

7 ZDROWYCH SŁODKOŚCI + PRZEPISY

CIASTO CZEKOLADOWE BEZ PIECZENIA



Mleko roślinne



Biszkopty



Ekstrakt
waniliowy



Gorzka
czekolada 70%

CIASTECZKA CZEKOLADOWO- ORZECHOWE



Masło orzechowe



Gorzka
czekolada 70%



Orzechy



Kakao



Wafle ryżowe

RULONIKI Z MARMOLADĄ



Mąka
pełnoziarnista



Masło



Migdały



Jajka



Marmolada



Jogurt grecki

CIASTO WANILIOWO-OWOCOWE



Mleko roślinne



Biszkopty



Mrożone owoce



Jogurt grecki

EKSPRESOWY SERNIK NA ZIMNO



Galaretka pomarańczowa



Pomarańcze i mandarynki



Twaróg sernikowy



Jogurt grecki

SERNIK NA ZIMNO Z GALARETKĄ I OWOCAMI



Biszkopty



Serek homogenizowany



Galaretka



Owoce



Miód

CIASTO CZEKOLADOWE BEZ PIECZENIA

Składniki:

- 1 i 1/2 l mleka migdałowego lub innego mleka roślinnego
- 200 ml niskotłuszczowej śmietanki kokosowej
- 150 g ciemnej czekolady (co najmniej 70% kakao) lub czekolady bez cukru
- 1 opakowanie pełnoziarnistych biszkoptów lub biszkoptów bez dodatku cukru
- 1/4 szklanki ksylitolu lub erytrytolu (można dostosować do smaku)
- 90 g skrobi kukurydzianej
- 1 żółtko (opcjonalnie, można pominąć dla wersji bezjajecznej)
- 2 łyżki kakao bez cukru
- 1 łyżeczka naturalnego ekstraktu waniliowego
- Dodatkowo: polewa z ciemnej czekolady bez cukru i posiekane orzechy, np. migdały lub orzechy włoskie (do dekoracji)



Przygotowanie:

1. Przygotowanie formy:

- Wyłóż dno formy pełnoziarnistymi biszkoptami, delikatnie skrop je mlekiem migdałowym, aby nieco zmiękły.

2. Przygotowanie masy czekoladowej:

- W rondelku wlej pozostałe mleko roślinne wraz ze śmietanką kokosową.
- Dodaj żółtko (jeśli używasz) i ekstrakt waniliowy, a następnie wsyp skrobię kukurydzianą i ksylitol.
- Wymieszaj dokładnie trzepaczką, aby nie było grudek.
- Dodaj połamaną na mniejsze kawałki ciemną czekoladę.
- Podgrzewaj na średnim ogniu, mieszając ciągle, aż masa zgęstnieje.

3. Przygotowanie deseru:

- Gorącą masę czekoladową wylej na przygotowane biszkopty.
- Wyrównaj powierzchnię i pozwól deserowi ostygnąć.

4. Chłodzenie:

- Po ostudzeniu przykryj formę folią spożywczą i wstaw do lodówki na minimum 4 godziny, najlepiej na całą noc.

5. Dekoracja i podanie:

- Przed podaniem posyp wierzch deseru kakao bez cukru, udekoruj polewą z ciemnej czekolady bez cukru i posiekanymi orzechami.
- Podawaj deser schłodzony jako zdrowszą alternatywę na różne okazje.

SERNIK NA ZIMNO Z GALARETKĄ I OWOCAMI



Składniki:

- 1 kg serków homogenizowanych niskotłuszczowych lub serków na bazie jogurtu greckiego dla dodatkowej porcji białka,
- 250 g pełnoziarnistych biszkoptów lub domowej roboty biszkoptów o obniżonej zawartości cukru,
- 2 galaretki bez cukru (truskawkowe i malinowe) – można użyć galaretek z substancjami słodzącymi zamiast cukru,
- Świeże owoce
- Naturalne słodziki – jeśli potrzebujesz dodatkowej słodyczy, możesz użyć niewielkiej ilości miodu lub syropu klonowego do słodzenia masy serowej.

