



Szukasz słodkich inspiracji? Wypróbuj ukraińskie desery

data aktualizacji: 2023.10.27



Nie ma nic lepszego niż domowe desery czy wypieki. Są doskonałym zwieńczeniem rodzinnych spotkań i zwykle szybko znikają z talerzy. Dlatego, jeśli uwielbiasz testowanie nowych przepisów, musisz wypróbować tych z Ukrainy. Ich smak może zaskoczyć Twoich bliskich, a składniki do ich przygotowania są łatwo dostępne. Zatem, od czego zacząć swoją przygodę z ukraińskimi deserami? Oto kilka pysznych propozycji.

Ukraińska chałwa

My znamy ją głównie w wersji przygotowywanej z ziaren sezamu. Na Ukrainie do jej przygotowania korzysta się z nieco bardziej lokalnych produktów, takich jak ziarna słonecznika, które w Polsce również są tanie i łatwo dostępne. Warto przygotować chałwę na ich bazie nie tylko ze względu na walory smakowe, ale także właściwości prozdrowotne. Są one kopalnią zdrowych kwasów tłuszczowych i aminokwasów, a także pełnej witaminy E, witamin z grupy B oraz cynku.

Jak zatem jest przygotowywana domowa [chałwa słonecznikowa](#)? Oprócz ziaren potrzebne będzie jeszcze słodzik. Świetnie sprawdzi się dobrej jakości naturalny miód. Ziarna słonecznika należy uprażyć na suchej patelni, by nadać im orzechowego smaku, a następnie zblendować do uzyskania jednolitej plastycznej masy. Całość należy dokładnie wymieszać z miodem i opcjonalnie dodać inne

składniki, np. bakalie. Następnie masę należy umieścić w foremce i włożyć do lodówki, by zastygła. Teraz wystarczy pokroić i Wasza domowa chałka gotowa.

Piankowe zefiry

Deser swoją nazwę zawdzięcza niezwyklej lekkości i delikatności. Zefiry to nic innego jak owocowe pianki o intensywnie słodkim smaku. Dlatego świetnie zaspokajają apetyt na słodczy, a jednocześnie są stosunkowo niskokaloryczne, więc na małą porcję mogą pozwolić sobie nawet osoby na diecie. Swoim wyglądem przypominają piankowe różyczki, przez co przepięknie się prezentują i same w sobie mogą być ozdobą niejednego przyjęcia. Z tego względu często można spotkać je na weselnych słodkich stołach.

Aby uzyskać idealnie gładką piankę, należy przygotować mus owocowy, na przykład z malin, truskawek czy owoców leśnych, który należy dokładnie przetrzeć przez sitko i połączyć z cukrem. Piankową konsystencję deser zawdzięcza ubitym białkom jaj połączonym z agarem i odrobiną wody. Zefiry tężeją w temperaturze pokojowej i nie wymagają użycia piekarnika, jednak proces ten trwa około doby.

Twarogowe syrnyky

Jeśli Twoja rodzina uwielbia słodkie śniadania, to po prostu musicie wypróbować ten przepis. Syrnyky to smażone placuszki z twarogu, które są pożywne, pełne białka, a jednocześnie uwielbiane przez dzieci. Do ich przygotowania potrzebujesz biały ser, mąkę, jajka, cukier oraz tłuszcz do smażenia. Świetnie sprawdzi się masło klarowane. Twaróg należy zmielić lub dokładnie utrzeć z cukrem. Do masy dodać roztrzepane jajko, mąkę i wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Placuszki smażymy do uzyskania złotego koloru. Można podawać je z dodatkiem owoców, dżemów lub odrobiną cukru pudru.

Więcej inspiracji na ukraińskie specjały znajdziesz na <https://best-market.pl/>.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/72460-szukasz-slodkich-inspiracji-wyprobuj-ukrainskie-desery>