



# *Lody i desery*

INSPIRACJE NA LATO





# Autorzy receptur



**Rafał Zaręba**  
Executive Chef  
Akademii Inspiracji  
MAKRO



**Tomasz Tracz**  
Head Chef Akademii  
Inspiracji MAKRO



**Zbigniew Sonik**  
Head Chef Akademii  
Inspiracji MAKRO



**Dariusz Kucharski**  
Head Chef Akademii  
Inspiracji MAKRO



**Michał Węclawek**  
Sous Chef Akademii  
Inspiracji MAKRO



**Dawid Sikora**  
Sous Chef Akademii  
Inspiracji MAKRO

Książka została opracowana przez zespół Szefów Kuchni  
z Akademii Inspiracji MAKRO.





# Wstęp

Składamy na Wasze ręce kompleksowy materiał o strefie słodkości w branży gastronomicznej. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby dostarczyć wartościowe treści dotyczące różnych aspektów tej działalności. Poruszane zagadnienia to między innymi: przygotowanie do sezonu, food cost, analiza pracochłonności przy użyciu gotowych produktów, obliczanie progu opłacalności czy trendy w świecie łakoci. Na kolejnych stronach opowiemy, jak istotne jest „słuchanie” rynku i wprowadzenie do oferty zdrowych pozycji deserowych.

Tworząc prezentowane pomysły kierowaliśmy się chęcią pomocy branży. Pragnęliśmy stworzyć praktyczny, możliwie jak najbardziej dostępny i użyteczny poradnik, oparty na wiedzy naszego zespołu. Przygotowaliśmy sprawdzone receptury na zdrowe desery, lody, gofry, polewy, crunchy, a także gotowe kompozycje. Zależało nam na uniwersalności przepisów, tak, aby były jak najchętniej przygotowywane. Śmiało, kreatywnie łączcie poszczególne receptury w swoje własne kompozycje smakowe, bo nikt lepiej nie zna oczekiwań Waszych klientów niż Wy sami.

Zespół Akademii Inspiracji MAKRO zaprasza do lektury  
i życzy sukcesów!

*Rafał Żareba*  
Executive Chef





# Menu

## BIZNESOWE podstawy

Przygotowanie do sezonu.....	7
Przygotowanie techniczne .....	8
Finanse .....	8
Menu kit .....	8
Próg rentowności.....	9
Opanowanie food costu i pracochłonności .....	10
Wybór produktów .....	12
Lokalizacja .....	12
Otwarcie lokalu .....	13
Godziny otwarcia .....	13
Budowanie menu .....	14
Unikatowość i atmosfera .....	14

## Zdrowe desery

### *Desery a zdrowe odżywianie - jak to pogodzić?*

Shake z rokitnika .....	19
-------------------------	----

### *Desery prozdrowotne*

Warstwowy jogurt .....	20
Tarta kawowa .....	21

### *Desery bez laktozy, cukru i glutenu*

Miodownik bezglutenowy z orzechami włoskimi.....	22
Wegańskie odwrócone ciasto ananasowe z sorbetem mandarynkowym .....	24
Wegański deser à la Snickers .....	25
Cytrynowo-pomarańczowy tofu sernik z kremem daktylowym.....	26
Tort czekoladowo-wiśniowy z sorbetem wiśniowym .....	29

## GOFRY



Gofry klasyczne .....	32
Gofry drożdżowe (belgijskie) .....	32

## KRUSZONKI

Kruszonka orzechowa .....	34
Kruszonka kawowo-czekoladowa .....	35
Tartaletka migdałowa z brzoskwiniami, sosem z białej czekolady, kruszonką orzechową i sorbetem limonkowym .....	36
Crunchy orzechowe z suszonymi owocami .....	38
Crunchy z paloną białą czekoladą i orzechami .....	39



### *Porada kucharza*

Poszczególne elementy deserów przedstawione w książce możesz łączyć z produktami convenience, by tworzyć oryginalne kompozycje. Nasze propozycje znajdziesz w ostatniej części ebooka.



## SOSY I POLEWY

Krem czekoladowy .....	40
Sos truskawkowy .....	41
Sos z czarnych porzeczek .....	42
Sos z pulpy z mango .....	42
Redukcja z marchwi lub buraka .....	44
Jałowcowo-goździkowy krem toffi .....	45
Sos z białej czekolady .....	45
Bezglutenowy pancake z sorbetem malinowym .....	46
Sos orzechowy .....	47
Ptyś z sosem orzechowym, dyniową kruszonką i lodami o smaku słonego karmelu .....	48
Wegański sos czekoladowy .....	51
Bajaderka marchewkowa z wegańskim sosem czekoladowym i sorbetem truskawkowym .....	51

## Śmietanki i lody

Śmietanka żubrowa .....	52
Śmietanka kawowa .....	53
Baza do lodów .....	55
Sorbet z czarnej porzeczki .....	56
Granita z szampana .....	57

## Kompozycje

Pancakes z sosem kasztanowym, toffi i lodami waniliowymi .....	60
Lody śmietankowe pod crunchy orzechowym z sosami: pistacjowym i z białej czekolady ...	62
Gofr z sorbetem limonkowym, śmietanką kawową i sosem imbirowym .....	64
Naleśnik z kremem orzechowym, polewą i lodami kokosowymi oraz śmietanką żubrową .....	66
Gofr ze smażonymi bananami, słonym karmelem i lodami czekoladowymi .....	68
Pischinger z kremem czekoladowym i lodami bakaliowymi .....	70

\*Skrót MC w przepisach oznacza markę własną MAKRO Chef.



# Rozdział 1

## Biznesowe podstawy

W tym rozdziale opowiemy o:

- *kosztach, jakie należy wziąć pod uwagę otwierając własny punkt gastronomiczny;*
  - *obliczaniu food costu;*
  - *obliczaniu progu opłacalności;*
- *przygotowaniu biznesu do sezonu letniego.*

Wszystko przez pryzmat słodkości!



## Przygotowanie do sezonu

Prawidłowe przygotowanie do sezonu jest bardzo ważne – pozwala osiągnąć lepsze wyniki finansowe w trakcie jego trwania. Wiele czynników determinuje, jakie decyzje powinniśmy podjąć podczas planowania zarówno menu, organizacji pracy, jak i doboru składników, z których będziemy korzystać.

Najważniejsze podczas tworzenia oferty jest dostosowanie propozycji smakowych do miejsca, w którym znajduje się lokal. Inną ofertę zaprezentujemy w miejscu wynajętym przy plaży, a inną ofertę deserową stworzymy w kawiarni w centrum dużego miasta. W pierwszym przypadku naszym potencjalnym klientem będzie turysta, a w drugim mogą to być np. pracownicy okolicznych biurów. Bez względu na lokalizację, najważniejszym aspektem podczas planowania menu jest sprawdzenie konkurencji w najbliższej okolicy. Dzięki temu możemy zweryfikować, jakiego rodzaju pozycje są najpopularniejsze wśród naszych potencjalnych klientów.

Obserwacja dobrze prosperujących lokali o podobnym profilu stanowi cenne źródło ważnych informacji takich jak:

- średnia wartość rachunku potencjalnego klienta,
- obecnie panujące trendy,
- czy sprzedaż oparta jest na pojedynczych pozycjach czy zbudowanych zestawach np. kawa i deser,
- dobre praktyki obsługi gości lokalu,
- błędy, jakich unikać we własnym biznesie.

Atmosfera i wygląd lokalu mają bardzo duże znaczenie, jednak to właśnie oferta jest kluczowa. Oprócz badania rynku na poziomie sprawdzania konkurencji warto uzupełnić wiedzę o opinie znajomych bywających często w podobnych lokalach, a także o research w Internecie, np. wyszukując podobnie usytuowane lokale w innych miastach.

Gotowa karta powinna być spójna z miejscem, w którym jest prezentowana. W pewnych lokalizacjach to właśnie podążanie za nowinkami będzie drogą do sukcesu, a w innych sukces finansowy można osiągnąć w oparciu o tradycyjne i znane, lecz dobrze wykonane desery. Nie zapominajmy jednak o aspekcie wizualnym podawanych pozycji. Smak musi iść w parze z wyglądem. Wiele osób korzystających z naszej oferty zrobi i udostępni zdjęcia. Dobrze wyglądające jedzenie będzie dobrą reklamą.



## Przygotowanie techniczne

Przed otwarciem sezonu warto sprawdzić checklistę. Przykładowa może wyglądać w następujący sposób:

- ☐ jednolite, pełne stroje służbowe
- ☐ grafik pracy ustalony
- ☐ kontakt z dostawcami zapewniony
- ☐ menu aktualne i zaplanowane na najbliższy czas
- ☐ wszystkie światła działają
- ☐ ceny produktów w systemie zgodne z założeniem
- ☐ widoczny cennik, czyste i niezniszczone karty menu
- ☐ odpowiednie zatowarowanie
- ☐ produkty odatowane
- ☐ temperatury w lodówkach i zamrażarkach są prawidłowe
- ☐ wentylacja sprawna
- ☐ urządzenia po serwisie, brak ryzyka awarii
- ☐ kontakt do serwisu w razie awarii
- ☐ sprzęt wymagany do produkcji dostępny

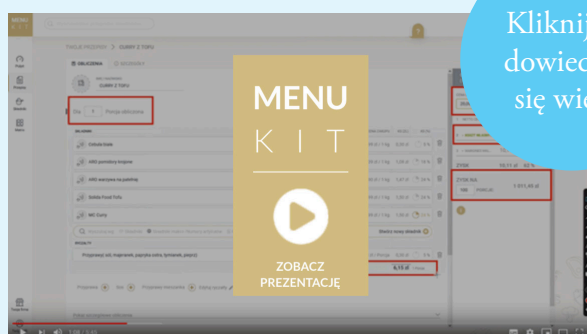
## Finanse

O rentowności naszej oferty deserowej świadczą zarówno koszty produktów, jak i koszt zatrudnienia pracownika. Jeśli wszystkie desery wykonujemy na miejscu w lokalu, nieodzowne jest posiadanie w zespole wykwalifikowanej osoby, która będzie dbała o należyłą jakość tego, co serwujemy. Jeśli potencjalne dochody i wielkość sprzedaży przy ustalonych cenach i kosztach pozwalają pokryć koszty stałe, to powinniśmy skupić się na zwiększaniu wyników poprzez:

- optymalizację sprzedaży najbardziej rentownych pozycji,
- usuwanie z karty deserów o niskiej opłacalności oraz niskiej popularności,
- zmniejszanie food costu najbardziej popularnych pozycji,
- likwidowanie strat związanych z własną produkcją
- weryfikację efektywności pracy osób zatrudnionych do przygotowania produktów.

## Menu kit

Menu kit, czyli aplikacja do obliczania food costu i tworzenia receptur pomoże zapanować nad kosztami. Przy zmianie ceny surowca aplikacja zaktualizuje wszystkie wprowadzone przez nas receptury i pokaże, jak zmienił się ich food cost. Monitorując na bieżąco takie dane jesteśmy w stanie podjąć decyzję o zmianie ceny w karcie lub usunięciu już nieopłacalnych pozycji.



## Próg rentowności

O opłacalności prowadzenia własnej sekcji cukierniczej stanowi prawidłowe obliczenie progu rentowności. Pod uwagę powinniśmy wziąć koszty stałe, czyli pensję pracownika, koszty energii ciągłej produkcji, chemię zapewniającą prawidłową higienę i czystość. Kolejnym elementem, który należy wziąć pod uwagę, jest koszt zmienny jednostkowy. W przypadku działalności cukierniczej oznacza koszt produkcji 1 porcji oraz cenę sprzedaży takiej porcji. To właśnie te dane będą rosły w miarę zwiększania wolumenu sprzedaży. Przyjmijmy średni koszt produkcji z wszystkich pozycji z karty oraz średnią cenę sprzedaży.

