

9 ZDROWYCH SŁODKOŚCI + PRZEPISY

5-SKŁADNIKOWE BROWNIE W
CZEKOLADZIE BEZ PIECZENIA



CZEKOLADOWE OWSIANE
CIASTECZKA



CHLEB BANANOWY Z
KAWAŁKAMI CZEKOLADY



MROŻONY JOGURT Z OWOCAMI



PLACUSZKI Z BATATÓW



JOGURT GRECKI Z
TRUSKAWKAMI I ORZECHAMI



PUDDING CHIA Z MLEKIEM
MIGDAŁOWYM I JAGODAMI:



OMLET Z TRUSKAWKAMI



GALARETKA Z BORÓWKAMI



5-SKŁADNIKOWE BROWNIE W CZEKOLADZIE BEZ PIECZENIA



Składniki:

- 200 g daktyli Medjool
- 120 ml tahini
- 5 łyżek kakao w proszku
- 1/4 łyżeczki soli
- 150 g gorzkiej czekolady

Instrukcje:

Dodaj daktyle do robota kuchennego wraz z tahini i miksuj, aż uzyskasz równą mieszankę.

Dodaj kakao w proszku i sól, a następnie miksuj ponownie, aby połączyć składniki.

Masę przełóż do formy do ciasta wyłożonej papierem do pieczenia – możesz użyć formy o wymiarach 22x12 cm.

Zamroź ciasto przez 30 minut, a następnie pokrój na 8 kwadratów. Jeśli wolisz, możesz zrobić mniejszą wersję wielkości kęsa.

Rozpuść gorzką czekoladę. Następnie zanurz każde ciastko w roztopionej czekoladzie, a potem umieść je na desce do krojenia wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do lodówki, aż czekolada zastygnie.

Przechowuj ciasto w hermetycznym pojemniku w temperaturze pokojowej lub w lodówce do 5 dni.

Smacznego!

CZEKOLADOWE OWSIANE CIASTECZKA



Składniki:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych (błyskawicznych lub tradycyjnych)
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/4 szklanki niesłodzonego kakao w proszku
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki masła orzechowego (np. kremu migdałowego, orzechowego)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, rozpuszczonego (lub innego zdrowego oleju, np. oliwy z oliwek)
- 1/2 szklanki miodu, syropu klonowego lub syropu z agawy
- 1 jajko (lub dla wegan: 1 łyżka mielonego siemienia lnianego zmieszanego z 3 łyżkami wody)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 szklanki gorzkiej czekolady, drobno posiekanej

Instrukcje:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia.
2. W misce, wymieszaj płatki owsiane, mąkę owsianą, kakao w proszku, proszek do pieczenia i sól.
3. W drugiej misce, wymieszaj masło orzechowe, rozpuszczony olej kokosowy, miód (lub inny słodzik), jajko (lub substytut jajek) i ekstrakt waniliowy.
4. Dodaj mokre składniki do suchych składników i mieszaj, aż wszystko się połączy.
5. Wmieszaj posiekaną czekoladę.
6. Za pomocą łyżki, nakładaj porcje ciasta na przygotowaną blachę, zostawiając odstępy między ciasteczkami.
7. Piecz przez 10-12 minut, aż ciasteczka będą lekko ścięte. Upewnij się, że pozostają miękkie i wilgotne w środku.
8. Pozostaw ciasteczka na blasze na 5 minut, a następnie przenieś na kratkę do ostygnięcia.
Smacznego!

4-SKŁADNIKOWY BEZMĄCZNY CHLEB BANANOWY Z KAWAŁKAMI CZEKOLADY



Składniki:

-
- 3 dojrzałe banany, rozgniecione
- 2 jajka, lekko ubite
- 1 szklanka płatków owsianych (możesz użyć bezglutenowych, jeśli jesteś wrażliwy na gluten)
- 1/2 szklanki kawałków czekolady lub czekoladowych kropelek

Instrukcje:

- Rozgrzej piekarnik do 175 stopni C (350 stopni F). Wyłóż prostokątną foremkę do chleba (23 cm x 13 cm) papierem do pieczenia lub posmaruj masłem/olejem.
- W średniej misce zmiksuj rozgniecione banany z jajkami.
- Dodaj płatki owsiane do mokrych składników i wymieszaj, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.
- Dodaj kawałki czekolady i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie się rozłożyły w cieście.
- Przełóż ciasto do przygotowanej formy do chleba, równomiernie rozprowadzając je w formie.
- Piecz chleb w piekarniku przez około 30-35 minut, aż chleb się ładnie zarumieni i patyczek wbity w środek chleba wyjdzie czysty.
- Wyjmij chleb z piekarnika i ostudź go przez około 10 minut w formie, a następnie delikatnie wyjmij chleb z formy i ostudź na kratce.
- Pokrój na plastry i podawaj. Chleb można przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce do 5 dni.

