

LODOWE PRZYSMAKI + PRZEPISY

LODY BANANOWO - ORZECHOWE



Banany



Jogurt grecki



Miód



Masło orzechowe



Kakao w proszku

BANANOWE LIZAKI LODOWE W CZEKOLADZIE



Banany



Mleko kokosowe



Gorzka czekolada



Miód



Olej kokosowy

OWOCOWO- JOGURTOWE LIZAKI LODOWE



Mrożone
mieszane owoce



Banany



Woda



Miód



Jogurt grecki

SORBET TRUSKAWKOWY



Truskawki



Sok
pomarańczowy



Skórka
pomarańczy



Miód

LODY KOKOS-MANGO



Mango



Mleczko
kokosowe



Miód

LODY ORZECHOWO BANANOWE



Banany



Mleko
migdałowe



Orzechy włoskie

JOGURTOWE LODY Z GRANOLĄ I BORÓWKAMI



Płatki owsiane



Jogurt grecki



Miód

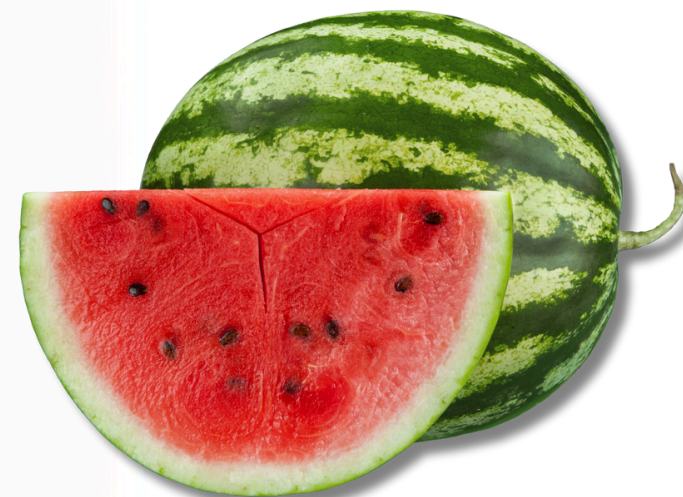


Dżem z borówek



Olej kokosowy

ARBUZOWY SORBET



Arbuz



Sok z cytryny

LIZAKI LODOWE Z QUINOA I MASŁEM ORZECHOWYM



Komosa ryżowa



Kakao w proszku



Masło orzechowe



Mleczko kokosowe



Miód

LODY BANANOWO-SZPINAKOWE



Banany



Szpinak



Mleczko kokosowe



Jagody

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

LODY BANANOWO- ORZECHOWE



Składniki

- 2 dojrzałe banany, obrane, pokrojone i zamrożone
- 1 szklanka naturalnego jogurtu greckiego
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 łyżka niesłodzonego kakao w proszku

Przygotowanie

1. W blenderze połącz zamrożone banany, jogurt grecki, miód, masło orzechowe i kakao.
2. Miksuj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.
3. Przełóż powstałą masę do szczelnie zamykanego pojemnika i zamroź na kilka godzin, aż lody będą twarde.
4. Przed podaniem, jeśli lody są zbyt twarde, pozostaw je na kilka minut w temperaturze pokojowej, aby lekko zmiękły.
5. Udekoruj lody plasterkami świeżych truskawek i posiekanymi orzechami według uznania.

Urozmaicenie

- Czekoladowe kawałki: Dodaj do masy w blenderze garść posiekanej ciemnej czekolady, aby uzyskać dodatkową teksturę.
- Orzechowa posypka: Posyp lody prażonymi orzechami laskowymi lub migdałami przed zamrożeniem.
- Kokosowy akcent: Dodaj 2 łyżki wiórków kokosowych do masy przed zmiksowaniem, aby nadać lodom delikatny kokosowy smak.
- Przyprawy: Dodaj szczyptę cynamonu lub gałki muszkatołowej do masy, aby wzbogacić smak lodów.
- Karmelowy twist: Polej lody sosem karmelowym tuż przed podaniem dla wyjątkowego smaku.
- Owoce: Dodaj garść świeżych lub mrożonych jagód (np. malin, borówek) do masy w blenderze, aby uzyskać owocowy akcent.

