



Knjižica s receptima



BOLERO®
dodaj okus u svoj život



Bolero recepti

“Bolero instant napitci, osim kao klasični napitak, imaju široku primjenu i u kulinarstvu. S Bolerom možete raditi razne kolače, deserte, smoothie i koktele.

Donosimo vam knjižicu s odličnim i vrlo jednostavnim receptima koje možete primjenjivati u svakodnevnom životu.”

- Vaš Bolero tim!

Kolač od kave i Bolero badem



Sastojci:

- 50 g rogačevog brašna
 - 1 jaje
- 1 žličica Bolero okus badema
 - ½ praška za pecivo
 - 1 puding od čokolade
- 0,5 L Bademovo mlijeko
 - 3 žličice kave
 - Bademi



Postupak:

U posudi pomiješati rogačevo brašno, prašak za pecivo, Bolero (razrijeđen u 150 ml vode ili bademovom mlijeku), jedno jaje. Uliti u vatrostalnu posudu i peći 20-tak minuta na 180 °C. U šalici pomiješati puding s malo bademovog mlijeka. Ostatak staviti kuhati. Kad zavrije dodati instant kavu i promiješati. Dodati puding i miješati dok se ne zgusne. Preliti preko pečenog biskvita i posuti bademima!



Puding i Bolero banana



Sastojci:

- 1 žličica Bolero okus banana (više ako želite slađi okus)
 - 1 vrećica puding okus vanilija
- 300 ml bademovog nezaslađenog mlijeka
 - 1 žlica kakaa za kolače
- Šaka mljevenih orašastih plodova
- 1 banana i borovnice za ukraš



Postupak:

Puding pripremiti s bademovim mlijekom prema uputi na pakiranju. U polovicu smjese umiješati Bolero. U drugu polovicu umiješati kakao. U čašu uliti žutu kremu, posipati mljevenim orašastim plodovima i prelići kakao kremom. Ukrašiti bananom i borovnicama.



Chia džem i Bolero



Sastojci:

- Chia sjemenke
- Bilo koji okus Bolera



Postupak:

Dodati Chia sjemenke u zdjelu.
Dodati vodu i bilo koji okus Bolera.
Namočiti 2 sata. Namazati i uživati.



Chia proteinski pudling i Bolero jagoda



Sastojci:

- 150 g jogurta
- 100 g grčkog jogurta
- pola mjerice whey proteina
- 1 žličica Bolera okus jagode
- 2 czl chia sjemenki
- nekoliko svježih borovnica za ukas

Postupak:

Sve sastojke osim borovnica izmiksati i staviti u hladnjak na 2 sata. Uživati u hladnom proteinskom desertu.



Puding bez ugljikohidrata i Bolero banana & jagoda

Sastojci:

- 100 g pasteriziranih tekućih bjelanjaka
 - 1 žlica malomasnog kakaa za kolače
 - 1 žličica Bolera okus banana-jagoda
- 1 mjerica whey proteina po izboru (može i bez njega)
 - 1 mjerica xantham gume
 - 200 ml vode

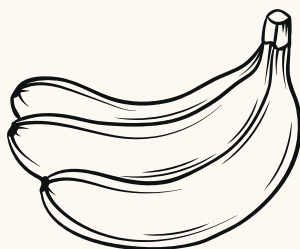


Postupak:

Sve sastojke ubaciti u blender i miksati 2–3 minute do željene gustoće!



Možete dodati razne arome, kokosove pahuljice, kavu, koristiti bademovo mlijeko umjesto vode i sve ostalo što vam padne na pamet!



Desert u čaši i Bolero borovnica

Sastojci:

- 100 g posnog sira • 1 mjerica wheya
- Ekstrakt vanilije • 1 žlica Bolero okus borovnice
- 300 ml vode • 1 paketić želatine • Borovnice • Limun



Postupak:

Posni sir pomiješati s ekstraktom vanilije, wheyom i dodati malo limunovog soka. Vodu pomiješati s Bolerom prema željenoj slatkoći i dodati želatinu prema uputi na poleđini pakiranja. U čašu natočiti Bolero sa želatinom i ostaviti nakošene čaše preko noći u hladnjaku. Nakon što se želatina stvrdne, staviti sirnu kremu i ukrasiti borovnicama i limunovom koricom.

Žele bomboni i Bolero



Sastojci:

- 250 ml vode
- 50 g želatine
- 1 žlica Bolero praha po vašem izboru



Postupak:

1. Pomiješati vodu sa želatinom i prokuhati
2. Dodati Bolero okus po želji
3. Uliti ga u kalup i staviti u frižider dok ne stisne



Knedle sa jagodama i Bolero Kokos



Sastojci:

- ½ kg svježeg sira • 1 jaje • ½ vrećice (9 g) Bolera okus kokosa
 - 1 žlica psyllium ljuske
 - 1 žlica brašna od badema • svježje jagode
- Za premaz: : 1 žličica Bolero okus kokosa • kokosovo ulje
- 5 žlica krušnih mrvica

Postupak:

Razbiti sir s vilicom, a zatim ga pomiješati sa suhim sastojcima.

Razbiti jaje i zatim ga dodati u tijesto. Pokriti ga i staviti u hladnjak na sat vremena. U međuvremenu umiješati 5 žlica krušnih mrvica sa žlicom kokosovog ulja, pustiti da slegne i zatim dodati čajnu žličicu Bolero kokosa. Kuhati blago vodu u loncu i početi pripremati knedle. Oblikovati knedle mokrom rukom od tijesta (veličina mandarine), staviti u sredinu svježu jagodu i staviti ih u kipuću vodu. Pažljivo miješajući (ne držati na dnu), kuhati knedle dok ne dođu na površinu vode. Nastaviti kuhati 30 sekundi, izvaditi i uvaljati u mješavinu koja se slegla.



Panacota i Bolero malina



Sastojci:

- 500 ml vode
- 2 žlice želatine
- 500 mg jogurta
- 500 mg light vrhnja
- Svježe maline
- ½ vrećice

Bolero okus malina



Postupak:

1. Otopiti jednu žlicu želatine u vodi.
2. Skuhati želatinu i ostavite 2 minute.
3. Uлити smjesu u čašu i pažljivo dodati maline.
4. Staviti u hladnjak i ostaviti dok ne slegne. Kako bi se postigao efekt, čaša treba biti postavljena ukoso u hladnjaku.
5. S jogurtom miješati kremu dok se ne zgusne.
6. Ponoviti korake 1 i 2 s drugom žlicom žlice želatine i dodati Bolero u smjesu.
7. Kada se prva smjesa ohladi, izvaditi čaše iz hladnjaka i dodati kokos smjesu.
8. Poslužiti i uživati.

