

MK Gold Bread Mix

Uniwersalna, nisko węglowodanowa mieszanka piekarnicza o szerokim zastosowaniu



Wartość odżywcza naszych autorskich mieszanek została zbadana laboratoryjnie!

Jedyny tego typu produkt o tak szerokim spektrum zastosowania!



Spis treści

1. Wyniki analizy laboratoryjnej wartości odżywczej.....	3
2. Przepisy.....	4
2.1. CHLEB	4
2.2. BUŁKI	5
2.3. PANIERKA	6
2.4. PIEROGI.....	7
2.5. ZIOŁOWO-CZOSNKOWY RWANY CHLEBEK.....	8
2.6. PLACKI KALAFIOROWE.....	9
2.7. SPÓD DO PIZZY	10
2.8. CHACZAPURI ADŻARULI.....	11
2.9. BUŁKA DO KEBABA	12
2.10. BUŁECZKI PIECZARKOWO SEROWE	13
2.11. PLACKI Z CUKINII.....	14
2.12. GOFRY	15
2.13. CYNAMONKI	16
2.14. NALEŚNIKI	17
2.15. KRUCHA TARTA Z BUDYNIEM I OWOCAMI	18
2.16. CIASTO RABARBAROWE	19
2.17. DROŻDŻÓWKA Z JAGODAMI I KRUSZONKĄ	20
2.18. CIASTKA ORZECHOWO-CZEKOLADOWE	21
2.19. PĄCZUSIE	22
2.20. ROGAŁ MAŚLANY	23

1. Wyniki analizy laboratoryjnej wartości odżywczej



SPRAWOZDANIE Z BADAŃ NR 9113/21/SCZ

Zleceniodawca MK NUTRITION KAROL TROJANOWSKI ZWYCIĘZCÓW 1B/28 73-110 STARGARD		Próbka (wg deklaracji Zleceniodawcy) MK Gold Bread Mix Składniki: białko pszenne, siemię lniane złote, błonnik owsiany, sól. Masa netto: 600g Kraj pochodzenia: Polska Partia: 008/2021 Data produkcji: 08-01-2021 Stan próbki bez zastrzeżeń	
Data przyjęcia próbki:	2021-01-13	Zlecenie z dnia 2021-01-11 Próbki dostarczone przez Zleceniodawcę	
Data zakończenia badań (data wykonania działalności laboratoryjnej):	2021-01-21		
Data utworzenia sprawozdania:	2021-01-21		

Rodzaj badania	Metoda	Jednostka	Wynik
* Białko (N*6,25)	PB-116 wyd. III z dn. 11.08.2020	g/100g	53,1 ± 1,6
* Błonnik pokarmowy	AOAC 991.43:1994	g/100g	19,4 ± 3,9
* Cukry – profil	PB-265 wyd. II z dn. 27.11.2020		
Glukoza		g/100g	<0,2
Fruktoza		g/100g	<0,2
Sacharoza		g/100g	0,3 ± 0,2
Maltoza		g/100g	0,7 ± 0,4
Laktoza		g/100g	<0,2
Galaktoza		g/100g	<0,2
Suma cukrów		g/100g	1,0 ± 0,5
* Popiół	PN-A-79011-8:1998	g/100g	2,58 ± 0,16
* Tłuszcz	PN-A-79011-4:1998	g/100g	12,7 ± 1,1
* Wartość energetyczna	Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.		
Wartość energetyczna		kcal/100g	386
Wartość energetyczna		kJ/100g	1614
* Węglowodany	Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.	g/100g	5,1
* Wilgotność	PN-A-79011-3:1998	g/100g	7,1 ± 0,5
* Suma nasyconych kwasów tłuszczowych (SAFA)	PN-EN ISO 12966-1:2015-01, PN-EN ISO 12966-2:2017-05 z wyłączeniem p.5.3 i 5.5, PN-EN ISO 12966-4:2015-07	g/100 g	1,5 ± 0,2
* Sód	PB-318/FAAS, wyd. I z dn. 27.07.2015	g/100 g	0,66 ± 0,13
* NaCl (Nax2,5)	z wyliczenia	g/100 g	1,65 ± 0,31

KONIEC SPRAWOZDANIA

Autoryzował: Joanna Śpiewak, Starszy Specjalista ds. Analiz, Pracownia Analiz Klasycznych

Mariusz Pieczka, Ekspert ds. analiz, Pracownia Analiz Klasycznych

Marta Różycka, Ekspert ds. analiz, Pracownia Spektrometrii

Piotr Jędra, Starszy Specjalista ds. analiz, Pracownia Chromatografii Gazowej

Zatwierdził: Hanna Wachowska, Dyrektor Naczelny Laboratorium (Zatwierdzone podpisem elektronicznym)

Adres laboratorium: Gdynia 81-571, Chwaszczyńska 180

Wyniki odnoszą się wyłącznie do badanych próbek. Jeśli nie określono inaczej podana rozszerzona niepewność pomiaru została oszacowana dla współczynnika rozszerzenia $k=2$ i poziomu ufności 95%. Nie uwzględniono niepewności pobierania próbek. Jeśli nie określono inaczej podczas stwierdzenia zgodności J.S. Hamilton Poland Sp. z o.o. stosuje zasadę prostej akceptacji według wytycznych ILAC-GS09/2019. Niniejsze sprawozdanie nie może być powielane w części bez pisemnej zgody J.S. Hamilton Poland Sp. z o.o. Odpowiedzialność J.S. Hamilton Poland Sp. z o.o. jest ograniczona wyłącznie do danych zawartych w jego oryginale. Usługa potwierdzona niniejszym sprawozdaniem podlega Ogólnym Warunkom Świadczenia Usług J.S. Hamilton Poland Sp. z o.o. zamieszczonym na stronie www.hamilton.com.pl

