

BRZOSKWINIE NA 10 SPOSOBÓW + PRZEPISY

TARTA Z BRZOSKWINIAMI I KREMEM WANILIOWYM



Brzoskwinie



Mąka



Masło



Migdały



Mleko



Laska wanilii

BRZOSKWINIOWY SMOOTHIE Z JOGURTEM GRECKIM



Brzoskwinie



Jogurt grecki



Banan



Mleko

SAŁATKA Z BRZOSKWINIAMI, SEREM FETA I ORZECHAMI



Brzoskwinie



Ser feta



Orzechy włoskie



Mix sałat



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek

GRILLOWANE BRZOSKWINIE Z MIODEM I CYNAMONEM



Brzoskwinie



Miód



Cynamon



Oliwa z oliwek

BRZOSKWINIOWY CRUMBLE Z MIGDAŁAMI



Brzoskwinie



Płatki owsiane



Migdały



Miód



Mąka pełnoziarnista



Sok z cytryny

BRZOSKWINIOWA SALSA DO GRILLOWANEGO KURCZAKA



Brzoskwinie



Sok z limonki



Papryka
czerwona



Kolendra



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek

DESER Z BRZOSKWINIAMI I BITĄ ŚMIETANĄ



Brzoskwinie



Miód



Cynamon



Sok z cytryny



Śmietana 30%

BRZOSKWINIOWE LODY DOMOWEJ ROBOTY



Brzoskwinie



Jogurt grecki



Mleko



Miód



Sok z cytryny

OWSIANKA Z BRZOSKWINIAMI I ORZECHAMI



Brzoskwinie



Płatki owsiane



Mleko



Cynamon



Miód



Orzechy włoskie

BRZOSKWINIOWY KOMPOT



Brzoskwinie



Woda



Miód



Sok z cytryny

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

TARTA Z BRZOSKWINIAMI I KREMEM WANILIOWYM



Składniki:

Spód:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g zimnego masła (najlepiej klarowanego)
- 50 g mielonych migdałów
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 1 jajko
- Szczypta soli

Krem waniliowy:

- 500 ml mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 3 żółtka
- 50 g cukru trzcinowego
- 1 laska wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki mąki kukurydzianej (lub mąki ziemniaczanej)

Brzoskwinie:

- 4-5 dojrzałych brzoskwiń
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka soku z cytryny

Przygotowanie:

• Przygotowanie spodu:

- W misce wymieszaj mąkę, mielone migdały, cukier i sól.
- Dodaj pokrojone w kostkę zimne masło i rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka.
- Dodaj jajko i zagnieć ciasto. Uformuj kulę, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.

• Przygotowanie kremu waniliowego:

- W garnku podgrzej mleko z przekrojoną na pół laską wanilii (lub ekstraktem), aż zacznie się gotować. Następnie zdejmij z ognia i odstaw na kilka minut.
- W misce utrzyj żółtka z cukrem, aż staną się jasne i puszyste. Dodaj mąkę kukurydzianą i dokładnie wymieszaj.
- Powoli wlej ciepłe mleko do mieszanki żółtkowej, ciągle mieszając, aby uniknąć powstania grudek.
- Przelej całość z powrotem do garnka i podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż krem zgęstnieje. Następnie zdejmij z ognia i odstaw do ostygnięcia.

• Pieczenie spodu:

- Rozwałkuj schłodzone ciasto i wyłóż nim formę do tarty. Nakłuj spód widelcem.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15 minut, aż ciasto się zarumieni. Ostudź.

• Przygotowanie brzoskwiń:

- Brzoskwinie umyj, usuń pestki i pokrój w plasterki.
- Skrop je sokiem z cytryny i wymieszaj z miodem.

• Składanie tarty:

- Na upieczony i ostudzony spód wyłóż równomiernie krem waniliowy.
- Ułóż plasterki brzoskwiń na kremie, tworząc dekoracyjny wzór.

• Finalne schłodzenie:

- Wstaw tartę do lodówki na minimum godzinę przed podaniem, aby krem dobrze się ściągnął i smaki się przegryzły.

