



SMAKI LATA



Wstęp

Witaj w ebooku pełnym letnich przepisów od Inki. Latem pragniemy orzeźwienia, a jednocześnie szukamy smaków, które dodadzą nam energii i przyjemności. Dlatego stworzyliśmy zbiór przepisów, które łączą wyjątkowe właściwości kawy zbożowej oraz napojów roślinnych Inka z rześkimi składnikami sezonowymi, tworząc smaki, które sprawią, że każdy poranek lub popołudnie będą niezapomniane.

Orzeźwiająca mokka czy owocowe smoothie? A może pyszne lody? W każdym przepisie znajdziesz smakowite inspiracje na Inkę, która wspaniale harmonizuje z sezonowymi składnikami.

Przygotuj się na odkrywanie nowych smaków i ciesz się letnim zapachem.

SMAKOWITEGO LATA!



Spis treści



Bananowe smoothie z Inkowymi kostkami lodu	5
Gofry z musem truskawkowym i owocami	7
Lody bananowo-owocowe	9
Smoothie kasza jęczmienna na migdałowym z jeżynami	11
Krem mascarpone z granitą inkową i pomarańczą	13
Masło kawowe.....	15
Lody malinowe	17
Letni koktajl na dobry dzień	19
Truskawkowe inkowe semifreddo.....	21
Łaciate marzenie	23
Mrożona mokka na sojowym	25
Letnie ukojenie	27
Musująca Inka Lodowa	29
Jagodzianki.....	31
Mango bowl.....	33