* Badanie akredytowane: # Badanie wykonane przez zewnętrznego dostawcę

Strona 1 / 1

Formularz PO-10/01a wyd. z dn. 20.01.2020

J.S. HAMILTON POLAND Sp. z o.o.
LABORATORIUM BADAWCZE

ul. Chwaszczyńska 180, 81-571 Gdynia, tel. +48 58 766 99 00



2. Przepisy

2.1. CHLEB

1. Przygotuj rozczyń drożdżowy składający się z:

- o 200ml ciepłej wody (max. 40°C)
- o płaskiej łyżeczki miodu lub cukru (posłużą za pożywkę dla drożdży i zostaną w dużej mierze przez nie wykorzystane)
- o drożdży piekarniczych (drożdże świeże w kostce ok. 15-20g lub drożdże suche/instant ok. 4-5g (nie cała płaska łyżeczka))



2. Całość dokładnie wymieszaj aż do rozpuszczenia się miodu i drożdży. Pozostaw na 10-15min aby drożdże zaczęły „pracować” (rozczyń spieni się, zacznie bąbelkować/gazować).
3. Gotową mieszankę MK GOLD w ilości 200g wsyp do miski.
4. Dodaj 1 całe jajko bez skorupki (ok. 50g).
5. Dodaj 20g miękkiego lub rozpuszczonego masła.
6. Dodaj przygotowany wcześniej rozczyń drożdżowy.
7. Całość wymieszaj robotem kuchennym ręcznym z końcówkami spiralnymi przeznaczonymi do zagniatania ciasta, robotem planetarnym z końcówką typu „hak” lub ręcznie (ten sposób wymaga sporo cierpliwości). Mieszamy do momentu, w którym ciasto przestaje kleić się do rąk. Z reguły trwa to ok 10 minut lub więcej – w zależności ile porcji ciasta wyrabiamy w jednym mieszaniu).
8. Wyjmij ciasto z miski i uformuj w kształt foremki, w której będzie pieczone. Rekomendujemy formę „keksówkę” o długości 25cm i szerokości od 10-15cm wyłożoną pergaminem.
9. Włóż ciasto do foremki, przykryj ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok 1,5-2 godzin.
10. Po tym czasie wstaw foremkę z ciastem do zimnego piekarnika. Ustaw temperaturę pieczenia na 170-180°C, program termoobieg lub grzanie góra+dół bez dodatkowych grzałek, które mogłyby za bardzo spiec chleb.
11. Czas pieczenia tj. 45-55min mierzymy dopiero od momentu osiągnięcia przez piekarnik zadanej temperatury.
12. Po upieczeniu wyciągnij chleb z foremki i odstaw na jakąś kratę do ostygnięcia.
13. Chlebek kroimy ostrym nożem lub nożem z ząbkami dopiero do jego wystudzeniu!

Zalecamy przechowywanie gotowego pieczywa w lodówce w postaci zawiniętego w folię aluminiową lub zapakowanego do oddzielnego pojemnika. W ten sposób zachowa swoją wilgotność, nie obeschnie i nie zrobi się twardy. Chlebek można również poporcjować i mrozić – nie straci przez to na swoich walorach.

2.2. BUŁKI

Do przygotowania bułek potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 200g
- 1 jajko
- 20g masła
- 1 płaska łyżeczka miodu/cukru/inuliny – 5g (będą stanowiły pożywkę dla drożdży)
- 1 płaska łyżeczka drożdży suchych/instant – 5g (opcjonalnie można użyć drożdży świeżych w ilości 15-20g)
- Woda 200g



1. Przygotowujemy zaczyn z wody (max 40°C), cukru/miodu/inuliny oraz drożdży. Zaczyn jest gotowy w momencie, kiedy widać bąbelki powietrza, piankę, a jeżeli się go zamiesza-gazowanie.
2. Do miski należy wsypać odważone 200g mieszanki, dodać masło, jajko i na końcu zaczyn drożdżowy.
3. Wszystko dokładnie mieszamy ręcznie, mikserem planetarnym z końcówką typu hak lub mikserem ręcznym ze spiralnymi końcówkami aż do momentu kiedy ciasto nie przykleja się do rąk. Po wyrobieniu zostawiamy ciasto na około 5 min, dzięki temu będzie bardziej sprężyste.
4. Ciasto formujemy w kształt kulisty (nie przygniatamy). Wielkość bułek uzależniona od tego, do czego je użyjemy. Rekomendujemy wagę przed pieczeniem około 60-70g, a w przypadku bułki do burgerów, gdzie bułka musi być większa polecamy wagę przed pieczeniem około 80-90g.
5. Uformowane bułeczki układamy na papierze do pieczenia w odstępach co najmniej 5-10cm i zostawiamy pod ściereczką, w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1,5-2h. Po tym czasie można naciąć bułki ostrym nożem lub żyłką (ważne żeby ich nie dociskać), żeby uzyskać bardziej efektowny wygląd gotowego wyrobu.
6. Pieczenie w temperaturze 170-180°C z termoobiegiem lub grzaniem góra+dół przez około 30min. Oba programy bez dodatkowych grzałek.
7. Z jednej porcji mieszanki 200g wychodzi około 6-10 bułek w zależności od ich gramatury.
8. Gotowe bułki po wystudzeniu przechowujemy w lodówce, zawinięte w folię lub w plastikowym pojemniku, dzięki temu będą dłużej świeże, a przede wszystkim nie stracą na swoich walorach smakowych jak i konsystencji. W lodówce zalecamy przechowywać do tygodnia czasu. Można bez obaw je również zamrozić bez późniejszego uszczerbku na ich smaku i konsystencji!