BRZOSKWINIOWY SMOOTHIE Z JOGURTEM GRECKIM



Składniki:

- 2 dojrzałe brzoskwinie (mogą być świeże lub mrożone)
- 1 szklanka jogurtu greckiego (może być niskotłuszczowy)
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 1 banan (dla naturalnej słodyczy i kremowej konsystencji)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla dodatkowej słodyczy)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, jeśli używasz świeżych brzoskwiń i chcesz, aby smoothie było bardziej orzeźwiające)

Przygotowanie:

• Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz świeżych brzoskwiń, umyj je, usuń pestki i pokrój na mniejsze kawałki. Jeśli brzoskwinie są mrożone, możesz użyć ich bezpośrednio.
- Obierz banana i pokrój na kawałki.

• Blendowanie:

- Włóż brzoskwinie, banana, jogurt grecki, mleko, miód (jeśli używasz), ekstrakt waniliowy i kostki lodu (jeśli używasz) do blendera.
- Blenduj na wysokich obrotach, aż wszystkie składniki dobrze się połączą i uzyskasz gładką konsystencję.

• Serwowanie:

- Przelej smoothie do szklanek.
- Możesz ozdobić smoothie kawałkiem brzoskwini lub posypać odrobiną granoli dla chrupiącego akcentu.

SAŁATKA Z BRZOSKWINIAMI, SEREM FETA I ORZECHAMI



Składniki:

- 3 dojrzałe brzoskwinie
- 100 g sera feta
- 1/2 szklanki orzechów włoskich lub pekan (uprażonych)
- 150 g mieszanki sałat (np. rukola, szpinak, roszponka)
- 1/2 czerwonej cebuli (cienko pokrojona)
- 1/4 szklanki suszonych żurawin lub rodzynek (opcjonalnie)

Sos:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

• **Przygotowanie składników:**

- Brzoskwinie umyj, usuń pestki i pokrój na cienkie plasterki.
- Ser feta pokrój w kostkę.
- Orzechy upraż na suchej patelni przez kilka minut, aż zaczną się lekko rumienić i wydzielać aromat. Następnie ostudź.

• **Przygotowanie sosu:**

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, miód, ocet balsamiczny i musztardę dijon. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Dokładnie wymieszaj, aż wszystkie składniki się połączą.

• **Składanie sałatki:**

- Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mieszankę sałat.
- Dodaj plasterki brzoskwiń, kostki sera feta, czerwoną cebulę i suszone żurawiny lub rodzynki (jeśli używasz).
- Posyp uprażonymi orzechami.

• **Dodanie sosu:**

- Tuż przed podaniem, polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki pokryły się sosem.

GRILLOWANE BRZOSKWINIE Z MIODEM I CYNAMONEM



Składniki:

- 4 dojrzałe brzoskwinie
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Opcjonalnie: jogurt grecki lub lody waniliowe do podania

Przygotowanie:

• Przygotowanie brzoskwiń:

- Umyj brzoskwinie, przepołów je i usuń pestki.
- Każdą połówkę brzoskwini delikatnie posmaruj oliwą z oliwek, aby nie przywierały do grilla.

• Grillowanie:

- Rozgrzej grill do średniej temperatury. Jeśli używasz grilla węglowego, upewnij się, że węgiel jest dobrze rozżarzony.
- Połówki brzoskwiń ułóż na grillu skórką do dołu. Grilluj przez około 3-4 minuty, aż skórka zacznie się lekko rumienić.
- Obróć brzoskwinie mięszem do dołu i grilluj przez kolejne 3-4 minuty, aż miąższ stanie się miękki i delikatnie karmelizowany.

• Podanie:

- Zdejmij brzoskwinie z grilla i umieść na talerzu.
- Skrop każdą połówkę miodem i posyp cynamonem.
- Podawaj od razu, opcjonalnie z łyżką jogurtu greckiego lub lodami waniliowymi.