Mango torta i Bolero mango



Sastojci:

- 70 g krupne pšeničnog griza
- 300 g niskomasne skute
- 30 g neutralnog proteinskog praha
- nekoliko sjeckanih pistacija
- 100 g mrkve
- 5 g praška za pecivo
- 4 g Bolera okus manga
- 3 bjelanjka

Postupak:

Mrkve oguliti i naribati. Mrkvi dodati sve ostale sastojke i sve zajedno pomiješati. Ulijte tijesto u manju posudu za pečenje, pospati sjeckanim pistacijama i peći 40 minuta na 180 °C.



Rafaello Kuglice i Bolero Kokos



Sastojci:

- 1 čaša kokosovog brašna (luskice) • 100 g posnog sira (2 vrhom pune žlice) • 1 žličica maslaca (ili kokosovog ulja)
- ½ čaše jogurta • bademi za punjenje
- 1 žličica Bolero okus kokos



Postupak:

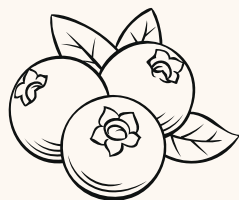
Pomiješati kokosovo brašno, Bolero. Zatim suhim sastojcima dodati žličicu maslaca (ili kokosovog ulja), jogurt i posni sir. Oblikovati kuglice tako da u sredinu staviti badem te oblikovane kuglice još umiješati u kokosovo brašno.



Smoothie i Bolero borovnica

Sastojci:

- 150 g obranog mlijeko
- 60 g leda
- 100 g svježih ili zamrznutih borovnica
 - 1 žlica zobenih pahuljica
- 1 žličica Bolero okus borovnice



Postupak:

Staviti sve sastojke u blender sve dok ne postane pjenasta i homogena smjesa. Uliti u 2 velike čaše i poslužite.



Smoothie i Bolero jagoda

Sastojci:

- 2 grčka jogurta • 2 dcl mlijeka
- 1 žličica Bolero okus jagoda • Svježe jagode • Led



Postupak:

U blender uliti 2dcl mlijeka, dodati 2 grčka jogurta, Bolero, led. Sve dobro izblendati i poslužiti.

Tart od borovnica i limuna i Bolero borovnica

Sastojci:

- ½ limuna • Ekstrakt vanilije
- 1 mjerica wheya • 100 g zobenog brašna
- 3 žlice kokosovog ulja
- 1 manja šalica borovnica • 1 žličica praška za pecivo
- 1 žličica Bolero okus borovnica • ½ šalice vode ili bademovog mlijeka



Postupak:

Postupak pripreme: Pomiješati brašno, prašak za pecivo, whey i naribanu limunovu koricu. U drugoj posudi pomiješati kokosovo ulje, vodu pomiješanu s Bolerom, sok ½ limuna i ekstrakt vanilije. Dobro pomiješati te dvije smjese i dodati borovnice. Peći 15–20 minuta na 180 °C.



Visoko proteinski acai bowl sa voćem i Bolero bobičasto voće

Sastojci:

- 200 g posnog sira
- 1 mjerica whey proteina
- 1 čajna žličica Bolero okus bobičastog voća
- 100 g light jogurta
- 1 čajna žličica acai praha
- 1 čajna žličica chia sjemenki

Postupak:

Sve miksati, pa na vrh dodati narezane jagode, mango i bademe



Dočni desert i Bolero šumsko voće



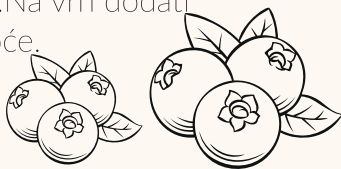
Sastojci:

- 1 čvrsti jogurt (može i posni sir)
- 1 žličica Bolera okus šumskog voća
- šaka šumskog voća



Postupak:

Čvrsti jogurt ili posni sir pomiješati s Bolerom. Na vrh dodati šumsko voće.



Uživanje za Kavu i Bolero badem

Sastojci:

- 3 žličice instant kave
- 50 ml hladne vode
 - 4 kocke leda
- 1 žličica Bolero okus badema
 - cimet po želji



Postupak:

Pomiješati sve sastojke dok se ne dobije gusta i pjenušava smjesa. Uлити u čašu i posipati cimetom po želji.



Torta od Kokosa i Bolero menta



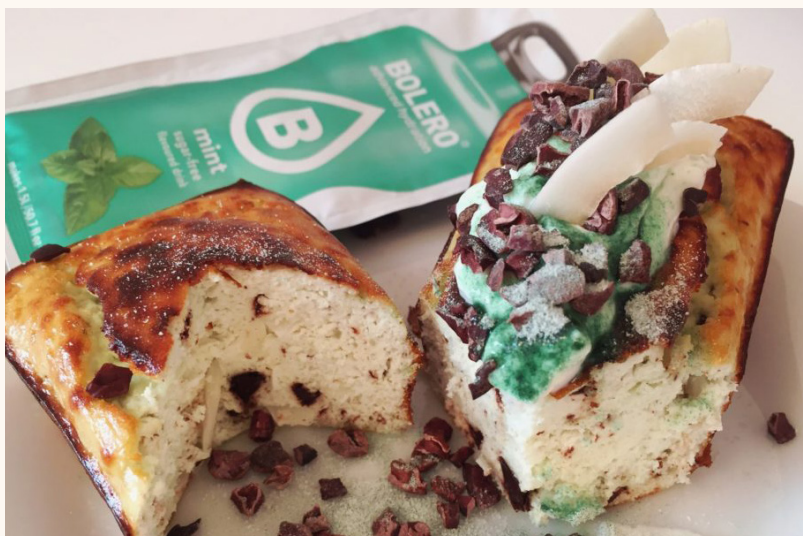
Sastojci:

- 35 g neutralnog proteinskog praha
- 10 g kokosovog brašna • 80 g niskomasne skute
- 5 g kokosovog čipsa (ili alternativno 10 g ribanog kokosa)
- 1 žličica Bolera okus menta • malo gazirane vode
- 1 bjelanjak • 7 g tamne čokolade

Postupak:

Sitno naribati tamnu čokoladu. Od svih ostalih sastojaka umijesiti glatko tijesto, a zatim umiješati čokoladu. Namastiti malu posudu za pečenje i uliti tijesto. Pecite na 200 °C (grijanje odozgo i odozdo) 20 minuta.

Mali savjet: Ako želite da vam okus mente bude još intenzivniji, dodati još malo Bolera od mente. Najbolje ga je pomalo dodavati, budući da je okus vrlo intenzivan.