2.3. PANIERKA

1. Do panierowania będziesz potrzebować:

- suchą mieszankę MK GOLD BREAD MIX
- roztrzepane widelcem jajka ze szczyptą soli
- dowolny kawałek rozbitego mięsa np. schabu wieprzowego, fileta z kurczaka
- sól, pieprz

2. Rozbite mięso opruszamy solą i pieprzem (lub innymi przyprawami) i panierujemy 3 etapowo tzn.:

- obtaczamy w suchej mieszance
- następnie w jajku
- i ponownie w suchej mieszance

3. Gotowe, zapanierowane mięso wrzucamy na rozgrzany tłuszcz (zalecane masło klarowane lub smalec) i smażymy po około minutę lub dwie z każdej strony w zależności od grubości mięsa do momentu aż panierka zarumieni się na kolor złoty ale nie zdąży przypalić. Ważne aby tłuszcz na patelni był rozgrzany! w przeciwnym razie panierka może nie zrobić się chrupiąca!



2.4. PIEROGI

Ciasto:

- 200g mieszanka MK Gold
- 4 średnie jajka (każde po ok 50g)
- 20g oliwy z oliwek
- sól do smaku

1. Ciasto wyrobić ręcznie do momentu, aż ciasto będzie elastyczne (około 5 minut). Jeżeli będzie zbyt twarde można dodać wody ale zalecamy dodawanie maksymalnie po 1 łyżce stołowej aż do uzyskania oczekiwanej konsystencji nieklejącej się do rąk.
2. Pozostaw ciasto przykryte ściereczką na ok pół godziny.
3. Po tym czasie rozwałkuj je cienko (ciasto może kleić się do drewnianych stolic dlatego zalecamy silikonowe lub rozwałkowanie na pergaminie). Jeżeli klei się za mocno należy delikatnie podsypać mieszanką.
4. Wytnij kółka ciasta np. szklanką. Jeżeli masz duszę artysty możesz wyciąć inne ciekawe kształty
5. Lekko rozciągnij wycięte kawałki ciasta, nałóż farsz i zawij jak klasyczne pierogi. „Falbankę” możesz również potraktować płasko widelcem.
6. Gotujemy w osolonej wodzie.
7. Gotowe pierogi polecamy jeszcze podsmażyć np. na maśle klarowanym lub smalcu.



Propozycja farszu:

- 250g twaróg tłusty
- 300g kalafior
- smażona cebula z boczkiem
- sól, pieprz do smaku

1. Kalafiora zetrzeć na tarce, podsmażyć na maśle, podlać lekko wodą i dusić pod przykryciem aż zmięknie. Następnie odkryć patelnię i odparować nadmiar wody.
2. Podsmaż cebulę oraz boczek aż do zarumienienia się obu składników.
3. Po wystygnięciu kalafiora dodać do niego twaróg oraz podsmażoną cebulę z boczkiem.
4. Doprawić solą i pieprzem do smaku.



Z powyższej receptury wychodzi ok 40 pierogów.

2.5. ZIOŁOWO-CZOSNKOWY RWANY CHLEBEK

Do przygotowania chlebka potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix **200g**
- Masło 82%tł, 140g (20g do ciasta, 120g do masła ziołowo-czosnkowego)
- Jajko 1szt
- Woda 200g
- Drożdże suche **10g**
- Miód 5g
- Ulubione zioła – u nas prowansalskie
- Czosnek 2-3 ząbki



1. Pierwszym krokiem jest przygotowanie zaczynu z wody (max 40°C), cukru/miodu/inuliny oraz drożdży. Zaczyn jest gotowy w momencie, kiedy widać bąbelki powietrza, piankę, a jeżeli się go zamiesza- gazowanie.
2. Do miski należy wsypać odważone 200g mieszanki, dodać masło, jajko i na końcu zaczyn drożdżowy. Wszystko dokładnie mieszamy ręcznie, mikserem planetarnym z końcówką typu hak lub mikserem ręcznym ze spiralnymi końcówkami aż do momentu kiedy ciasto nie przykleja się do rąk. Po wyrobieniu zostawiamy ciasto na około 5 min, dzięki temu będzie bardziej sprężyste.
3. W trakcie przygotowywania ciasta połączyć 120g miękkiego masła z ulubionymi ziołami oraz wyciśniętym przez praskę lub pokrojonym na małe kawałki czoskiem.
4. Wyrobione ciasto rozwałkować na kształt przypominający prostokąt, posmarować ciasto przygotowanym masłem czosnkowo-ziołowym.
5. Pociąć na paski o szerokości około 4cm, zwinąć w harmonijkę i ułożyć obok siebie np., w totownicy lub na blaszce do pieczenia (wyłożone papierem do pieczenia).
6. Ciasto powinno wyrastać około 1,5-2h w temperaturze pokojowej pod przykryciem (można ten proces przyspieszyć wkładając ciasto do piekarnika na 40min w temperaturze 45-50°C) po tym czasie ustawiamy piekarnik na 180°C i pieczemy w termoobiegu 30-35min, czas liczymy od momentu osiągnięcia przez piekarnik temperatury 180°C.