Zobaczmy na przykładzie:

Koszty stałe (pensja pracownika, chemia, energia elektryczna potrzebna do produkcji)	10 000 zł
Jednostkowy koszt zmienny (koszt produkcji)	5 zł
Cena jednostki (cena sprzedaży)	18 zł
Punkt rentowności	769

Punkt rentowności obliczamy dzieląc wielkość kosztów stałych przez różnicę ceny jednostki i pojedynczego kosztu zmiennego czyli  $10000/(18-5)=769$ .

Jeśli będziemy prowadzić handel przez 30 dni w miesiącu, nasza sekcja cukiernicza zabezpieczy własne koszty przy sprzedaży 26 pozycji dziennie.

To właśnie taką ilość powinniśmy sprzedać, by osiągnąć wynik finansowy, który pokryje wszystkie koszty. Warto obliczyć wstępnie jak będzie zmieniał się nasz wynik finansowy w stosunku do liczby pozycji sprzedawanych w miesiącu i, jak po przekroczeniu pewnego pułapu, zwiększa się opłacalność prowadzenia własnej produkcji. W momencie, gdy stajemy przed koniecznością zatrudnienia dodatkowej osoby – wyliczenie rentowności sekcji należy przeprowadzić ponownie z zaktualizowanymi danymi o kosztach stałych.

Wolumen sprzedaży	Sprzedaż	Łączne koszty	Zysk/strata
0	0 zł	10 000 zł	-10 000 zł
200	3 600 zł	11 000 zł	-7 400 zł
400	7 200 zł	12 000 zł	-4 800 zł
600	10 800 zł	13 000 zł	-2 200 zł
800	14 400 zł	14 000 zł	400 zł
1 000	18 000 zł	15 000 zł	3 000 zł
1 200	21 600 zł	16 000 zł	5 600 zł
1 400	25 200 zł	17 000 zł	8 200 zł



## Opanowanie food costu i pracochłonności

Obniżenie food costu zapewnia racjonalny wybór produktów, z których korzystamy. Do produkcji np. sosu truskawkowego warto używać truskawek mrożonych o stałej jakości i cenie niezależnej od pory roku. Wybór takiego produktu zmniejszy koszt produkcji oraz ograniczy ilość czasu pracy poświęconej na mycie i oczyszczanie owoców. Elementy praco- i czasochłonne posiadają na rynku gotowe, wysokojakościowe odpowiedniki

jak np. fondant czekoladowy. Zaoszczędzony czas można wykorzystać na produkcję w innych sektorach. Tym samym nasza oferta może zawierać więcej pozycji bez zatrudniania dodatkowych osób do produkcji.

### *Ciastko czekoladowe fondant - produkcja własna*

Lp.	Składniki	Jedn.	Ilość	Cena	Wartość
1.	czekolada gorzka	kg	0,40	34,40	13,76 zł
2.	masło (80g - do smarowania)	kg	0,48	19,95	9,58 zł
3.	cukier	kg	0,4	2,20	0,88 zł
4.	jaja	szt.	8	0,75	6,00 zł
5.	mąka pszenna	kg	0,18	1,59	0,29 zł
6.	żółtko	kg	0,24	25,00	6,00 zł
7.	kakao	kg	0,06	32,17	1,93 zł
	Wydajność receptury	kg.	2,00	FC	38,4 zł
	1 porcja netto	kg.	0,11	FC	2,14 zł

### *Ciastko czekoladowe MC 18 x 110g*

Lp.	Składniki	Jedn.	Ilość	Cena	Wartość
1.	fondant w formie gotowej	kg.	1,98	37,32	73,89 zł
	1 porcja netto	kg.	0,11	FC	4,11 zł

W bezpośrednim porównaniu wykonanie elementów we własnym zakresie jest tańsze i bardziej opłacalne. Jednak koszty produkcji należy poszerzyć o kwotę wy-

rażoną w czasie pracy pracownika i dodatkowych kosztach, które pojawiają się podczas procesu.

*Ciastko czekoladowe fondant - produkcja własna + koszty produkcji*

Lp.	Składniki	Jedn.	Ilość	Cena	Wartość
1.	czekolada gorzka	kg	0,40	34,40	13,76 zł
2.	masło (80g - do smarowania)	kg	0,48	19,95	9,58 zł
3.	cukier	kg	0,4	2,20	0,88 zł
4.	jaja	szt	8	0,75	6,00 zł
5.	mąka pszenna	kg	0,18	1,59	0,29 zł
6.	żółtko	kg	0,24	25,00	6,00 zł
7.	Kakao	kg	0,06	32,17	1,93 zł
8.	pracownik wykonujący	h	1,00	26,00	26,00 zł
9.	chemia				1,00 zł
10.	energia				2,00 zł
11.	pracownik sprząający	h	0,2	14,00	2,80 zł
	Wydajność receptury	kg.	2,00	FC	70,2 zł
	1 porcja netto	kg.	0,11	FC	3,90 zł

W przypadku produkcji o małym wolumenie różnica nawet przy drogim produkcie convenience jest minimalna. Wartością dodatnią produktu gotowego jest również brak strat w przypadku niewykorzystania przygotowanego elementu oraz brak ryzyka w kwestiach bezpieczeństwa żywności podczas przechowywania. Produkt convenience zapewnia powtarzalność i ułatwia zapanowanie nad kosztami. Dokładnie wiemy, ile produktu wprowadziliśmy na stan i monitorując, ile sprzedaliśmy, jesteśmy pewni ile zostało nam w magazynie.

Gotowe sosy, posiadające stały i powtarzalny profil smakowy, mogą być również traktowane jako produkt, który możemy udoskonalić według własnego uznania. Dodanie naszego charakterystycznego smaku do gotowego sosu truskawkowego, na przykład rozmarynu czy pieprzu różowego, urozmaica ofertę przy zachowaniu niskiego kosztu produkcji, oszczędności energii, jak i stałej jakości.



## Wybór produktów

Produkty convenience są również odpowiedzią na problem braku rozbudowanego zaplecza. Nie jesteśmy ograniczeni tylko do możliwości zakupu gotowych wyrobów z cukierni. Zamówienia takie posiadają wysokie ryzyko strat związanych z nieużytym produktem, o krótkim terminie przydatności. Gotowe tarty, serniki, fondanty czy ciastka do indywidualnego odpieku pozwalają na uzupełnienie oferty w miarę sprzedaży. Większość takich produktów wymaga tylko 20 minut odpieku, co pozwala na racjonalne zarządzanie i redukcję potencjalnych kosztów powodowanych przez straty związane z marnowaniem produktu.

Wybór produktów, jakich używamy, musi wynikać z ruchu w lokalu, wielkości produkcji, kosztów surowców i przygotowania poszczególnych pozycji.

Food cost jednakże musi być stale kontrolowany, tak, by nie przegapić momentu, gdy zmiana ceny jednego z głównych składników w popularnej pozycji podniesie go na tyle, że stanie się ona najmniej opłacalną w naszej ofercie. Opłacalność produkcji uzależniona jest od wolumenu. Wykonanie 60 porcji nie zabiera często dużo więcej czasu niż 30. Oszczędzamy tym samym czas i koszt pracownika, co ma przełożenie na bilans kosztów i zysków przy każdej porcji deseru.

## Lokalizacja

W książce poruszamy zagadnienia, które mogą być pomocne dla osób rozważających założenie własnej działalności gastronomicznej. Mogą to być kawiarnie, punkty szybkiej obsługi z goframi i lodami – stacjonarne i mobilne.

Takie miejsca cieszą się dużą popularnością. Z doświadczenia proponuję, aby spojrzeć na takie lokale z szerszej perspektywy. Zwróćmy uwagę, że działają one na podobnych zasadach, jak inne punkty gastronomiczne czy też restauracje. Zanim zdecydujemy się na otwarcie własnej kawiarni, zbudujemy pewien koncept, który ułatwi nam podjęcie kluczowych decyzji.

Lokalizacja, w jakiej będzie znajdowała się kawiarnia jest bardzo ważna. W zależności od tego na jaki typ klienta się nastawiamy, może to być centrum osiedla, miejsce w biurowcu, kawiarnia w miasteczku studenckim, na starówce lub punkt znajdujący się blisko plaży. W każdym z tych przypadków lokalizacja będzie odgrywała dużą rolę. Należy pamiętać, aby lokalizacja dopasowana była pod konkretne przedsięwzięcie. Wybierając miejsce na nasz lokal, zwróćmy uwagę jak dużą konkurencję mamy w otoczeniu lub w rejonie, do którego będziemy wysyłać zamówienia. Wszystkie te elementy starajmy się dopasować do klienta, na którego się ukierunkowujemy.

*Dariusz Kucharski*

## Otwarcie lokalu

Przed otwarciem lokalu rekomenduję stworzenie checklisty. Mam tutaj na myśli nie tylko listę stanowiskową z naszym asortymentem, ale przede wszystkim sprawdzenie czy dany sprzęt działa. Proponuję również stworzyć checklistę marketingową, w której uwzględnimy najlepszy termin na otwarcie, potencjalną rozpoznawalność miejsca oraz dywersyfikację źródeł promocji lokalu, dzięki czemu dotrzemy do jak największej liczby klientów.

Na zaplanowaną datę otwarcia składa się wiele czynników, m.in. w pełni ukończony remont, wystrój wnętrza, muzyka, profesjonalnie przeszkolona obsługa. Pierwsze wrażenie klienta jest bardzo ważne, ponieważ decyduje o tym, czy klient zechce do nas wrócić i czy będzie nas dalej polecał.

## Godziny otwarcia

Godziny otwarcia lokalu w dużej mierze uzależnione są od lokalizacji i klienta, do którego chcemy dotrzeć. W następnym etapie określamy godziny szczytu w lokalu i dostosowujemy do nich pracę personelu tak, by była ona jak najbardziej wydajna. Jeśli zdecydujemy się na lokal w miejscu turystycznym lub w czasie wakacyjnym, godziny dopasowujemy także np. do natężenia ruchu turystycznego (wysoki sezon i niski sezon). Nieuwzględnienie takich czynników może sprawić, że stracimy część potencjalnych klientów.



## *Budowanie menu*

Podczas budowania menu proponuję skoncentrować się na produktach, które będą miały największą powtarzalność i stabilną cenę. Dobrym pomysłem może być częściowe oparcie menu na produktach typu convenience. Rozwiązanie tego typu sprawdza się w punktach o bardzo małym zapleczu. Z drugiej jednak strony poleganie wyłącznie na produktach convenience potencjalnie nie sprawdzi się w lokalu, w którym klient oczekuje nowych trendów. Budując menu w tego typu lokalach proponuję skupić się na przejrzystym formacie menu, niezawierającym bardzo wielu pozycji. Nie powinno być ono przeładowane, powinno natomiast zawierać profesjonalne zdjęcia potraw. Menu dopasujemy również biorąc pod uwagę klienta w szerokim przedziale wiekowym, aby nasze propozycje były odpowiednie dla jak największej liczby odbiorców.

Menu powinno być skonstruowane w taki sposób, aby poszczególne pozycje mogły być w szybki sposób przygotowane dla klienta. Powtarzalność składników i zastosowanie ich w różnej formie zmniejsza czas przygotowania dania. Szybka obsługa to przede wszystkim zgrany i profesjonalny zespół potrafiący się ze sobą sprawnie komunikować, zwłaszcza w godzinach szczytu.

## *Unikatowość i atmosfera*

Unikatowość w lokalu to coś, co będzie nas odróżniać od konkurencji. Może to być nietypowa forma podania deseru lub dany produkt, który będzie dostępny tylko u nas. Jednak tego typu rozwiązania mogą nieść za sobą pewnego rodzaju ryzyko. Aby je wykluczyć warto przeprowadzić analizę rynku – czy akurat tego typu rozwiązanie sprawdzi się w konkretnym lokalu. Kawiarnie oferują podobny asortyment, jednak nasz lokal może się wyróżniać od pozostałych. Znaczenie ma też chwytliwa nazwa na czasie, taka, która będzie zapadała w pamięć.