BANANOWE SMOOTHIE Z INKOWYMI KOSTKAMI LODU



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

INKOWE KOSTKI LODU

- 1 łyżeczka **Inki Klasycznej**
- ½ szklanki zimnej wody

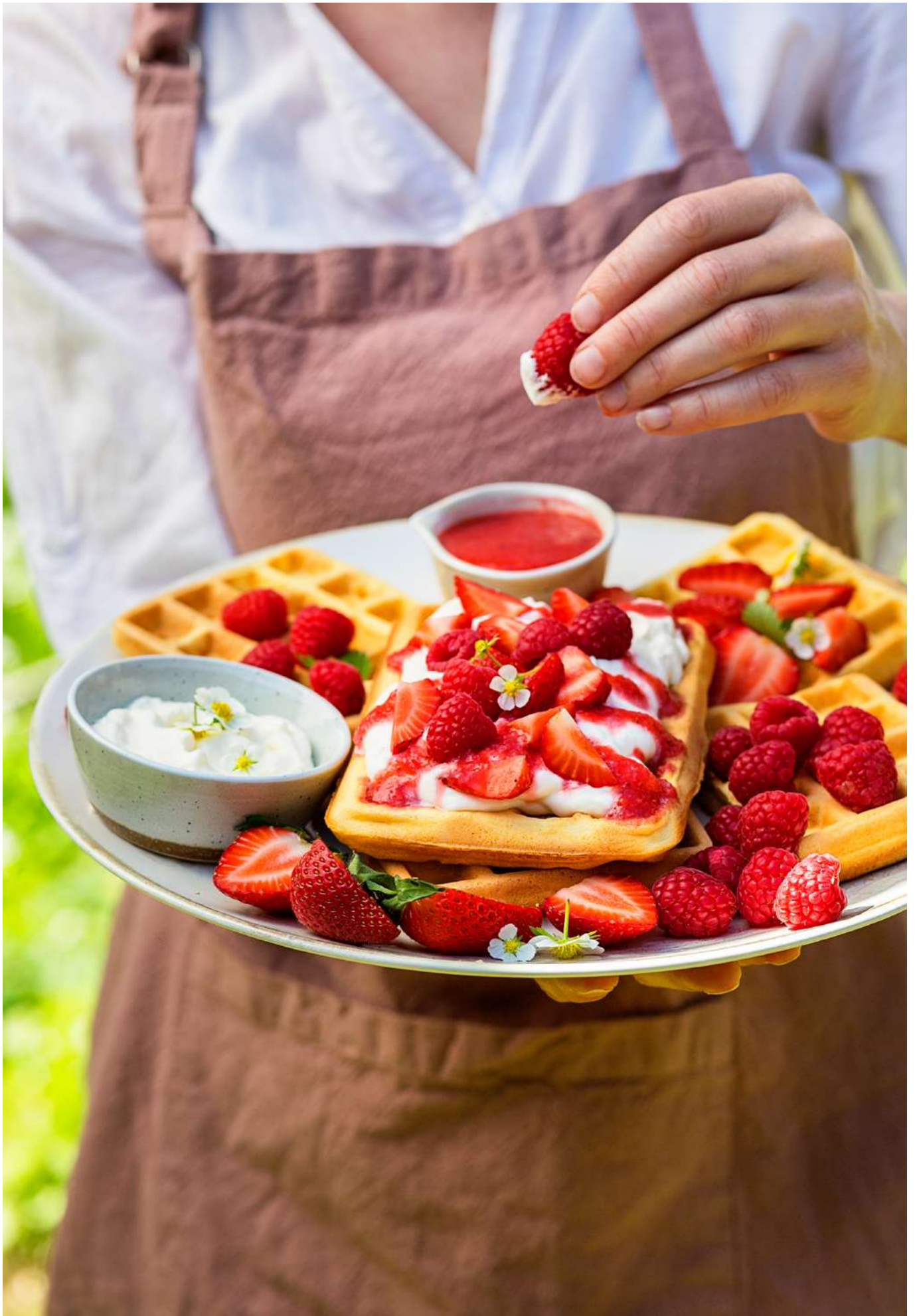
BANANOWO-WANILIOWE SMOOTHIE

- 100 ml **Migdałowego od Inki**
- 1 łyżeczka **Inki Klasycznej**
- 100 ml wody
- 2 banany
- 1 łyżeczka miodu
- 1 laska wanilii

Rozpuść 1 łyżeczkę Inki Klasycznej w ½ szklanki zimnej wody. Wymieszaj i wlej do foremki na kostki lodu. Włóż do zamrażalnika. Najlepiej zrobić to na noc, dzień przed podaniem.

Migdałowe, wodę, banany, miąższ z laski wanilii i łyżeczkę Inki Klasycznej zblenduj razem. Do wysokiej szklanki włóż inkowe kostki lodu i dopełnij przygotowanym smoothie. Najlepiej wypij od razu.





GOFRY Z MUSEM TRUSKAWKOWYM I OWOCAMI



NA CIEPŁO



ŁATWE



Z MLEKIEM



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

PRZEPIS NA OK. 6 GOFRÓW

- 125 ml **Owsianego od Inki**
- 135 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 1 łyżka miodu
- 20 ml oleju
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- szczypta ekstraktu waniliowego lub łyżeczka cukru wanilinowego
- 400 g truskawek
- 300 ml śmietanki + 2 łyżeczki miodu
- ulubione owoce

Do przygotowania gofrów potrzebujesz jajka i Owsianego w temperaturze pokojowej. Żółtko oddziel od białka. W osobnym naczyniu ubij białko ze szczyptą soli na sztywną pianę. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i cukier wanilinowy. Do suchych składników dolej Owsiane i olej, dodaj miód i wbij żółtko. Szybko mieszaj, do uzyskania konsystencji ciasta. Powoli dodaj ubite białko i delikatnie mieszaj. Najlepiej w jednym kierunku, aby ciasto nie straciło puszystości.

Zanim porządnie rozgrzejesz gofrownicę i wyłożysz na nią pierwszą porcję ciasta, delikatnie wysmaruj ją olejem.

Gofry wypiekaj przez kilka minut w mocno rozgrzanej maszynie. Po wyciągnięciu odłóż na kratkę, aby nabrały chrupkości. Kiedy gofry się wypiekają, ubij śmietankę z miodem i w osobnym naczyniu zblenduj truskawki. Udekoruj gofry.



LODY BANANOWO- - OWOCOWE



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 75 ml **Sojowego od Inki**
- 2 dojrzałe banany pokrojone w plastry i zamrożone
- 300 g zamrożonych, różnych owoców (truskawek, malin, jagód, wiśni)
- miód lub inny słodzik do smaku

Banany, Sojowe i 150 g zamrożonych owoców blenduj razem. Pozostałe 150 g owoców wymieszaj razem z powstałą masą. Możesz dosłodzić do smaku. Podawaj od razu po przygotowaniu lub dodatkowo schłódź w zamrażarce.