2.6. PLACKI KALAFIOROWE

Do przygotowania placków potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 50g
- Jajka 3szt.
- Cebula 80g
- Kalafior 400g
- Sól i pieprz
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia

1. Surowy kalafior oraz cebulę zetrzeć na tarce, dodać jajka oraz dosypać MK Gold Bread Mix i proszek do pieczenia, przyprawić solą i pieprzem według uznania.
2. Całość dokładnie wymieszać.
3. Smażyć na dowolny tłuszczu



Sos pieczarkowy:

- Cebula 100g
- Masło klarowane 50g
- Pieczarki 500g
- Śmietana 18% tł. 300g

1. Cebulę pokrojoną w kostkę smażyć na maśle klarowanym,
2. Dodać pokrojone pieczarki, dusić pod przykryciem przez około 10min
3. Doprawić solą i pieprzem, dodać śmietanę.

2.7. SPÓD DO PIZZY

Do przygotowania spodu do pizzy potrzebujemy:

- **Mieszanka MK Gold Bread Mix 200g**
- Oliwa z oliwek 40g
- Miód 5g
- Suche drożdże – 5g (ewentualnie można użyć drożdży świeżych w ilości 15-20g)
- Woda 220g



1. Przygotowujemy zaczyn z wody (max 40°C) i miodu. Zaczyn jest gotowy w momencie, kiedy widać bąbelki powietrza, piankę, a jeżeli się go zamiesza- gazowanie.
2. Do miski należy wsypać odważone 200g mieszanki, dodać oliwę, trochę soli i na końcu zaczyn drożdżowy.
3. Wszystko dokładnie mieszamy ręcznie lub mikserem planetarnym z końcówką typu hak lub mikserem ze spiralnymi końcówkami aż do momentu kiedy ciasto nie przykleja się do rąk. Po wyrobieniu zostawiamy ciasto na około 5 min, dzięki temu będzie bardziej sprężyste.
4. Kolejnym krokiem jest rozwałkowanie ciasta, z porcji możemy przygotować 2 pizze na cienkim cieście, lub jedną na grubszym cieście.
5. W przypadku ciasta ciekiego musimy rozwałkować je na grubość około 2-3mm, nie zostawiamy ciasta do wyrośnięcia, tylko od razu smarujemy sosem pomidorowym i nakładamy ulubione dodatki, pieczemy w temperaturze 220°C góra/dół przez około 15min. Ciasto umieścić na pergaminie a potem na kratce (nie na płaskiej blaszce)
6. W przypadku ciasta grubszego, rozwałkujemy je na około 5-8mm i zostawiamy do wyrośnięcia na pergaminie, na kratce do pieczenia – czas wyrastania około 30min (jeżeli w piekarniku – termoobieg 45-50°C) do 1 godziny (temperatura pokojowa pod przykryciem). Następnie lekko podpiekamy ciasto w temperaturze 180°C przez około 10min.
7. Nakładamy na ciasto wszystkie ulubione składniki i pieczemy kolejne 20min w temperaturze 220°C góra/dół.

2.8. CHACZAPURI ADŻARULI

Do przygotowania 4 porcji potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 200g
- 5 jaj
- 20g masła
- 1 płaska łyżeczka miód – 5g
- 1 płaska łyżeczka drożdży suchych/instant – 5g (opcjonalnie można użyć drożdży świeżych w ilości 15-20g)
- Woda 200g
- 300g sera mozzarella
- 200g sera feta
- 200g sera gouda



1. Przygotowujemy zaczyn z wody (max 40°C), miodu oraz drożdży. Zaczyn jest gotowy w momencie, kiedy widać bąbelki powietrza, piankę, a jeżeli się go zamiesza- gazowanie.
2. Do miski należy wsypać odważone 200g mieszanki, dodać masło, 1 jajko i na końcu zaczyn drożdżowy.
3. Wszystko dokładnie mieszamy ręcznie, mikserem planetarnym z końcówką typu hak lub mikserem ręcznym ze spiralnymi końcówkami do momentu kiedy ciasto nie przykleja się do rąk. Po wyrobieniu zostawiamy ciasto na około 5 min, dzięki temu będzie bardziej sprężyste.
4. Ciasto podzielić na 4 równe części, rozwałkować i uformować kształt łódeczki, zostawić do wyrośnięcia w temperaturze pokojowej przez 1h lub w piekarniku z termoobiegiem na 30min w temp. 45-50°C.
5. Wypełnić łódeczki częścią serów (uwaga! z trakcie pieczenia ciasto bardzo wyrośnie – wtedy na bieżąco trzeba dodawać sery). Piec w temperaturze 200°C z termoobiegiem przez około 30min.
6. Na ser wybić 1 jajko do każdej łódeczki z serem i piec jeszcze przez około 5min (tak aby białko się ścięło).