Smacznego!

MROŻONY JOGURT Z OWOCAMI

Składniki:

- 2 szklanki jogurtu greckiego (lub innego gęstego jogurtu naturalnego)
- 2-3 łyżki miodu lub syropu klonowego (dostosuj ilość do własnych upodobań)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 szklanka mieszanki świeżych owoców (maliny, borówki, truskawki, jagody itp.), umyte i osuszone
- 1/4 szklanki posiekanych orzechów lub nasion (opcjonalnie)



Instrukcje:

- W małej misce wymieszaj jogurt grecki, miód lub syrop klonowy i ekstrakt waniliowy, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.
- Wyłóż dużą prostokątną blachę papierem do pieczenia. Jeśli masz silikonową matę do pieczenia, możesz jej również użyć.
- Rozprowadź mieszankę jogurtową na blasze w równomiernym, cienkim warstwie (grubość około 0,5 cm). Użyj szpatułki lub noża do rozsmarowania jogurtu.
- Posyp równomiernie mieszanką owoców i, jeśli używasz, posiekanymi orzechami lub nasionami.
- Włóż blachę do zamrażarki na co najmniej 3-4 godziny, aż jogurt zastygnie.
- Po zastygnięciu wyjmij blachę z zamrażarki i delikatnie złam jogurt na kawałki (bark). Przechowuj Frozen Yogurt Bark w zamkniętym pojemniku w zamrażalniku.

PLACUSZKI Z BATATÓW



Składniki:

- 2 średnie bataty
- 2 jajka
- szczypta soli
- masło do smażenia
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki orzechów (np. orzechy włoskie, pecany)
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny
- miód do podania

Przygotowanie:

Ugotuj bataty w mundurkach, aż będą miękkie. Pozwól im ostygnąć, a następnie obierz i rozgnieć na puree.

Dodaj do batatów jajka i sól, a następnie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Rozgrzej na patelni odrobinę masła.

Nałóż łyżką porcję ciasta na patelnię i smaż na średnim ogniu, aż spód się zarumieni.

Przewróć na drugą stronę i smaż, aż również zrobi się złoty.

Powtarzaj kroki 4-5, aż skończy Ci się ciasto.

Przygotuj dodatki: posiekaj orzechy, wymieszaj z żurawiną.

Podawaj placuszki na ciepło z jogurtem, mieszanką orzechów i żurawiny oraz skropione miodem.

Smacznego!

Jogurt grecki z truskawkami i orzechami



Składniki:

- 2 szklanki gęstego jogurtu greckiego
- 1 szklanka świeżych truskawek
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 2 łyżki miodu (opcjonalnie)

Instrukcje:

Truskawki umyj, osusz i pokrój na połówki lub ćwiartki, w zależności od ich wielkości. Orzechy włoskie upraż na suchej patelni na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż zaczną pachnieć. Uważaj, aby ich nie przypalić. Po uprażeniu orzechy ostudź, a następnie grubo posiekaj.

Rozdziel jogurt grecki do dwóch miseczek lub kubków.

Na jogurcie ułóż pokrojone truskawki i posyp posiekanymi orzechami włoskimi.

Jeśli lubisz, skrop całość miodem dla dodatkowej słodyczy.

Smacznego!

Ten deser jest nie tylko smaczny, ale także zdrowy. Możesz go jeść na śniadanie lub jako przekąskę. Orzechy włoskie możesz zastąpić innymi orzechami, jak migdały lub orzechy laskowe, a truskawki innymi owocami, takimi jak maliny czy borówki.

Oto podstawowy przepis na pudding chia:

Składniki:

- 1/4 szklanki nasion chia lub siemię lniane
- 1 szklanka mleka (można użyć mleka krowiego, sojowego, migdałowego, kokosowego lub innego ulubionego mleka roślinnego)
- 1 łyżka miodu lub innego słodzika (opcjonalnie)
- ulubione owoce i dodatki (np. truskawki, banany, jagody, orzechy, płatki owsiane)

Instrukcje:

Wymieszaj nasiona chia, mleko i miód w misce.

