

CYNAMON CEJLOŃSKI

PORADNIK KULINARNY | 10 PRZEPISÓW

Cynamon cejloński Green Essence (*Cinnamomum zeylanicum*) pochodzi z Madagaskaru i zachwyca ciepłym, subtelnie słodkim aromatem z nutą kwiatów i cytrusów. Ten poradnik pokazuje 10 przepisów – od śniadań i deserów, przez napoje i dania wytrawne, aż po domową pielęgnację. Cynamon cejloński nie dominuje – podkreśla i uzupełnia smak każdej potrawy.

Szczypta to start

Cejloński jest delikatniejszy niż cassia – zacznij od małej ilości

Do słodkich

Wypieki, desery, kawa, kakao, owsianka – klasyczne połączenia

Do wytrawnych

Drób, jagnięcina, duszone mięso – orientalny charakter

Przechowywanie

W suchym i chłodnym miejscu, szczelnie zamknięty

10 PRZEPISÓW Z CYNAMONEM CEJLOŃSKIM

1

Szarlotka z cynamonem cejlońskim

Klasyka polskiego wypieku z królewską przyprawą

SKŁADNIKI

- 1,5 łyżeczki cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 1 kg jabłek (kwaskowych, np. antonówka)
- 300 g mąki pszennej
- 150 g masła
- 100 g cukru lub erytrytolu
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki cukru pudru do posypania

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj mąkę, cukier, proszek, rozkruszone masło i jajka na kruche ciasto.
2. Podziel ciasto na 2 części – jedną schłódź w lodówce 30 minut.
3. Obierz i pokrój jabłka w kostkę, wymieszaj z cynamonem i łyżką cukru.
4. Wyłóż foremkę (25 cm) jedną częścią ciasta, nałóż jabłka.
5. Zetrzyj drugą część ciasta na tarce bezpośrednio na jabłka.
6. Piecz w 180°C przez 40–45 minut na złoty kolor.
7. Posyp cukrem pudrem po ostudzeniu.

Wskazówka: Cynamon cejloński ma delikatniejszy aromat niż cassia – możesz dodać go odrobinę więcej bez ryzyka, że zdominuje ciasto.

2

Owsianka cynamonowa

Rozgrzewające śniadanie gotowe w 10 minut

SKŁADNIKI

- 1/2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 60 g płatków owsianych górskich
- 250 ml mleka lub roślinnego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 banan lub garść owoców
- opcjonalnie: łyżka masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj mleko, wsyp płatki i gotuj 5 minut, mieszając.
2. Przełóż do miski, posyp cynamonem i dodaj miód.
3. Wymieszaj i nałóż owoce na wierzch.
4. Opcjonalnie dodaj masło orzechowe dla kremowości.

Wskazówka: Cynamon dodany do gorącej owsianki szybciej uwalnia aromat. Możesz też wsypać go do mleka na początku gotowania.

3

Kawa cynamonowa

Rozgrzewający rytuał z korzennym akcentem

SKŁADNIKI

- 1/4 łyżeczki cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 2 łyżeczki kawy mielonej (espresso lub french press)
- 200 ml gorącej wody
- opcjonalnie: mleko lub mleko roślinne
- opcjonalnie: łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE

1. Zaparzyć kawę wybraną metodą.
2. Wsyp cynamon bezpośrednio do kubka lub zaparz razem z kawą.
3. Dolej ewentualnie podgrzane mleko.
4. Dosłódź miodem do smaku i podawaj od razu.

Wskazówka: Cynamon cejloński do kawy można też posypać na piankę mleczną lub na cappuccino zamiast kakao.

4

Chai latte z cynamonem

Indyjska herbata korzenna we własnym domu

SKŁADNIKI

- 1/2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 2 torebki czarnej herbaty lub 2 łyżki liściastej
- 300 ml mleka (krowiego lub roślinnego)
- 200 ml wody
- 2 goździki
- 3 ziarna kardamonu (rozgniecionego)
- kawałek świeżego imbiru (1 cm)
- miód do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wlej wodę, dodaj cynamon, goździki, kardamon i imbir.
2. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut.
3. Dodaj herbatę i gotuj jeszcze 3 minuty.
4. Wlej mleko i podgrzej do prawie wrzenia, ale nie gotuj.
5. Przecedź przez sitko do kubków.
6. Dosłódź miodem i podawaj gorące.

Wskazówka: Spienione mleko dodane na koniec da efekt latte. Cynamon cejloński jest delikatniejszy niż cassia – chai będzie łagodniejsze i bardziej aromatyczne.

5

Bułki cynamonowe

Miękkie i aromatyczne – klasyk z piekarni

SKŁADNIKI

- 2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 500 g mąki pszennej
- 7 g drożdży instant
- 200 ml ciepłego mleka
- 80 g masła
- 60 g cukru
- 2 jajka
- szczypta soli
- 60 g cukru i 60 g masła do nadzienia

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj mąkę, drożdże, cukier i sól. Dodaj mleko, masło i jajka.
2. Wyrabiaj ciasto 8–10 minut do gładkości. Odstaw na 1 godzinę do wyrośnięcia.
3. Rozwałkuj ciasto na prostokąt ok. 30x40 cm.
4. Posmaruj roztopionym masłem, posyp cukrem wymieszanym z cynamonem.
5. Zwiń ciasto w rulon, pokrój na 12 równych kawałków.
6. Ułóż w formie, odstaw na 30 minut. Piecz 180°C przez 20–25 minut.