2.9. BUŁKA DO KEBABA

Do przygotowania 4 bułek do kebaba potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 200g
- 1 jajko
- 20g masła
- 1 płaska łyżeczka miodu/cukru/inuliny – 5g (będą stanowiły pożywkę dla drożdży)
- 1 płaska łyżeczka drożdży suchych/instant – 5g (opcjonalnie można użyć drożdży świeżych w ilości 15-20g)
- Woda 200g



1. Przygotowujemy zaczyn z wody (max 40°C), cukru/miodu/inuliny oraz drożdży. Zaczyn jest gotowy w momencie, kiedy widać bąbelki powietrza, piankę, a jeżeli się go zamieszkuje gazowanie.



2. Do miski należy wsypać odważone 200g mieszanki, dodać masło, jajko i na końcu zaczyn drożdżowy.
3. Wszystko dokładnie mieszamy ręcznie, mikserem planetarnym z końcówką typu hak lub mikserem ręcznym ze spiralnymi końcówkami aż do momentu kiedy ciasto nie przykleja się do rąk. Po wyrobieniu zostawiamy ciasto na około 5 min, dzięki temu będzie bardziej sprężyste.
4. Ciasto wałkujemy na kształt koła, na wysokość około 0,8-1cm.
5. Rozwałkowane ciasto układamy na papierze do pieczenia i zostawiamy pod ściereczką, w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1,5-2h. Po tym czasie można posmarować wierzch ciasta żółtkiem i posypać bułkę np. sezamem.
6. Pieczenie w temperaturze 170-180°C z termoobiegiem lub grzaniem góra+dół przez około 30min. Oba programy bez dodatkowych grzałek.
7. Gotową bułkę po wystygnięciu tnemy na 4 trójkąty.

Bułkę przed przygotowaniem kebaba należy przeciąć i podpiec w grillu elektrycznym.

Mięso oraz dodatki wedle uznania

2.10. BUŁECZKI PIECZARKOWO SEROWE

Do przygotowania bułek z pieczarkami i serem potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 200g
- 1 jajko
- 20g masła
- 1 płaska łyżeczka miodu/cukru/inuliny – 5g (będą stanowiły pożywkę dla drożdży)
- 1 płaska łyżeczka drożdży suchych/instant – 5g (opcjonalnie można użyć drożdży świeżych w ilości 15-20g)
- Woda 200g
- Pieczarki 500g
- Cebula 100g
- Gouda 200g
- Masło klarowane
- 1 żółtko
- sezam



Przygotowanie farszu:

1. Pieczarki zetrzeć na tarce na grubych oczkach
2. Cebulę pokroić w drobną kostkę
3. Podsmażyć cebulę na maśle klarowanym, dodać pieczarki i smażyć do momentu wyparowania całej wody, doprawić solą i dużą ilością pieprzu.
4. Kiedy farsz ostygnie dodać starty na dużych oczkach ser gouda.

Przygotowanie bułek:

1. Przygotowujemy zaczyn z wody (max 40°C), cukru/miodu/inuliny oraz drożdży. Zaczyn jest gotowy w momencie, kiedy widać bąbelki powietrza, piankę, a jeżeli się go zamiesza-gazowanie.
2. Do miski należy wsypać odważone 200g mieszanki, dodać masło, jajko i na końcu zaczyn drożdżowy.
3. Wszystko dokładnie mieszamy ręcznie, mikserem planetarnym z końcówką typu hak lub mikserem ręcznym ze spiralnymi końcówkami aż do momentu kiedy ciasto nie przykleja się do rąk. Po wyrobieniu zostawiamy ciasto na około 5 min, dzięki temu będzie bardziej sprężyste.
4. Ciasto dzielimy na około 8-10 kawałków, kęsy ciasta delikatnie rozwałkować, dodać farsz i zlepić delikatnie formując w dłoniach, bułeczki ułożyć sklejonym miejscem w dół.
5. Uformowane bułeczki układamy na papierze do pieczenia w odstępach co najmniej 2-3cm i zostawiamy pod ściereczką, w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1,5-2h. Po tym czasie posmarować rozbełtanym żółtkiem i posypać sezamem.
6. Pieczenie około 30-35min w temperaturze 180°C, termoobieg.

2.11. PLACKI Z CUKINII

Do przygotowania placków potrzebujemy:

- Cukinia około 600-700g,
- Mieszanka MK Gold Bread Mix 25g,
- Jajko 2szt.
- Ser żółty 150g,
- Cebula 1szt.
- Czosnek 2-3 ząbki,
- Sól i pieprz



Przygotowanie placków

1. Cukinie ze skórką zetrzeć na tarce o dużych oczkach, delikatnie posolić i odstawić na kilka minut, po tym czasie mocno odsączyć, ser również zetrzeć na grubych oczkach,
2. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na maśle lub oliwie, jeżeli ktoś lubi wersję mięsną można również podsmażyć boczek),
3. Do miski dodać odsączoną cukinię, ser, jajko, podsmażoną cebulę, czosnek wyciśnięty przez praskę lub pokrojony w drobną kostkę, na końcu dodać mieszankę MK Gold Bread Mix, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Jeżeli masa jest zbyt płynna dodać odrobinę (1 małą łyżeczkę) mielonej babki jajowatej (<https://mknutrition.pl/produkt/babka-jajowata-luska-mielona-500g/>).
4. Placki smażyć na maśle klarowanym lub oliwie z oliwek, wersje mięsną można również na smalcu