Kolač od sira i Bolero mandarinama

Sastojci:

Za tijesto:

- 100 g maslaca
- 1 žlica Bolero okus mandarina
- 2 jaja
- 190 g brašna
- 1 prašak za pecivo

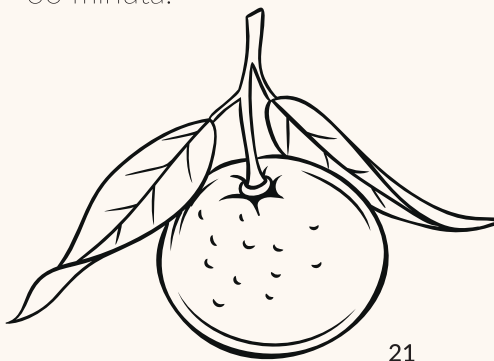
Za nadjev:

- 500 g kremaste skute
- 500 g niskomasne skute
- 4 jaja
- 1 žlica Bolero okus mandarina
- 150 ml mlijeka
- 2 žlice ulja
- 1 čaša mandarina (nezašećerenih)



Postupak:

Miješati sastojke za tijesto u mrvljenu masu, rasporediti ju na duboku posudu za pečenje i lagano pritisnuti. Za nadjev pomiješati sve sastojke osim mandarina, izliti na tijesto i rasporediti mandarine po njemu. Peći u zagrijanoj pećnici na 200 °C oko 40 do 60 minuta.



Torta Pina Colada i Bolero ananas i kokos

Sastojci:

- 1 biskvitna podloga • 400 g vrhnja za šlag
- 1 paketić kreme od sira i vrhnja za torte
- 2 učvršćivača za šlag • 500 g skute
- 200 ml tople vode • 1 Bolero okus kokosa (9 g)
- 1 Bolero okus ananasa (9 g) • 100 g kokosovih mrvica
- 1 limenka ananasa u kriškama



Postupak:

Ocijediti ananas i ostaviti postrani oko 4 kriške za ukrašavanje. Izrezati ostatak ananasa na male komadiće. Staviti toplu vodu u zdjelu te u njoj rastopiti prašak za kremu za torte, Bolero ananas i Bolero kokos. Dodati skutu i dobro promiješati. Istući šlag sa učvršćivačem za šlag te pažljivo umiješati kremu. Nakraju umiješati komadiće ananasa i gotovu kremu rasporediti na podlogu za biskvit. Tortu staviti na 2 sata u hladnjak te ju prije serviranja posuti kokosovim mrvicama i ukrasiti kriškama ananasa. Za višeslojnu tortu upotrijebiti još jedan biskvit i dvostruko veću količinu kreme.



Muffini i Bolero višnja



Sastojci:

- 250 g niskomasne skute • 100 g znatog sira
- 1 Bolero okus višnje • 1 žličica Xanthana • 10 ml soka od limuna
- 10 trešanja • Kokosove mrvice i narezani bademi za posipanje

Postupak:

Sitno narezati trešnje. Pomiješati sve sastojke zajedno i napuniti ih u 6 manjih limova za pečenje muffina. Pospite 3 muffina kokosovim mrvicama i 3 bademima. Staviti u zamrzivač 2–3 sata.



Kolač od šljiva i Bolero badem



Sastojci:

Za podlogu: 5 jaja • 250 g maslaca • 300 g pirovog brašna • 1 prašak za pecivo • 1 Bolero okus badema • 1 kg šljiva

Sastojci za pokrov: 150 g maslaca • 300 g pirovog brašna
• 1 žlica Bolera okus badema

Postupak:

Oprati šljive, izvaditi koštice i izrezati ih. Za podlogu pomiješati sve suhe sastojke zajedno. Rastopiti maslac i pustite da se ohladi. Odvojiti žumance, a bjelanjke istući u čvrsti snijeg. Postupno dodavati sve ostale sastojke u snijeg od bjelanjaka i miješati dok smjesa ne postane glatka. Na lim staviti papir za pečenje i ravnomjerno rasporediti tijesto na njega. Staviti šljive na tijesto. Napraviti mrvičasti pokrov od maslaca, pirovog brašna i Bolera i posuti ga ravnomjerno po šljivama. Peći bez predgrijavanja na 200–220 °C s grijanjem odozgo i odozdo 45–50 minuta.



Muffini i Bolero šljiva



Sastojci za 12 muffina:

- 200 g pirovog griza
- 1 žličica praška za pecivo
- 200 ml mlijeka
- 2 jaja
- 30 g komadića mliječne čokolade
- 1 Bolero okusa šljive
- 200 g šljiva narezanih na kockice

Postupak:

Pomiješati sve sastojke u zdjelici, napuniti silikonske šalice za muffine i peći na 200 °C oko 20 minuta.



Vafli od mlaćenice i Bolero badem

Sastojci:

- 250 g mlaćenice
- 1 paketić vanilin šećera
- 1 žličica Bolera okus badem
 - 3 žumanjka
- ½ praška za pecivo
 - 270 g brašna
- 1 naribana jabuka
 - 4 bjelanjka

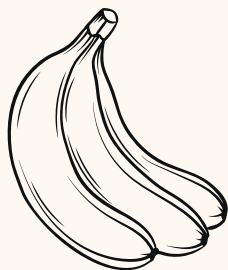


Postupak:

Naribati jabuku. Pomiješati sve sastojke osim bjelanjaka. Bjelanjke istući u čvrsti snijeg naposljetku oprezno umiješati u tijesto. Peći vafle bez masti u pekaču za vafle.



Ice Split sendvič i Bolero banana



Sastojci:

- 1 velika zrela banana (oko 100 g)
- 150 g niskomasne skute
- 100 g grčkog jogurta
- 1,5 žličica guaraninog brašna
 - 20 g gazirane vode
 - 1 Bolero okus banane
 - 12 g tamne čokolade
- 4 velike četverokutne oblatne



Postupak:

Izrezati bananu na sitne dijelove i zamrznuti oko sat vremena. Zatim ispasirati bananu s grčkim jogurtom i niskomasnom skutom. Umiješati vodu, guaranino brašno i Bolero od banane. Naribati tamnu čokoladu. Pažljivo premazati 2 oblatne s po pola mješavine jogurta (oblatne lako pucaju jer su vrlo tanke). Staviti preostale oblatne na smjesu jogurta kao poklopac. Staviti u zamrzivač na 2–3 sata.

Skuta s bobicama i Bolero bobičasto voće

Sastojci:

- 500 g niskomasne skute
- 1 žličica Bolero okus bobičastog voća
- 300 g svježeg bobičastog voća ili zamrznutih bobica (npr. jagoda, malina, borovnica, kupina)
 - Menta za ukrašavanje

Postupak:

Oprati bobice i ostaviti sa strane. Ako se koriste zamrznute bobice, ostavite ih prije pripreme da se otope. Umiješati 1 žličicu Bolera u niskomasnu skutu. Staviti prvi sloj Bolero-skute u pripremljene čaše i zatim dodati bobice. Nastaviti nizati sloj za slojem dok se čaše ne popune. Završiti slojem bobica i ukrasite mentom.