Budowanie dobrej atmosfery w lokalu to jedna z kluczowych rzeczy, na jaką należy zwrócić uwagę. Profesjonalne nastawienie i uprzejma otwarta postawa personelu mają wpływ na to, czy klient będzie się czuł komfortowo i będzie chciał do nas wracać. Zadbajmy o atmosferę, pierwsze wrażenie, muzykę, estetyczny wystrój wnętrza i czystość lokalu.

Obecnie popularność zyskuje zdrowa bio żywność oraz produkty od lokalnych dostawców. Ten trend ma znaczenie również w menu kawiarni. Takie pozycje warto wyróżnić w menu, ponieważ są coraz częściej oczekiwane przez klientów.

*Zbigniew Sonik*



W RAMACH SWOJEJ DZIAŁALNOŚCI AKADEMIA ZAPEWNI



# INDYWIDUALNE DORADZTWO

## DLA BIZNESÓW GASTRONOMICZNYCH:

- WARSZTATY „SZYTE NA MIARĘ” – STACJONARNIE LUB ONLINE
- OBLICZANIE **FOOD COST**, METODY OBNIŻENIA FC
- **DORADZTWO** W OPTYMALIZACJI OFERTY, SZCZEGÓLNIE OFERTY DOSTAW
- **WSPARCIE** W TWORZENIU MENU ORAZ MENU NA WYNOS
- **DORADZTWO** W ZAKRESIE USPRAWNIEŃ W ORGANIZACJI PRACY KUCHNI I LOGISTYKI TOWAREM
- **AUDYT I WSKAZÓWKI** DOTYCZĄCE MOŻLIWOŚCI POPRAWY RENTOWNOŚCI I ZWIĘKSZENIA OBROTÓW
- **SESJE COACHINGOWE** DLA WŁAŚCICIELI I MANAGERÓW FIRM GASTRONOMICZNYCH



OTWIERASZ NOWY BIZNES  
GASTRONOMICZNY  
LUB CHCESZ ROZWINĄĆ  
JUŻ ISTNIEJĄCY?

**ZAPRASZAMY  
DO WSPÓŁPRACY!**



[WWW.AKADEMIA-INSPIRACJI-MAKRO.PL](http://WWW.AKADEMIA-INSPIRACJI-MAKRO.PL)



(22) 500 07 50 LUB (12) 293 8506



POLUB NAS NA FACEBOOKU  
[#AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO](https://www.facebook.com/akademiamakro)



[AKADEMIA@MAKRO.PL](mailto:AKADEMIA@MAKRO.PL)

AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO WARSZAWA,  
02-486, AL. JERUZOLIMSKIE 184

AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO KRAKÓW.  
31-358, UL. JASNOGÓRSKA 2









# Rozdział 2

## Zdrowe desery

Deser a zdrowe odżywianie - czy można to pogodzić?

W tym rozdziale opowiemy o:

- *wprowadzaniu zdrowych deserów do menu;*
  - *zamiennikach cukru;*
- *łączeniu zdrowego odżywiania z chęcią zjedzenia deseru.*





## *Zdrowe desery w menu*

Zdrowy styl życia niekoniecznie musi oznaczać drastyczną rewolucję u każdego, kto chce go wprowadzić. Dbanie o różne aspekty odżywiania oraz aktywność fizyczna pozwalają nam od czasu do czasu zjeść deser. Jeżeli w menu znajdzie się pozycja deserowa z opisem „bez laktozy i glutenu”, czy nawet „cukru”, zwiększają się szanse na to, że zdrowy deser zjemy na mieście. Jeżeli natomiast w deserze cukier został zastąpiony przez stewię, ksylitol, syrop klonowy, owoce suszone czy cukier kokosowy, to mamy pewność, że pocujemy pomimo wszystko słodki smak. Dania na słodko nie muszą być tuczące. Dobrze skomponowany deser może dostarczyć organizmowi korzystnych dla zdrowia substancji.

Ze wszystkich smaków to słodki uznawany jest za najtrudniejszy do pogodzenia z dietą. Słodki posiłek można skomponować jednak bez cukru, który daje się zastąpić słodyczą warzyw lub owoców. W ciągu dwóch ostatnich lat taki trend stale zyskuje na zainteresowaniu i staje się powszechniejszy w lokalach gastronomicznych różnej specjalizacji.

Zdrowy deser potrzebuje zdrowych dodatków. Naturalnym wyborem w komponowaniu takich deserów są orzechy, pestki czy nasiona. Dzięki takim właściwościom jak: poprawa wchłaniania witamin z grupy A, D, E i K, dobroczynne działanie na układ krwionośny czy obniżanie cholesterolu możemy śmiało twierdzić, że pomagają w utrzymaniu dobrego zdrowia.

Do dodatków można zaliczyć też kruszonki, suszone owoce, crunche ze zdrowych zbóż.

Dalej brakuje jedynie ulubionej części deseru, czyli polewy. Te zdrowe zagęszczone są w naturalny sposób, pektynami czy np. siemieniem lnianym. Redukcje z soków warzywnych doskonale sprawdzają się jako uzupełnienie dla deserów lodowych lub sorbetów.

Ciężko oprzeć się potrzebie wprowadzenia deseru z czekoladą. Podczas komponowania takich deserów pamiętajmy o jakości użytej czekolady. Do przygotowania zdrowych deserów czekoladowych powinniśmy użyć takiej, która zawiera minimum 70% masy kakaowej, tzw. gorzkiej czekolady. Wybierajmy te z najkrótszym składem i unikajmy składników takich jak: olej palmowy czy syrop glukozowo-fruktozowy.

W 2021 roku obserwujemy zwrot w kierunku zdrowego i pełnowartościowego żywienia, również w pozycjach słodkich. Łączenie i dodawanie składników z właściwościami prozdrowotnymi już w 2020 roku zaczęło przybierać na sile. Coraz bardziej widoczne staje się wykorzystywanie warzyw w deserach.

Dostosowanie oferty do aktualnie panujących trendów pozwoli zgromadzić większą grupę odbiorców aktywnie korzystających z lokali gastronomicznych.

W dalszej części książki przedstawimy kilka gotowych propozycji na zdrowe desery, które można serwować w całej gamie lokali gastronomicznych.

*Dawid Sikora*



DAWID SIKORA

## Shake z rokitnika

### Składniki:

Rokitnik MC 100 g  
Miód wielokwiatowy MC 20 g  
Banan 1 szt  
Płatki owsiane błyskawiczne MC 10 g  
Orzechy nerkowca MC 50 g  
Ananas świeży obrany 70 g  
Olej z siemienia lnianego 10 g

### Receptura na 1 porcję

### Sposób przygotowania:

1. Nerkowce zalewamy 200 ml wody i zostawiamy na 12 godzin. Po tym czasie blendujemy orzechy wraz z wodą, w której się moczyły. Używamy do tego ręcznego blendera, a następnie przelewamy miksturę przez sitko z małymi oczkami. Powstały płyn zostawiamy, a rozdrobione orzechy, które zostały na sitku, możemy zostawić do wykorzystania w innych deserach.
2. Rokitnik zagotowujemy w 100 ml wody, a następnie przecieramy przez sito.
3. Płatki owsiane moczymy w napoju z nerkowca przez 10 minut.
4. Wszystkie składniki przekładamy do blendera kielichowego i miksujemy na gładką masę.
5. Shake podajemy w wysokiej szklance lub słoiczku, na górę shake'a możemy dodać ubite mleko kokosowe.

DAWID SIKORA

## Warstwowy jogurt

### Składniki:

Jogurt grecki ARO 100 g  
Nasiona goi 5 g  
Nasiona chia 5 g  
Miód lipowy MC 10 g  
Skórka z limonki 1 g  
Truskawki świeże 50 g  
Olej pomarańczowy 5 ml  
Gorzka czekolada ARO 10 g  
Orzechy włoskie ARO 5 g

*Receptura na 1 porcję*

### Sposób przygotowania:

1. Orzechy włoskie siekamy na mniejsze kawałki, a następnie prażymy na suchej patelni przez około 5 minut.
2. Truskawki kroimy na plasterki o grubości 3-4 mm.
3. Na spód słoika kładziemy połowę jogurtu, następnie wsypujemy nasiona goi i chia wraz z orzechami, polewamy miodem.
4. Następnie dodajemy pozostały jogurt, na nim układamy plastry truskawek i polewamy olejem pomarańczowym.
5. Deser dekorujemy startą gorzką czekoladą oraz startą skórką z limonki.







DAWID SIKORA

## Tarta kawowa

### Spód

#### Składniki:

Daktyl MC 100 g  
Mąka migdałowa MC 70 g  
Mąka kokosowa MC 20 g  
Wiórki kokosowe 50 g

*Receptura na 12 porcji*

### Masa

#### Składniki:

Mleko kokosowe MC 300 g  
Kasza jagłana  
ugotowana MC 100 g  
Ksylitol 30 g  
Espresso 40 ml  
Laska wanilii 1 szt.  
Czekolada gorzka ARO 40 g  
Śmietanka roślinna 70 ml

*Receptura na 12 porcji*

#### Sposób przygotowania:

1. Daktyl moczymy w gorącej wodzie i zostawiamy na 30 minut. Po tym czasie daktyl odcedzamy z wody i blendujemy za pomocą ręcznego blendera na gładką masę.
2. Masę daktylową łączymy z mąkami i wiórkami kokosowymi do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Gotową masę przekładamy do formy na tartę z wyciąganym dnem o średnicy 28 cm, przykrywamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na 1 godzinę.

#### Sposób przygotowania:

1. Kaszę jagłaną gotujemy według instrukcji zawartej na opakowaniu, następnie ugotowaną kaszę łączymy ze śmietanką roślinną, espresso oraz ziarnami wanilii i blendujemy za pomocą blendera ręcznego na gładką masę. Masę przykrywamy folią w kontakcie i przekładamy do lodówki na około 1 godzinę.
2. Z mleka kokosowego wylewamy wodę, zostawiając masę kokosową.
3. Masę kokosową wraz z ksylitolem ubijamy na sztywno, jak bitą śmietanę i odstawiamy do lodówki na około 2 godziny.
4. Przygotowaną masę jagłaną przekładamy na gotowy spód do tarty, a następnie na nią nakładamy schłodzone ubite mleko kokosowe.
5. Na górę tarty ścieramy czekoladę na grubych oczkach, do dekoracji możemy użyć np. karmelizowanych orzechów włoskich, suszonej żurawiny lub daktyli.



# Desery bez laktozy, cukru i glutenu

TOMASZ TRACZ

## Miodownik bezglutenowy z orzechami włoskimi

### Ciasto

#### Składniki:

Mąka owsiana 100 g  
Skrobia ziemniaczana ARO 100 g  
Mąka gryczana 100 g  
Mąka kukurydziana 50 g  
Syrop z agawy 100 g  
Olej kokosowy  
rafinowany MC 40 g  
Olej rzepakowy ARO 40 g  
Śmietanka roślinna 50 g  
Soda oczyszczona ARO 2 g  
Orzechy włoskie MC 100 g  
Syrop z agawy 50 ml  
(do orzechów)

#### Opcjonalnie sorbety:

z mango MC, mandarynkowy MC  
lub limonkowy MC 120 g

#### Receptura na 4 porcje

#### Sposób przygotowania:

1. Orzechy włoskie karmelizujemy na małej patelni w syropie z agawy i odstawiamy na bok.
2. W małym rondelku, na małym ogniu, podgrzewamy olej, syrop i 2 łyżki wody, ciągle mieszając (nie doprowadzając do wrzenia).
3. W misce mieszamy mąkę owsianą, kukurydzianą, gryczaną, skrobię ziemniaczaną oraz sodę.
4. Do suchych składników dodajemy płynną zawartość z rondelka i dokładnie mieszamy, a następnie zagniatamy.
5. Ciasto powinno być dość plastyczne i dać się rozwałkować między dwoma kawałkami papieru do pieczenia. Ciasto wałkujemy na grubość około 3 mm.
6. Z rozwałkowanego ciasta wycinamy kwadraty o wymiarach 12x12 cm.
7. Miejsca, gdzie będzie trzeba dolepić ciasto, aby uzupełnić braki w kształcie, starannie łączymy, aby nie popękało w trakcie pieczenia.
8. Wycięte spody z ciasta pieczemy w piekarniku nagrzanym do temp. około 160°C przez około 10 minut. Spody powinny być przyrumienione, po wyjęciu z pieca blaty ciasta będą miękkie, natomiast po wystudzeniu stwardnieją, dopiero wtedy możemy ich użyć do złożenia ciasta.