SMOOTHIE KASZA JĘCZMIENNA NA MIGDAŁOWYM Z JEŻYNYMI



NA ZIMNO



TRUDNIEJSZE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 400 ml **Sojowego od Inki**
- 50 g kaszy jęczmiennej
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli
- 1 łyżka miodu
- 14 dużych jeżyn

Do garnka wsyp kaszę jęczmienną, olej, szczyptę soli, Sojowe i gotuj około 20 min pod przykryciem. Ostudź, dodaj miód i zblenduj razem z owocami. W celu osiągnięcia różnokolorowych warstw możesz zblendować osobno połowę kaszy z 1/3 jeżyn, a drugą połowę z resztą owoców i wyłożyć jedną warstwę na drugą.



KREM MASCARPONE Z GRANITĄ INKOWĄ I POMARAŃCZĄ



NA CIEPŁO



ŁATWE



Z MLEKIEM

- 350 ml mocnej **Inki Klasycznej**
- 250 g serka mascarpone
- 50 g mleka skondensowanego słodkiego
- skórka z jednej wyparzonej pomarańczy
- szczypta soli
- 300 g owoców sezonowych

Kawę przelej do niezbyt głębokiego, szerokiego naczynia i wstaw do zamrażarki. Co 20-30 min mieszaj widelcem, aby uformowały się kryształki lodu. Gdy cały płyn się zmrozi i konsystencją będzie przypominał kruszony lód, granita jest gotowa.

KREM

W misce wymieszaj mascarpone z mlekiem skondensowanym i połową startej skórki z pomarańczy, aż do uzyskania gładkiego kremu. W ulubionych szklanych naczyniach, które możesz wcześniej wstawić do lodówki, układaj naprzemiennie kawową granitę i krem tak, aby na końcu był krem. Posyp deser szczyptą soli i resztą skórki pomarańczowej. Możesz podać z sezonowymi owocami na wierzchu.



MASŁO KAWOWE



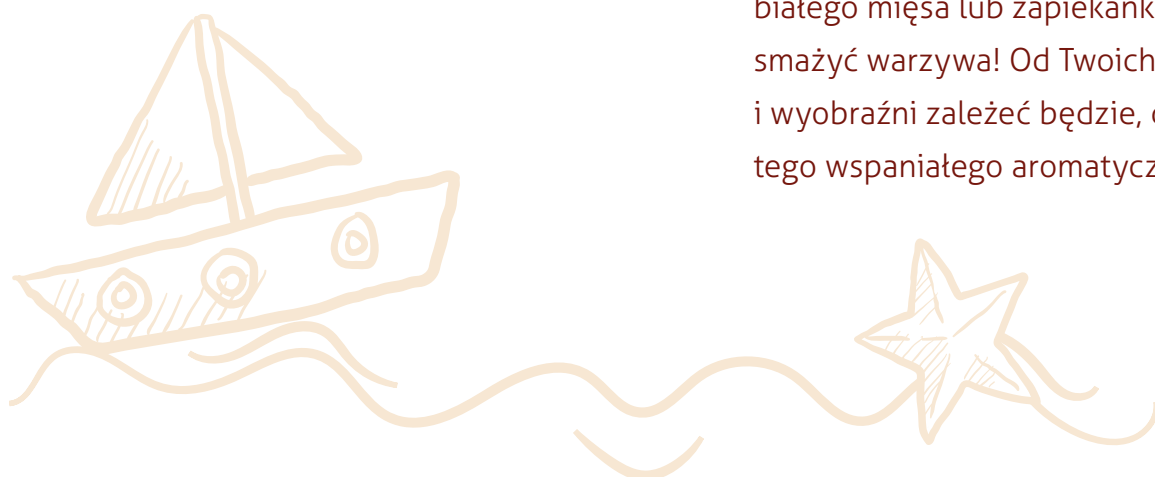
NA ZIMNO



ŁATWE

- 200 g masła
- 4 łyżeczki **Inki Klasycznej**

Masło wyjmij z lodówki dzień wcześniej, powinno być bardzo miękkie. Włóż najlepiej do metalowej miski i ubij je za pomocą miksera. Kiedy będzie już puszyste, dodaj kawę. Znowu dobrze wymieszaj mikserem. Przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na całą noc. Na drugi dzień sklaruj masło: w rondelku podgrzewaj na malutkim ogniu masło, aż się rozpuści. Delikatnie zlej żółte płynne masło do czystego stoika, pozostawiając biały osad na dnie rondelka, który należy wyrzucić. Masło jest idealne do słono-słodkich kanapek, bulionów z białych warzyw, jako baza do sosu do doprawienia białego mięsa lub zapiekanki. Można na nim smażyć warzywa! Od Twoich upodobań i wyobraźni zależeć będzie, do czego użyjesz tego wspaniałego aromatycznego masła.