Przygotowanie:

1. Przygotowanie galaretek:

- Galaretki bez cukru przygotuj według przepisu na opakowaniu i zostaw do ostygnięcia, nie pozwalając im całkowicie stężeć.

2. Przygotowanie formy:

- Wyłóż formę pełnoziarnistymi biszkoptami lub domowymi biszkoptami o obniżonej zawartości cukru.

3. Przygotowanie masy serowej:

- Zmiksuj serki homogenizowane niskotłuszczowe z odrobiną miodu lub syropu klonowego dla dodatkowej słodyczy.
- Wymieszaj masę serową z tężejącą galaretką truskawkową i wylej na warstwę biszkoptów.
- Wstaw do lodówki na około dwie godziny, aby masa zaczęła tężeć.

4. Dodanie warstwy owoców i galaretki:

- Na stężałą masę serową ułóż obficie świeże owoce.
- Delikatnie wylej na owoce tężejącą galaretkę malinową lub inną wybraną.

5. Chłodzenie:

- Wstaw sernik do lodówki na całą noc, aby wszystkie warstwy dobrze stężały.

Podawanie:

- Sernik na zimno podawaj schłodzony, dekorując dodatkowymi świeżymi owocami na wierzchu przed podaniem.

RULONIKI Z MARMOLADĄ



Składniki:

- 250 g mąki pełnoziarnistej
- 200 g masła
- 40 g ksylitolu
- 40 g zmielonych migdałów
- 2 żółtka
- 1 białko
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- Skórka z 1 cytryny i sok z 1/2 cytryny
- Domowa marmolada bez dodatku cukru
- Dodatkowe nasiona, np. sezam, chia lub lniane – do posypania ciasteczek przed pieczeniem dla dodatkowej wartości odżywczej

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce połącz mąkę pełnoziarnistą i zimne masło pokrojone w kostkę, rozcieraj ręcznie lub mikserem, aż powstaną drobne okruszki.
- Dodaj jogurt grecki, żółtka, startą skórkę z cytryny oraz sok z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne.

2. Wałkowanie i składanie ciasta:

- Na lekko posypanej mąką powierzchni rozwałkuj ciasto na cienki prostokąt.
- Złóż ciasto na trzy części, jak list, a następnie ponownie rozwałkuj. Powtórz czynność składania i rozwałkowania jeszcze 4 razy, aby ciasto stało się warstwowe.

3. Formowanie ciasteczek:

- Rozwałkuj ciasto na cienki prostokąt i pokrój na kwadraty.
- Na każdy kwadrat nałóż porcję domowej marmolady.
- Zwiń kwadraty w ruloniki.

4. Pieczemy ciasteczka:

- Posmaruj ruloniki rozbełtanym białkiem.
- Posyp ciasteczka wymieszanymi nasionami.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20 minut, aż będą złociste.

5. Podawanie:

- Pozwól ciasteczkom ostygnąć przed podaniem. Nie ma potrzeby dodatkowego posypywania cukrem pudrem dzięki naturalnej słodczy ksylitolu i marmolady.

CIASTO WANILIOWO-OWOCOWE



Składniki:

- 1 opakowanie podłużnych biszkoptów pełnoziarnistych lub bez dodatku cukru
- 600 ml mleka migdałowego lub innego mleka roślinnego
- 300 g mrożonych owoców (np. mieszanka jagód)
- 125 g jogurtu greckiego niskotłuszczowego lub jogurtu roślinnego
- 50 g ksylitolu lub erytrytolu (zamiast 170 g cukru)
- 80 g skrobi kukurydzianej
- 1 łyżka naturalnego ekstraktu waniliowego
- 40 ml soku z cytryny
- Dodatkowo: świeże owoce do dekoracji, np. plasterki kiwi lub maliny

Przygotowanie:

1. Przygotowanie formy i biszkoptów:

- W miseczce odlej 100 ml mleka roślinnego.
- Krótco maczaj biszkopty pełnoziarniste w mleku, aby nieco zmiękły, i wykładaj nimi dno oraz boki okrągłej formy. Przytnij biszkopty, jeśli to konieczne, aby pasowały do formy.