## *Krem orzechowo-kokosowy*

### **Składniki:**

Daktyl suszony MC 120 g  
Woda 150 ml  
Masło orzechowe 50 g  
Mleko kokosowe MC 600 g  
Budyń waniliowy ARO 80 g

### *Receptura na 4 porcje*

### **Sposób przygotowania:**

1. Daktyl namaczamy w 150 ml gorącej wody i odstawiamy na 30 minut.
2. Do małego rondelka przelewamy mleko kokosowe, dodajemy budyń do zimnego mleka i całość mieszamy, następnie podgrzewamy na małym ogniu do powstania gęstej gładkiej masy.
3. Gotowy budyń przelewamy do miski i przykrywamy folią w kontakcie, schładzamy.
4. Namoczone daktyle odcedzamy, przekładamy do pojemnika, a wodę odstawiamy na bok.
5. Do daktyli dodajemy masło orzechowe i blendujemy dolewając stopniowo wodę z daktyli, do chwili uzyskania gładkiej masy.
6. Do masy daktylowej dodajemy masę budyniową i całość miksujemy od równomiernego połączenia mas i ostawiamy na bok.

## *Złożenie*

### **Sposób przygotowania:**

1. Wystudzone spody przekładamy kremem na przemian.
2. Całość zawijamy w folię spożywczą i schładzamy w lodówce przez około 24 godziny.
3. Gotowe ciasto kroimy w grube plastry i podajemy z orzechami karmelizowanymi i sorbetem.



TOMASZ TRACZ

## Wegańskie odwrócone ciasto ananasowe z sorbetem mandarynkowym

### Składniki na ciasto:

Mąka kukurydziana 100 g  
Mąka ryżowa 120 g  
Skrobia ziemniaczana ARO 80 g  
Wiórki kokosowe MC 100 g  
Mleko kokosowe MC 250 g  
Siemię lniane 15 g  
Woda 60 ml  
Stewia 65 g  
Proszek do pieczenia ARO 2 g  
Soda oczyszczona ARO 1 g  
Śmietanka roślinna 80 g  
Ananas w puszcze ARO 580 g  
Syrop z agawy 120 g

Sorbet mandarynkowy MC 100 g

### Receptura na 10 porcji

### Sposób przygotowania:

1. Siemię lniane przesypujemy do miseczki i zalewamy gorącą wodą, odstawiamy do namoczenia.
2. Mąkę kukurydzianą, ryżową, skrobię ziemniaczaną, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i wiórki kokosowe przesypujemy do miski i mieszamy ze sobą.
3. Mleko kokosowe i śmietankę przekładamy do rondelka, podgrzewamy i mieszamy nie doprowadzając do wrzenia. Odstawiamy do wystygnięcia.
4. Na patelnię z powłoką nieprzywieralną i metalową rączką wlewamy syrop z agawy, dodajemy plastry ananasa odsączone z syropu i karmelizujemy przez około 4 minuty, następnie odstawiamy na bok.
5. Wszystkie połączone suche składniki łączymy z mlekiem kokosowym i śmietanką roślinną oraz namoczonym siemieniem lnianym. Mieszamy do uzyskania jednolitego ciasta.
6. Gotowe ciasto przekładamy na patelnię z karmelizowanym ananasem i wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury około 170°C. Pieczemy przez około 30 minut.
7. Patelnię wyjmujemy z pieca, przykrywamy dużym płaskim talerzem i odwracamy do góry dnem. Wyjmujemy ciasto z patelni.
8. Gotowe ciasto podajemy z sorbetem mandarynkowym.



TOMASZ TRACZ

## Wegański deser à la Snickers

### Składniki:

Kasza jagłana MC 130 g  
Mleczko kokosowe MC 400 g  
Syrop z agawy 10 g  
Orzeszki ziemne solone 50 g  
Gorzka czekolada ARO 100 g  
Daktyle 100 g  
Laska wanilii 1szt.

*Receptura na 4 słoiczki*

### Sposób przygotowania:

1. Daktyle namaczamy w 120 ml gorącej wody przez 30 minut. Następnie wraz z wodą blendujemy blenderem ręcznym do uzyskania gładkiej masy.
2. Kaszę jagłąną dokładnie płuczemy, a następnie gotujemy ją w mleku kokosowym przez około 20 minut, do czasu kiedy nie wchłonie całego płynu. Pod koniec gotowania dodajemy ziarna z laski wanilii.
3. Do gotowej kaszy dodajemy syrop z agawy i blendujemy za pomocą ręcznego blendera na gładką masę.
4. Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej.
5. Orzeszki ziemne siekamy na mniejsze kawałki.
6. Na dno słoiczków kładziemy masę jagłąną, następnie masę daktylową, polewamy roztopioną czekoladą i posypujemy orzeszkami.





## Cytrynowo-pomarańczowy tofu sernik z kremem daktylowym

### Masa sernikowa z tofu

#### Składniki:

Tofu 300 g  
Ugotowana kasza  
jaglana MC 125 g  
Ksylitol 120 g  
Skrobia ziemniaczana ARO 10 g  
Sok z cytryny RIOBA 80 ml  
Skórka starta z pomarańczy 10 g  
Cynamon MC 5 g  
Mleko kokosowe MC 300-350 ml  
Lody wege waniliowe 240 g

*Opcjonalnie: Kandyzowana skórka  
z pomarańczy 100 g do dekoracji gotowego  
ciasta*

#### Receptura na 8 porcji

#### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki (poza mlekiem kokosowym i kandyzowaną skórą) miksujemy blenderem ręcznym, następnie dodajemy mleko kokosowe i miksujemy na gładko. Nie powinno być żadnych grudek.
2. Dodajemy kandyzowaną skórkę z pomarańczy i całość mieszamy, odstawiamy na bok.

### Spód ciasteczkowy

#### Składniki:

Ciastka owsiane 100 g  
Masło orzechowe 50 g

#### Sposób przygotowania:

1. W malakserze miksujemy ciasteczka z masłem orzechowym tak, aby zostały grube okruchy.
2. Dno tortownicy o średnicy 20 cm wykładamy papierem do pieczenia, a następnie masą z ciastek owsianych. Ugniatamy dłonią i wstawiamy do lodówki na 30 minut.
3. Po upływie 30 minut spód wyciągamy z lodówki i wylewamy na niego wcześniej przygotowaną masę z tofu.
4. Złożone ciasto wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy przez około 15 minut, a następnie obniżamy temperaturę do 120°C i pieczemy przez około 45 minut.
5. Po upieczeniu wyłączamy piekarnik i zostawiamy w nim ciasto przez około 20 minut.
6. Wyjmujemy ciasto z piekarnika i przekładamy na metalową kratkę, studzimy przez około 3 godziny.

### Krem daktylowo-cynamonowy

#### Składniki:

Daktyl MC 150 g  
Cynamon mielony 20 g

#### Sposób przygotowania:

1. Daktyle zalewamy ciepłą wodą i zostawiamy do nasączenia na około 1 godzinę.
2. Następnie odcedzamy i miksujemy blenderem ręcznym razem z cynamonem na kremową masę.
3. Na górę ciasta nakładamy krem daktylowy i kandyzowaną skórą z pomarańczy.
4. Ciasto możemy podać np. z lodami wege i kruszonkami orzechowymi.









TOMASZ TRACZ

## Tort czekoladowo-wiśniowy z sorbetem wiśniowym

### Ciasto

#### Składniki:

Suszone wiśnie MC 100 g  
Hennessy 40 ml  
Mąka kukurydziana 270 g  
Skrobia ziemniaczana 30 g  
Kakao 85 g  
Ksylitol 200 g  
Proszek do pieczenia ARO 10 g  
Soda oczyszczona ARO 5 g  
Olej rzepakowy ARO 150 ml  
Mleko ryżowe 150 ml  
Syrop z Agawy 150 ml  
Śmietanka roślinna 300 ml  
Stewia do śmietanki 20 g

#### Karmelizowane wiśnie:

Wiśnie mrożone ARO 400 g  
Syrop z agawy 100 g

### Sorbet wiśniowy

#### Składniki:

Mrożone wiśnie 300 g  
Erytrytol 50 g

### Złożenie

#### Receptura na 10 porcji

#### Sposób przygotowania:

1. Suszone wiśnie mieszamy z brandy i odstawiamy na kilka godzin.
2. W dużej misce mieszamy mąkę, skrobię ziemniaczaną, kakao, ksylitol, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną.
3. Okrągłą formę do pieczenia o średnicy 20 cm wykładamy papierem do pieczenia.
4. Mieszamy olej, mleko ryżowe i syrop z agawy, a następnie dodajemy do suchych składników i mieszamy. Dodajemy wiśnie i brandy, a następnie całość przekładamy do formy do pieczenia.
5. Ciasto wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury około 160°C i pieczemy przez około 35 minut.
6. Gotowe ciasto wyjmujemy z pieca i przekładamy na kratkę. Odstawiamy do wystygnięcia.
7. Zamrożone wiśnie przekładamy na patelnię, dodajemy syrop z agawy i krótko karmelizujemy, następnie wiśnie odsączamy i odkładamy na bok.
8. Śmietankę roślinną ubijamy ze stewią i schładzamy w lodówce przez około 4 godziny.

#### Sposób przygotowania:

1. Mrożone wiśnie blendujemy z erytrytolem do uzyskania gładkiej masy. Przekładamy do zamrażarki.
2. Przed podaniem blendujemy jeszcze raz, aby sorbet był gładki.

#### Sposób przygotowania:

1. Gotowy tort dekorujemy karmelizowanymi wiśniami, śmietanką roślinną i podajemy z sorbetem wiśniowym.



# SPRAWDŹ JAK

# WYCISKAMY INSPIRACJE!

## ZAPRASZAMY NA WARSZTATY KULINARNE



### ■ PRZYKŁADOWE TEMATY WARSZTATÓW:

- NOWOCZESNA KUCHNIA POLSKA
- KUCHNIA STREET FOOD
- DANIA Z WOŁOWINY
- DESERY RESTAURACYJNE
- GOTOWANIE SOUS VIDE
- 5-DNIOWE KURSY KUCHARSKIE I CUKIERNICZE
- DESERY W MONOPORCJACH
- FINGER FOOD MENU
- WARSZTATY SUSHI
- KUCHNIA TAJSKA

### ■ I WIELE INNYCH!

Jeśli chcesz wzbogacić swoje menu o nowe dania i potrzebujesz inspiracji, **zapisz się na nasze warsztaty!**

Przygotujesz 4 lub 5 dań pod okiem doświadczonego trenera. W trakcie warsztatu będziesz mieć okazję do wymiany doświadczeń z innymi kucharzami. Z warsztatu wrócisz z gotowymi do wdrożenia, sprawdzonymi recepturami, którym możesz nadać indywidualnego charakteru.