LODY MALINOWE



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 4 banany
- 3 łyżki spienionego **Owsianego Barista od Inki**
- 250-300 g malin

Kilka godzin przed przygotowaniem lodów pokrój banany w plasterki i włóż do zamrażarki. Zamrożone banany wrzuć do blendera, dodaj $\frac{2}{3}$ malin, spienione mleko i zblenduj na gładką masę. Do tak przygotowanych lodów wsyp pozostałe maliny, wymieszaj i serwuj od razu.

Aby uzyskać lody w dwóch kolorach, podziel składniki na pół, do jednej części dodaj więcej malin, do drugiej mniej.



LETNI KOKTAJL NA DOBRY DZIEŃ



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 600 ml **Sojowego od Inki**
- 100 g malin
- 1 duży pomidor malinowy
- 200 g arbuza
- szczypta soli

Wszystkie składniki zblenduj na gładki koktajl. Podawaj z kostkami lodu.





TRUSKAWKOWE INKOWE SEMIFREDDO



NA ZIMNO



TRUDNIEJSZE

- 2 łyżeczki **Inki Klasycznej**
- 2 łyżeczki wody
- 3 żółtka
- 3 białka
- 100 g cukru pudru
- 400 ml śmietanki kremówki
- 100 ml mascarpone
- 15-20 ciasteczek amaretti (lub innych ciastek tego typu)
- 300 g drobno posiekanych truskawek

Inkę rozpuść w wodzie. W misce ubij na sztywno białka. Do osobnego naczynia dodaj rozpuszczoną kawę, żółtka i cukier puder, i ubijaj całość na puszystą masę. Osobno ubij kremówkę razem z mascarpone. Ubite żółtka wymieszaj z ubitą kremówką, po czym delikatnie dodawaj białka i wymieszaj wszystko razem z posiekanymi truskawkami. Keksówkę o rozmiarach 23x10 cm wyłóż folią spożywczą. Wlej do keksówki połowę masy, ułóż ciasteczka i wlej resztę masy. Włóż do zamrażalnika na minimum 4 godziny. Wyjmij ok. 20 min przed podaniem.



ŁACIATE MARZENIE



NA ZIMNO



BARDZO ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 2 łyżeczki **Inki Klasycznej**
- 100 ml **Migdałowego od Inki**
- 150 ml zimnej wody
- 3-4 kostki białej czekolady
- lód

Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej. Powoli, cały czas mieszając, wlej zimne Migdałowe. Inkę wsyp do szklanki i rozpuść w wodzie. Dodaj lód. Wlej czekoladę rozpuszczoną z Migdałowym i wymieszaj.



MROŻONA MOKKA NA SOJOWYM



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 2 łyżeczki **Inki Klasycznej**
- 150 ml **Sojowego od Inki**
- 75 ml gorącej wody
- 4 łyżeczki syropu z agawy lub klonowego
- 4 łyżeczki kakao w proszku
- Kropla ekstraktu waniliowego lub ziarna wanilii z 2 strączków
- 1/8 łyżeczki chili w proszku
- 1/4 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/8 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej
- 10 kostek lodu
- opcjonalnie roślinna śmietanka kokosowa

Rozpuść Inkę w chłodnej wodzie. Do blendera wrzuć pozostałe składniki i lód. Przelej do szklanki najpierw kawę, potem resztę płynu z blendera. Podawaj z łyżką śmietanki kokosowej.





LETNIE UKOJENIE



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 40 ml **Ryżowego od Inki**
- 2 łyżeczki **Inki Klasycznej**
- 80 ml wody
- 1 tabliczka białej czekolady
- 2 łyżeczki syropu z agawy
- truskawki liofilizowane

W letniej wodzie rozpuść Inkę Klasyczną, dodaj Ryżowe i syrop z agawy. Zmieszaj i wlej do pojemnika na lody. Pozostaw do zamrożenia na kilka godzin. Kiedy lody są już gotowe, białą czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej, następnie przelej ją do wąskiego pojemnika, tak aby możliwe było zanurzenie całego lodu. Deser natychmiast posyp liofilizowanymi truskawkami.



