaja



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
-Rezerwa Innowacyjnego Młecznictwa



Pyry z gzikiem



10 porcji

SKŁADNIKI

- 10 ziemniaków młodych (ok. 100g każdy);
- 350 g twarogu białego;
- 100 g śmietany 18%;
- 30 g cebuli;
- 2 ząbki czosnku;
- 20 g masła;
- Sól, pieprz.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	136 kcal
Tłuszcz:	5,2 g
Węglowodany:	14,5 g
Błonnik:	1,6 g
Białko:	8,3 g
Wapń:	52,7 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Koperek posiekać.
2. Całe ziemniaki upiec w mundurkach owinięte folią aluminiową przez ok. 1 godzinę w temp. 180–200 st. C.
3. Czosnek pokroić i rozetrzeć z solą. Cebulę pokroić w drobną kostkę.
4. Twaróg rozdrobnić i wymieszać ze śmietaną, dodać czosnek, cebulę. Dokładnie wymieszać i doprawić do smaku.
5. Ziemniaki po upieczeniu przekroić na pół, posmarować masłem, nałożyć łyżkę twarogu, posypać koperkiem.
6. Podawać gorące.

ALERGENY: mleko, gluten, jaja,
gorczyca, seler, soja



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
-Rezerwa Innowacyjnego Mleczarstwa

Tęczowe ptasie mleczko



15 porcji

SKŁADNIKI

- 1 szt. galaretka malinowa;
- 1 szt. galaretka cytrynowa;
- 1 szt. galaretka pomarańczowa;
- 1 szt. galaretka agrestowa;
- 1 szt. galaretka owoce leśne;
- 1,25 l wody do rozpuszczenia galaretek;
- 1 l mleka 2%;
- 25 g żelatyny;
- 1 łyżeczka stewii;
- 1 op. cukru wanilinowego.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	140 kcal
Tłuszcz:	1,3 g
Węglowodany:	27,4 g
Błonnik:	0,0 g
Białko:	5,6 g
Wapń:	89,3 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Każdą z galaretek rozpuścić w 0,25 l gorącej wody. Schłodzić.
2. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, upłynnić.
3. Mleko zagotować ze stewią i cukrem waniliowym, dodać upłynnioną żelatynę. Schłodzić.
4. Do szklaneczek wlewać warstwami. Kolejne warstwy mleczne przedzielać warstwami galaretki.

ALERGENY: mleko, gluten, soja



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
-Rezerwa Innowacyjnego Mleczarstwa



Kulki ryżowe z serem mozzarella



10 porcji

SKŁADNIKI

- 200 g ryżu;
- 4 jaj;
- 50 g masła;
- 1 puszka pomidorów;
- 150 g cebuli;
- 1 op. mozzarelli mini;
- 1 natka pietruszki;
- 200 ml mleka + 50 g mąki;
- 200 g panko;
- 500 ml olej do smażenia.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Energia:	428 kcal
Tłuszcz:	24,5 g
Węglowodany:	40,8 g
Błonnik:	3,0 g
Białko:	12,5 g
Wapń:	177,0 mg

SPOSÓB WYKONANIA

1. Ryż ugotować na półsypko. Wystudzić.
2. Cebulę pokroić w drobną kostkę.
3. Na odrobinie masła podsmażyć cebulę, dodać pomidory, gotować do redukcji sosu. Doprawić do smaku.
4. Natkę pietruszki posiekać.
5. Połączyć ryż z pozostałym masłem, natką pietruszki oraz 3 jajami. Wyrobić masę, doprawić do smaku solą i pieprzem.
6. Z mleka, jajka i mąki sporządzić ciasto gęstości ciasta naleśnikowego.
7. Z masy uformować kulki wielkości dużego orzecha włoskiego. Przed uformowaniem do środka dodać kulkę mozzarelli oraz odrobinę sosu pomidorowego. Uformować oraz schłodzić.
8. Panierować w cieście, następnie w panko i smażyć na głębokim tłuszczu.
9. Podawać z sosem ziołowym.

ALERGENY: mleko, gluten, jaja



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
-Rozwój Innowacyjnego Mleczarstwa