2.12. GOFRY

Do przygotowania gofrów potrzebujemy:

- 65g mieszanki MK Gold Bread Mix
- 4 jajka
- 50g śmietanki 36%
- 30g ciepłego lub rozpuszczonego masła extra 82%
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- Dla wersji słodkiej dodatkowo erytrytol lub stewia wedle uznania

1. Wszystkie składniki mieszamy razem.
2. Przygotowane ciasto odstawiamy na około 10 minut
3. Do dobrze nagrzanej gofrownicy nakładamy ciasto.
4. Pieczemy do momentu aż gofry będą wg nas odpowiednio zarumienione (czas uzależniony od mocy gofrownicy).



2.13. CYNAMONKI

Do przygotowania bułeczek potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 250g
- Śmietanka 36% 100g
- Mleko kokosowe płynne 100g
- Masło 120g
- Jajko 3szt
- Erytrytol 75g
- Drożdże suche 10g
- Miód 5g
- Cynamon 2-3 łyżeczki



1. Przygotuj zaczyn z mleka kokosowego o temperaturze max. 40°C, miodu i drożdży. Po wymieszaniu odstaw na 10min.
2. Do miski wsyp mieszankę, dodaj śmietankę, 2 jajka, erytrytol w ilości 25g oraz zaczyn.
3. Ciasto mieszamy spiralnymi końcówkami miksera do momentu, aż stanie się elastyczne i nie będzie kleić się do rąk co trwa około 10-15 minut.
4. Rozwałkuj ciasto.
5. Do 120g miękkiego masła dodaj 50g erytrytolu oraz cynamon – całość dokładnie wymieszaj.
6. Na rozwałkowanym cieście równomiernie rozsmaruj masło z erytrytolem i cynamonem. Zrób to tak by na krawędziach zostawić około 2 cm ciasta żeby można było je skleić – do tego używamy rozbełtanego jajka.
7. Zawijamy ciasto w roladę i tnijemy na kawałki o szerokości około 2-3cm.
8. Układamy na blaszce na płasko i w ten sposób zostawiamy do wyrośnięcia na około 1,5 godziny. Żeby przyspieszyć ten proces można włożyć je do piekarnika i zostawić na około 1 godzinę w temperaturze 45-50°C.
9. Kiedy ciasto wyrośnie smarujemy je resztą rozbełtanego jajka i wstawiamy do piekarnika na około 10-15min w temperaturze 180°C lub do ładnego zarumienienia, używamy termoobiegu.

2.14. NALEŚNIKI

Do przygotowania naleśników potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 30g
- Jajko 8szt.
- Śmietanka 36% tł. 100g

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy mikserem i zostawiamy na około 15-20min, żeby ciasto odpoczęło, jeżeli jest zbyt gęste można dodać odrobinę mleka kokosowego lub śmietanki.



Smażymy naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni z odrobiną masła klarowanego.

Pyszne, złociste naleśniki nadają się idealnie do wersji na słodko z bitą śmietaną oraz mascarpone, z owocami i polewą czekoladową lub z twarogiem, śmietaną i cynamonem, ale również idealnie się będą komponowały z farszem z pieczarek i cebuli z kwaśną śmietaną.

Można je również wykorzystać do przygotowania pasztecików/krokietów nadziewanych ulubionym farszem.

2.15. KRUCHA TARTA Z BUDYNIEM I OWOCAMI

Do przygotowania ciasta potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 165g
- Erytrytol 50g
- Masło 200g (zimne)
- Jajko 2szt.

Do przygotowania budyniu potrzebujemy:

- Mleko kokosowe 500ml
- Jajko 2szt.
- Erytrytol 70g
- Mąka migdałowa 50g
- Guma ksantanowa 1/2 małej tyżeczki
- Aromat waniliowy



1. Wymieszać ze sobą mieszankę MK Gold Bread Mix, erytrytol (najlepiej zmielony, ale jak nie ma możliwości to może być też granulowany), zimne masło i 2 jajka.
2. Ciasto kruche ugniatać jak najkrócej, tylko tyle czasu, aby składniki się dokładnie połączyły.
3. Gotowe ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do zamrażarki na około 15-25min.
4. W tym czasie przygotować budyń.
5. Dodać do garnka mleko kokosowe, jaja, erytrytol i aromat waniliowy, podgrzewać na małym ogniu ciągle mieszając, nie doprowadzając do wrzenia (około 5-10min).
6. Następnie dodać mąkę migdałową, zwiększyć moc podgrzewania i doprowadzić do zagotowania ciągle mieszając, aż do momentu zgęstnienia, jak już budyń zgęstnieje dodać gumę ksantanową i jeszcze chwilę mieszać.
7. Zostawić budyń do przestygnięcia.
8. Ciasto wyciągnąć z zamrażarki i rozwałkować na papierze do pieczenia, foremkę o średnicy 22-24cm, wysmarować masłem, łącznie z bokami, dokładnie wyłożyć foremkę ciastem i nakłuć spód widelcem. Na ciasto położyć papier do pieczenia i wysypać na niego fasolę lub ryż, tak żeby obciążyć ciasto.
9. Tak przygotowane ciasto włożyć do piekarnika nagrzanego na 190°C w opcji grzania góra-dół, piec przez 20min.
10. Po tym czasie wyciągnąć ciasto, ściągnąć papier z „obciążnikiem”, zmniejszyć temperaturę do 180°C piec kolejne 15min, lub do osiągnięcia przez ciasto złocistego koloru.
11. Jak już ciasto będzie miało odpowiednio złocisty kolor, wyciągamy je z piekarnika i wlewamy przygotowany budyń, dalej ciasto z budyniem trafia dalej do piekarnika na około 15min, żeby zapiec budyń.
12. Przygotować owoce i rozpuścić czekoladę 80-90% kakao z odrobiną masła i udekorować tartę.