## INSPIRUJĄ Z NAMI:



**Rafał Zaręba**  
Executive Chef  
Akademii Inspiracji



**Tomasz Tracz**  
Head Chef  
Akademii Inspiracji



**Zbigniew Sonik**  
Head Chef  
Akademii Inspiracji



**Dariusz Kucharski**  
Head Chef  
Akademii Inspiracji



**Michał Węclawek**  
Sous Chef  
Akademii Inspiracji



**Dawid Sikora**  
Sous Chef  
Akademii Inspiracji



SZCZEGÓŁY I ZAPISY NA WARSZTATY POPRZEC STRONĘ INTERNETOWĄ  
[WWW.AKADEMIA-INSPIRACJI-MAKRO.PL](http://WWW.AKADEMIA-INSPIRACJI-MAKRO.PL)



(22) 500 07 50 LUB (12) 293 85 06



POLUB NAS NA FACEBOOKU  
[#AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO](https://www.facebook.com/akademiamakro)



[AKADEMIA@MAKRO.PL](mailto:AKADEMIA@MAKRO.PL)

AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO WARSZAWA, 02-486, AL. JEROZOLIMSKIE 184

AKADEMIA INSPIRACJI MAKRO KRAKÓW, 31-358, UL. JASNOGÓRSKA 2



# Rozdział 3

## Elementy deserów

W tym rozdziale poznasz receptury Szefów Akademii Inspiracji MAKRO na poszczególne elementy deserów: gofry, kruszonki, sosy, polewy, śmietanki, lody i sorbety. Możesz dowolnie komponować z nich własne propozycje dań deserowych!



DARIUSZ KUCHARSKI

## Gofry klasyczne

### Składniki:

Mąka tortowa ARO 300 g  
Cukier waniliowy MC 16 g  
Cukier 40 g  
Jaja ARO 2 szt.  
Mleko 500 ml  
Proszek do pieczenia ARO 4 g  
Olej rzepakowy ARO 90 ml

*Receptura na 20 porcji*

### Sposób przygotowania:

1. Żółtka oddzielamy od białek i ucieramy z cukrami na puszystą masę.
2. Łączymy połączone składniki suche, partiami, z utartymi żółtkami, mlekiem i olejem.
3. Białka ubijamy na sztywno i łopatką wkręcamy do wcześniej przygotowanego ciasta.
4. Ciasto do smażenia powinno być w temperaturze pokojowej. Przy większych partiach nieużywana w najbliższym czasie ilość powinna znajdować się w warunkach chłodniczych.
5. Gofry smażymy na dobrze rozgrzanej gofrownicy posmarowanej cienką warstwą oleju.

DARIUSZ KUCHARSKI

## Gofry drożdżowe (belgijskie)

### Składniki:

Masło ARO 150 g  
Mąka pszenna ARO 250 g  
Drożdże suche 8 g lub  
drożdże świeże ARO 16 g  
Jaja ARO 3 szt.  
Mleko 150 ml  
Cukier perlisty/gruby 200 g

*Receptura na 20 porcji*

### Sposób przygotowania:

1. Do miksera wsypujemy mąkę z drożdżami instant, dodajemy mleko i jaja.
2. Na wolnych obrotach łączymy mikserem wszystkie składniki.
3. Zeskrobujemy wszystko ze ścianek i ponownie mieszamy.
4. Masło rozpuszczamy i wlewamy do ciasta.
5. Wyrabiamy jednolitą masę.
6. Przykrywamy folią i odstawiamy do wyrośnięcia na 1-2 godziny.
7. Po wyrośnięciu dodajemy do masy cukier perlisty i dokładnie, ale delikatnie mieszamy.
8. Smażymy na rozgrzanej i przesmarowanej olejem gofrownicy do uzyskania chrupiącego skarmelizowanego gofra.





### *Porada kucharza*

Gofry możemy również przygotować z gotowych mieszanek w proszku lub płynnych dostępnych w MAKRO. Gotowe ciasto zapewnia powtarzalność produktu i ogranicza potrzebne do ich wykonania składniki, jeśli nie posiadamy przestrzeni na przechowywanie większej liczby produktów w lokalu. Gotowe ciasto na gofry to również oszczędność czasu na ich przygotowanie.

# Kruszonki



## Porada kucharza

Kruszonki mają wiele zastosowań, możemy ich użyć do zwieńczenia zarówno ciast, jak i innych deserów – dają efekt chrupnięcia. Doskonale uzupełniają desery z owoców zapiekanych. Kruszonki możemy również połączyć z lodami lub sorbetami. Świetnie sprawdzają się również jako dodatek do gofrów.

DARIUSZ KUCHARSKI

## Kruszonka orzechowa

### Składniki:

Cukier muscavado 130 g  
Mąka migdałowa MC 85 g  
Mąka pszenna ARO 250 g  
Masło ARO 130 g  
Migdały słupki MC 35 g  
Orzechy laskowe MC 35 g  
Orzechy włoskie MC 35 g

### Receptura na 700 g kruszonki

### Sposób przygotowania:

1. W misce mieszamy mąkę migdałową, cukier i mąkę pszenną.
2. Dokładnie rozcieramy, by nie pozostały żadne grudki.
3. Masło kroimy w kostkę i dodajemy do mąki.
4. Rozcieramy palcami, tworząc kruszonkę.
5. Orzechy laskowe prażymy na patelni, a następnie usuwamy skórkę i po wystudzeniu siekamy.
6. Orzechy włoskie kroimy na mniejsze kawałki.
7. Migdały słupki prażymy na patelni.
8. Wszystkie orzechy dodajemy do kruszonki i mieszamy.
9. Przechowujemy w lodówce do czasu użycia podczas zapiekania lub pieczemy na macie silikonowej 15 minut w 170°C.
10. Po wypieczeniu i ostudzeniu możemy kruszonkę pulsacyjnie zblendować, by uzyskać konsystencję pozwalającą na serwowanie lodów.

DARIUSZ KUCHARSKI

## Kruszonka kawowo-czekoladowa

### Składniki:

Cukier trzcinowy MC 250 g  
Mąka pszenna ARO 500 g  
Masło ARO 250 g  
Czekolada biała MC 100 g  
Espresso 100 ml

### *Receptura na 1 kg kruszonki*

### Sposób przygotowania:

1. W misce mieszamy cukier trzcinowy, mąkę i dolewamy gorące espresso
2. Wszystkie składniki mieszamy by rozbić grudki.
3. Czekoladę białą umieszczamy na macie silikonowej i wkładamy do pieca rozgrzanego do 150°C na 10 minut.
4. Po wyłączeniu, widelcem roztrzepujemy na mniejsze kawałki, by przyspieszyć odparowanie.
5. Łączymy czekoladę z pozostałymi składnikami i dokładnie mieszamy rózgą.
6. Masło kroimy na kawałki i dodajemy do mieszanki.
7. Łączymy palcami, by powstały małe grudki.
8. Przechowujemy w lodówce do czasu użycia podczas zapiekania lub pieczemy na macie silikonowej 15 minut w 170°C.
9. Po wypieczeniu i ostudzeniu możemy kruszonkę pulsacyjnie zblendować, by uzyskać konsystencję pozwalającą na serwowanie lodów.



## Tartaletka migdałowa z brzoskwiniami, sosem z białej czekolady, kruszonką orzechową i sorbetem limonkowym

### *Pâte sucrée*

#### **Składniki:**

Mąka pszenna ARO 200 g  
Cukier puder 70 g  
Mąka migdałowa MC 30 g  
Masło ARO 120 g  
temperatura pokojowa  
Jaja ARO 50 g

*Receptura na 4 porcje*

### *Krem migdałowy*

#### **Składniki:**

Mąka migdałowa MC 70 g  
Mąka pszenna ARO 15 g  
Masło ARO 80 g  
Cukier puder 80 g  
Jaja ARO 1 szt.

*Receptura na 4 porcje*

### *Złożenie*

#### **Składniki:**

Sos z białej czekolady 100 g  
Brzoskwinia 2 szt.  
Sorbet limonkowy MC 100 g  
Kruszonka orzechowa 100 g

*Receptura na 4 porcje*



#### **Sposób przygotowania:**

1. Mąkę umieszczamy w misce.
2. Przesiewamy 20 g cukru pudru.
3. Dodajemy mąkę migdałową.
4. Umieszczamy masło w misie mieszarki planetarnej z łopatką do ubijania.
5. Ubijamy na niskich obrotach.
6. Dodajemy 50 g cukru pudru, następnie ubijamy do uzyskania puszystej konsystencji.
7. W dwóch etapach dodajemy pozostałe składniki.
8. Dodajemy jajka i ubijamy do połączenia masy.
9. Ciasto zawijamy w folię spożywczą i schładzamy.

#### **Sposób przygotowania:**

1. Mąkę migdałową przesiewamy i dodajemy pszenną.
2. Masło umieszczamy w misie mieszarki planetarnej i ubijamy do uzyskania puszystej, lekkiej konsystencji.
3. Na najwolniejszych obrotach dodajemy cukier puder, a następnie ubijamy przez 2 minuty.
4. Dodajemy partiami wymieszane mąki, aż do ich połączenia.
5. Zbieramy wszystko ze ścianek misy silikonową szpatułką, a następnie dodajemy jajka i mieszamy na wolnych obrotach do utworzenia jednolitej masy.
6. Masę zabezpieczamy w worku cukierniczym i chłodzimy minimum 2 godziny przed użyciem.

#### **Sposób przygotowania:**

1. Pâte sucrée rozwałkowujemy na grubość 2 mm i wykładamy foremkę do tary o średnicy 10 cm.
2. Wypełniamy kremem migdałowym do połowy wysokości.
3. Owoce opalamy palnikiem i ściągamy skórkę, usuwamy pestkę i każdą połówkę kroimy na 8 części.
4. Zakładając jeden na drugi, wypełniamy tartaletkę wachlarzem z kawałków brzoskwini.
5. Pieczemy w temperaturze 160°C przez 35-40 minut.
6. Wyciągamy z foremek i odstawimy do wystudzenia na kratce.
7. Przed wydaniem brzoskwinie przykrywamy sosem z białej czekolady, a następnie zasypujemy kruszonką orzechową.
8. Jako ostatni element na tarcie układamy gałkę sorbetu i dekorujemy np. świeżymi płatkami kwiatów.







# Crunchy



## Porada kucharza

Crunchy można wprowadzić do menu na wiele sposobów. Mogą być prozdrowotne, zawierające naturalne składniki jak np. suszone owoce, nasiona czy też orzechy. Mogą również zawierać czekoladę, płatki np. owsiane czy ryżowe. Crunchy sprawdzają się świetnie jako element śniadań, ale także jako dodatek do lodów i deserów. Stanowią uniwersalną pozycję urozmaicającą menu.

MICHAŁ WĘCŁAWEK

## Crunchy orzechowe z suszonymi owocami

### Składniki:

Miód wielokwiatowy ARO 130 g  
Cukier demerara 33 g  
Olej rzepakowy ARO 80 g  
Płatki owsiane MC 130 g  
Migdały słupki MC 65 g  
Orzechy laskowe MC 65 g  
Mąka migdałowa MC 130 g  
Morele suszone MC 65 g  
Jabłka suszone 130 g  
Sól ARO 13 g

*Receptura na około 750 g crunchy*

### Sposób przygotowania:

1. Miód, cukier, olej i sól dokładnie miksujemy w blenderze kielichowym.
2. Wszystkie orzechy prażymy oddzielnie na płaskiej blasze w 140°C przez 10-15 minut (nie mogą się przegrzać) i pozostawiamy do wystudzenia (odparowania). W ten sam sposób przygotowujemy suszone owoce pokrojone w kostkę.
3. Mąkę migdałową przygotowujemy podobnie jak orzechy, ale do zrumienienia, co chwilę mieszając. Po osiągnięciu złotego koloru pozostawiamy do wystygnięcia.
4. Płatki owsiane mieszamy z wcześniej przygotowaną bazą (pkt. 1) i rozkładamy równomiernie na płaską blachę GN 1/1 i pieczemy do skarmelizowania w 160°C, co chwilę mieszając.
5. Wystudzone orzechy laskowe delikatnie rozgniatamy na połówki, a pozostałe kroimy na mniejsze kawałki.
6. Po uzyskaniu delikatnie złotawego koloru płatków owsianych dodajemy wszystkie przygotowane wcześniej składniki i energicznie mieszamy.
7. Tak przygotowane crunchy pozostawiamy do wystygnięcia i przechowujemy w suchym i szczelnym pojemniku z pochłaniaczem wilgoci lub prażonym ryżem w perforowanym woreczku.