MUSUJĄCA INKA LODOWA



NA ZIMNO



ŁATWE

- 4 łyżeczki **Inki Lodowej** o smaku waniliowym
- garść listków świeżej mięty
- kostki lodu
- 2-4 łyżeczki miodu
- pół cytryny
- kwiaty jaśminowca (opcjonalnie)
- woda gazowana

Inkę zalej ½ szkl. wody o temperaturze pokojowej, dodaj miód i mieszaj do czasu, aż wszystko się rozpuści. Na dno szklanek wrzuć listki mięty i potłucz je, aby puściły aromat, wypełnij 2 szkl. kostkami lodu, wlej na dno rozpuszczoną Inkę Lodową, uzupełnij resztę gazowaną wodą, dodaj sok z cytryny do smaku. Podawaj udekorowane plasterkami cytryny, listkami mięty i kwiatami jaśminowca. Koniecznie z ekologicznymi słomkami (ja moje robię z kłosów zbóż).



JAGODZIANKI



NA ZIMNO



TRUDNIEJSZE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

NA ZACZYN

- 20 g świeżych drożdży
- 1 szkl. ciepłego **Owsianego Waniliowego**
- 6 łyżeczek brązowego cukru
- 200 g mąki (może być pół na pół białej i pełnoziarnistej)
- skórka otarta z ½ cytryny

DODATKOWO DO CIASTA

- 100-150 g mąki
- 50 g roztopionego oleju kokosowego

NA NADZIENIE

- 1 szkl. jagód
- 2 łyżeczki cukru brązowego
- ½ łyżeczki mąki ziemniaczanej

NA KRUSZONKĘ

- 6 łyżeczek rozpuszczonego oleju kokosowego
- 4 łyżeczki drobnego cukru
- otarta skórka z ½ cytryny
- 6-7 łyżeczek mąki (ja użyłam „Pełne ziarno”)
- parę łyżek **Owsianego** (do posmarowania)

NA LUKIER

- 2-3 łyżeczki cukru pudru
- ½ łyżeczki soku z cytryny

Zrób zaczyn – rozetrzyj drożdże z cukrem i skórką z cytryny, zalej ciepłym (nie gorącym!), Owsianym o smaku waniliowym, dodaj przesianą mąkę i wymieszaj, przykryj i odstaw w ciepłe miejsce, aż podwoi objętość. Do wyrośniętego ciasta dodawaj na przemian pozostałą mąkę i olej kokosowy, zgniatając miękkie nieklejące się do rąk ciasto. Przykryj i odstaw na kolejne 15 min w ciepłe miejsce. Jagody wymieszaj z cukrem i mąką ziemniaczaną.

Wszystkie składniki na kruszonkę rozetrzyj ręką w miseczce do konsystencji mokrego piasku. Ciasto podziel na 12-14 części, z każdej ulep kulkę, rozwałkuj na placek o grubości 1 cm, nakładaj na środek placka dużą łyżkę jagód, sklejać dokładnie i układaj na natłuszczonej blasze.



MANGO BOWL



NA ZIMNO



ŁATWE



Z NAPOJEM ROŚLINNYM

- 200-300 ml **Owsianego Waniliowego od Inki**
- 500 g mrożonego mango
- 2 banany
- 6 łyżeczek nasion chia
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- owoce do dekoracji
- opcjonalnie po 50 g płatków owsianych i orzechów nerkowca

Godzinę przed przygotowywaniem smoothie wyjmij mango z zamrażalnika i przetóż do lodówki, banany pokrój w plasterki i włóż do zamrażalnika. Po godzinie wszystkie składniki włóż do blendera i miksuj na wysokich obrotach – dodając tyle Owsianego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

Przetóż do misek i udekoruj obficie sezonowymi owocami.

RADA OD ZBOŻENKI

Jeśli zamierzasz dodawać orzechy i płatki, a Twój blender nie najlepiej radzi sobie z miksowaniem twardych składników – zmiel je uprzednio w młynku na proszek, a dopiero potem zblenduj z pozostałymi składnikami.

