

# FIT MAZURKI

PRZEPISY NA MAZURKI,  
KTÓRE ZACHWYCĄ TWOICH GOŚCI!

**IWONA KOT**

Drogi Czytelniku,

Witaj w świecie, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością, a smak z zdrowiem. Cieszę się, że jesteś tu ze mną, by razem odkrywać, jak klasyczne mazurki mogą stać się częścią Twojego fit stylu życia, nie tracąc nic ze swojej uroczystej magii.

W tej wyjątkowej podróży poprowadzę Cię przez ulubione przepisy, które zostały starannie wyselekcjonowane i przetestowane, aby zapewnić nie tylko wyśmienity smak, ale także korzyści dla zdrowia. Każda strona jest pełna inspiracji, która pomoże Ci zachwyć gości podczas świątecznych spotkań, rodzinnych obiadów czy po prostu sprawić, że codzienne chwile staną się nieco bardziej wyjątkowe.

Przygotuj się na odkrycie, jak za pomocą prostych zmian, możemy uczynić mazurki bardziej odżywczyymi, nie rezygnując przy tym z ich tradycyjnego, bogatego smaku, który od pokoleń gromadzi rodziny przy wspólnym stole.

Zapraszam Cię do zapinania fartuchów, włączania piekarników i otwierania umysłów na nowe możliwości. Razem udowodnimy, że zdrowe podejście do życia może być również niezwykle smaczne i satysfakcjonujące.

Cieszę się, że będziemy wspólnie tworzyć te smakowite wspomnienia.

Z ciepłem i kulinarną pasją

Iwona Kot

## WSTĘP

Kiedy myślimy o mazurkach, nasze myśli nieodłącznie przenoszą się do ciepłych, wiosennych dni, kiedy natura budzi się do życia, a domy wypełniają się zapachem świeżo pieczonych ciast. Mazurki, te wielkanocne wypieki o bogatej historii i różnorodności smaków, są jak kulinarny most łączący pokolenia. Ich obecność na świątecznym stole jest dowodem na to, że tradycja i nowoczesność mogą iść ręką w rękę, tworząc coś wyjątkowego i bliskiego naszym sercom.

Historia mazurków sięga daleko w przeszłość, kiedy to były symbolem nadchodzącej wiosny, obfitości i radości. Każdy region Polski ma swoją własną historię związaną z tym wypiekiem, co sprawia, że mazurki są tak różnorodne i fascynujące. Od bogato zdobionych, pełnych orzechów i miodu, po te delikatne, z subtelną nutą cytrynową lub pomarańczową – każdy mazurek ma coś wyjątkowego do zaoferowania.

W tej książce postanowiłam przybliżyć Ci świat mazurków, które zachowują swój tradycyjny charakter, będąc jednocześnie przyjazne dla zdrowego stylu życia. To wyzwanie, które podejmam z wielką pasją, pragnąc pokazać, że zmiany w diecie nie muszą oznaczać rezygnacji z przyjemności, jaką daje wspólne celebrowanie świąt.

W każdym przepisie znajdziesz kawałek historii, odrobine miłości i dużo smaku. Zadbam, by przepisy były proste i przystępne, tak aby każdy, niezależnie od doświadczenia kulinarnego, mógł cieszyć się domowym, zdrowym mazurkiem, który zachwyci nie tylko podniebienia, ale i serca gości.

Zachęcam Cię, abyś podczas tej wielkanocnej przygody pozwolił sobie na odrobinę eksperymentów. Nie bój się modyfikować przepisów według własnych preferencji czy dostępnych składników. Kuchnia jest przestrzenią kreatywności, a mazurki doskonale nadają się do tego, by stać się płótnem dla Twojej kulinarnej wyobraźni.

Wraz z przekraczaniem kolejnych stron, mam nadzieję, że odkryjesz, iż tradycja wielkanocna, choć głęboko zakorzeniona w naszej kulturze, może ciągle ewoluować, niosąc ze sobą nowe, zdrowsze i równie smaczne oblicze. Niech ten świąteczny czas będzie dla Ciebie i Twoich bliskich okazją do wspólnego gotowania, degustowania i czerpania radości z małych rzeczy.

Wspólne przygotowywanie i spożywanie mazurków to coś więcej niż tylko kulinarna tradycja. To sposób na budowanie więzi, na wspólne świętowanie i dzielenie się radością. Mam nadzieję, że te przepisy staną się dla Ciebie inspiracją do stworzenia niezapomnianych chwil, które będą wracać z każdym kolejnym kawałkiem mazurka.

Zapraszam Cię, więc do kuchni pełnej aromatów, smaków i wspomnień. Niech ta podróż będzie dla Ciebie źródłem inspiracji i radości, a tradycyjne mazurki – mostem łączącym przeszłość z teraźniejszością, w harmonii ze zdrowym stylem życia.