Žele desert i Bolero Lazarkinja



Sastojci:

- 12 listića želatine • 1 litra vode
- 1 žličica Bolero okus lazarkinja

Postupak:

Namočiti listiće želatine u vodi. Otopiti Bolero u 1 L vode i zagrijati na štednjaku. Ocijediti listove želatine i dodati u Bolero smjesu. Miješajući zagrijati na štednjaku na laganoj vatri, sve dok se želatina ne otopi. Pažnja: mješavina ne smije zakuhati! Na kraju napuniti čaše i staviti u hladnjak na nekoliko sati (po mogućnosti preko noći).



Palačinke i Bolero kokos



Sastojci:

- 4 jaja
- 200 g brašna
- 350 ml mlijeka
- prstohvat soli
- 1 žlica Bolero okus kokosa
- Malo kokosova ulja



Postupak:

Pjenasto istući jaja, dodati Bolero od kokosa i prstohvat soli. Naposljetku dodati brašno i mlijeko te miješati dok ne postane glatka smjesa. Zagrijati kokosovo ulje u tavi i peći palačinke dok ne postanu zlatno smeđe s obje strane. Poslužiti s voćem i umakom od čokolade.



Espresso desert i Bolero badem



Sastojci:

- 250 g kremaste skute
- 100 g grčkog jogurta
- 1 mala šalica espresso kave
- 1 žličica Bolera okus badema
 - malo kakaa u prahu



Postupak:

Pomiješati sve sastojke osim kakaovog praha i napuniti čaše. Staviti u hladnjak. Prije posluživanja posipati kakaovim prahom.



Zobena Kaša i Bolero badem



Sastojci:

- 1 dcl mlijeka (0,9% masnoće)
 - 1 dcl vode
- 3 žlice sitnih zobenih pahuljica
- 1 žličica Bolero okus badema
- 100g malina (voće može biti svježe, zamrznuto ili sušeno po vašem izboru)
 - 10 badema

Postupak:

U kipuću vodu i mlijeko dodati zobene pahuljice. Kuhati dok zobene pahuljice malo omekšaju (otprilike jednu minutu). Potom dodati Bolero okus badema. Uliti u zdjelicu i ostaviti da odstoji 5 min. Na kraju dodati maline i bademe (ili voće prema ukusu).



Crumble od zobenih, oraha, šljiva i Bolero cimeta



Sastojci:

- 250 g zobenih pahuljica
- 2 velike žlice maslaca od kikirikija
- 2 velike žlice kokosovog ulja
- 2 jaja
- 2 žličice Bolero okus cimet
- 1 šalica nasjeckanih oraha
- 1 puding od čokolade
- 2 velike žlice kakaa
- 2 žličice Bolero okus šljiva
- 1 šalica nasjeckanih oraha
- kompot od šljiva



Postupak:

U zdjeli pomiješati zobene pahuljice, jaja, maslac, ulje, Bolero te orahe. Veći dio smjese utisnuti u pekač (ostatak ostaviti sa strane za posipanje na kraju). Skuhati puding prema uputi na pakiranju (preporuka: puding kuhati na rižinom mlijeku), dodati kakao, Bolero i orahe te preliti preko smjese koju smo utisnuli u pekač. Poslagati polovice šljiva po pudingu te posipati ostatak smjese (po želji dodati malo Bolera okus cimet). Peći 20-ak minuta na 180 °C.

Zdravi desert s badencom i Bolero ruža



Sastojci:

- 30 g zobenih pahuljica
- 1 velika žlica maslaca od kikirikija
 - 10-tak badema
 - 200 g skyr sira
- 2 žličice Bolero okus ruže (ili po vašem izboru)
- 100g svježi ribizl (ili voće po vašem izboru)

Postupak:

Zobene pomiješati sa vrućom vodom, dodati maslac od kikirikija, nekoliko mljevenih badema i 1 žličicu Bolera te sve utisnuti u čašu. Sir pomiješati sa žličicom Bolera te ribizlom i uliti u čašu. Ukrasiti bademima i ribizlom.



Low carb pavlove tortice i Bolero šumsko voće



Sastojci:

- 100g bjelanjaka
- 1 žličica Bolero okus šumskog voća
- 1 velika žlica škrobnog brašna (gustin)
 - 1 Skyr



Postupak:

100 g bjelanjaka potrebno je umutiti u snijeg te dodati Bolero i žlicu škrobnog brašna. Kore peći na masnom papiru 15-ak minuta na 150 °C, odnosno dok ne porumene. Krema koja ide na kore je Skyr pomiješan za žličicom Bolero praha (kao u kori). Na kraju dodati šumsko voće (koristili smo zamrznuto) te ostaviti u hladnjaku ili odmah konzumirati (kako tko voli). Ovaj lagani desert zadovoljit će svaku želju za slatkim uz jako malo kalorija!



Banana bread cheesecake i Bolero banana



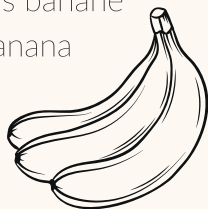
Sastojci:

Kora:

- 100 g zobenog brašna
- ½ praška za pecivo
- Prstohvat soli
- 2 čajne žličice Bolero okus banane
- 1 čajna žličica Bolero okus cimeta
- 2 banane
- 1 jaje
- 2 velike žlice kokosovog ulja
- Tamna čokolada
- Šaka pecan oraha

Bijela krema:

- 500 g posnog sira
- 2 jaja
- 1 čajna žličica Bolero okus cimeta
- Tamna čokolada
- 2 čajne žličice Bolero okus banane
- 1 banana



Postupak:

Za koru pomiješati sve suhe sastojke i zatim dodati mokre. Uliti u kalup i staviti u prethodno zagrijanu pećnicu 20 minuta na 170 °C. U zdjeli pomiješati sir, jaja, cimet, Bolero, nasjeckanu tamnu čokoladu i narezanu bananu. Preliti preko kore i staviti u pećnicu na još 25 minuta. Ostaviti da se ohladi te ukasiti bananom i preliti javorovim sirupom ili medom!

Breakfast bar i Bolero vanilija



Sastojci:

- 100 g zobenih pahuljica
 - 1 jaje
- 2 žlice maslaca od badema ili kikirikija
 - 100ml zobenog mlijeka
- 2 male žličice Bolero okus vanilije
 - šaka badema
- 1 žličica Bolero okus cimeta



Postupak:

Sve sastojke pomiješati, utisnuti u pekač (tanji) i peći 15-ak minuta na 170 °C.