JOGURTOWE LODY Z GRANOLĄ I BORÓWKAMI



Składniki

Granola

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka miodu

Mieszanka jogurtowo-borówkowa

- 2 szklanki beztłuszczowego, naturalnego jogurtu greckiego
- 1/3 szklanki waniliowego mleka migdałowego
- 2 łyżki miodu
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1/3 szklanki dżemu z borówek

Przygotowanie

Granola

1. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj płatki owsiane.
2. Tostuj płatki przez 3-4 minuty, mieszając często, aż będą złociste.
3. Dodaj olej kokosowy i miód, mieszaj, aby równomiernie pokryły płatki owsiane.
4. Zdejmij z ognia i pozostaw do ostygnięcia.

Mieszanka jogurtowo-borówkowa

1. W misce połącz jogurt grecki, mleko migdałowe, miód i ekstrakt waniliowy. Ubijaj, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.
2. Delikatnie wmieszaj dżem z borówek, tworząc marmurkowy efekt.

Przygotowanie lodów

1. Napełnij foremki do lodów mieszanką jogurtową, pozostawiając trochę miejsca na granolę.
2. Nałóż po 1 łyżce granoli na wierzch każdej foremki.
3. Włóż foremki do zamrażarki i mroź przez co najmniej 6 godzin.

Serwowanie

1. Aby wyjąć lody, przytrzymaj foremki pod ciepłą bieżącą wodą przez kilka sekund, uważając, aby woda nie dostała się do środka, lub pozostaw je na blacie na kilka minut, aby lody lekko się rozmroziły.

OWOCOWO- JOGURTOWE

LIZAKI LODOWE



Składniki

- 2 szklanki mrożonych owoców mieszanych (podzielone na pół)
- 2 i 1/2 szklanki waniliowego, niskotłuszczowego jogurtu greckiego
- 1 łyżka miodu
- 1 dojrzały banan
- 3 łyżki wody

Przygotowanie

1. W blenderze zmiksuj 1 szklankę mrożonych owoców, jogurt, miód, banana i wodę, aż uzyskasz gładką masę.
2. Przelej masę do średniej miski i delikatnie wymieszaj z pozostałą szklanką mrożonych owoców.
3. Napełnij foremki do lodów lub wysokie kubki powstałą mieszanką, zostawiając trochę miejsca na górze.
4. Wstaw patyczek do lodów w środek każdej formy.
5. Umieść foremki w zamrażarce i mroź przez około 4 godziny, aż lody będą twarde.

Dodatkowe urozmaicenie

- Warstwowe lody: Przed dodaniem patyczków do lodów, wypełnij foremki na przemian warstwami mieszanki owocowo-jogurtowej i całych owoców dla uzyskania efektu wizualnego.
- Owoce na wierzchu: Po włożeniu patyczków, dodaj na wierzch każdego lizaka kilka całych owoców, które będą widoczne po zamrożeniu.
- Dodatki smakowe: Posyp wierzch każdego lizaka startą czekoladą, wiórkami kokosowymi lub posiekanymi orzechami przed zamrożeniem.
- Inne owoce: Eksperymentuj z różnymi owocami, np. mango, kiwi czy maliny, aby uzyskać różnorodne smaki.

SORBET TRUSKAWKOWY



Składniki

- 2 1/2 szklanki truskawek (świeżych lub mrożonych), odszypułkowanych i pokrojonych na ćwiartki
- 1 1/2 szklanki niesłodzonego soku pomarańczowego
- Skórka i sok z 2 pomarańczy
- 1/3 szklanki miodu

Przygotowanie

1. W małym rondlu, na średnim ogniu, podgrzej miód z sokiem pomarańczowym, aż miód się rozpuści i dobrze połączy z sokiem. Unikaj wrzenia, podgrzewaj przez około 3-5 minut.
2. Dodaj świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy oraz startą skórkę, a następnie odstaw mieszankę do ostygnięcia do temperatury pokojowej.
3. W robocie kuchennym lub blenderze, zmiksuj truskawki na gładką masę, co zajmie około 5 minut.
4. Połącz zmiksowane truskawki z ostudzoną mieszanką miodu i soku pomarańczowego, mieszając aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Przelej powstałą masę do misy maszyny do lodów i mieszaj zgodnie z instrukcjami producenta, co zazwyczaj trwa około 30 minut.
6. Przełóż sorbet do pojemnika przystosowanego do zamrażania i wstaw do zamrażarki, aż będzie gotowy do podania.