MICHAŁ WĘCŁAWEK

## Crunchy z paloną białą czekoladą i orzechami

### Składniki:

Miód wielokwiatowy ARO 130 g  
Cukier demerara 33 g  
Olej rzepakowy ARO 80 g  
Płatki owsiane MC 150g  
Mąka migdałowa MC 140 g  
Migdał gres MC 75 g  
Pestki słonecznika MC 75 g  
Orzechy nerkowca MC 75 g  
Biała czekolada MC 200 g

### *Receptura na 950 g crunchy*

### Sposób przygotowania:

1. Miód, cukier, olej i sól dokładnie blendujemy.
2. Wszystkie orzechy prażymy oddzielnie na płaskiej blasze w 140°C przez 10-15 minut (nie mogą się przegrzać) i pozostawiamy do wystudzenia (odparowania).
3. Białą czekoladę rozsypujemy równomiernie na blasze z papierem do pieczenia lub matą silikonową i pieczemy w 140°C około 15 minut (na krawędziach powinna być ciemnobrązowa, zaś w punkcie centralnym jasnobrązowa). Po pieczeniu pozostawiamy do wystygnięcia.
4. Mąkę migdałową przygotowujemy podobnie jak orzechy, ale do zrumienienia co chwilę mieszając. Po osiągnięciu złotego koloru pozostawiamy do wystygnięcia.
5. Płatki owsiane mieszamy z wcześniej przygotowaną bazą (pkt. 1) i rozkładamy równomiernie na płaską blachę GN 1/1 i pieczemy do skarmelizowania w 160°C, co chwilę mieszając.
6. Wystudzone orzechy nerkowca delikatnie rozgniatamy na połówki, a pozostałe kroimy na mniejsze kawałki. Do tego samego stopnia rozdrabniamy paloną białą czekoladę.
7. Po uzyskaniu delikatnie złotawego koloru płatków owsianych dodajemy wszystkie przygotowane wcześniej składniki i energicznie mieszamy.
8. Tak przygotowane crunchy pozostawiamy do wystygnięcia i przechowujemy w suchym i szczelnym pojemniku z pochłaniaczem wilgoci lub prażonym ryżem w perforowanym woreczku.

MICHAŁ WĘCŁAWEK

## Krem czekoladowy

### Składniki:

Czekolada mleczna MC 255 g  
Śmietana 30% MC 1275 g  
Żelatyna w proszku ARO 17 g

*Receptura na 1,5 kg kremu*

### Sposób przygotowania:

1. W 100 g śmietany moczymy żelatynę przez 10 minut, doprowadzamy do wrzenia i zalewamy rozdrobnioną czekoladą. Dokładnie mieszamy, aby czekolada w pełni się rozpuściła.
2. Do masy dodajemy pozostałą część zimnej śmietany i krótko miksujemy blenderem ręcznym. Przelewamy do naczynia przez sito i zabezpieczamy folią w kontakcie. Wstawiamy do lodówki na około 3 godziny.
3. Gdy krem stężeje, ubijamy go na  $\frac{3}{4}$ .
4. Krem możemy podawać na dowolne sposoby. Możemy z niego formować np. kanelki lub przełożyć do rękawa cukierniczego i wyciskać w różnej formie.
5. Z otrzymanego kremu możemy przygotować kompozycję deseru np. z toffi smakowym, crunchy orzechowym i granitą porzeczkową.

### *Deser składa się z:*

- Kremu czekoladowego toffi
- Crunchy orzechowego
- Sosu karmelowego MC
- Granity z czarnej porzeczki





# Sosy i polewy

DAWID SIKORA

## Sos truskawkowy

### Składniki:

Truskawki mrożone MC 2,5 kg  
Siemię lniane 50 g  
Ksylitol 120 g

*Gęstość sosu zależy od tego, jak długo będziemy gotować owoce.*

*Receptura na 2l sosu*

### Sposób przygotowania:

1. Zamrożone truskawki przekładamy do garnka z grubym dnem i przykrywką.
2. Następnie gotujemy na małym ogniu przez około 15 minut, cały czas mieszając.
3. Po tym czasie truskawki blendujemy za pomocą ręcznego blendera na gładką masę.
4. Do powstałego sosu dodajemy ksylitol i siemię lniane. Gotujemy przez kolejne 5 minut.
5. Przekładamy sos do ostygnięcia w kontakcie z folią.



### Porada kucharza

Sosy i polewy stanowią element deseru, który ma największy potencjał, jeśli chodzi o definiowanie smaku. Sosy i polewy mają różną konsystencję, a co za tym idzie, ciężko zapanować nad powtarzalnością tego produktu przy braku wykwalifikowanego personelu. Dlatego gotowe sosy i polewy MC mają takie szerokie zastosowanie w lokalach gastronomicznych. „Dobre lody, crunchy i sos – i niczego więcej nie potrzeba!”

### Deser składa się z:

- Sorbetu truskawkowego MC
- Świeżych truskawek
- Sosu truskawkowego
- Truskawek suszonych
- Stożka do lodów MC





DAWID SIKORA

## Sos z czarnych porzeczek

### Składniki:

Porzeczki mrożone MC 2,5 kg  
Ksylitol 150 g

*Gęstość sosu zależy od tego, jak długo będziemy gotować owoce*

*Receptura na 2l sosu*

### Sposób przygotowania:

1. Mrożone porzeczki zasypujemy ksylitolem i przekładamy do garnka z grubym dnem.
2. Gotujemy przez około 25 minut, na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu.
3. Gotowy płyn przecieramy przez sito.
4. Ostudzony sos przekładamy do naczynia, w którym będziemy go przechowywać i przykrywamy folią w kontakcie.

RAFAŁ ZARĘBA

## Sos z pulpy z mango

### Składniki:

Pulpa mango MC 950 g  
Limonka MC 1 szt.  
Mascarpone 60 g

*Receptura na 900 g sosu*

### Sposób przygotowania:

1. Pulpę mango zagotowujemy, następnie zmniejszamy moc palnika i gotujemy kolejne 15 minut.
2. W tym czasie parzymy limonkę i hartujemy w wodzie z lodem.
3. Wyciskamy sok z ćwiartki i dodajemy do pulpy, całość zagotowujemy.
4. Następnie miksujemy pulpę i dodajemy stopniowo mascarpone.
5. Do zemułgowanego sosu dodajemy drobno startą skórkę z limonki.



### Porada kucharza

Otrzymany sos mango możemy wykorzystać np. do kompozycji deseru w formie gofrów ze świeżym mango i sorbetem z mango.

*Deser składa się z:*

- Ciasta na gofry klasyczne
- Sosu mango
- Świeżego mango
- Sorbetu z mango MC
- Śmietanki MC
- Mięty MC





RAFAŁ ZARĘBA

## Redukcja z marchwi lub buraka

### Składniki:

1 kg buraka lub 1 kg fioletowej marchewki lub 1 kg marchwi zwykłej

*Receptura na 100 - 200 ml sosu w zależności od rodzaju warzyw i sezonu*

### Sposób przygotowania:

1. Z warzywa wyciskamy sok za pomocą sokowirówki.
2. Sok cedzimy przez gęste sito i wstawiamy na palnik do zagotowania w garnku o szerokim dnie.
3. Po zagotowaniu ściągamy powstałą na powierzchni pianę i zmniejszamy moc palnika.
4. Sok redukujemy.
5. W czasie redukowania co ok. 20 minut cedzimy sok przez gęstą gazę.
6. Gotowa redukcja z warzyw powinna mieć lekko klejącą i lekko gęstą konsystencję.



### Porada kucharza

Sos z redukcji warzyw doskonale komponuje się z deserami. Możemy go wykorzystać do lodów i gofrów, a także jako dodatek do ciast. W przykładowej kompozycji deseru możemy wykorzystać połączenie np. lodów waniliowych MC, kruszonki orzechowej, redukcji soku z buraka i marchewki oraz karmelizowanej mini marchewki.

### Deser składa się z:

- Lodów waniliowych MC
- Sosu z redukcji warzyw z marchwi i buraka
- Orzechów włoskich ARO
- Mini marchwi karmelizowanej



MICHAŁ WĘCŁAWEK

## Jałowcowo-goździkowy krem toffi

### Składniki:

Cukier biały 230 g  
Jałowiec 5 g  
Goździki MC 5g  
Masło ARO 140 g  
Śmietana 30% MC 600 g

*Receptura na około 950 g kremu*

### Sposób przygotowania:

1. Jałowiec i goździki prażymy na rozgrzanej patelni przez około 2 minuty i odstawiamy do wystudzenia. Następnie przekładamy do moździerza i ucieramy na pył, odstawimy.
2. Z cukru wyprowadzamy suchy karmel, zaczynając od zimnego naczynia o co najmniej podwójnej objętości, do masy całkowitej z receptury.
3. Po pełnym rozpuszczeniu cukru dodajemy śmietanę cały czas mieszając. Na chwilę powstaną twarde zbrylenia, które wystarczy wygotować. Do tego momentu masę podgrzewamy nie przerywając mieszania.
4. Przy temperaturze 40°C dodajemy zimne masło pokrojone w płatki, pył z jałowca i goździka i emulgujemy blenderem ręcznym.
5. Gotową masę przelewamy do rękawa cukierniczego lub pojemnika.



### Porada kucharza

Toffi możemy wykorzystać w następujący sposób: gotowy krem uplastyczniamy w rękawie cukierniczym i szprycujemy w okrąg na spód naczynia, następnie w środek wyciskamy krem czekoladowy i całość oprószamy crunchy orzechowym oraz granitą np. z czarnej porzeczki.

TOMASZ TRACZ

## Sos z białej czekolady

### Składniki:

Jogurt grecki MC 80 ml  
Olej kokosowy MC 10 ml  
Biała czekolada ARO 100 g  
Syrop klonowy 50 ml

*Receptura na około 200 ml sosu*

### Sposób przygotowania:

1. W rondelku rozpuszczamy olej kokosowy, dodajemy syrop klonowy i białą czekoladę. Rozpuszczamy na małym ogniu, cały czas mieszając.
2. Odstawiamy do ostygnięcia na kilka minut.
3. Do przestudzonej czekolady dodajemy jogurt grecki, a następnie dokładnie mieszamy na gładki krem.





TOMASZ TRACZ

## Bezglutenowy pancake z sorbetem malinowym

### Składniki:

Jaja ARO 1 szt.  
Mleko ryżowe 250 ml  
Mąka ryżowa 300 g  
Proszek do pieczenia ARO 10 g  
Szczypta soli ARO  
Sok z aronii niesłodzony 40 ml  
Olej rzepakowy ARO 20 ml  
Banan 1 szt.  
Sorbet malinowy MC 60 g  
Orzechy pekan 100 g  
Świeże owoce opcjonalnie  
(maliny, truskawki, borówki amerykańskie)  
Sos z białej czekolady 100 ml

### Sposób przygotowania:

1. Banana rozgniatamy widelcem na papkę.
2. Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy mleko, jajko, olej i proszek do pieczenia.
3. Całość mieszamy, a następnie dodajemy rozgniecionego banana i wlewamy sok z aronii.
4. Miksujemy na gładką masę.
5. Rozgrzewamy patelnię i łyżką wykładamy na nią ciasto, smażymy pancakes z dwóch stron.
6. Grubo siekamy orzechy pekan i podprażamy kilka minut na suchej patelni, na małym ogniu.
7. Na talerzu układamy pancakes polane sosem z białej czekolady, dodajemy owoce i sorbet malinowy oraz orzechy pekan.

Receptura na 8 sztuk



ZBIGNIEW SONIK

## Sos orzechowy

### Składniki:

Orzechy laskowe ARO 100 g  
Miód lipowy MC 15 ml  
Śmietanka 30% MC 150 ml  
Cukier trzcinowy MC 15 g  
Woda 50 ml  
Sól ARO szczypta

*Receptura na 400 ml sosu*

### Sposób przygotowania:

1. Orzechy wysypujemy na blachę do pieczenia i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Prażymy przez około 15 minut. Następnie wyjmujemy orzechy z pieca odstawiamy na bok do wystudzenia.
2. Wystudzone orzechy ocieramy z łuski i przekładamy do blendera kielichowego, dodajemy cukier trzcinowy, miód i miksujemy na jednolitą masę.
3. Do rondelka przekładamy masę orzechową dodajemy śmietankę, wodę i mieszamy do uzyskania jednolitego sosu. Sos podgrzewamy, ale nie zagotowujemy, im dłużej będziemy go podgrzewać tym będzie bardziej gęsty.
4. Sos przykrywamy folią w kontakcie i odstawiamy do wystudzenia.
5. Następnie przelewamy do dyspensera i przechowujemy w lodówce.