Palačinke i Bolero jagoda



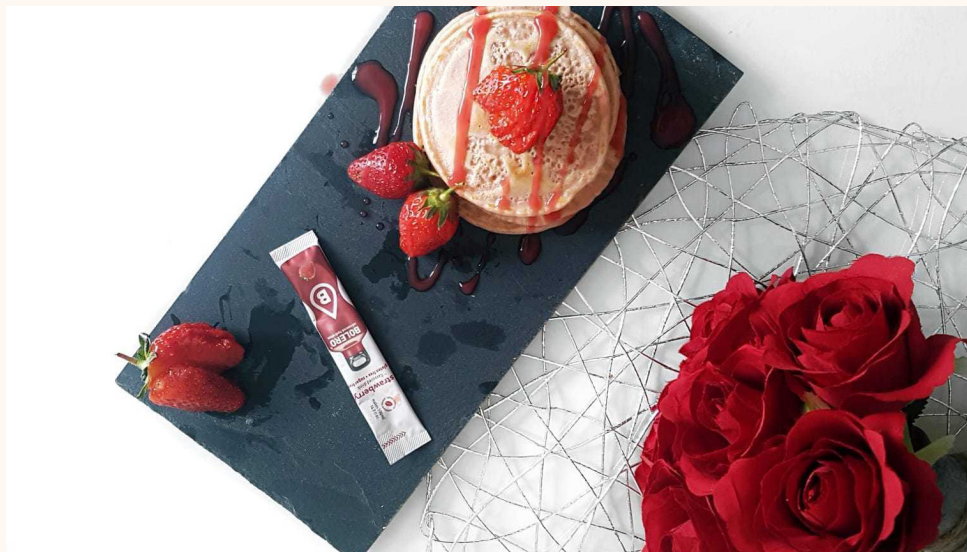
Sastojci:

- 50g integralnog brašna
 - 2 jaja
- 1 čajna žličica Bolero okus jagode
 - 1/2 praška za pecivo
 - 1dcl rižinog mlijeka



Postupak:

Pomiješati sve suhe sastojke, zatim dodati jaja i mlijeko (toliko da smjesa i dalje bude gusta). Peći na laganoj vatri dok se s gornje strane palačinke ne pojave mjehurići i zatim okrenuti palačinku.



Smoothie i Bolero malina



Sastojci:

- 2 grčka jogurta
- 2 dcl mlijeka
- 1 žličica Bolero okus maline
- 100g svježih malina (ili zamrznutih)



Postupak:

U blender uliti mlijeko, dodati jogurt, Bolero, maline. Sve dobro izblendati i poslužiti. Za hladniji smoothie, dodati dvije, tri kockice leda.





Pečena mrkva i Bolero đumbir



Sastojci:

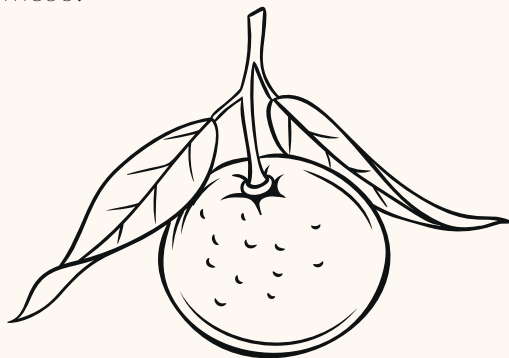
- Svježa mrkva
- Maslinovo ulje
- 1 žličica Bolero okus đumbira
- 1 žličica Bolero okus naranča



Postupak:

Mrkvu narezati, preliti sa malo maslinovog ulja te lagano posuti Bolero okus đumbira i naranče. Zatim sve staviti na papir za pečenje i peći 40-tak minuta na 180°C.

Odličan prilog uz bilo koje meso.





Čokoladna torta s narančom i Bolero naranča



Sastojci:

- 200 g bademovog brašna
- 5 jaja
- 1/2 praška za pecivo
- 1 mala žličica Bolero okus cimeta
- 50 g kokosovog ulja
- 50 g kakaa
- 1 naranča
- 1 mala žlica Bolera okus naranča
- 2 male žlice Bolera okus vanilije
- 350 ml rižinog mlijeka
- 1 puding čokolada
- 1 žlica kokosovog ulja
- 1 žlica Bolero okus vanilije



Postupak:

U posudi izmiksati jaja i otopljeno kokosovo ulje. Dodati sve suhe sastojke, iscijediti naranču te naribati koru. Dobivenu smjesu uliti u kalup koji je prethodno oblož papirom za pečenje.

Peći u zagrijanoj pećnici na 170 °C 40 minuta (provjeriti čačalicom je li pečeno). Ostaviti biskvit da se ohladi. Za to vrijeme skuhati puding na rižinom mlijeku te na kraju dodati kokosovo ulje i Bolero (možete dodati više ili manje, ovisno o ukusu). Kad se puding lagano ohladi prelići ga preko biskvita i ukasiti kriškama naranče.





Choco - Peanut butter torta i Bolero vanilija



Sastojci:

Kora:

- 150 g keksa bez šećera
- 50 g zobenih pahuljica
 - 70 g kokosovog ulja
- 1 žličica Bolera okus vanilije

Krema:

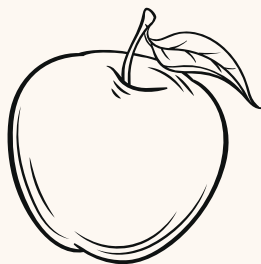
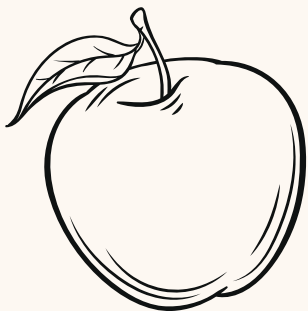
- 750 g posnog ili svježeg sira
 - 3 jaja
- 3 žličice Bolero okus vanilije
- 3 velike žlice maslaca od kikirikija
 - 100 g tamne čokolade



Postupak:

Samljeti kekse te dodati zobene pahuljice, Bolero od vanilije te rastopljeno kokosovo ulje. Pomiješati i utisnuti u kalup. Staviti u pećnicu 10 minuta na 200 °C. Pomiješati sir, Bolero od vanilije i jaja, te manji dio smjese odvojiti u drugu posudu i pomiješati sa otopljenom čokoladom. U veći dio smjese umiješati maslac od kikirikija. Na koru staviti kremu sa maslacem od kikirikija i preko čokoladnu kremu. Peći 30 minuta na 170 °C. Ostaviti da se ohladi minimalno 3 sata u hladnjaku!