Urozmaicenie

- Ziołowy akcent: Dodaj 1-2 łyżki posiekanej świeżej mięty lub bazylii do mieszanki miodowo-pomarańczowej przed ostudzeniem, aby nadać sorbetowi ziołowy posmak.
- Citrus Mix: Zamiast używać tylko pomarańczy, możesz dodać również sok i skórkę z jednej cytryny lub limonki, aby uzyskać bardziej cytrusowy aromat.
- Tekstura: Dodaj kilka całych lub lekko zmiksowanych truskawek do mieszanki przed zamrożeniem, aby uzyskać sorbet z kawałkami owoców.

LODY KOKOS-MANGO



Składniki

Lody

- 1 szklanka mleka kokosowego z puszki
- 3 szklanki mrożonego mango, pokrojonego na kawałki
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)

Sos malinowy (opcjonalnie)

- 1/3 szklanki malin
- 3 łyżki miodu lub czystego syropu klonowego
- 1 łyżeczka nasion chia

Przygotowanie

Lody

1. W wysokoprędkościowym blenderze lub dużym robocie kuchennym, zmiksuj mleko kokosowe, mrożone mango i miód, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję przypominającą miękkie lody.
2. Przełóż lody do miseczek do serwowania.

Sos malinowy (opcjonalnie)

1. W małym robocie kuchennym, zmiksuj maliny, miód (lub syrop klonowy) oraz nasiona chia, aż uzyskasz gładki sos.

Dodatkowe urozmaicenie

- Tropikalny akcent: Dodaj 1/2 szklanki świeżego ananasa do mieszanki lodów, aby uzyskać jeszcze bardziej tropikalny smak.
- Orzechowy dodatek: Posyp lody wiórkami kokosowymi, prażonymi orzechami nerkowca lub migdałami dla dodatkowej tekstury i smaku.
- Ziołowy akcent: Dodaj kilka listków świeżej mięty do mieszanki lodów przed zmiksowaniem, aby nadać delikatny, orzeźwiający posmak.
- Czekoladowa nuta: Posyp lody startą ciemną czekoladą lub dodaj do sosu malinowego 1 łyżeczkę kakao, aby uzyskać czekoladowo-malinowy sos.
- Warstwowe lody: Nakładaj lody i sos malinowy warstwami do przezroczystych szklanek, tworząc efektowny deser warstwowy.
- Eksperymenty smakowe: Dodaj 1-2 łyżki likieru kokosowego lub rumu do mieszanki lodów dla dorosłej wersji tego deseru.

LODY ORZECHOWO BANANOWE



Składniki

- 2 duże, dojrzałe banany, pokrojone na małe kawałki i zamrożone przez co najmniej 12 godzin
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego lub innego mleka roślinnego
- 1/4 szklanki posiekanych orzechów włoskich

Przygotowanie

1. Wlej mleko migdałowe do blendera o wysokiej mocy.
2. Dodaj zamrożone kawałki bananów i blenduj, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodawaj mleko w małych ilościach, aż osiągniesz pożądaną konsystencję.
3. Przełóż lody do miseczek i posyp posiekanymi orzechami włoskimi.
4. Podawaj i ciesz się smakiem!

Urozmaicenie

- Czekoladowy akcent: Dodaj 1-2 łyżki kakao do blendera, aby uzyskać lody bananowo-czekoladowe.
- Masło orzechowe: Dodaj 1-2 łyżki masła orzechowego do mieszanki w blenderze, aby wzmocnić orzechowy smak.
- Owoce: Dodaj garść jagód (np. truskawek, malin) do blendowania dla dodatkowego owocowego smaku i koloru.
- Przyprawy: Dodaj szczyptę cynamonu lub gałki muszkatołowej, aby wzbogacić smak lodów.
- Chrupiący dodatek: Posyp lody granolą lub pokruszonymi ciasteczkami dla dodatkowej tekstury.
- Miód lub syrop klonowy: Polej lody odrobiną miodu lub syropu klonowego tuż przed podaniem dla dodatkowej słodyczy.