Odstaw miskę na kilka minut i ponownie wymieszaj składniki. To pomoże uniknąć grudek w puddingach chia.

Przełóż masę do słoika lub innej pojemniczki, zakręć i umieść w lodówce na co najmniej 2 godziny lub nawet przez całą noc. W czasie tych kilku godzin nasiona chia wchłoną płyn i zgęstnieją, tworząc pudding.

Przed podaniem wymieszaj pudding, aby wyrównać konsystencję, a następnie udekoruj ulubionymi owocami i dodatkami.

Podstawowy przepis można modyfikować, zmieniając rodzaj mleka lub dodając różne składniki, takie jak kakao, cynamon, wanilia, orzechy czy owoce. Możesz eksperymentować, aby stworzyć własne, ulubione wersje puddingów chia.



Omlet cesarski z oddzielonymi białkami i żółtkami to świetna propozycja dla osób, które chcą uzyskać bardziej puszystą konsystencję omletu. Oto przepis:

Składniki:

3 jajka

szczypta soli

1 łyżeczka ksylitolu

Przygotowanie:



Oddziel białka od żółtek. Wlej białka do jednej miski, a żółtka do drugiej.

Ubij białka na sztywną pianę. Aby to zrobić, użyj elektrycznej mikser, trzepaczki lub widelca. Ubijanie będzie łatwiejsze, jeśli białka będą w temperaturze pokojowej.

Dodaj szczyptę soli do żółtek i wymieszaj je, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.

Delikatnie wmieszaj ubite białka do żółtek. Staraj się nie przebić piany, aby omlet był puszysty. Dodaj łyżeczkę ksylitolu i delikatnie wymieszaj.

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Jeśli chcesz, możesz dodać niewielką ilość masła lub oleju, aby omlet nie przywierał do patelni.

Wylej mieszankę jaj na rozgrzaną patelnię. Smaż omlet na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż spód będzie złocisty.

Delikatnie przewrót omlet na drugą stronę za pomocą szerokiej łopatkki i smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż cały omlet będzie dobrze usmażony.

Przełóż omlet na talerz, podawaj go na ciepło i smacznego! Omlet cesarski możesz podawać z ulubionymi dodatkami, takimi jak warzywa, ser czy wędliny.

Ogólny przepis na galaretkę:



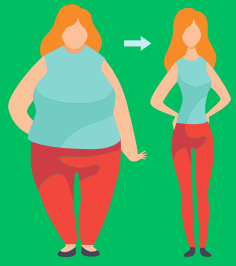
Składniki:

1. 500 g owoców (można użyć świeżych lub mrożonych)
2. 1 szklanka wody
3. 2 łyżeczki żelatyny lub 1 łyżeczka agar-agar (dla wersji wegańskiej)
4. 3-4 łyżki miodu lub innego słodzika (opcjonalnie)

Instrukcje:

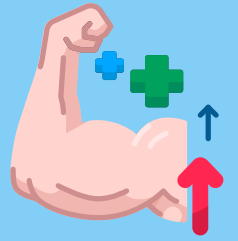
1. Przygotuj owoce: Jeśli używasz świeżych owoców, umyj je, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Jeśli używasz mrożonych owoców, rozmroź je wcześniej.
2. W małym garnku zagotuj wodę i dodaj owoce. Gotuj je na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż zaczną się rozpadać.
3. Rozpuść żelatynę lub agar-agar w 1/4 szklanki zimnej wody, a następnie dodaj do gorących owoców. Jeśli używasz agar-agar, gotuj mieszankę jeszcze przez około 3-5 minut, aby się upewnić, że agar-agar zostanie dobrze rozpuszczony.
4. Dodaj słodzik według uznania, np. miód, syrop klonowy, ksylitol lub stewię. Dokładnie wymieszaj, dopóki się nie rozpuści.
5. Przecedź owoce przez sito, aby oddzielić skórki i pestki (jeśli są obecne). Jeśli wolisz galaretkę z kawałkami owoców, możesz pominąć to kroku.
6. Przelej płyn do wybranych foremek, szklanek lub misek. Udekoruj świeżymi lub mrożonymi owocami. Pozwól galaretkę ostygnąć do pokojowej temperatury, a następnie umieść ją w lodówce na co najmniej 4 godziny lub do momentu, aż dobrze stężeje.
7. Po stężeniu, wyjmij galaretkę z lodówki i ciesz się smakiem owocowej przekąski!

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

KUP TERAZ