Pita od jabuka i Bolero jabuka



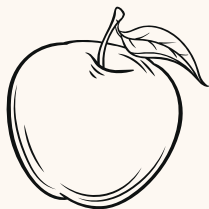
Sastojci:

- 2 jabuke
- 30 g zobenih pahuljica
- 1 žlica kokosovog ulja
- 1 čajna žličica Bolero okus cimeta
- 1 čajna žličica Bolero okus jabuka



Postupak:

Jabuke prerezati na polovice i izdubiti ih. Sadržaj jabuke nasjeckati na sitno, pomiješati sa zobenima pahuljicama, kokosovim uljem, Bolerom (cimet i jabuka). Napuniti izdubljene jabuke smjesom. Peći 30 minuta na 150 °C.



Čokoladni brownie i Bolero vanilija



Sastojci:

- 150 g zobenog brašna
- 50 g lanenog brašna
- 2 naribane jabuke
- 2 žlice kakaa za kolače
- ½ Bolero okus vanilija (9 g)
- 2 jaja
- 1 čajna žličica Bolero okus jabuka
- ½ praška za pecivo
- 2 velike žlice kokosovog ulja
- 150 g tamne čokolade
- 1 šalica mljevenih oraha
- zobeno mlijeko

Postupak:

U posudi miksati 2 jaja, rastopljeno kokosovo ulje, Bolero te dodati brašno pomiješano sa praškom za pecivo i kakaom. Umiješati naribane jabuke i orahe sa rastopljenom čokoladom te dodati vode ili zobenog mlijeka po potrebi. Za dodatan okus orahe možete prethodno lagano prepržiti na tavi. Smjesu staviti u protvan na papir za pečenje i peći 20 minuta na 170 °C.





Čokoladni brownie i Bolero menta



Sastojci:

Brownie:

- 1/2 šalice maslaca
- 2 velike žlice kokosovog ulja
- 1 šalice zobenog/pirovog brašna
- 1 naribana jabuka
- 4 jaja
- 2 žlice kakaa za kolače
- 1 žlica Bolero okus vanilije
- prstohvat soli
- 1/2 praška za pecivo

Krema s mentom:

- 250 g skyr jogurta
- 1 žličica Bolero okus mente
- matcha prah ili zelena boja za kolače

Čokoladna krema:

- 2 žlice kakaa za kolače
- 1 žlica kokosovog ulja
- 2 mjerice wheya od čokolade
- tople vode po potrebi



Postupak:

Izmiksati jaja, Bolero, kokosovo ulje i rastopljeni maslac. U posudi pomiješati ostatak suhih sastojaka i dodati ih u prvu posudu. Uliti u košarice za muffine i peći 10–15 minuta u zagrijenoj pećnici na 180 °C. U posudi pomiješati skyr, Bolero i matcha prah ili boju i preliti preko pečenog i ohlađenog biskvita. Kakao i whey pomiješati sa kokosovim uljem i malo tople vode dok ne dobijete gustu smjesu te zasladiti prema želji. Preliti preko skyra i ostaviti u hladnjaku da se stisne.



BOLERO
advanced hydration



cranberry

sugar-free
with natural fruit

net wt. 3.5 oz (100 g)

Keksi s brusnicama i indijskim orahom i Bolero brusnica



Sastojci:

Kora:

- 125 g brašna (integralno, pirovo ili zobeno)
 - 150 g zobenih pahuljica (krupni tip)
- ½ Bolera okus brusnice (zamjena za šećer)
 - 120 g maslaca
 - 50 g kokosovog ulja
 - 120 g suhih brusnica
 - 120 g indijskog oraha
 - 2 jaja
 - ½ praška za pecivo
 - prstohvat soli



Postupak:

Na tavi ili u pećnici lagano prepeći indijske oraščiće dok ne puste aromu. U posudi izmiksati jaja, omekšali maslac i kokosovo ulje. U drugoj posudi pomiješati brašno, Bolero, sol, prašak za pecivo, zobene, brusnice i nasjeckane indijske oraščiće. Pomiješati obje posude te dobivenu smjesu ostavite u hladnjaku barem 30 minuta. Smjesa bi trebala biti lagano ljepljiva. Rukom namočenom u vodu (da se smjesa ne lijepi za ruke) oblikovati keksiće te ih rasporediti na papir za pečenje. Ostaviti dovoljno mjesta između njih jer će se prilikom pečenja raširiti. Kekse peći 10 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 170 °C. Hrskavi izvana, mekani iznutra!



Torta od naranče i mrkve i Bolero naranča i mrkva



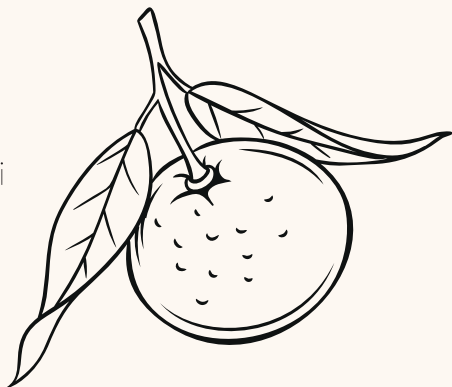
Sastojci:

- 200 g zobenog brašna
- 2 žlice kokosovog ulja
 - prašak za pecivo
- 1 žličica Bolero okus cimeta
 - 1 naribana mrkva
 - 2 jaja
 - 1 naranča
 - 500 g posnog sira
- 1 žličica Bolero okus mrkva naranča



Postupak:

U zdjeli pomiješati brašno, prašak za pecivo, Bolero. U drugoj posudi izmiksati jaja te dodati sadržaj prve zdjele i naribanu mrkvu i sok $\frac{1}{2}$ naranče. Izmiksati posni sir, Bolero i sok $\frac{1}{2}$ naranče. U kalup uliti tijesto te preko njega sirnu smjesu. Peći 30 minuta na 170 °C. Ostaviti da se ohladi i poslužiti!







Pita od višanja i Bolero višnja



Sastojci:

- 380 g brašna • 250 g maslaca • 2 žlice jabučnog octa
- prstohvat soli • 2 žlice kokosovog ulja
- 1 jaje • 50 ml vode
- 1 žličica Bolero okus cimeta • 2 male žlice Bolero okus vanilije
- 1 puding od vanilije • 300 ml mlijeka s aromom vanilije
- 1 žličica Bolero okus vanilije • 1 jaje
- 350 g smrznutih višanja • 1 velika žlica Bolero okus višnje
- 200 ml vode • 1 velika žlica škrobnog brašna (gustin)



Postupak:

U zdjeli ili blenderu pomiješati brašno, Bolero, cimet. Dodati maslac narezan na kockice i kokosovo ulje. Dobro povezati smjesu, dodati jaje i vodu. Smjesu podijeliti na dva dijela. Prvi dio staviti u hladnjak, a drugi razvaljati na veličinu kalupa, utisnuti i oblikovati rubove. Skuhati puding prema uputi na pakiranju, dodati Bolero i kada se ohladi umiksati jaje te preliti preko kore.