## SPIS TREŚCI

Wstęp.....	3
Przepisy.....	8
Mazurek Orzechowy Raj.....	9
Mazurek Kokosowa Fantazja.....	12
Mazurek Jagodowy Sen.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Migdałowa Perła.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Malinowy Zakątek.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Czekoladowa Niespodzianka ....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Cytrynowy Blask.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Waniliowa Harmonia.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Karmelowy Obłok.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Pistacjowa Oaza.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Truskawkowy Amulet.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Kajmakowa Rozkosz.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Śliwkowa Magia.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Morelowy Promień.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Białej Czekolady Czar.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Matcha Mysterium.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
Mazurek Imbirowy Zapach.....	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>

Mazurek Sezamowa Sielanka .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Rabarbarowy Przełom .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Pomarańczowa Uczta .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Beza Chmurka .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Lawendowa Delikatność .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Kokosowo-Limonkowa Freska ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Kakaowa Esencja.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Dyniowa Aleja .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Figowa Opowieść .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Jeżynowy Labirynt .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Granatowa Tajemnica.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Balsamiczna Fantazja .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Espresso Euforia .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Miętowa Odyseja.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Żurawinowa Intryga .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Chia Odkrycie .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Kakao i Orzech .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Żłota Kurkuma .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Acai Przygoda.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Goji Galaktyka.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Czarna Porzeczka .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Biała Herbata .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Zielona Spirulina .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Amarantusowa Łąka .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Lucuma Legend .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Maca Moc .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Złoty Siemię Lniane .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Kardamonowy Komfort .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Rozmarynowy Ogród .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Szafranowy Blask .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Cynamonowa Przytulność .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Masło Orzechowe Mysterium ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mazurek Kakao z Chilli Pikantna Tajemnica**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**





## MAZUREK ORZECHOWY RAJ



Mazurek Orzechowy Raj to zdrowsza wersja tradycyjnego polskiego ciasta, idealna dla osób dbających o linię, ale nie chcących rezygnować z wielkanocnych smakołyków. Bazuje na naturalnych składnikach i mniej przetworzonych produktach. Oto szczegółowy przepis:

### SKŁADNIKI NA CIASTO:

200 g mielonych migdałów lub migdałowej mąki

100 g mielonych orzechów laskowych

50 g mielonych orzechów włoskich

4 łyżki miodu lub syropu klonowego (dla wegan)

2 duże jajka (lub zamiennik jaj dla wegan, np. 2 łyżki siemienia lnianego namoczonego w 6 łyżkach wody)

50 g roztopionego oleju kokosowego

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżeczka proszku do pieczenia (bezglutenowego, jeśli jest potrzeba)

#### **SKŁADNIKI NA MASĘ ORZECHOWĄ:**

200 g mielonych orzechów laskowych

100 g mielonych orzechów włoskich

4 łyżki miodu lub syropu klonowego

50 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, orzechowego)

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Dodatkowo:

Całe orzechy do dekoracji (laskowe, włoskie)

Roztopiona gorzka czekolada do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

#### **CIASTO:**

W dużej misce połącz mieloną migdały, mielone orzechy laskowe i włoskie, cynamon oraz proszek do pieczenia.

Dodaj miód, roztopiony olej kokosowy i jajka (lub ich zamiennik). Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą i powstanie jednolita masa.

Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia (najlepiej prostokątnej, aby uzyskać kształt mazurka). Wyrównaj powierzchnię.

Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 20-25 minut, aż ciasto będzie złote i ugotowane. Ostudź.

Masa orzechowa:

W małym garnku na średnim ogniu podgrzewaj mleko roślinne z miodem (lub syropem) i wanilią, aż miód się rozpuści.

Dodaj mielone orzechy i mieszaj, aż masa stanie się gęsta. Zdejmij z ognia i ostudź.

Rozsmaruj masę orzechową na ostudzonym cieście.

## **DEKORACJA:**

Udekoruj mazurek całymi orzechami na wierzchu. Możesz także użyć roztopionej gorzkiej czekolady, aby stworzyć wzory lub napisy.

Pozostaw ciasto do stężenia w chłodnym miejscu.

Mazurek Orzechowy Raj jest gotowy do podania! Jego bogaty orzechowy smak z pewnością zachwyci wszystkich gości, a zdrowsze składniki pozwolą cieszyć się świętami bez wyrzutów sumienia.

## MAZUREK KOKOSOWA FANTAZJA



Ta wersja mazurka to prawdziwy raj dla miłośników kokosu, a przy tym pozostaje w zgodzie z fit filozofią – mniej cukru, więcej naturalnych składników. Spróbuj tego egzotycznego przepisu i ciesz się zdrowym, ale wyjątkowo smacznym deserem.