BRZOSKWINIOWA SALSA DO GRILLOWANEGO KURCZAKA



Składniki:

Salsa:

- 3 dojrzałe brzoskwinie
- 1 czerwona papryka
- 1 mała czerwona cebula
- 1/2 szklanki świeżej kolendry (posiekanej)
- 1 jalapeño (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne, usunięte nasiona i drobno posiekane)
- Sok z 1 limonki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Grilowany kurczak:

- 2 filety z piersi kurczaka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka papryki
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

• Przygotowanie salsy:

- Umyj brzoskwinie, usuń pestki i pokrój w drobną kostkę.
- Paprykę, czerwoną cebulę i jalapeño (jeśli używasz) również pokrój w drobną kostkę.
- W dużej misce wymieszaj pokrojone brzoskwinie, paprykę, cebulę, jalapeño i posiekaną kolendrę.
- Dodaj sok z limonki, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- Odstaw salsę na bok, aby smaki się przegryzły.

• Przygotowanie kurczaka:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, posiekany czosnek, paprykę, sól i pieprz.
- Kurczaka umyj i osusz. Natrzyj go przygotowaną marynatą i odstaw na co najmniej 15-30 minut (można również marynować dłużej, nawet przez noc, w lodówce).
- Rozgrzej grill do średniej temperatury. Grilluj kurczaka przez około 6-7 minut z każdej strony, aż będzie dobrze ugotowany i soczysty w środku.

• Podanie:

- Wyjmij kurczaka z grilla i odstaw na kilka minut, aby odpoczął.
- Pokrój kurczaka na plasterki i ułóż na talerzu.
- Nałóż brzoskwiniovą salsę na wierzch kurczaka lub podaj ją osobno jako dodatek.

BRZOSKWINIOWY CRUMBLE Z MIGDAŁAMI



Składniki:

Nadzienie:

- 5-6 dojrzałych brzoskwiń
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka mąki kukurydzianej lub ziemniaczanej (opcjonalnie, dla zagęszczenia)

Kruszonka:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1/2 szklanki migdałów (posiekanych)
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki cukru trzcinowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/3 szklanki oleju kokosowego (rozpuszczonego) lub masła klarowanego

Przygotowanie:

• Przygotowanie nadzienia:

- Umyj brzoskwinie, usuń pestki i pokrój na cienkie plasterki.
- W dużej misce wymieszaj plasterki brzoskwiń z miodem, sokiem z cytryny, ekstraktem waniliowym i mąką kukurydzianą (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

• Przygotowanie kruszonki:

- W średniej misce wymieszaj płatki owsiane, posiekane migdały, mąkę, cukier trzcinowy, cynamon i sól.
- Dodaj rozpuszczony olej kokosowy lub masło klarowane i wymieszaj, aż powstanie sypka kruszonka.

• Składanie crumble:

- Przełóż przygotowane brzoskwinie do naczynia do zapiekania, równomiernie rozkładając na dnie.
- Posyp brzoskwinie równomiernie przygotowaną kruszonką.

• Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wstaw naczynie z crumble do piekarnika i piecz przez 30-35 minut, aż kruszonka będzie złocista, a brzoskwinie miękkie i bąbelkujące.

• Podanie:

- Wyjmij crumble z piekarnika i odstaw na kilka minut do przestygnięcia.
- Podawaj na ciepło, opcjonalnie z jogurtem greckim, bitą śmietaną lub lodami waniliowymi.

DESER Z BRZOSKWINIAMI

I BITĄ ŚMIETANĄ



Przygotowanie:

- **Przygotowanie brzoskwiń:**

- Umyj brzoskwinie, usuń pestki i pokrój na cienkie plasterki.
- W dużej misce wymieszaj plasterki brzoskwiń z miodem (lub syropem klonowym), cynamonem i sokiem z cytryny. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie kawałki były równomiernie pokryte.

- **Przygotowanie bitej śmietany:**

- W dużej misce ubij śmietanę kremówkę (lub śmietanę kokosową) na sztywno. Upewnij się, że śmietana jest dobrze schłodzona przed ubijaniem.
- Pod koniec ubijania dodaj cukier puder (jeśli używasz) i ekstrakt waniliowy, kontynuując ubijanie, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.