Kuhati višnje s malo vode dok se ne otope te dodati ostatak vode pomiješan sa Bolerom i gustinom. Kuhati dok se ne zgusne. Ostaviti da se malo ohladi i uliti u kalup. Ostatak tijesta razvaljati, utisnuti oblik kalupa koji želite, staviti na koru i oblikovati rubove.

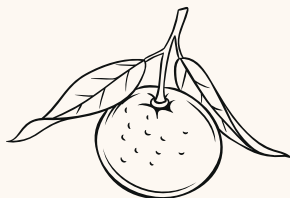
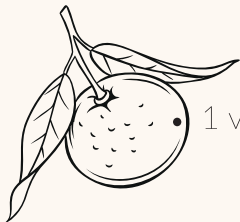
Peći 35–40°C minuta na 170 °C.

Puding i Bolero naranča



Sastojci:

- 500 ml mlijeka
- 1 vrećica praška za puding okus čokolade
- 1 žličica Bolero okus naranča
- ½ naranče



Postupak:

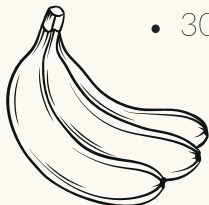
Od 500 ml hladnog mlijeka oduzmite 6 žlica i dobro ih promiješajte sa smjesom pudinga. Ostatak mlijeka skuhajte, odmaknite s vatre i dodajte mu razmućeni prašak za puding te miješajući kuhajte 1–2 minute. Kada je puding gotov umiješajte Bolero. Vrući puding uspite u navlažene posudice i ostavite da se ohladi. Ukasite narančom (ili voćem po želji, orašastim plodovima).



Cheesscake i Bolero banana & jagoda



Sastojci:



- 30 g miješanih žitarica ili zobene pahuljice
 - 1 žlica kokosovog ulja
 - 4 žlice posnog sira
 - 1 žlica grčkog jogurta
- ½ paketića želatine u prahu
- 3 žličice Bolero okus jagoda & banana
- ½ banane (za dekoraciju)



Postupak:

Žitarice pomiješati s kokosovim uljem te utisnuti u kalup, staviti u hladnjak. Za to vrijeme pomiješati posni sir, grčki jogurt i Bolero, te na kraju dodati želatinu (ranije pripremljenu prema uputama na pakiranju). Dobivenu smjesu izliti na podlogu od žitarica. Ostavimo u hladnjaku na sat do dva da se stvrdne. Po želji ukasiti s kolutićima banane ili voćem po želji.



Kolač s jagodama i Bolero jagoda



Sastojci za biskvit:

- 6 žlica pšeničnog brašna • 1 ½ vrećica Bolero okus jagode
- 6 jaja • ½ vrećice praška za pecivo

Postupak:

Žumanjke zajedno sa Bolerom izmiksati pjenasto. Dodati brašno, prašak za pecivo, te sve sjediniti. Prethodno čvrsto izlupane bjelanjke umiješati u smjesu od žumanjaka. Pećnicu zagrijati na 180 °C te u obloženi kalup uliti smjesu i peći 20-tak minuta (dok ne postane zlatno smeđe boje) Biskvit ostaviti da se ohladi pa ga prerezati na 2 kore.



Sastojci za kremu:

- 15 dkg maslaca • 1 ½ vrećice Bolero okus jagode
- 3 vrećice pudinga od vanilije • 1 l mlijeka
- ½ kg svježih jagoda



Postupak:

Pomiješati prašak za puding te skuhati u 1l mlijeka. U kuhani puding umiješati Bolero i otopljeni maslac .



Priprema

Staviti u kalup prvi biskvit zatim namazati kremom (po želji dodati narezane svježe jagode), pokriti sa drugom polovicom biskvita te namazati sa ostatkom kreme. Na vrh dodati svježe jagode (po želji možete pripremiti preljev od želatine).



Sladoled i Bolero jagoda



Sastojci:

- 250 g poluobranog mlijeka
- 250 ml slatkog vrhnja
- 250 g svježih jagoda
 - 4 jaja
- 1 žlica Bolero okus jagode



Postupak:

Lagano kuhati mlijeko i vrhnje dok ne zakipi. Odvojite bjelanjke od žumanjaka. Žumanjke umiješati i dodati smjesi mlijeka i vrhnja. Lagano miješati dok se smjesa ne zgusne. Uлити u posudu i pričekati da se ohladi na sobnoj temperaturi. Svježe jagode usitnite u blenderu i dodati jednu žlicu Bolera okus jagode. Umiješati jagode i žlicu Bolera u prethodno ohlađenu smjesu te staviti u zamrzivač na 6 sati.

Palačinke i Bolero vanilija



Sastojci:

- 250g zobenih pahuljica
- 1 prašak za pecivo
- 1 žličica Bolera okus vanilija
 - 2 jaja

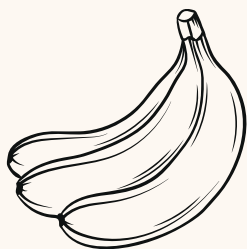


Postupak:

Zobene pahuljice usitniti u blenderu (ukoliko su sitnije pahuljice, ne treba). Sve sastojke staviti u posudu i izmiješati pjenjačom. Smjesu ostaviti da odstoji 15 minuta (smjesa treba biti gusta). Tavu blago premazati uljem, maslacem (ili nekom drugom masnoćom po želji). Na dobro zagrijanu tavu stavljati smjesu u oblik malog kruga, peći 2–3 palačinke ovisno o veličini iste. Peći na svakoj strani dok ne porumene (1–1,5 minutu). Palačinke namazati Chocotellom (**Proteini.si**) i ukasiti svježim borovnicama, jagodom i malinama.



Muffini i Bolero limunska pita



Sastojci:

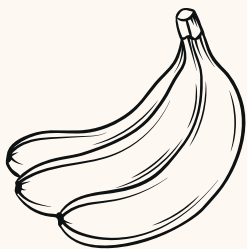
- 1 šalica grčkog jogurta
- 2 zrele banane
- 2 jaja
- 2 šalice zobenih pahuljica
- 1 i ½ čajna žličica praška za pecivo
- ½ čajne žličice sode bikarbone
- 1 žlica Bolera okus limunske pite

Postupak:

U blender dodati sve sastojke te dobro izmiješati. Tijesto izliti u kalupe za muffine (oko $\frac{3}{4}$ u svaki otvor). Pećnicu zagrijati na 200 stupnjeva. Peći 15–20 min (probati sa čačalicom da li je pečeno). Prije posluživanja pričekati 10-ak min da se stisnu i ohlade.