Wskazówka: Cynamon cejloński w nadzieniu daje łagodniejszy, kwiatowy aromat niż cassia – bułki są bardziej eleganckie w smaku.

6

Mus jabłkowy z cynamonem

Domowy dżem bez cukru – idealny do śniadań

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 1 kg jabłek (np. szara reneta lub jonagold)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2–3 łyżki erytrytolu lub miodu (opcjonalnie)
- 100 ml wody

PRZYGOTOWANIE

1. Obierz jabłka, usuń gniazda nasienne i pokrój w kawałki.
2. Włóż do garnka z wodą i sokiem z cytryny.
3. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem 15–20 minut do miękkości.
4. Zmiksuj blenderem na gładki mus.
5. Dodaj cynamon i ewentualnie słodzik, wymieszaj.
6. Przelej do słoiczków, schłódź i przechowuj w lodówce do 7 dni.

Wskazówka: Mus bez cukru ma naturalną słodycz jabłek wzmocnioną cynamonem – doskonały do owsianki, naleśników i tostów.

7

Grzane wino z cynamonem

Zimowy napój rozgrzewający na spotkania

SKŁADNIKI

- 1 laska lub 1/2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 750 ml czerwonego wina (półwytrawne)
- 3 goździki
- 2 ziarna anyżu gwiazdkowego
- skórka z 1 pomarańczy
- 3–4 łyżki miodu lub cukru trzcinowego
- 100 ml soku pomarańczowego

PRZYGOTOWANIE

1. Wlej wino do garnka, dodaj sok pomarańczowy.
2. Dodaj cynamon, goździki, anyż i skórkę pomarańczy.
3. Podgrzewaj na małym ogniu przez 15 minut – nie doprowadzaj do wrzenia.
4. Dodaj miód i wymieszaj do rozpuszczenia.
5. Przecedź przez sitko i podawaj w szklankach lub kubkach.

Wskazówka: Cynamon cejloński w grzonym winie daje subtelniejszy, kwiatowy aromat. Nie gotuj – alkohol wyparuje, a smak straci głębię.

8

Kurczak pieczony z cynamonem po orientalnie

Aromatyczne danie z nutą egzotyki

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 4 udka lub pałki kurczaka
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki kuminu
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj oliwę, sos sojowy, cynamon, paprykę, kumin i kurkumę.
2. Natrzyj marynatą kawałki kurczaka ze wszystkich stron.
3. Odstaw do lodówki na minimum 1 godzinę (najlepiej przez noc).
4. Piecz w 200°C przez 35-40 minut, aż skóra będzie złocista.
5. Podawaj z ryżem basmati lub kuskusem i świeżą kolendrą.

Wskazówka: Cynamon cejloński w marynacie do drobiu nadaje orientalny charakter bez dominowania – całość smakuje elegancko i wyraźnie.

9

Budyń cynamonowy

Kremowy deser z rozgrzewającym aromatem

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 500 ml mleka pełnotłustego
- 3 żółtka
- 3 łyżki cukru lub erytrytolu
- 3 łyżki skrobki kukurydzianej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj żółtka, cukier i skrobkę z 100 ml zimnego mleka na gładką masę.
2. Pozostałe mleko zagotuj z cynamonem i wanilią.
3. Wlej gorące mleko cienkim strumieniem do masy żółtkowej, mieszając.
4. Przelej z powrotem do garnka i gotuj na małym ogniu, mieszając, aż zgęstnieje.
5. Przelej do pucharów, przykryj folią i schłódź minimum 2 godziny.

Wskazówka: Cynamon można przecedzić przez sitko przed przelaniem do pucharów lub zostawić dla intensywniejszego aromatu i widocznych drobinek.

1 Maseczka z cynamonem i miodem

0 Naturalna pielęgnacja twarzy z kuchni

SKŁADNIKI

- 1/4 łyżeczki cynamonu cejlońskiego Green Essence
- 1 łyżka miodu (najlepiej płynnego)
- opcjonalnie: kilka kropli soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj cynamon z miodem na gładką pastę.
2. Opcjonalnie dodaj kilka kropel soku z cytryny.
3. Nałóż cienką warstwę na oczyszczoną skórę twarzy.
4. Pozostaw na 10–15 minut.
5. Zmyj letnią wodą i delikatnie osusz skórę.

Wskazówka: Cynamon cejloński jest łagodniejszy niż cassia i mniej drażniący dla skóry. Wykonaj test na nadgarstku przed pierwszym użyciem. Nie stosować na uszkodzoną skórę.

PRZECHOWYWANIE I DOZOWANIE

Przechowywanie	W suchym i chłodnym miejscu, szczelnie zamknięte. Unikać wilgoci i bezpośredniego słońca.
Dozowanie	Cynamon cejloński jest delikatniejszy niż cassia – zacznij od 1/4 łyżeczki i dopasuj do smaku.
Trwałość aromatu	Mielony cynamon zachowuje pełny aromat przez 6–12 miesięcy od otwarcia.
Przeciwwskazania	Nie stosować przy nietolerancji, w ciąży, przy wrzodach lub problemach z dwunastnicą.
Alergeny	Może zawierać: gluten, orzeszki ziemne i inne orzechy, sezam, soję.

Smacznego! Mamy nadzieję, że te przepisy pokażą Ci, jak wszechstronny jest cynamon cejloński Green Essence w codziennej kuchni i pielęgnacji.