2. Przygotowanie masy waniliowej:

- Podgrzej pozostałe 500 ml mleka roślinnego w rondelku. Zanim mleko zacznie wrzeć, dodaj ksylitol lub erytrytol oraz połowę skrobi kukurydzianej.
- Energetycznie mieszaj, doprowadzając do wrzenia, aż masa zgęstnieje.
- Zdejmij z ognia, co jakiś czas mieszaj, aby uniknąć grudek. Dodaj jogurt i naturalny ekstrakt waniliowy, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Wyłóż masę na biszkopty, wyrównaj i odstaw do zgęstnienia.

3. Przygotowanie masy owocowej:

- Podgrzewaj owoce z odrobiną wody w rondelku. Dodaj sok z cytryny.
- Gdy owoce rozmrożą się i zaczną wypuszczać sok, dodaj resztę skrobi kukurydzianej.
- Całość zmiksuj na gładką masę. Jeśli chcesz zachować kawałki owoców, miksuj krócej.

4. Finalizowanie ciasta:

- Ostudzoną masę owocową wylej na warstwę waniliową.
- Delikatnie rozprowadź, aby pokryła równomiernie całą powierzchnię. Możesz udekorować ciasto świeżymi owocami.

5. Chłodzenie:

- Pozostaw ciasto w temperaturze pokojowej, a następnie schłódź w lodówce przez kilka godzin przed podaniem.

EKSPRESOWY SERNIK NA ZIMNO

Składniki:

- 5 opakowań galaretki pomarańczowej bez cukru (możesz użyć galaretki z ksylitolem lub stewią)
- 300 g twarogu sernikowego niskotłuszczowego lub miękkiego serka waniliowego bez dodatku cukru
- 100 g jogurtu greckiego niskotłuszczowego (dodaje kremowości)
- Opcjonalnie: cząstki pomarańczy lub mandarynki, a także inne świeże owoce jak maliny, jagody lub kiwi do dekoracji
- 1 łyżka naturalnego ekstraktu waniliowego



Przygotowanie:

1. Przygotowanie galaretki:

- Dwie galaretki przygotuj we wrzątku według instrukcji, ale z mniejszą ilością wody, aby były bardziej stężałe. Przelej do płaskich naczyń, aby uzyskać warstwę o grubości około 2 cm i po wystudzeniu wstaw do lodówki do pełnego stężenia.
- Pozostałe galaretki przygotuj tak samo, ale zostaw jedną z nich na finalną warstwę ciasta.

2. Przygotowanie masy sernikowej:

- W mikserze ubij twaróg sernikowy z jogurtem greckim i wanilią, aż masa będzie gładka i puszysta. Powoli dodaj wystudzoną galaretkę, ciągle miksując.
- W zależności od preferencji słodkości, można dodać trochę miodu lub syropu z agawy do smaku.

3. Montaż sernika:

- Pokrojoną w kostkę galaretkę ułóż na dnie i bokach wysokiej, okrągłej formy wyłożonej folią spożywczą.
- Delikatnie zalej kostki galaretki przygotowaną masą sernikową, wyrównując powierzchnię. Odstaw do zgęstnienia.

4. Dodanie owoców i ostatniej warstwy:

- Na stężały sernik ułóż warstwę świeżych owoców.
- Ostatnią galaretkę, która została przygotowana wcześniej, lekko przestudź i delikatnie wylej na owocową warstwę.

5. Chłodzenie:

- Odstaw ciasto do lodówki na kilka godzin, najlepiej na całą noc.

CIASTEczKA CZEKOŁADOWO- ORZECHOWE



Składniki:

- 100 g niesłodzonego masła orzechowego (można użyć masła z migdałów lub orzechów nerkowca dla różnorodności)
- 50 g ciemnej czekolady (70% kakao lub więcej)
- 6 wafli ryżowych pełnoziarnistych
- 3 łyżki posiekanych orzechów (np. migdały, orzechy włoskie, pecany)
- 1 łyżka oleju kokosowego (dla dodatkowego aromatu i zdrowych tłuszczów)
- 1 łyżka syropu klonowego lub syropu z agawy
- 1 łyżeczka kakao (można zwiększyć ilość dla intensywniejszego smaku)
- Dodatkowo: garść suszonych owoców, takich jak żurawina lub rodzynki, dla słodkości i tekstury

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy orzechowej:

- W misce wymieszaj niesłodzone masło orzechowe z syropem klonowym lub agawy.
- Drobno pokrusz wafle ryżowe, a następnie dodaj do mieszanki masła orzechowego wraz z kakao, posiekanymi orzechami i suszonymi owocami.