2.16. CIASTO RABARBAROWE

Do przygotowania ciasta potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 100g
- Mąka migdałowa 100g
- Masło 200g
- Jajko 4szt.
- Erytrytol zmielony 125g
- Proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- Rabarbar 200g

Do przygotowania kruszonki potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 40g
- Mąka migdałowa 50g
- Masło 100g (zimne)
- Erytrytol 30g



1. Masło na ciasto i jaja muszą być w temperaturze pokojowej,
2. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C góra-dół lub termoobieg
3. Przygotować formę o średnicy 22-24cm, którą wyłożyć papierem lub nasmarować masłem.
4. W pierwszej kolejności przygotować kruszonkę, wymieszać wszystkie składniki, zawinąć ciasto w folię spożywczą i włożyć do lodówki.
5. Następnie przygotować ciasto, ubić masło z erytrytolem na gładką i puszystą masę,
6. Nie przerywając ubijania dodać po jednym jajku, mniej więcej co 2min.
7. Zmniejszyć obroty miksera do średnich i dodać przesianą mąkę migdałową i mieszankę MK Gold w 2-3 partiach. Za każdy razem mieszać ciasto do uzyskania jednolitej masy.
8. Tak przygotowane ciasto wyłożyć do formy, na wierzch ułożyć rabarbar, trzeba go ułożyć bardzo gęsto, tak żeby całe ciasto zostało przykryte owocami.
9. Ciasto wstawić do nagrzanego piekarnika na 30min, po tym czasie wyciągnąć ciasto i ułożyć kruszonkę, można ją zetrzeć na tarce lub pokruszyć, piec kolejne 30min.
10. Po ostygnięciu można posypać ciasto zmielonym erytrytolem.

2.17. DROŻDZÓWKA Z JAGODAMI I KRUSZONKĄ

Do przygotowania drożdżówek potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 200g
- 1 jajko
- 40g masła
- 50g erytrytolu
- 1 płaska łyżeczka miodu/cukru/inuliny – 5g (będą stanowić pożywkę dla drożdży)
- 1 płaska łyżeczka drożdży suchych/instant – 5g (opcjonalnie można użyć drożdży świeżych w ilości 15-20g)
- Woda 200g
- Jagody 150g (więcej lub mniej w zależności od upodobań)
- Kruszonka (35g Mieszanka MK Gold Bread Mix, 50g erytrytol, 50g zimne masło)



Przygotowanie drożdżówek:

1. Przygotowujemy zaczyn z wody (max 40°C), cukru/miodu/inuliny oraz drożdży. Zaczyn jest gotowy w momencie, kiedy widać bąbelki powietrza, piankę, a jeżeli się go zamiesza-gazowanie.
2. Do miski należy wsypać odważone 200g mieszanki, dodać masło, jajko, erytrytol i na koniec zaczyn drożdżowy.
3. Wszystko dokładnie mieszamy ręcznie, mikserem planetarnym z końcówką typu hak lub mikserem ręcznym ze spiralnymi końcówkami aż do momentu kiedy ciasto nie przykleja się do rąk. Po wyrobieniu zostawiamy ciasto na około 5 min, dzięki temu będzie bardziej sprężyste.
4. Ciasto dzielimy na około 4 kawałki, kęsy ciasta delikatnie rozwałkować na kształt kółka, na środku (1cm od krawędzi) ułożyć jagody.
5. Przygotować kruszonkę: wymieszać wszystkie składniki, zawinąć ciasto w folię spożywczą i włożyć do lodówki.
6. Uformowane drożdżówki układamy na papierze do pieczenia w odstępach co najmniej 2-3cm i zostawiamy pod ściereczką, w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1,5-2h. Po tym czasie posmarować rozbełtanym żółtkiem boki drożdżówek i na środek dodać pokruszoną kruszonkę.
7. Pieczenie około 30-30min w temperaturze 180°C, termoobieg.
8. Gotowe drożdżówki polać lukrem z mielonego erytrytolu i soku z cytryny.

