

jemy zdrowo

szybko i prosto

120 zdrowych i smacznych przepisów dla całej rodziny



jemy zdrowo

szybko i prosto

120 zdrowych i smacznych przepisów dla całej rodziny

Książka ukazała się nakładem wydawnictwa VERDON CAPITE s.r.o.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Siedziba spółki: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2

ISBN: 978-80-88387-16-9



Barbora L. lubi gotować. Ale przede wszystkim robi piękne zdjęcia.

Barbora H. wymyśla i komponuje przepisy.

Petr nie gotuje ani nie robi zdjęć, za to najchętniej testuje składniki i próbuje nowych połączeń.

Co nas łączy?

Nie jest nam obojętne, co jemy i w jakiej postaci.

Stworzyliśmy tę książkę kucharską i wydaliśmy ją własnym sumptem.

Mieliśmy wtedy średnio 21 lat.

Do naszego zespołu dołączyła mama Petra – **Jana** – która sumiennie wypróbowała wszystkie przepisy, komentuje je i testuje na całej rodzinie.

Nasza książka – choć może trudno w to uwierzyć – powstawała między Czechami a Danią. W rozjazdach. Niektóre składniki, niezbędne do przyrządzenia określonej potrawy, przejechały pół Europy. Dziś nasza książka trafia na polskie stoły (i półki kuchenne). Do kraju, którego ciekawe trendy kulinarne nieustannie nas inspirują.

Ale to już inna historia.

Historię naszej książki poznasz na kolejnej stronie.

Owsiane placuszki z serkiem wiejskim

Przygotowanie: 5 minut
Gotowanie lub pieczenie: 8 minut

- 100 g serka wiejskiego
- 1 jajko
- 160 g zmielonych płatków owsianych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia bez fosforanów
- 1 banan
- 80 ml mleka sojowego

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 4 porcje

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę. Z masy uformuj małe placuszki i piecz je na patelni nieprzywierającej przez 2 minuty z każdej strony.

NASZA RADA: Placuszki podawaj ze świeżymi owocami i jogurtem.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

237 kcal | 11 g białek | 35 g węglowodanów | 6 g tłuszczów



Nocna owsianka

Przygotowanie: 5 minut
Gotowanie lub pieczenie: 0 minut

- 1 średni banan
- 120 ml mleka
- 40 g płatków owsianych
- 100 g jogurtu greckiego
- 5 g nasion chia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 40 g świeżych malin

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 1 porcja

Przygotuj sobie zamykany słoik, np. z pokrywką typu twist. W miseczce rozgnieć widelcem banana, dodaj mleko, płatki owsiane, jogurt, nasiona chia i cynamon. Wymieszaj składniki i dodaj maliny. Ponownie wymieszaj i umieść mieszankę w słoiku. Słoik zamknij i umieść na noc w lodówce.

NASZA RADA: Do owsianki pasują praktycznie wszystkie owoce sezonowe.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

427 kcal | 22 g białek | 69 g węglowodanów | 7 g tłuszczów



Budyń chia z mango

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 0 minut

- 30 g nasion chia
- 200 ml mleka
- ½ mango
- kilka kropli stewii
- 10 g płatków kokosowych do posypania

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 1 porcja

Nasiona chia wymieszaj z mlekiem i stewią, a potem wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, żeby napęczniały. Mango pokrój na plasterki i umieść w szklance lub słoiczku, dodaj gotowy budyń i posyp płatkami kokosowymi. Budyń podaj od razu albo przechowuj w lodówce (najdłużej około tygodnia).

NASZA RADA: Budyń chia to doskonałe szybkie śniadanie: pierwsze albo drugie. Mieszkankę mleka i nasion przygotuj wieczorem, żeby w nocy zdążyły napęcznić, rano dodaj tylko owoce.



Wartości odżywcze na 1 porcję:
448 kcal | 15 g białek | 52 g węglowodanów | 20 g tłuszczów



Gofry z maślanką i cynamonem

Przygotowanie: 5 minut
Gotowanie lub pieczenie: 3 minuty

- 200 ml maślanki
- 100 ml mleka
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 2 jajka
- 220 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej (typ 2000)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia bez fosforanów
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- szczypta soli

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 4 porcje

W misce ubij mikserem maślankę, mleko, miód, olej kokosowy i jajka. Sukcesywnie dodawaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, szczyptę soli i cynamon. Porcję ciasta wlewaj do gofrownicy i piecz przez 2–3 minuty. Czas pieczenia będzie się odrobinę różnił w zależności od typu gofrownicy.

NASZA RADA: Gotowe gofry polej syropem klonowym i udekoruj plasterkami czerwonej pomarańczy i drobnymi owocami, np. porzeczkami.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

317 kcal | 13 g białek | 47 g węglowodanów | 9 g tłuszczów



Kulebiak

Przygotowanie: 35 minut
Gotowanie lub pieczenie: 60 minut

- 320 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej typ 2000 (+70 g do posypania stolnicy)
- 5 jajek
- 50 g rozpuszczonego masła
- 120 ml letniej wody
- 180 g białego długiarnistego ryżu (waga na sucho)
- 1 średnia żółta cebula
- 20 g suszonych grzybów (namoczonych w wodzie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 garść świeżego koperku
- 1 duży filet z łososia bez skóry (ok. 500 g)
- sól
- pieprz

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 8 porcji

Przygotuj ciasto na pierogi. Do dużej miski przesiej 320 g mąki orkiszowej, dodaj 1 jajko, rozpuszczone masło i 120 ml letniej wody. Wymieszaj składniki i wyrób ciasto. Przykryj miskę ściereczką i odstaw. Przygotuj składniki na farsz. Ugotuj ryż. W międzyczasie obierz cebulę i pokrój w kostkę. Odcedź namoczone grzyby. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy, dodaj cebulę i podsmażaj przez 5 minut na średnim ogniu. Następnie dodaj grzyby, podlej je odrobiną wody, przykryj pokrywką, zmniejsz ogień i duś na średnim ogniu przez 10 minut – aż woda odparuje, a grzyby zmiękną. Zdejmij patelnię z ognia. Ugotuj 3 jajka na twardo, obierz je i pokrój na połówki. Koperek drobno posiekaj.

Oczyść łososia. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Błat lub stolnicę posyp mąką orkiszową. Ciasto umieść na stolnicy, rozwałkuj je na plack o grubości ok. 2 mm i umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przygotuj dużą salaterkę, wymieszaj w niej ugotowany ryż, duszoną cebulkę z grzybami, koperek, sól i pieprz. Połowę farszu umieść na środku placka i rozsmaruj, pozostawiając wolne boki z „gołym” ciastem, którymi nakryjesz farsz. Na farszu ułóż filet z łososia, ugotowane jajka i resztkę ryżu z grzybami. Następnie nakryj farsz jedną stroną ciasta, potem drugą, formując strudel. Krótkie brzegi ułóż pod spód. Ubij 1 jajko i posmaruj nim strudel. Umieść blachę w rozgrzanym piekarniku i piecz przez 30–35 minut w temperaturze 170–180°C.

Wartości odżywcze na 1 porcję:

486 kcal | 23 g białek | 51 g węglowodanów | 20 g tłuszczów



Zapiekane awokado z jajkiem

Przygotowanie: 5 minut
Gotowanie lub pieczenie: 20 minut

- 1 awokado
- 2 jajka
- 4 pomidorki koktajlowe
- 1 łyżeczka suszonej kolendry
- sól
- pieprz

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 2 porcje

Piekarnik rozgrzej do 190°C. Awokado przepołów i wyjmij pestkę. Za pomocą łyżeczki powiększ trochę wgłębienie po pestce. Do każdego wgłębienia wbij jajko i włóż pokrojone pomidorki, wszystko oprósz solą, pieprzem i kolendrą. Zapiekaj przez około 20 minut w temperaturze 180–190°C.

NASZA RADA: Awokado można też zapiec na przykład z mozzarellą i szynką.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

319 kcal | 8 g białek | 7 g węglowodanów | 29 g tłuszczów



Zupa z czerwonej soczewicy

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 35 minut

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 dymka
- 200 g marchewki
- 2 ząbki czosnku wyciśnięte przez prasę
- 30 g przecieru pomidorowego bez cukru
- 200 g krojonych pomidorów z puszki
- 1 l bulionu warzywnego
- 150 g czerwonej soczewicy
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- sól
- pieprz

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 4 porcje

Na oliwie z oliwek lekko podsmaż drobno posiekaną dymkę. Dodaj marchewkę pokrojoną na plasterki i podsmażaj przez około 5 minut. Na patelnię dodaj wyciśnięty czosnek i podsmażaj przez kolejne 2 minuty. Dodaj przecier pomidorowy i pomidory, zalej bulionem. Zupę doprowadź do wrzenia, po czym dodaj czerwoną soczewicę oraz tymianek. Gotuj, aż soczewica zmięknie, co przeważnie zajmuje około 25 minut. Zupę dopraw solą i pieprzem.

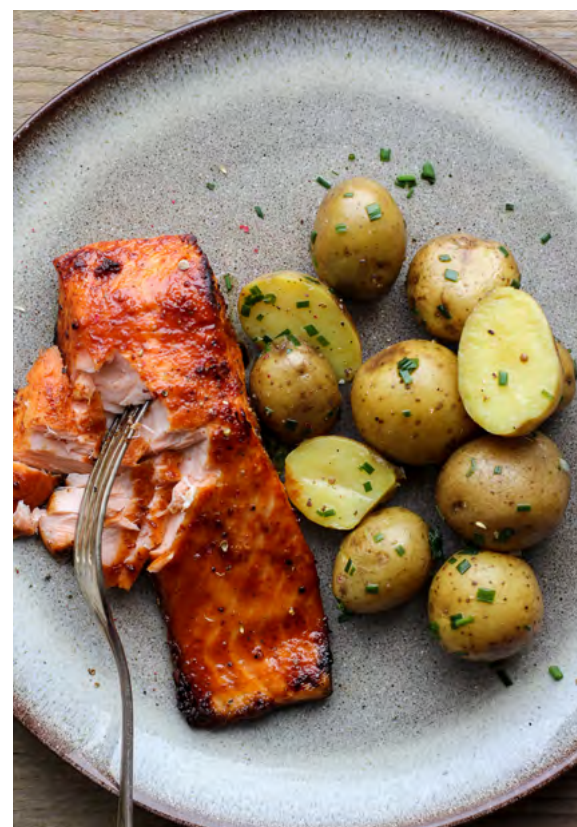
NASZA RADA: Jeżeli lubisz pikantne dania, do zupy dodaj szczyptę suszonego chili.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

251 kcal | 11 g białek | 34 g węglowodanów | 8 g tłuszczów





- Kuskus z pieczonymi warzywami
- Chilli con carne
- Pieczone nuggetsy z kurczaka
- Pieczony bakłżan z orzeszkami piniowymi
- Zapiekanka z penne i ricotty
- Placki marchewkowe
- Łosoś z ziemniakami

Pizza z kalafiora

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 35 minut

NA CIASTO

- 1 kalafior średniej wielkości
- 3 jajka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- szczypta soli
- 2 łyżki siemienia lnianego

NA SOS

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ białej cebuli
- 400 g pomidorów z puszki
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- sól
- pieprz
- ½ łyżeczki oregano

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 5 porcji

Piekarnik rozgrzej do 190°C. Kalafiora umyj, podziel na różyczki i ugotuj je do miękkości. Po ugotowaniu odcedź je, odsącz i zmiksuj blenderem. Następnie dodaj pozostałe składniki na ciasto i zmiksuj wszystko blenderem na gładką masę. Masę wlej na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Jeśli to konieczne, pomagaj sobie łyżką. Masa wystarczy na 4 niewielkie pizze.

Na łyżce oliwy z oliwek lekko podsmaż drobno posiekaną cebulkę. Następnie dodaj przecier pomidorowy i smaż przez 2 minuty. Dodaj drobno pokrojone pomidory i duś przez kolejnych 5 minut. Sos dopraw solą, pieprzem i oregano. Pizzę równomiernie posmaruj sosem i piecz w 180–190°C przez około 20 minut. Podpieczone pizze wyjmij z piekarnika i ułóż na nich dowolne składniki, a następnie zapiekaj przez kolejnych 10 minut.

NASZA RADA: Na bazową pizzę możesz wrzucić mozzarellę, oliwki, szynkę, parmezan albo pomidory z bazylią.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

147 kcal | 7 g białek | 7 g węglowodanów | 10 g tłuszczów



Indyk z komosą

Przygotowanie: 15 minut
Gotowanie lub pieczenie: 40 minut

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 niewielka biała cebula
- 250 g komosy ryżowej (quinoi)*
- 1 l bulionu warzywnego
- 400 g piersi z indyka
- 200 g świeżych pieczarek
- 1 łyżka klarowanego masła
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól
- pieprz

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 4 porcje

Na głębokiej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek i podsmaż drobno posiekaną cebulkę. Dodaj komosę, sól, pieprz i tymianek, smaż na średnim ogniu przez 3 minuty. Zalej chochlą bulionu warzywnego i poczekaj, aż się wchłonie. Jeszcze kilkakrotnie dolej bulionu i duś tak długo, aż komosa się ugotuje do miękkości. Odstaw. Pierś z indyka pokrój w paski, podsmaż na łyżce oliwy z oliwek, a następnie poszarp na małe kawałeczki. Na patelni rozpuść klarowane masło i podsmaż na nim pieczarki (około 10 minut). Wymieszaj pieczarki z indykiem i komosą, podawaj od razu po przygotowaniu.

NASZA RADA: Jeżeli masz w ogrodzie świeżą bazylię albo pietruszkę, użyj ich zamiast suszonych ziół.

* Komosa ryżowa (quinoa) to jedno z najstarszych ziaren spożywanych przez człowieka. Nie zawiera glutenu i uznawana jest za superżywność (ang. superfood). W sklepach znajdziesz trzy rodzaje komosy: czerwoną, czarną i białą.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

442 kcal | 35 g białek | 49 g węglowodanów | 12 g tłuszczów



Placuszki z cukinii

Przygotowanie: 30 minut
Gotowanie lub pieczenie: 6 minut

- 300 g cukinii
- 300 g płatków owsianych
- 2 jajka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- ½ łyżeczki tartej gałki muskatołowej
- 50 g klarowanego masła*
- sól
- pieprz

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 4 porcje

Cukinię zetrzyj na tarce, posól i przełóż na sitko umieszczone nad salaterką. Pozostaw na 10–15 minut do odsączenia, a następnie wyciśnij pozostałą wodę. Cukinię wymieszaj z płatkami owsianymi i jajkiem. Dodaj wyciśnięty czosnek, dopraw solą, pieprzem, majerankiem i gałką muskatołową. Na patelni rozgrzej klarowane masło. Z ciasta uformuj placuszki i smaż na klarowanym maśle przez 3 minuty z każdej strony.

NASZA RADA: Jeżeli chcesz, żeby danie było lżejsze, placuszki możesz upiec w piekarniku, na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz je przez ok. 25 minut w temperaturze 170–180°C.

* Klarowane masło (ghi) pochodzi z tradycyjnej kuchni indyjskiej. Z masła w procesie klarowania usuwa się białka, dzięki czemu jest ono dłużej przydatne do spożycia i można je przechowywać w wyższych temperaturach. Jeżeli chcesz uzyskać masło klarowane domowej roboty, zerknij na s. 108.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

455 kcal | 14 g białek | 54 g węglowodanów | 21 g tłuszczów



Spaghetti z sosem z awokado

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 30 minut

- 240 g pełnoziarnistego spaghetti
- 3 dojrzałe awokado
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- świeże listki bazylii
- garść orzechów włoskich
- sól
- pieprz

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 4 porcje

Makaron ugotuj w osolonej wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie przygotuj sos. Usuń skórkę i pestki z awokado, zmiksuj je blenderem razem z oliwą z oliwek, czosnkiem i sokiem z cytryny. Odcedź makaron i zalej sosem, wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem, podawaj z listkami bazylii i orzechami włoskimi.