2. Formowanie deseru:

- Przełóż masę do formy wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównując powierzchnię, aby była gładka i równa.

3. Przygotowanie polewy czekoladowej:

- Ciemną czekoladę połam na mniejsze kawałki i rozpuść w kąpieli wodnej z dodatkiem oleju kokosowego.
- Roztopioną czekoladę równomiernie rozprowadź na wierzchu przygotowanej wcześniej masy.

4. Chłodzenie:

- Wstaw formę z deserem do lodówki na co najmniej 1 godzinę, aby deser dobrze stężał.

5. Podawanie:

- Po stężeniu wyjmij deser z lodówki i pokrój na porcje.

MUS CZEKOLADOWY

Składniki:



- 240 ml niskotłuszczowej śmietany lub śmietanki roślinnej (np. kokosowej lub migdałowej, aby dodać inne smaki)
- 240 g ciemnej czekolady (co najmniej 70% kakao)
- 2 łyżki miodu lub syropu z agawy (zamiast cukru)
- 1 łyżeczka naturalnego ekstraktu pomarańczowego
- Skórka starta z 1 małej organicznej pomarańczy (bez chemikaliów)
- 1 łyżka soku z pomarańczy (dla dodatkowego smaku)
- Dodatkowo: garść uprażonych orzechów (np. migdały, orzechy laskowe), posiekane dla tekstury i wartości odżywczych

Sposób przygotowania:

1. Ubijanie śmietany:

- Wlej mocno schłodzoną niskotłuszczową śmietanę lub śmietankę roślinną do zimnego naczynia i rozpocznij ubijanie.
- Stopniowo zwiększaj obroty miksera do momentu, aż śmietanka zacznie gęstnieć, następnie dodaj miód lub syrop z agawy.
- Kontynuuj ubijanie na wysokich obrotach, aż śmietana będzie sztywna. Przykryj i schłódź w lodówce.

2. Topienie czekolady:

- Połam gorzką czekoladę na mniejsze kawałki i umieść w misce odpornej na ciepło.
- Dodaj ekstrakt pomarańczowy i sok z pomarańczy.
- Rozpuść czekoladę w kąpielii wodnej, mieszając aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Zdejmij z ognia i pozwól ostygnąć, mieszając od czasu do czasu.

3. Łączenie składników:

- Dodaj 3-4 łyżki ubitej śmietany do miski z przestygniętą czekoladą, delikatnie mieszając.
- Następnie delikatnie wmieszaj resztę śmietany, stopniowo zwiększając prędkość miksera, aby zachować lekkość masy.

4. Dodanie orzechów:

- Wmieszaj posiekane uprażone orzechy do gotowego musu dla dodatkowej chrupkości i wartości odżywczych.

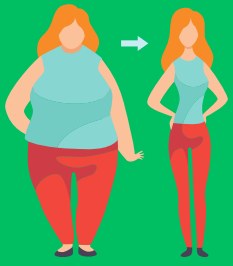
5. Chłodzenie musu:

- Przełóż mus do pucharków lub małych filiżanek, każdą porcję przykryj folią spożywczą.
- Schłódź w lodówce przez co najmniej 1 godzinę przed podaniem.

Podawanie:

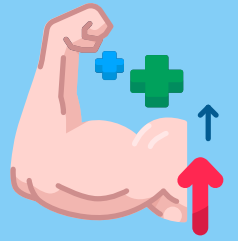
- Przed podaniem posyp mus dodatkowo startą skórką pomarańczową i/lub dodatkowymi posiekanymi orzechami.

GENERATOR POSIŁKÓW



CHCĘ SCHUDNAĆ

CHCĘ 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.



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

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety 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



PLN 499 zł

149 zł

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

Co zawiera

PAKIET PREMIUM?



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Grupa premium
Pytaj o co chcesz



10 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Działa wszędzie
Telefon, komputer,
tablet

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