- **Składanie deseru:**

- W szklankach lub pucharkach do deserów ułóż warstwę brzoskwiń.
- Nałóż na brzoskwinie warstwę bitej śmietany.
- Powtórz warstwy, jeśli szklanki są wystarczająco wysokie, kończąc warstwą bitej śmietany na wierzchu.

- **Dodatki (opcjonalnie):**

- Udekoruj deser świeżymi listkami mięty.
- Posyp deser posiekanymi orzechami lub startą gorzką czekoladą dla dodatkowego smaku i tekstury.

Składniki:

Deser:

- 4 dojrzałe brzoskwinie
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Sok z 1/2 cytryny

Bitą śmietaną:

- 1 szklanka schłodzonej śmietany kremówki (może być kokosowa dla wersji wegańskiej)
- 2 łyżki cukru pudru (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Dodatki (opcjonalnie):

- Świeże listki mięty do dekoracji
- Garść posiekanych orzechów (np. migdałów lub orzechów włoskich)
- Starta gorzka czekolada

BRZOSKWINIOWE LODY DOMOWEJ ROBOTY



Przygotowanie:

• Przygotowanie brzoskwiń:

- Umyj brzoskwinie, usuń pestki i pokrój na mniejsze kawałki.
- Umieść brzoskwinie w blenderze i zmiksuj na gładkie puree.

• Mieszanie składników:

- Do puree z brzoskwiń dodaj jogurt grecki, mleko, miód (lub syrop klonowy), ekstrakt waniliowy i sok z cytryny.
- Blenduj, aż wszystkie składniki dobrze się połączą i masa będzie gładka.

• Chłodzenie:

- Przelej mieszankę do miski i wstaw do lodówki na około 1-2 godziny, aby dobrze się schłodziła.

• Przygotowanie lodów:

- Jeśli posiadasz maszynkę do lodów, przelej schłodzoną mieszankę do maszynki i postępuj zgodnie z instrukcjami producenta.
- Jeśli nie masz maszynki do lodów, przelej mieszankę do płaskiego pojemnika i wstaw do zamrażarki. Co 30-45 minut wyjmij pojemnik i mieszaj energicznie widelcem lub mikserem, aby zapobiec tworzeniu się kryształków lodu. Powtarzaj ten proces przez około 3-4 godziny, aż lody osiągną odpowiednią konsystencję.

• Serwowanie:

- Gdy lody będą gotowe, wyjmij je z zamrażarki i pozostaw na kilka minut, aby lekko zmiękły przed nakładaniem.
- Podawaj w miseczkach lub waflach, opcjonalnie udekorowane świeżymi plasterkami brzoskwiń, listkami mięty lub posypką z orzechów.

Składniki:

- 4 dojrzałe brzoskwinie
- 1 szklanka jogurtu greckiego (może być niskotłuszczowy)
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Sok z 1/2 cytryny

OWSIANKA Z BRZOSKWINIAMI

I ORZECHAMI



Składniki:

Owsianka:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe) lub wody
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego

Topping:

- 2 dojrzałe brzoskwinie
- 1/4 szklanki orzechów włoskich, pekan lub migdałów (uprażonych i posiekanych)
- 2 łyżki nasion chia lub lnu (opcjonalnie)
- Świeże listki mięty (do dekoracji)

Przygotowanie:

• Przygotowanie owsianki:

- W średnim garnku zagotuj mleko (lub wodę) z dodatkiem szczypty soli.
- Dodaj płatki owsiane i zmniejsz ogień do średniego. Gotuj, mieszając od czasu do czasu, przez około 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje i płatki zmiękną.
- Dodaj cynamon, ekstrakt waniliowy i miód (lub syrop klonowy). Dokładnie wymieszaj.

• Przygotowanie brzoskwiń i orzechów:

- Umyj brzoskwinie, usuń pestki i pokrój na cienkie plasterki lub kostkę.
- Na suchej patelni upraż orzechy przez kilka minut, aż będą lekko złociste i aromatyczne. Następnie posiekaj je na mniejsze kawałki.

• Składanie owsianki:

- Przełóż owsiankę do misek.
- Na wierzch każdej porcji dodaj pokrojone brzoskwinie, posiekane orzechy i opcjonalnie nasiona chia lub lnu.
- Udekoruj listkami mięty.

