

Wiatraczki z ciasta francuskiego

Składniki

na 30 wiatraczków

Ciasto:

40 g zimnego masła ⁽¹⁾

240 g mąki orkiszowej typ 700

szczypta soli ⁽²⁾

120 ml zimnej wody

plus 160 g dodatkowego zimnego masła ⁽¹⁾

Nadzienie I - śmietankowe:

150 g kaszy jaglanej ⁽³⁾

2,5 szkl. mleka krowiego ⁽⁴⁾ lub roślinnego ⁽⁵⁾

225 g twarogu ⁽⁶⁾

150 g rodzynek ⁽⁷⁾

Nadzienie II - czekoladowe:

90 g daktyli ⁽⁷⁾

25 g masła orzechowego

50 g masła klarowanego ⁽⁸⁾

100 ml mleka krowiego ⁽⁴⁾ lub roślinnego ⁽⁵⁾

30 g kakao ⁽⁹⁾

Wykonanie

1. Masło, które dodajemy bezpośrednio do ciasta (40 g) posiekać z mąką – nożem lub w blenderze.
2. Dodać sól i wodę i zagnieść twarde, ale elastyczne ciasto, starając się jak najmniej ogrzewać ciasto dłońmi (do ugniecenia ciasta można użyć miksera). Rozplaszczyc ciasto na placek, zawinąć w ściereczkę i schłodzić przez 0,5 h w lodówce.
3. Dodatkowe masło (160 g) utrzeć na gładką masę i rozsmarować na papierze do pieczenia. Zakryć drugim kawałkiem papieru i rozwałkować masło, tak aby utworzyło kwadrat o grubości 3 mm. Schłodzić całość w lodówce, by masło znowu stało się twarde.
4. Wyjąć ciasto z lodówki i rozwałkować na kwadrat o boku równym przekątnej kwadratu z masła. Ułożyć kwadrat z masła na cieście i zawinąć brzegi tak jak kopertę (na filmiku szczegóły).
5. Ostrożnie rozwałkować ciasto z zawiniętym masłem na prostokąt o długości 3 razy większej niż szerokość. Złożyć ciasto na 3 części tak jak list. Ponownie rozwałkować

na prostokąt o długości 3 razy większej niż szerokość. Ciasto schłodzić w lodówce przez 45-60 minut.

6. Punkt 5 powtórzyć dwukrotnie.
7. Piekarnik nagrzać na 200 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
8. *Nadzienie I:* Kaszę jaglaną ugotować w mleku do momentu aż cały płyn zostanie wchłonięty. Wystudzić. Kaszę z twarogiem zmiksować na bardzo gładką, kremową masę. Dodać rodzynki. Wymieszać.
Nadzienie II: Daktyle zmielić na gładką masę. Dodać masło orzechowe, masło klarowane i mleko. Zmiksować na gładki krem. Dodać kakao i wymieszać.
9. Ciasto francuskie rozwałkować na grubość 2-3 mm. Wycinać kwadraty. Nacinać je po przekątnej, nie dochodząc do środka. Na środek kłaść nadzienie i zawijać co drugi róg.
10. Piec 15 minut lub dłużej/krócej (do zrumienienia).

Wskazówki

⁽¹⁾ **masło:** najzdrowsze masło można przygotować samemu w domu; przepis [tutaj](#)

⁽²⁾ **sól:** należy uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu

⁽³⁾ **kasza jaglana:** im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym nadzienie będzie smaczniejsze; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza; taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić; lepiej nie gotować kaszy w plastikowym woreczku - smakuje wtedy gorzej, a samo opakowanie wydziela rakotwórcze substancje

⁽⁴⁾ **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

⁽⁵⁾ **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

(6) **twaróg**: najlepiej używać twarogu zrobionego samodzielnie (wskazówki, jak go zrobić, dostępne są [tutaj](#)); jeśli takim nie dysponujecie, użyjcie twarogu w kostce lub na wagę; jeśli jednak wybieracie twaróg sernikowy (w tzw. wiaderku), zwróćcie uwagę na jego skład, ponieważ często zawiera szkodliwe dodatki (w składzie powinno się znajdować tylko mleko i kultury bakterii)

(7) **bakalie**: suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

(8) **masło klarowane**: najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

(9) **kakao**: warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach