

SŁODKIE  
*Życie*

NA DEFICYCIE



**Autor :** Ilona Ciciała

**Projekt okładki :** Ilona Ciciała


**Ilustracje potraw :** Ilona Ciciała

**Zdjęcia sylwetki :**

 <https://www.instagram.com/stephenblackphotography/?next=%2F>

**Wydawca :** My Miracle Desserts

 <https://www.instagram.com/mymiracledesserts/>

 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100077680964316>

**Dystrybucja :**

 [https://www.instagram.com/sprzedawaj\\_wiecej\\_/](https://www.instagram.com/sprzedawaj_wiecej_/)

**ISBN :** 978-83-966475-1-1

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne.

Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.



Przedstawiam Ci

# Mój przepis na sukces

Uwielbiam słodkości i nie wyobrażam sobie bez nich życia.

Przez wiele lat starałam się odkryć sposób, aby wytrzymać na diecie z łatwością i przyjemnością :)  
W tym e-booku znajdziesz moje ulubione przepisy, dzięki którym osiągnęłam taką sylwetkę :)



# SPIS TREŚCI

## OMLETY

- 1 Omlet marchewkowy
- 2 Omlet szpinakowy
- 3 Omlet kakaowy
- 4 Omlet biszkoptowy

## SERNICZKI

- 5 Serniczek mango
- 6 Serniczek cukiniowy
- 7 Serniczek oreo
- 8 Serniczki cukiniowe
- 9 Mini carrot cakes

## GOFRY, NALEŚNIKI

- 10 Naleśniki proteinowe
- 11 Gofry proteinowe
- 12 Kopiec kreta
- 13 Lody mango



# Omlet marchewkowy

## Składniki :

- 100 g marchwi
- 2 jajka
- 20 g mąki gryczanej
- 10 g odżywki białkowej
- 5 g maku
- 20 g erytrytolu
- szczypta proszku do pieczenia



## Wykonanie :

1. Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach
2. Białka oddzielić od żółtek i ubić na pianę z połową erytrytolu
3. Do marchwi dodać resztę erytrytolu i żółtka . Wymieszać aż marchew nieco puści sok
4. Następnie dodać odżywkę, mąkę, mak, proszek do pieczenia i cynamon (opcjonalnie)
5. Na końcu dodać pianę z białek i delikatnie wymieszać łyżką
6. Upiec omlet w silikonowej formie ( 20 min w 170 stopniach Celsjusza )

## Góra :

- 100 g serka wiejskiego light
- 10 g odżywki białkowej
- 100 g jagód
- 10 g masła orzechowego
- 10 g orzechów pekan



# Omlet szpinakowy

## Składniki :

- 40 g świeżego szpinaku
- 2 jajka
- 20 g mąki gryczanej
- 10 g odżywki białkowej
- 40 ml mleka migdałowego
- 20 g erytrytolu
- szczypta proszku do pieczenia



## Wykonanie :

1. Białka oddzielić od żółtek
2. W wąskim, wysokim pojemniku umieścić szpinak, żółtka i mleko . Zblendować
3. Przełożyć do miski, dodać mąkę wraz z odżywką i proszkiem do pieczenia . Wymieszać
4. Białka ubić z erytrytolem i stopniowo dodawać do masy, delikatnie mieszając łyżką
5. Upiec omlet w silikonowej formie ( 20 min w 170 stopniach Celsjusza )

## Góra :

- 100 g serka wiejskiego light
- 10 g odżywki białkowej
- 50 g pestek granatu