NASZA RADA: Orzechy włoskie możesz zastąpić orzeszkami pinii uprażonymi na suchej patelni albo pokrojonymi pomidorami.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

657 kcal | 12 g białek | 49 g węglowodanów | 46 g tłuszczów



Pyry z gzikiem

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 30 minut

- 1 kg małych, surowych ziemniaków (najlepiej typu A)
- 500 g białego sera (1% tłuszczu)
- 180 g nisko tłuszczowej kwaśnej śmietany lub jogurtu
- 1 garść siekanego, świeżego szczypiorku
- 2 łyżki rozpuszczonego klarowanego masła (opcjonalnie)
- sól

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 6 porcji

Ziemniaki oczyść szczoteczką i dokładnie umyj. Nie obieraj! W dużym garnku zagotuj wodę, wrzuć ziemniaki, przykryj pokrywką i gotuj do miękkości na średnim ogniu (ok. 30 minut). W międzyczasie przygotuj gzik: wymieszaj biały ser, kwaśną śmietanę, połowę porcji szczypiorku i sól. Ugotowane ziemniaki w mundurkach polej rozpuszczonym masłem i posyp resztą szczypiorku. Podawaj z gzikiem.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

268 kcal | 19 g białek | 31 g węglowodanów | 8 g tłuszczów



Pasta z awokado

Przygotowanie: 5 minut
Gotowanie lub pieczenie: 0 minut

- 1 awokado
- 120 g serka wiejskiego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka tahini*
- sól

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 2 porcje

Wszystkie składniki zmiksuj blenderem na gładką masę.

NASZA RADA: Pastą posmaruj chleb pełnoziarnisty, na kanapkach ułóż jajko na twardo w plasterkach.

* Tahini to pasta z mielonych nasion sezamu. W porównaniu do pozostałych masel orzechowych ma charakterystyczny gorzkawy smak. Tahini ma szerokie zastosowanie w daniach gorących i zimnych, np. do zagęszczania zup, doprawiania humusu albo pieczenia.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

336 kcal | 10 g białek | 8 g węglowodanów | 30 g tłuszczów



Pasta z bakłażana

Przygotowanie: 15 minut

Gotowanie lub pieczenie: 50 minut

- 1 bakłażan
- 3 ząbki czosnku
- 200 g ricotty
- 1 łyżka soku z cytryny
- garść świeżej bazylii
- sól
- pieprz

Stopień trudności: średnie

Liczba porcji: 4 porcje

Bakłażana ponakłuj widelcem i zapakuj w folię aluminiową razem z obranymi ząbkami czosnku. Piecz w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 170–180°C przez 45–50 minut. Pozostaw do ostygnięcia, a następnie owiń folią spożywczą. Po chwili obierz bakłażana ze skóry, miąższ i upieczony czosnek umieść w blenderze. Zmiksuj na gładką masę. Dodaj ricottę, sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem. Na sam koniec dodaj świeżą bazylię.

NASZA RADA: Pastę podawaj np. z krakersami pełnoziarnistymi według przepisu ze s. 132.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

110 kcal | 5 g białek | 7 g węglowodanów | 7 g tłuszczów



Tiramisu

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 0 minut

- 12 biszkoptów pełnoziarnistych*
- 1 mocne espresso
- 150 g półtłustego twarogu
- 50 ml półtłustego mleka
- 30 g białka serwatkowego o smaku waniliowym (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka stewii
- 2 łyżki kakao holenderskiego

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 1 porcja

Przygotuj szklankę, na dnie pokrusz 4 biszkopty i zalej $\frac{1}{3}$ przygotowanej kawy. W misce wymieszaj twaróg, mleko, białko i stewię albo inny słodzik. Do szklanki z biszkoptami nałóż $\frac{1}{3}$ masy serowej, a na wierzchu umieść kolejne 4 biszkopty. Dodaj kolejną $\frac{1}{3}$ masy, biszkopty i resztkę masy, posyp kakao. Szklankę umieść w lodówce na co najmniej 20 minut.