BANANOWE LIZAKI LODOWE

W CZEKOLADZIE



Przygotowanie

Bananowe lody na patyku

1. W blenderze lub robocie kuchennym, zmiksuj banany, mleko kokosowe, ekstrakt waniliowy i miód, aż uzyskasz gładką masę.
2. Wlej mieszankę do 6 dużych lub 8 mniejszych foremek na lody, umieszczając patyczki w środku.
3. Zamrażaj przez co najmniej 3 godziny, aż lody będą całkowicie zamrożone.

Polewa czekoladowa

1. W garnku z grubym dnem, na małym ogniu, rozpuść czekoladę wraz z olejem kokosowym, mieszając, aż masa będzie jednolita i gładka (około 2-3 minut).

Przygotowanie dodatków

1. Rozłóż tarty kokos na jednym talerzu, a posiekane orzechy na innym.
2. Wyłóż blachę do pieczenia pergaminem lub papierem woskowym, aby położyć na niej lody po zanurzeniu w czekoladzie.

Składanie lodów

1. Wyjmij lody z zamrażarki i pozostaw na blacie na 3-5 minut, aby lekko odtajały. Możesz też przemyć foremki pod ciepłą wodą, aby ułatwić wyjęcie lodów.
2. Zanurz każde lody w rozpuszczonej czekoladzie, a następnie delikatnie obtocz w tarte kokosie i posiekanych orzechach.
3. Połóż lody na przygotowanej blasze i umieść w zamrażarce na co najmniej godzinę, aby polewa czekoladowa stężała.

Urozmaicenie

- Owoce: Dodaj do mieszanki przed zamrożeniem garść świeżych jagód (np. truskawek, malin) dla dodatkowego smaku i koloru.
- Kokosowy akcent: Zamiast mleka kokosowego użyj kremu kokosowego, aby lody były jeszcze bardziej kremowe.

Składniki

Bananowe lody na patyku

- 2 duże, dojrzałe banany
- 2 szklanki mleka kokosowego (lub mleka migdałowego)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki surowego miodu

Polewa czekoladowa

- 1/2 szklanki gorzkiej czekolady w pastylkach
- 1 łyżka oleju kokosowego

Dodatki

- 3/4 szklanki niesłodzonego, tartego kokosa
- 3/4 szklanki drobno posiekanych orzechów (np. orzeszki ziemne, włoskie, pistacje lub migdały)

ARBUZOWY SORBET



Składniki

- 1/2 arbuza bez pestek, pokrojonego na kawałki o wielkości 1 cala
- Sok z jednej świeżo wyciśniętej cytryny

Przygotowanie

1. Rozłóż kawałki arbuza na blasze i zamroź je na noc, aż będą całkowicie twarde.
2. Umieść zamrożone kawałki arbuza oraz 1 łyżkę soku z cytryny w blenderze.
3. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji, dodając więcej soku z cytryny, jeśli jest to konieczne, aby uzyskać pożądaną gładkość.
4. Przełóż sorbet do miseczek i podawaj od razu.

Urozmaicenie

- Miętowy akcent: Dodaj kilka listków świeżej mięty do blendera wraz z arbuzem i sokiem z cytryny, aby uzyskać orzeźwiający, miętowy posmak.
- Jagodowy dodatek: Dodaj garść mrożonych jagód (np. malin, truskawek) do blendera, aby uzyskać mieszany owocowy sorbet.
- Słodki twist: Jeśli lubisz słodsze desery, dodaj 1-2 łyżki miodu lub syropu klonowego podczas blendowania.
- Kokosowy smak: Dodaj 1/4 szklanki mleka kokosowego do blendera, aby sorbet był bardziej kremowy i miał delikatny kokosowy smak.
- Citrus Mix: Oprócz soku z cytryny, dodaj sok z jednej limonki dla jeszcze bardziej cytrusowego smaku.

LIZAKI LODOWE Z QUINOA I MASŁEM ORZECHOWYM



Składniki

- 1 szklanka ugotowanej i schłodzonej komosy ryżowej
- 6 łyżek niesłodzonego kakao w proszku
- Szczypta morskiej
- 6 łyżek naturalnego, chrupiącego masła orzechowego
- 6 łyżek miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1 puszka mleka kokosowego (około 400 ml)
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego

Przygotowanie

1. W robocie kuchennym lub blenderze umieść ugotowaną komosę ryżową, kakao w proszku i sól. Miksuj, aż składniki dobrze się połączą.
2. Dodaj masło orzechowe, miód (lub syrop klonowy), mleko kokosowe i ekstrakt waniliowy. Kontynuuj miksowanie, aż masa będzie gładka i kremowa.
3. Wlej powstałą mieszankę do foremek na lody, umieszczając patyczki w środku.
4. Zamrażaj przez co najmniej 4 godziny lub najlepiej przez całą noc, aż lody będą całkowicie zamrożone.
5. Przed podaniem, wyjmij foremki z zamrażarki i pozostaw na blacie na 10 minut lub przemyj zewnętrzną stronę foremek gorącą wodą przez kilka sekund, aby łatwiej wyjąć lody.

Urozmaicenie

- Owoce: Dodaj do mieszanki przed zamrożeniem garść świeżych jagód (np. malin, truskawek) lub pokrojonego banana, aby dodać owocowego smaku.
- Czekoladowe dodatki: Dodaj kawałki gorzkiej czekolady lub czekoladowe chipsy do mieszanki przed zamrożeniem dla dodatkowej chrupkości.
- Orzechowe posypki: Posyp lody drobno posiekanymi orzechami (np. orzechy włoskie, migdały) przed zamrożeniem, aby dodać chrupiącego akcentu.
- Kokosowy smak: Dodaj 1/4 szklanki wiórków kokosowych do mieszanki przed zamrożeniem, aby uzyskać intensywniejszy kokosowy smak i teksturę.

LODY BANANOWO-SZPINAKOWE



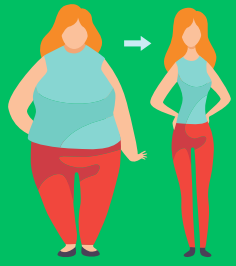
Składniki:

- 2 dojrzałe banany, pokrojone na kawałki i zamrożone
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych jagód
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

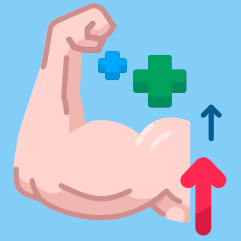
1. W blenderze zmiksuj banany, szpinak, mleko kokosowe, jagody i miód na gładką masę.
2. Wlej mieszankę do foremek na lody, umieszczając patyczki w środku.
3. Zamrażaj przez co najmniej 4 godziny.
4. Przed podaniem, przemyj foremki ciepłą wodą, aby łatwiej wyjąć lody.

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 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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI



PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



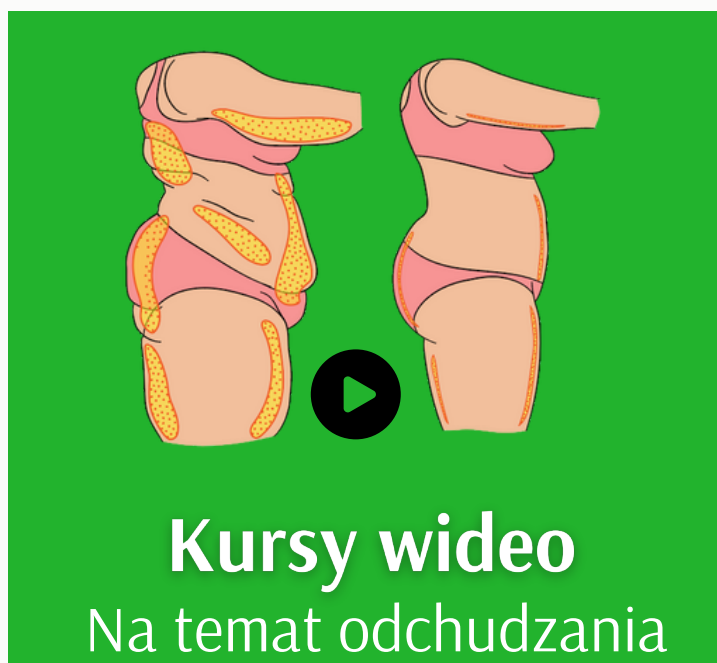
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