## Ptyś z sosem orzechowym, dyniową kruszonką i lodami o smaku słonego karmelu

### *Kruszonka*

#### Składniki:

Mąka dyniowa MC 20 g  
Mąka pszenna T500 ARO 10g  
Cukier trzcinowy drobny MC 30 g  
Masło ARO 40 g

*Receptura na 4 porcje*

#### Sposób przygotowania:

1. Mąki przesiewamy do miski, dodajemy posiekane zimne masło i cukier, całość zarabiamy do uzyskania jednolitego ciasta.
2. Następnie ciasto wkładamy pomiędzy dwa papiery do pieczenia i wałkujemy na grubość około 3 mm. W cieście wyciskamy ringiem kółka o średnicy około 4 cm a następnie zamrażamy.

### *Ciasto parzone*

#### Składniki:

Mąka pszenna T 500 ARO 50 g  
Masło ARO 30 g  
Cukier trzcinowy MC 30 g  
Jajko ARO 1 szt.  
Woda 80 ml  
Sól ARO szczypta

*Receptura na 4 porcje*

#### Sposób przygotowania:

1. Do rondelka wlewamy wodę, dodajemy cukier, sól i masło. Całość zagotowujemy.
2. Następnie zmniejszamy ogień i dodajemy przesianą mąkę, cały czas mieszając, do chwili aż składniki dobrze się połączą a ciasto zacznie odchodzić od ścianek garnka.
3. Następnie zdejmujemy garnek z palnika i odstawiamy ciasto do całkowitego wystudzenia.
4. Wystudzone ciasto przekładamy do miski, dodajemy jajko i miksujemy mikserem do uzyskania gładkiej masy.
5. Gotowe ciasto przekładamy do rękawa cukierniczego z końcówką z okrągłym otworem i wyciskamy na blachę wyłożoną papierem. Na powstałe kółka o średnicy ok. 4 cm nakładamy kółka z zamrożonego ciasta na kruszonkę.
6. Ptiesie wstawiamy do piekarnika nagrzanego do około 190°C, pieczemy na złoty kolor przez około 35 minut.
7. Po upieczeniu ptysie pozostawiamy w piekarniku do całkowitego wystudzenia.
8. Upieczone i wystudzone ptysie pakujemy do pojemnika.

### *Krem czekoladowy*

#### Składniki:

Śmietanka 30% MC 100 ml  
Ser mascarpone 120 g  
Krem czekoladowy ARO 50 g  
Cukier puder 10 g  
Cynamon mielony MC (szczypta)

*Receptura na 4 porcje*

#### Sposób przygotowania:

1. Cukier puder i cynamon przesiewamy do miski, dodajemy ser mascarpone i śmietankę. Całość ubijamy do uzyskania luźniej konsystencji.
2. Stopniowo dodajemy krem czekoladowy i powoli ubijamy do uzyskania jednolitego kremu.
3. Gotowy krem przekładamy do worka cukierniczego.



## *Złożenie*

### **Składniki:**

Sos orzechowy 50 ml  
Lody o smaku słonego karmelu MC 120g

*Receptura na 4 porcje*

### **Sposób przygotowania:**

1. Ptysia przecinamy na wysokości  $\frac{3}{4}$  i do środka wciskamy krem czekoladowy, przykrywamy górną częścią.
2. Podajemy z sosem orzechowym i lodami o smaku słonego karmelu.





ZBIGNIEW SONIK

## Wegański sos czekoladowy

### Składniki:

Napój migdałowy 200 ml.  
Laska wanilii 1szt.  
Cukier trzcinowy MC 80 g  
Kakao Extra ciemne 100 g

*Receptura na 350 ml sosu*

### Sposób przygotowania:

1. Do małego rondelka wlewamy napój migdałowy, dodajemy kakao, cukier trzcinowy i ziarna z laski wanilii.
2. Całość cały czas mieszamy i zagotowujemy, zmniejszmy gaz i gotujemy jeszcze prze około 6 minut. Zdejmujemy z ognia i przykrywamy folią spożywczą w kontakcie. Odstawiamy na bok do wystudzenia.

ZBIGNIEW SONIK

## Bajaderka marchewkowa z wegańskim sosem czekoladowym i sorbetem truskawkowym

### Składniki:

Orzechy włoskie MC 300 g  
Żurawina suszona MC 30 g  
Marchew MC 300 g  
Cynamon mielony MC 4 g  
Sól ARO (szczypta)  
Chilli mielone MC (szczypta)  
Daktyl MC 30 g  
Wiórki kokosowe MC 100 g  
Imbir mielony MC 5 g  
Kardamon mielony 3 g  
Sorbet truskawkowy MC 200 g

*Receptura na 6 porcji*

### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki poza marchewką przekładamy do pojemnika i blendujemy na drobne kawałki.
2. Marchew ścieramy na tarce o drobnych oczkach i dodajemy do pozostałych składników, a następnie jeszcze raz blendujemy.
3. Gotową masę przekładamy do formy prostokątnej o długości 22 cm i szerokości 8 cm wyłożonej papierem do pieczenia, następnie kładziemy papier do pieczenia na górę i dociskamy całe ciasto wyrównując powierzchnię.
4. Ciasto wkładamy do lodówki na około 2 godziny
5. Gotowe ciasto podajemy z wegańskim sosem czekoladowym i sorbetem truskawkowym.
6. Do dekoracji możemy również użyć karmelizowanej mini marchewki.



# Bitą śmietanką



## Porada kucharza

Bitą śmietankę od zawsze kojarzy się z tortami śmietanowymi, deserami czy goframi. Doskonale do ubijania sprawdzi się śmietanka 30% MC, którą możemy łączyć z różnymi smakami i zastosować w wielu deserach czy też kawach. Będzie też nieodzownym składnikiem lodowych deserów w połączeniu z różnosmakowymi posypkami i sosami MC. Śmietanka 30% bardzo dobrze sprawdza się podczas ubijania zarówno w mikserach, jak i w syfonach.

Jeśli będziemy używać syfonu, należy zwrócić uwagę na to, aby śmietanka przelana do urządzenia zajmowała  $\frac{3}{4}$  pojemności oraz o jego dokładnym zakręceniu. Następnie, jeśli nasz syfon ma pojemność 1l, nabijamy 2 naboje z gazem pamiętając o tym, aby wstrząsnąć syfonem po każdym nabiciu. Ostatni nabój pozostawiamy wkręcony w syfonie.

Zanim otworzymy syfon, aby napełnić go kolejną porcją śmietanki, pamiętajmy o całkowitym wygazowaniu.

Jeśli nie posiadasz miksera lub syfonu, dobrym rozwiązaniem będzie śmietanka w sprayu Rioba, która jest idealna jako dodatek do deserów, lodów i kaw.

ZBIGNIEW SONIK

## Śmietanka żubrowa

### Składniki:

Śmietanka MC 1l (dzielimy na dwie części: 200 ml i 800 ml)  
Trawa żubrowa 200 g  
Cukier trzcinowy MC 100 g  
Sól ARO (szczypta)

### Sposób przygotowania:

1. Zimną śmietankę 200 ml z trawą żubrową przelewamy do worka i wakujemy na najmniejszej mocy, aby płyn nie wypłynął. Wstawiamy śmietankę do lodówki na około 10 godzin.
2. Po tym czasie przelewamy ciecz do garnka, dodajemy cukier, szczyptę soli i zagotowujemy jednokrotnie.
3. Następnie gorącą śmietankę zalewamy pozostałą zimną śmietanką 800 ml i dokładnie mieszamy.
4. Schłodzoną śmietankę odciedzamy przez sitko z gazą i przelewamy do odpowiedniej wielkości syfonu nie przekraczając  $\frac{3}{4}$  jego całkowitej objętości.
5. Do syfonu ze śmietanką wbijamy 2 naboje z gazem.

ZBIGNIEW SONIK

## Śmietanka kawowa

### Składniki:

Śmietanka MC 1l (dzielimy na  
dwie części: 200 ml i 800 ml)  
Kawa ziarna Brazylia Rioba 200 g  
Cukier trzcinowy MC 100 g  
Sól ARO (szczypta)

### Sposób przygotowania:

1. Śmietankę 800 ml przelewamy do miski i rozpuszczamy w niej cukier, sól i odstawiamy na bok.
2. Ziarna kawy wsypujemy do szerokiego garnka, następnie podgrzewamy przez około 5 minut na średnim ogniu, do momentu uwolnienia aromatu kawy.
3. Następnie ziarna zalewamy śmietanką 200 ml i cały czas mieszając, ściągamy z palnika. Zalewamy wcześniej przygotowaną śmietanką z cukrem i solą.
4. Zimną śmietankę z ziarnami kawy przelewamy do worka i wakujemy na najmniejszej mocy, aby płyn nie wypłynął i wstawiamy do lodówki na około 10 godzin.
5. Schłodzoną śmietankę odcedzamy przez sitko z gazą i przelewamy do odpowiedniej wielkości syfonu nie przekraczając  $\frac{3}{4}$  jego całkowitej objętości.
6. Do syfonu ze śmietanką wbijamy 2 naboje z gazem.



# Lody, sorbety, granity, shake



## Porada kucharza

Bardzo często, gdy wspominamy smaki z dzieciństwa przychodzą nam na myśl klasyczne lody czy też sorbety owocowe. Właśnie dlatego przedstawimy wam bazowe receptury na te produkty. Nie możemy tutaj nie wspomnieć również o granitach i shake'ach, które dodają ochłody w gorące dni.

Dla osób, które nie posiadają profesjonalnego sprzętu do produkcji tego asortymentu lub nie posiadają przestrzeni na ich produkcję, proponujemy bogaty asortyment lodów MC, sorbetów MC i granit MC. Doskonałym rozwiązaniem będą również gotowe masy na shake i lody włoskie dostępne w MAKRO.





MICHAŁ WĘCŁAWEK

## Baza do lodów

### Składniki:

Cukier biały ARO 190 g  
Śmietana MC 30% 690 g  
Jajka ARO 150 g

*Receptura na 34 porcje po 30 g*

### Sposób przygotowania:

1. Jajka ucieramy z cukrem do zbielenia.
2. Utartą masę zaparzamy śmietaną cały czas mieszając i przelewamy do pojemnika paco.
3. Jako najprostszy dodatek może służyć laska wanilii, a jako rozwinięcie receptury bazowej:
  - dodatkowe 20% całkowitej masy może stanowić jogurt typu greckiego MC – lody jogurtowe
  - dodatkowe 2% mleka z gorzką czekoladą (60%) w stosunku 2:1 i 2% lody czekoladowe

*Przykładowa  
aranżacja  
z wykorzystaniem  
lodów i śmietanek  
smakowych*







MICHAŁ WĘCŁAWEK

## Sorbet z czarnej porzeczki

### Składniki:

Owoc czarnej porzeczki MC 400 g  
Sok jabłkowy ARO 400 g  
Cukier biały 200 g  
Żelfix 2:1 20 g  
Baza wyjściowa do lodów pacojet  
(1 pojemnik - 34 porcje po ~30 g)

### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki mieszamy razem na zimno i odstawiamy na 10 minut. Następnie jednokrotnie zagotowujemy pod przykryciem po czym miksujemy blenderem ręcznym.
2. Przelewamy do naczynia pacojet i mrozimy.