2.18. CIASTKA ORZECHOWO-CZEKOLADOWE

Do przygotowania ciasteczek potrzebujemy:

- **Mieszanka MK Gold Bread Mix 30g**
- 1 jajko
- 30g masła
- 50g masła orzechowego crunchy
- 50g erytrytolu
- 100g mąki migdałowej
- 50g gorzkiej czekolady min. 80%
- pół łyżeczki proszku do pieczenia



Przygotowanie ciasteczek:

1. Rozpuścić masło, dodać do niego masło orzechowe, dokładnie wymieszać.
2. Dodać erytrytol i jajko, do tak przygotowanej masy dodać suche składniki (mąka migdałowa, sól, proszek do pieczenia, mieszankę MK Gold Bread Mix) dokładnie wymieszać wszystkie składniki mikserem.
3. Do tak przygotowanej masy dodać rozdrobnioną czekoladę.
4. Formować kulki, po czym rozplaszczyc na kształt ciastek.
5. Piec w 180°C termoobieg, na kratce i papierze do pieczenia, czas pieczenia uzależniony jest od wielkości ciastek, czyli 15-30min.

NUTRITION

2.19. PĄCZUSIE

Do przygotowania pączusiów potrzebujemy:

- 125g Mieszanka MK Gold Bread Mix
- 200g twaróg półtłusty
- 100g erytrytol zmielony
- 2 jajka
- 100g wody
- 10g drożdży suchych
- 5g cukru/miodu/inuliny
- kilka kropel olejku waniliowego
- 600g smalcu (do smażenia)



Przygotowanie pączusiów

1. Przygotowujemy zaczyn z wody (max 40°C), cukru/miodu/inuliny oraz drożdży. Zaczyn jest gotowy w momencie, kiedy widać bąbelki powietrza, piankę, a jeżeli się go zamieszanie.
2. Do miski należy wsypać odważone 125g mieszanki, 200g twarogu, 100g erytrytolu zmielonego, 2 jajka oraz olejek waniliowy, dodać również zaczyn z drożdży. Wszystko dokładnie wymieszać mikserem (mogą zostać małe grudki twarogu)
3. Tak przygotowane ciasto przykryć bawełnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 30-45min.
4. Rozpuścić smalec w małym garnku, !!!UWAGA!!! temperatura smalcu musi mieścić się w przedziale 160-170°C
5. Formować niewielkie pączusie zwilżonymi wodą dłońmi (dzięki temu ciasto nie będzie przyklejać się do rąk), wrzucać bezpośrednio na rozgrzany smalec, smażyć około 3-4 minuty z każdej strony.
6. Pączusie nadziewać po ostygnięciu dużą strzykawką lub nadziewarką do pączków.

Nadzienie jagodowe:

500g jagód podgrzać z odrobiną wody, dodać erytrytol według uznania i gotować aż woda odparuje i zostaną gęste owoce, najlepiej dodać odrobinę gumy ksantanowej żeby ustabilizować owoce, wystudzić i nadziewać pączusie.

Nadzienie karmelowe:

Na rozgrzaną patelnię wrzucić małą łyżeczkę masła (10g), dodać zmielony erytrytol 80g, dokładnie wymieszać, dodać śmietankę 30% w ilości 330g. Zostawić całość na małym ogniu, mieszać od czasu do czasu. Przygotowanie nadzienia karmelowego trwa około 60min. Do nadziewania należy użyć lekko ciepłego karmelu, ponieważ po ostygnięciu robi się twardy.

U nas dodatkowo pączusie zostały polane keto lukrem (sok z cytryny i zmielony erytrytol) oraz polewą czekoladową (czekolada 80% z masłem)

2.20. ROGAL MAŚLANY

Do przygotowania rogalików maślanych potrzebujemy:

- Mieszanka MK Gold Bread Mix 200g
- 5g cukru/miodu/inuliny,
- 5g drożdży suchych
- 200g ciepłej wody
- 200g masła (zimne)
- 1 łyżeczka gumy guar / gumy ksantanowej
- 2 czubate łyżki mąki kokosowej
- 50g mąki migdałowej
- 100g mleka
- erytrytol 3 łyżki (lub wedle uznania)



Przygotowanie rogalików:

1. Przygotowujemy zaczyn z wody (max 40°C), cukru/miodu/inuliny oraz drożdży. Zaczyn jest gotowy w momencie, kiedy widać bąbelki powietrza, piankę, a jeżeli się go zamieszgażowanie.
2. Do miski należy wsypać odważone suche składniki, czyli mieszanka MK Gold, erytrytol oraz gumę guar/gumę ksantanową.
3. Do suchych składników dodajemy posiekane masło i ucieramy razem na gładką masę.
4. Do powstałej masy dodajemy mleko, mieszamy i dodajemy zaczyn.
5. Ciasto zagniatamy, następnie zawijamy w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na około 30min
6. Wyjmujemy z lodówki schłodzone ciasto, rozwałkowujemy na blacie posypanym mieszanką MK Gold, najlepiej przez pergamin. Ciasto składamy 2 razy na pół i znowu rozwałkowujemy i tak z 4-5 razy. Kolejny raz robimy kulę i do lodówki na 30 minut. Taką zabawę powtarzamy jeszcze dwa razy.
7. Po powtórzeniu powyższych czynności rozwałkowujemy ciasto na prostokąt, możliwie cienko. Nierówne boki należy odkroić. Dzielimy ciasto na trójkąty i zawijamy na kształt croissanta (od podstawy trójkąta w kierunku szczytu).
8. Gotowe rogaliki układamy na blaszce, smarujemy po wierzchu śmietanką lub rozbełtanym jajkiem.
9. Pieczenie 18-20 minut w 180 stopniach C z termoobiegiem, do zarumienienia.
10. Z powyższej ilości składników wychodzi około 20 rogalików