Zdravi kolačići i Bolero cimet



Sastojci:

- 3 jaja
- 2 zrele banane
- 2 žlice chia sjemenki
- 75 g badema
- ½ žličice praška za pecivo
- 1 žlica Bolera okus cimet

Postupak:

Sve sastojke ubaciti u blender te miksati na najnižoj brzini oko 30 sekundi dok se ne dobije glatka smjesa. Smjesu izliti na pleh s nemasnim papirom za pečenje. Peći 15–20 minuta na 180 stupnjeva.

Savjet: namazati s Chocotellom (proteini.si)



Zobena kaša i Bolero borovnica



Sastojci:

- 2 dcl mlijeka
- 3 žlice sitnih zobenih pahuljica
- 1 žličica Bolero okus borovnica
- 30 g borovnica (voće može biti svježe, zamrznuto ili sušeno po vašem izboru)
- 10 badema

Postupak:



U kipuće mlijeko dodati zobene pahuljice. Kuhati dok zobene pahuljice malo omekšaju, otprilike jednu minutu. Potom dodati Bolero okus borovnice ili neki drugi okus (ima 66 okusa). Uлити u zdjelicu i ostaviti da stoji 5 min. Na kraju dodati borovnice i bademe (ili voće prema ukusu).



Puding i Bolero šumsko voće



Sastojci:

- 500 ml mlijeka
- 1 vrećica praška za puding okus vanilije
- 1 žličica Bolero okus šumsko voće



Postupak:

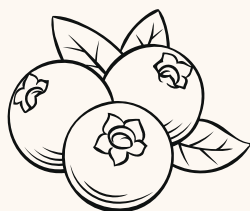
Od 500 ml hladnog mlijeka oduzmite 6 žlica i dobro ih promiješajte sa smjesom pudinga. Ostatak mlijeka skuhaite, odmaknite s vatre i dodajte mu razmućeni prašak za puding te miješajući kuhajte 1–2 minute. U Kuhani puding dodajte žličicu Bolera te promiješajte. Vrući puding uspite u navlaženu posudicu i ostavite da se ohladi. Ukrasite šumskim voćem (ili voćem po želji, orašastim plodovima).



Parfe od jogurta s borovnicama i Bolero borovnica

Sastojci:

- 5 dl jogurta (0,9% m.m.)
 - 20 dag borovnica
- 1 žličica Bolero okus borovnica
 - 5 listića želatine
 - 1 dl narančinog soka



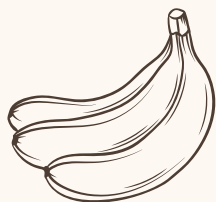
Postupak:

Listiće želatine ostavimo da nabubre u hladnoj vodi 10 min. Nakon toga ih izvadimo, stavimo u vreli narančin sok i miješamo dok se ne rastopi. Borovnice i jogurt pasiramo zajedno, štapnim mikserom. Dodamo žličicu Bolera okus borovnice. Dolijemo rastopljenju želatinu, promiješamo i napunimo čaše/posude. Prije posluživanja ostavimo nekoliko sati na hladnom.

Izvor: Recepti iz Velikog kuharskog vodiča za dijabetičare u izdanju HSDU-a.



Voćna salata i Bolero banana



Sastojci:

- 2 banane
- 3 naranče
- 2 kruške
- 5 dag oraha (ili bilo koji orašasti plodovi)
- 1 žličica Bolero okus banane



Postupak:

Narezati voće na kockice (može i na šnite/ploške).

Malo popržiti orahe na tavi dok ne poprime zlatno- smeđu boju te ih sitno narezati. U posudu staviti narezano voće i popržene orahe, posipati Bolerom okus banane (ili okusa po želji) te promiješati. Staviti u frižider na pola sata da se okusi prožmu te prebaciti u male posudice i poslužiti.



Dočno osvježanje i Bolero



Sastojci:

- 250 ml vode
- 1 žlica Bolera (okus po želji)

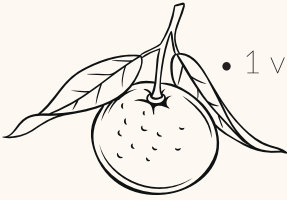


Postupak:

Žlicu Bolera (okus po želji) pomiješati s vodom i uliti u kalupe, te staviti u zamrzivač na 2–3 sata.



Koktel Campari i Bolero naranča



Sastojci:

- 1 vrećica (9 g) Bolero okus naranča
 - 1,5 L vode
- 30 ml Campari
- drobljeni led
- Kriške naranče za ukrašavanje



Postupak:

Bolero okus naranče napraviti u 1,5 L vode. Dodati led, Campari te pripremljeni sok. Po želji ukrasiti sa kriškom naranče.

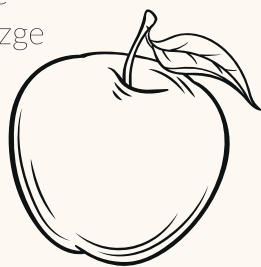


Kokteli Bolero jabuka i bazga



Sastojci:

- 70 ml vode
- 1 žličica Bolero okus jabuke
- 1 žličica Bolero okus cvijet bazge
 - 2 kriške limete
 - 5 listića mente



Postupak:

Napunite čašu s ledom, dodati vodu i prah Bolero (jabuke i cvijeta bazge). Iscjediti kriške limete, dodati listiće mente, promiješati te izvaditi listiće mente. Ukrasiti s preostalim listićima mente.



Koktel od votke i Bolero višnja

Sastojci:

- 1 žlica Bolera okus višnja • 1,5–2 litre vode
- 1 žlica Bolera okus banana • 2 ml votke • Zdrobljeni led



Postupak:

Otopite Bolero od višnje zajedno s Bolerom od banane u 1,5–2 litre vode. U svaku čašu stavite 2 cl votke i nekoliko kockica leda te ulijte Bolero napitak od višnje i banane.



“Okusi se ne rađaju, nego stvaraju.”

- Mark Twain

“Jedna od lijepih stvari u životu je što
imamo pravo stati, ma što radili,
i posvetiti svoju pažnju hrani.”

- Luciano Pavarotti

Dobar tek!



Distributer za Republiku Hrvatsku:
Bolero Adria d.o.o. Zagrebačka cesta 164a,
10000 Zagreb

Email: info@bolerodrinks.com.hr

Telefon: +385 91 477 8878

www.bolerodrinks.com.hr



BOLERO DRINKS HRVATSKA