### Porada kucharza

Aby uzyskać odpowiednią plastyczność lodów można wspomagać się miodem – w zależności od kwasowości i twardości owoców ( np. dla powyższej receptury można dodatkowo użyć miodu lipowego MC, ale nie należy przekraczać 3% masy całkowitej, gdyż lody po „przekręceniu” będą za luźne). Sorbet możemy podać np. na granicie z czarnej porzeczki, ze stożkami MC i śmietanami smakowymi.

MICHAŁ WĘCŁAWEK

## Granita z szampana

### Składniki:

Owoc czarnej porzeczki MC 400 g  
Sok jabłkowy ARO 400 g  
Cukier biały 200 g  
Żelfix 2:1 20 g

*Receptura na 34 porcje po 30 g*

### Sposób przygotowania:

1. Wodę z cukrem zagotowujemy i wstawiamy do zamrażarki.
2. Po zgęstnieniu masy cukrowej dodajemy szampana i zostawiamy do zamarznięcia.
3. Pożądaną ilość zeskrobujemy schłodzoną łyżką lub umieszczamy w zmrożonej misie Thermomixa (w mniejszych kawałkach) i krótko miksujemy na maksymalnych obrotach.
4. Granitę możemy przygotować niemal z każdego rodzaju mrożonych owoców stosując się do tej receptury.



### Porada kucharza

Prowadząc np. kawiarnię warto mieć w ofercie ciasta i muffiny. Jeśli jednak przestrzeń w lokalu nie pozwala na produkcję tego rodzaju asortymentu, proponujemy gotowe rozwiązanie oszczędzające koszty produkcji i zapewniające powtarzalność produktu – ciasta i muffiny MC dostępne w MAKRO. Doskonałym dodatkiem do nich będą lody i sosy do deserów MC.





# *Rozdział 4*

## *Kompozycje deserów*

W tym rozdziale zaprezentujemy kompozycje z poszczególnych receptur zawartych w książce w połączeniu z produktami convenience.





ZBIGNIEW SONIK

## Pancakes z sosem kasztanowym, toffi i lodami waniliowymi

### *Deser składa się z:*

- Ciasta na pancakes dostępnego w MAKRO
- Sosu kasztanowego
- Śmietanki kawowej
- Sosu toffi MC
- Lodów waniliowych MC
- Kruszonki orzechowej

s. 53

s. 34

### *Sos kasztanowy*

#### **Składniki:**

Kasztany jadalne 300 g  
Woda 200 ml  
Śmietanka 30% MC 1l  
Cukier trzcinowy MC 100 g  
Czekolada mleczna MC 50 g  
Kardamon mielony 3 g  
Sól ARO 5 g

#### *Receptura na 950 ml sosu*

#### **Sposób przygotowania:**

1. Do rondelka wlewamy wodę z solą. Kasztany w łupinach nacinamy i przekładamy do rondelka z wodą. Całość gotujemy przez około 40 minut, odlewamy wodę z kasztanów i odstawiamy do wystygnięcia.
2. Kasztany obieramy i przekładamy do blendera kielichowego. Dodajemy połowę śmietanki i miksujemy na jednolitą masę. Odstawiamy na bok.
3. W rondelku zagotowujemy pozostałą śmietankę z cukrem trzcinowym i mielonym kardamonem. Dodajemy masę kasztanową i gotujemy cały czas mieszając przez około 20 minut. Zdejmujemy z gazu, dodajemy czekoladę mleczną i całość miksujemy blenderem ręcznym.
4. Sos przykrywamy folią spożywczą w kontakcie i odstawiamy do wystudzenia.
5. Następnie przekładamy do dyspensera lub słoika i przechowujemy w lodówce.







ZBIGNIEW SONIK

## Lody śmietankowe pod crunchy orzechowym z sosami: pistacjowym i z białej czekolady

*Deser składa się z:*

s. 38

- Lodów śmietankowych MC
- Sosu z białej czekolady → s. 45
- Sosu pistacjowego
- Crunchy orzechowego
- Żurawiny suszonej MC
- Orzechów włoskich ARO

### *Sos pistacjowy*

#### **Składniki:**

Pistacje solone MC 500 g  
Czekolada Biała MC 200 g  
Olej rzepakowy ARO 20 ml  
Pieprz różowy MC 1 g

#### *Receptura na 200 ml sosu*

#### **Sposób przygotowania:**

1. Pistacje obieramy z łupin i przekładamy do miksera kielichowego lub malaksera i miksujemy na drobne kawałki.
2. Następnie dodajemy różowy pieprz, zwiększamy obroty do maksimum i miksujemy pulsacyjnie, aby nie przekroczyć 60°C, do chwili aż z pistacji wypłynie olej, a masa stanie się gładka.
3. Białą czekoladę z olejem rozpuszczamy w kąpielii wodnej i stopniowo dodajemy do masy pistacjowej. Miksujemy na mniejszych obrotach do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Gotowy sos przekładamy do dyspensera i przechowujemy w temperaturze pokojowej.







ZBIGNIEW SONIK

## Gofr z sorbetem limonkowym, śmietanką kawową i sosem imbirowym

*Deser składa się z:*

s. 32

- Ciasta na gofry belgijskie
- Sosu imbirowo-limonkowego
- Sorbetu limonkowego MC
- Śmietanki kawowej

s. 53

### *Sos imbirowo-limonkowy*

#### **Składniki:**

Imbir świeży 400 g  
Woda 1000 ml  
Cukier trzcinowy MC 1 kg  
(950 g i 50 g)  
Limonka świeża MC, około  
6 szt. (sok z limonki - 100 ml)

#### *Receptura na 500 ml sosu*

#### **Sposób przygotowania:**

1. Imbir myjemy, kroimy w cienkie plasterki, przekładamy do szerokiego garnka i gotujemy na małym ogniu.
2. Redukujemy do połowy objętości (masa płynu po odciedzeniu imbiru powinna wynosić około 500 ml). Po osiągnięciu tej objętości płyn zestawiamy do wystygnięcia, nie przykrywamy.
3. Do miski wsypujemy cukier 50 g i bezpośrednio do niego ścieramy skórkę ze sparzonych limonek.
4. Z otartych limonek wyciskamy sok i dodajemy do cukru ze skórką, mieszamy do pełnego rozpuszczenia cukru i powstałą masę przelewamy do syropu wystudzonego do temp. 60°C.
5. Całość mieszamy i odstawiamy.
6. Gotowy wystudzony sos przelewamy do pojemnika i odstawiamy do lodówki.







ZBIGNIEW SONIK

## Naleśnik z kremem orzechowym, polewą i lodami kokosowymi oraz śmietanką żubrową

*Deser składa się z:*

- Ciasta na naleśniki MC
- Kremu orzechowego ARO
- Polewy kokosowej
- Lodów kokosowych MC
- Śmietanki żubrowej

s. 53

### *Polewa kokosowa*

#### **Składniki:**

Mleko kokosowe MC 400 ml  
Biała czekolada MC 200 g  
Goździk mielony 1 g  
Masło ARO 50 g

#### *Receptura na 550 ml polewy*

#### **Sposób przygotowania:**

1. Do rondelka wlewamy mleko kokosowe, dodajemy goździk mielony i całość zagotowujemy. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy na bok.
2. Białą czekoladę przekładamy do miski i zalewamy gorącym mlekiem. Całość miksujemy blenderem ręcznym do uzyskania gładkiej masy. Kiedy masa osiągnie temp. 40°C dodajemy zimne masło pokrojone w kostkę i całość jeszcze raz miksujemy.
3. Polewę przykrywamy folią spożywczą w kontakcie i odstawiamy do wystudzenia.
4. Gotową polewę przelewamy do dyspensera.

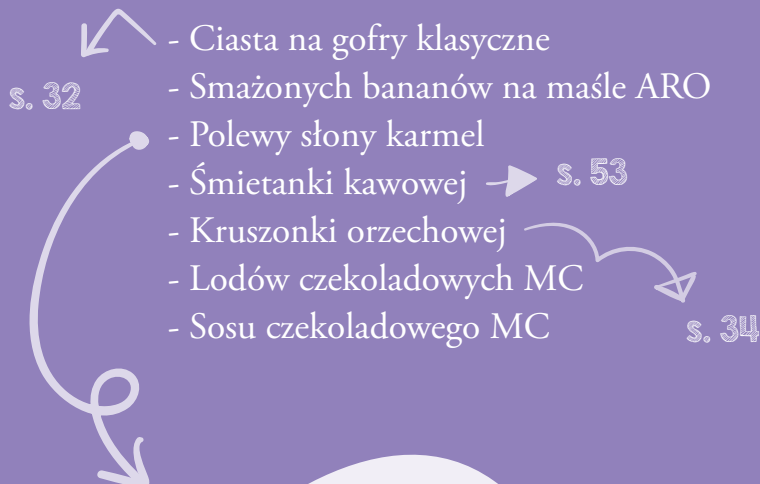




ZBIGNIEW SONIK

## Gofr ze smażonymi bananami, słonym karmelem i lodami czekoladowymi

*Deser składa się z:*

- 
- Ciasta na gofry klasyczne
  - Smażonych bananów na maśle ARO
  - Polewy słony karmel
  - Śmietanki kawowej → s. 53
  - Kruszonki orzechowej
  - Lodów czekoladowych MC
  - Sosu czekoladowego MC → s. 34

### *Polewa słony karmel*

#### **Składniki:**

Cukier trzcinowy MC 380 g  
Masło ARO 100 g  
Śmietanka 30% MC 1l  
Sól morską MC 5g

#### *Receptura na 1,2l polewy*

#### **Sposób przygotowania:**

1. Do rondelka z szerokim i grubym dnem wsypujemy cukier i podgrzewamy na małym ogniu.
2. Uważamy, aby cukier podczas karmelizowania nie przypalił się i staramy się go nie mieszać, aby nie powstały grudy.
3. Do skarmelizowanego cukru o złotej barwie dodajemy śmietankę i sól. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu do całkowitego rozpuszczenia. Zdejmujemy pokrywkę i odstawiamy na bok do wystudzenia.
4. Po osiągnięciu temp. 40°C dodajemy pokrojone w kostkę zimne masło i miksujemy blenderem ręcznym do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Polewę przykrywamy folią w kontakcie i odstawiamy do wystudzenia.
6. Wystudzoną polewę przelewamy do dyspensera i przechowujemy w temperaturze pokojowej.







ZBIGNIEW SONIK

## Pischinger z kremem czekoladowym i lodami bakaliowymi

s. 51

*Deser składa się z:*

- Pischingera (wafle tortowe ARO, przełożone kremem czekoladowym ARO)
- Polewy czekoladowej
- Lodów bakaliowych MC
- Śmietanki żubrowej → s. 53
- Kruszonki orzechowej

s. 34







**Makro Cash and Carry Polska S.A.**

Al. Krakowska 61  
02-183 Warszawa  
[www.makro.pl](http://www.makro.pl)  
[facebook.com/MAKROPolska](https://facebook.com/MAKROPolska)  
[instagram.com/makro\\_polska](https://instagram.com/makro_polska)  
[youtube.com/c/MAKROPolska](https://youtube.com/c/MAKROPolska)

**Akademia Inspiracji Makro**

Al. Jerozolimskie 184  
02-486 Warszawa  
[www.akademia-inspiracji-makro.pl](http://www.akademia-inspiracji-makro.pl)  
[facebook.com/AkademiaInspiracjiMAKRO](https://facebook.com/AkademiaInspiracjiMAKRO)

**Lody i desery. Inspiracje na lato**

Praca zbiorowa autorstwa Trenerów Akademii Inspiracji MAKRO:

*Dariusz Kucharski*  
*Dawid Sikora*  
*Zbigniew Sonik*  
*Tomasz Tracz*  
*Michał Węclawek*  
*Rafał Zaręba*

Koncepcja i nadzór merytoryczny: *Zbigniew Sonik, Rafał Zaręba*

Nadzór wykonawczy: *Zbigniew Sonik, Rafał Zaręba*

Nadzór projektowy: *Zbigniew Sonik, Robert Ciechomski*

Zdjęcia: *Piotr Szałański*

Projekt graficzny i skład: *Olga Smętek*

Korekta i redakcja: *Kaja Katańska*