NASZA RADA: Tiramisu możesz wzbogacić owocami sezonowymi.

* Przepis na domowe biszkopty pełnoziarniste znajdziesz na s. 148.



Wartości odżywcze na 1 sztukę::

493 kcal | 51 g białek | 43 g węglowodanów | 13 g tłuszczów



Makowiec z jabłkami

Przygotowanie: 15 minut
Gotowanie lub pieczenie: 60 minut

- 4 jajka
- 200 g mielonego maku
- 200 g półtłustego twarogu
- 300 g tartych jabłek
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia bez fosforanów
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- szczypta soli

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 16 porcji

Rozgrzej piekarnik do 170°C. Rozdziel wszystkie żółtka od białek. Żółtka umieść w misce, dodaj mak, twaróg, jabłka, miód, proszek do pieczenia, ekstrakt waniliowy i szczyptę soli. Białka ubij na sztywną pianę i ostrożnie wmieszaj do ciasta. Ciasto wlej do formy o średnicy 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 60 minut w temperaturze 160–170°C. Przed podaniem pokrój na 16 równych kawałków.

NASZA RADA: Podawaj z twarogiem słodzonym miodem.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

120 kcal | 5 g białek | 9 g węglowodanów | 7 g tłuszczów



Krem kakaowy z tofu

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 0 minut

- 200 g naturalnego tofu
- 1 zamrożony banan
- 1 łyżeczka miodu
- 100 ml mleka ryżowego
- 2 łyżeczki kakao holenderskiego
- 100 g twarogu półtłustego
- 20 g tartej gorzkiej czekolady

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 4 porcje

Tofu, banana, miód, mleko ryżowe i kakao zmiksuj blenderem na gładką masę. Krem umieść w szklankach albo słoiczkach, dodaj twaróg, wymieszaj i posyp wiórkami czekoladowymi.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

164 kcal | 11 g białek | 14 g węglowodanów | 7 g tłuszczów



Mus malinowy

Przygotowanie: 5 minut
Gotowanie lub pieczenie: 0 minut

- 100 g malin
- 1 łyżeczka nasion chia
- 1 łyżeczka miodu
- 120 g jogurtu naturalnego
- 30 g płatków owsianych

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 1 porcja

Maliny rozgnieć i wymieszać z miodem i nasionami chia. Mus przeleć do szklanki. Na wierzchu umieść warstwę jogurtu i posyp podpieczonymi płatkami owsianymi.

NASZA RADA: Zamiast zwykłych płatków owsianych możesz użyć naszej domowej granoli ze s. 20–21.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

309 kcal | 11 g białek | 46 g węglowodanów | 9 g tłuszczów



Miodownik z płatków owsianych

Przygotowanie: 30 minut
Gotowanie lub pieczenie: 12 minut

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 16 porcji

NA CIASTO

- 200 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej
- 130 g płatków owsianych
- 100 g zmielonych płatków owsianych
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia bez fosforanów
- 2 jajka
- 100–150 ml mleka
- 30 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)

NA KREM

- 400 g ricotty
- 100 g półtłustego twarogu
- 2 łyżki miodu
- 200 g mielonych orzechów włoskich

Rozgrzej piekarnik do 190°C. W misce wymieszaj mąkę, płatki owsiane, zmielone płatki owsiane, cynamon i proszek do pieczenia. W drugiej misce ubij mikserem jajka, mleko, miód i olej kokosowy. Połącz składniki z obu misek i wyrób ciasto. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, za pomocą łyżki lub chochelki, uformuj z ciasta 5 kręgów takiej samej wielkości. Piecz przez 12 minut w temperaturze 180–190°C.

W międzyczasie ubij ricottę z twarogiem i miodem. Ciasto wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia. Następnie posmaruj je $\frac{3}{4}$ kremu z ricotty i miodu, ułóż warstwami. Resztą kremu posmaruj brzegi i wierzch ciasta. Miodownik posyp mielonymi orzechami włoskimi z boku i z wierzchu. Przed podaniem wstaw na co najmniej godzinę do lodówki.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

284 kcal | 9 g białek | 27 g węglowodanów | 15 g tłuszczów



Miniserniczki z malinami

Przygotowanie: 30 minut
Gotowanie lub pieczenie: 5 minut

NA CIASTO

- 5 daktyli medjool
- 20 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 20 g cukru kokosowego
- 100 g grubo mielonych migdałów

NA KREM

- 400 g jogurtu greckiego
- kilka kropli ekstraktu ze stewii*
- 100 g malin
- 3 płatki żelatyny

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 8 porcji

Żelatynę namocz w 100 ml wody. Daktyle zmiksuj blenderem i wymieszaj z pozostałymi składnikami na ciasto. Formę do muffinów wyłóż papierowymi papilotkami. Na dnie każdej papilotki umieść trochę ciasta daktylowego. W misce wymieszaj jogurt i stewię. W rondelku rozpuść w wodzie żelatynę. Do zawartości rondelka dodaj 2 łyżki jogurtu ze stewią. Ciągle mieszając, wlej zawartość rondelka do miski z jogurtem. Przełóż do blendera i zmiksuj na gładką masę. W każdej papilotce umieść 2 łyżki masy jogurtowej i udekoruj malinami. Przed podaniem umieść w lodówce na co najmniej 4 godziny.

NASZA RADA: Maliny możesz zastąpić dowolnymi owocami sezonowymi.

* Stewia to roślina pochodząca z Paragwaju i Brazylii. Ekstrakt ze stewii to doskonały naturalny zamiennik cukru i sztucznych słodzików. Stewię można uprawiać w warunkach domowych.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

176 kcal | 10 g białek | 13 g węglowodanów | 10 g tłuszczów





- Pieczone jabłka
- Babka gryczana z żurawiną
- Ciasteczka z kardamonem
- Piernik z cukinii
- Babeczki z jagodami
- Sernik fit
- Muffiny daktylowe

Pieczone jabłka

Przygotowanie: 15 minut
Gotowanie lub pieczenie: 30 minut

- 4 duże jabłka
- 20 g oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka miodu
- 100 g musu jabłkowego
- sok z ½ cytryny
- 50 g posiekanych orzechów włoskich

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 4 porcje

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Odetnij wierzch każdego jabłka i wytnij ze środka miąższ. Z miąższu usuń gniazda nasienne. Gniazda nasienne wyrzuć, pozostały miąższ pokrój w drobną kostkę i odstaw. Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Dodaj cynamon, miód, mus jabłkowy, sok z cytryny i miąższ z jabłek. Smaż przez 2–3 minuty na średnim ogniu. Jabłka napełnij farszem i umieść na blasze. Blachę umieść w piekarniku i piecz przez około 25 minut w temperaturze 170–180°C. Pod koniec pieczenia posyp orzechami.

NASZA RADA: Jabłka możesz udekorować łyżką jogurtu greckiego.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

236 kcal | 3 g białek | 27 g węglowodanów | 13 g tłuszczów

Babka gryczana z żurawiną

Przygotowanie: 20 minut
Gotowanie lub pieczenie: 50 minut

- 200 g mąki gryczanej
- 120 g mielonych orzechów włoskich
- 3 banany
- 250 ml mleka sojowego o smaku waniliowym
- 2 jajka
- 150 g suszonej żurawiny bez cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia bez fosforanów
- 2 łyżki miodu
- 30 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 100 g gorzkiej czekolady

DODATKOWO

- 20 g oleju kokosowego do wysmarowania formy
- 2 łyżki mąki gryczanej do posypania formy

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 16 porcji

Piekarnik rozgrzej do 160°C. Banany zmiksuj lub rozgnieć widelcem i umieść w misce. Do bananów sukcesywnie dodawaj mąkę gryczaną, orzechy włoskie, mleko, jajka, żurawinę, proszek do pieczenia, miód i rozpuszczony olej kokosowy. Połącz składniki i wyrób gładkie ciasto, pod koniec dodaj tartą gorzką czekoladę. Formę do babki wysmaruj olejem kokosowym i posyp mąką gryczaną. Ciasto wlej do formy i włóż do piekarnika. Piecz przez 45–50 minut w temperaturze 150–160°C.

