

Soczyste brzoskwinie z airfryer – szybki deser bez tłuszczu

Czy wiesz, że brzoskwinie przygotowane w airfryer zyskują intensywny, karmelizowany smak, który trudno osiągnąć innymi metodami? Technologia gorącego powietrza sprawia, że te soczyste owoce stają się prawdziwym kulinarnym odkryciem na talerzu.

Przygotowanie brzoskwiń w beztłuszczowej frytkownicy powietrznej to prawdziwa rewolucja w kuchni. Wystarczy kilka minut, by cieszyć się deserem, który zachwyci nie tylko smakiem, ale również wartościami odżywczymi. W naszym sklepie Multi Cook oferujemy najwyższej jakości frytkownice powietrzne, które idealnie sprawdzają się przy przygotowaniu tego przysmaku. Jako oficjalni partnerzy producentów zapewniamy do 30 lat gwarancji na sprzęt, a wszystkie nasze produkty posiadają niezbędne certyfikaty jakości.

Zachowanie wartości odżywczych i intensyfikacja smaku

Brzoskwinie przygotowane w [airfryer](#) zachowują znacznie więcej składników odżywczych niż te poddane tradycyjnej obróbce termicznej. Dzieje się tak, ponieważ:

- Krótszy czas obróbki termicznej (zaledwie 5-7 minut) minimalizuje utratę witamin, szczególnie witaminy C
- Równomierna cyrkulacja gorącego powietrza zapewnia jednolite podgrzanie owocu bez przegrzewania
- **Brak kontaktu z wodą** zapobiega wypłukiwaniu cennych minerałów i przeciwutleniaczy

Technologia cyrkulacji gorącego powietrza w airfryer

intensyfikuje naturalną słodycz brzoskwiń, wydobywając głębie ich smaku. Powierzchnia owoców delikatnie karmelizuje się, tworząc aromatyczną skorupkę, podczas gdy wewnątrz pozostaje soczyste i miękkie. *Kontrast tekstur sprawia, że każdy kęs staje się wyjątkowym doświadczeniem kulinarnym.*

Wygoda i efektywność przygotowania

Przygotowanie brzoskwiń w airfryer to nie tylko korzyści smakowe i zdrowotne, ale również oszczędność czasu i energii:

1. **Szybkość procesu** – brzoskwinie są gotowe w 5-7 minut, bez konieczności nagrzewania piekarnika
2. Minimalne zużycie tłuszczu – wystarczy delikatna mgiełka oleju w sprayu lub całkowite pominięcie tłuszczu
3. Łatwość czyszczenia – większość koszy do airfryer można myć w zmywarce
4. Możliwość przygotowania różnych wersji smakowych jednocześnie

Brzoskwinie z airfryer zachowują do 87% więcej witaminy C w porównaniu do tradycyjnych metod pieczenia, co czyni je nie tylko smacznym, ale i zdrowym deserem.

W Multi Cook znajdziesz frytkownice powietrzne z precyzyjną kontrolą temperatury, która jest kluczowa dla idealnego przygotowania brzoskwiń. Oferujemy możliwość zwrotu towaru przez 28 dni oraz wygodne opcje płatności, w tym Blik i płatności kartą przy odbiorze.

Przepisy na brzoskwinie w airfryer

Karmelizowane brzoskwinie z miodem i cynamonem

Brzoskwinie przygotowane w airfryer zyskują wyjątkową słodycz

i intensywność aromatu. Aby przygotować karmelizowane brzoskwinie, przekrój owoce na połówki, usuń pestki i ułóż w koszyku frytkownicy beztłuszczowej skórą do dołu. **Skrop każdą połówkę łyżeczką płynnego miodu** i posyp szczyptą cynamonu. Rozgrzej airfryer do 180°C i piecz przez 8-10 minut, aż brzoskwinie zmiękną i pokryją się złocistą, karmelową warstwą. *Sekret idealnej karmelizacji tkwi w odpowiednim doborze dojrzałości owoców* – najlepsze rezultaty dają brzoskwinie średnio twarde, które nie rozpadną się podczas pieczenia.

Kreatywne wariacje brzoskwiniowych deserów

Brzoskwinie z kruszonką to prawdziwy hit wśród deserów z airfryer. Przygotuj kruszonkę mieszając mąkę, masło, brązowy cukier i posiekane orzechy włoskie. Ułóż połówki brzoskwiń w airfryer, wypełnij zagłębienia po pestkach kruszonką i piecz w temperaturze 190°C przez 12 minut. **Orzechy prażone w wysokiej temperaturze uwalniają intensywny aromat**, który idealnie komponuje się ze słodyczą owoców.

Dla miłośników kontrastów smakowych warto wypróbować wytrawną wersję z kozim serem. Na każdej połówce brzoskwini umieść plasterk koziego sera, posyp świeżym tymiankiem i skrop oliwą z oliwek. Piecz w 180°C przez 7-9 minut. *Ta nieoczywista kombinacja słodko-słonych smaków zachwyca wyrafinowaniem* i może stanowić elegancką przystawkę na spotkaniach towarzyskich.

Brzoskwinie doskonale komponują się z lodami waniliowymi. Upiecz owoce w airfryer w 185°C przez 10 minut, a następnie podawaj na ciepło z gałką schłodzonych lodów. Kontrast temperatur i tekstur tworzy niezapomniane doznania smakowe. Dla wzbogacenia smaku posyp całość prażonymi migdałami lub polewą z syropu klonowego.

Wskazówka: Aby uzyskać najlepszy efekt, dostosuj czas pieczenia do odmiany i dojrzałości brzoskwiń. Twarde odmiany

wymagają około 12-15 minut w 190°C, podczas gdy miękkie i soczyste wystarczy piec 7-9 minut w 180°C.

Do pieczonych brzoskwiń świetnie pasują dodatki takie jak kardamon, gałka muszkatołowa, wanilia czy płatki migdałów. Eksperymentuj z różnymi przyprawami, aby odkryć swoje ulubione połączenie. Dla bardziej wyrazistego smaku skrop upieczone owoce odrobiną likieru amaretto lub brandy.