• Podanie:

- Podawaj owsiankę na ciepło. Możesz dodatkowo poleć odrobiną miodu lub syropu klonowego dla słodszej wersji.

BRZOSKWINIOWY KOMPOT



Składniki:

- 1 kg świeżych brzoskwiń
- 1,5 litra wody
- 2-3 łyżki miodu (opcjonalnie, do smaku)
- Sok z 1 cytryny
- Kilka gałązek mięty (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie Brzoskwiń:

- Umyj brzoskwinie dokładnie pod bieżącą wodą.
- Przekrój każdą brzoskwinie na pół, usuń pestki, a następnie pokrój owoce na ćwiartki.

2. Gotowanie:

- W dużym garnku zagotuj 1,5 litra wody.
- Dodaj pokrojone brzoskwinie do wrzącej wody.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut, aż brzoskwinie staną się miękkie.

3. Dodanie Smaku:

- Po ugotowaniu, zdejmij garnek z ognia i dodaj miód (jeśli używasz) oraz sok z cytryny. Dokładnie wymieszaj.
- Dodaj kilka gałązek mięty, jeśli chcesz, aby kompot miał orzeźwiający smak. Pozostaw miętę w kompoście na kilka minut, a następnie wyjmij ją.

4. Chłodzenie:

- Pozwól kompotowi ostygnąć do temperatury pokojowej.
- Następnie przelej kompot do dzbanka i wstaw do lodówki na kilka godzin, aby dobrze się schłodził.

5. Podawanie:

- Podawaj kompot dobrze schłodzony, z kawałkami brzoskwiń w szklance.
- Możesz ozdobić szklankę listkiem mięty dla dodatkowego efektu.

Wskazówki:

- Jeśli preferujesz mniej słodki kompot, możesz zrezygnować z miodu lub dodać mniej.
- Brzoskwinie możesz zastąpić innymi owocami sezonowymi, np. morelami czy śliwkami, dla różnorodności smaków.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



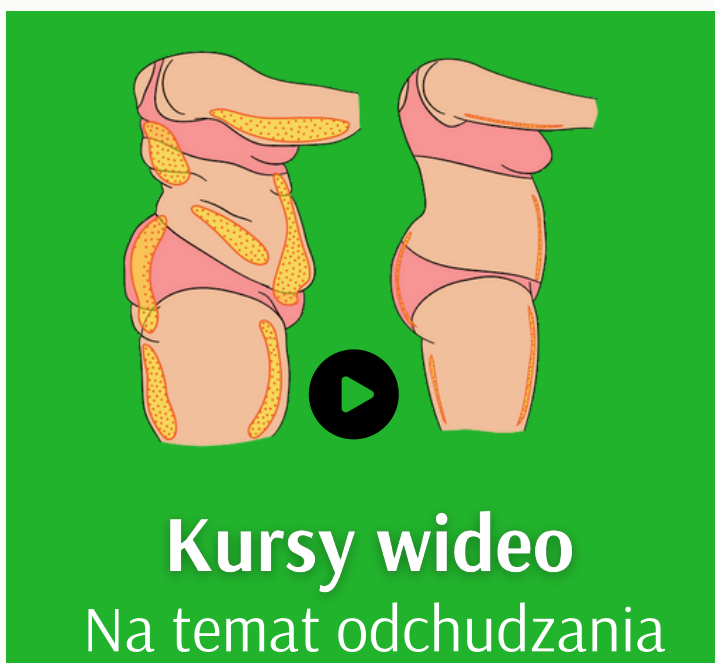
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

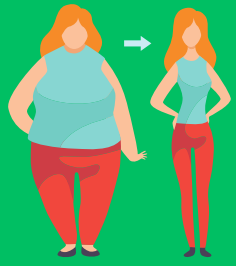


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

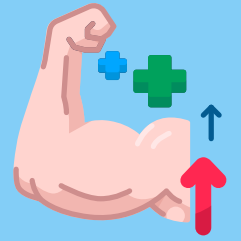


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