NASZA RADA: Babkę możesz połączyć domową polewą: wymieszaj 50 g rozpuszczonego oleju kokosowego, 1 łyżkę kakao holenderskiego i łyżeczkę miodu.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

246 kcal | 5 g białek | 25 g węglowodanów | 14 g tłuszczów

Zielone smoothie

- 200 ml mleka migdałowego
- 1 banan
- 100 g ogórka sałatkowego
- 50 g młodego szpinaku
- 50 g gęstego jogurtu naturalnego
- garść listków świeżej mięty

Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj blenderem.



1 porcja / Wartości odżywcze na 1 porcję:

254 kcal | 8 g białek | 33 g węglowodanów | 10 g tłuszczów

Kawowe smoothie

- 1 zamrożony banan
- 300 ml mleka migdałowego
- 15 ml mocnego espresso
- 5 daktyli medjool

Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj blenderem.



1 porcja / Składniki odżywcze na 1 porcję:

311 kcal | 6 g białek | 47 g węglowodanów | 11 g tłuszczów

Smoothie z buraczka

- 100 g buraczków czerwonych
- 100 g mrożonych truskawek
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżeczka tartego imbiru
- 1 łyżeczka miodu

Wszystkie składniki zmiksuj blenderem, z dodatkiem 200 ml wody. Podawaj od razu.



1 porcja / Składniki odżywcze na 1 porcję:

97 kcal | 2 g białek | 20 g węglowodanów | 1 g tłuszczów



Truskawkowe lody na patyku z nasionami chia

- 150 g półtłustego twarogu
- 1 łyżeczka nasion chia
- 100 g truskawek
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka miodu

Miód wymieszaj z twarogiem. Truskawki rozgnieć widelcem i dodaj ekstrakt waniliowy oraz nasiona chia. Formę do lodów na patyku napełnij naprzemiennie masą serową i masą truskawkową. Umieść na co najmniej 3 godziny w zamrażarce.



4 porcje / Wartości odżywcze na 1 porcję:
59 kcal | 5 g białek | 5 g węglowodanów | 2 g tłuszczów

Lody z nerkowców

- 150 g nerkowców namoczonych na noc w wodzie
 - 70 g mleka kokosowego z puszki
 - 1 łyżeczka miodu
- DO POLANIA
- 2 łyżeczki kakao holenderskiego
 - 40 g oleju kokosowego
 - 1 łyżeczka miodu
- JAKO POSYPKA
- 50 g posiekanych nerkowców

Nerkowce zmiksuj blenderem z mlekiem kokosowym i łyżeczką miodu. Masą napełniaj formy do lodów na patyku. Umieść w zamrażarce na co najmniej 4 godziny. Lody wyjmij i polej „czekoladą”, przygotowaną z mieszanki kakao holenderskiego, miodu i rozpuszczonego oleju kokosowego. Polewę posyp siekanymi nerkowcami.



4 porcje / Wartości odżywcze na 1 porcję:
363 kcal | 8 g białek | 15 g węglowodanów | 31 g tłuszczów

Lody pomarańczowe z granatem

- miąższ z ½ granatu
- 1 pomarańcza
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu

Pomarańczę, sok z cytryny i miód zmiksuj blenderem z 100 ml wody. Wymieszaj z granatem. Napełnij masą formy do lodów na patyku. Przed podaniem umieść na 4 godziny w zamrażarce. Po wyjęciu z zamrażarki zostaw na co najmniej 5 minut w temperaturze pokojowej, żeby lody dało się z łatwością wyjąć.



4 porcje / Wartości odżywcze na 1 porcję:
23 kcal | 0 g białek | 6 g węglowodanów | 0 g tłuszczów

