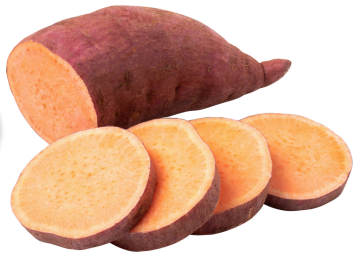
10 SŁODKICH PRZEPISÓW

PLACUSZKI CZEKOLADOWE Z BATATA

Mąka



Słodki ziemniak

Banan

Kakao

Jajka

Miód

PIECZONA OWSIANKA Z JAGODAMI I ŚLIWKAMI

Jajka

Płatki owsiane

Ricotta

Jogurt

Jagody

Śliwki

PUSZYSTY OMLET BISZKOPTOWY

Mleko

Ekstrakt waniliowy

Jajko

Mąka

OWSIANY CHLEB Z ZIARNAMI

Pestki dyni

Mąka pszenna

Pestki słonecznika

Płatki owsiane

Siemię lniane

Miód

SERNIKOWA MANNA

Twaróg

Kasza manna

Mleko

Miód

Serek waniliowy

Owoce (np. śliwki)

OMLET OWSIANY Z JABŁKIEM

Płatki owsiane

Miód

Mleko

Jabłko

Mąka

Jajka

CIASTECZKA BANANA BREAD

Banan

Masło orzechowe

Mąka

Cynamon

Jajka

CYNAMONKI Z LUKREM TWAROŻKOWYM

Jajka

Mleko

Miód

Drożdże

Cynamon

Mąka

GRECKA BOUGATSA

Ciasto filo

Masło

Jajka

Mleko

Skrobia kukurydziana

CIASTO JOGURTOWE Z OWOCAMI

Jajka

Jogurt

Mąka kukurydziana

Owoce leśne

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SERNIKOWA MANNA

Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy manny
- 1 jajko
- 125 g twarogu półtłustego w kostce
- 100 g serka waniliowego light
- 1/2 szklanki mleka 1,5% tłuszczu
- 2 łyżki miodu
- Owoce na wierzch – np. nektarynka i śliwka

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy serowej:
   - Zmiksuj twaróg z serkiem waniliowym light, miodem i mlekiem, aż uzyskasz gładką i jednolitą masę.
2. Dodanie kaszy manny:
   - Dodaj kaszę mannę do uzyskanej masy i dokładnie wymieszaj.
3. Dodanie jajka:
   - Wbij jajko i miksuj całość, aż masa będzie miała konsystencję nieco gęstszą od ciasta naleśnikowego.
4. Przygotowanie do pieczenia:
   - Przelej masę do formy (najlepiej silikonowa tortownica o średnicy 18 cm) lub kokilek.
5. Dekorowanie owocami:
   - Udekoruj wierzch masy pokrojonymi owocami, np. nektarynką lub śliwką.
6. Pieczenie:
   - Piecz w piekarniku nagrzanym do 170 stopni Celsjusza przez około 30 minut, aż sernik się zarumieni i będzie sprężysty.

OMLET OWSIANY Z JABŁKIEM

Składniki (na jeden omlet smażony na patelni o średnicy 20 cm):

- 1 duże jajko
- 1 łyżka płatków owsianych
- ½ szklanki wody
- 1 małe jabłko (lub połowa średniego)
- 1 kopiata łyżka mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżka mleka 1,5% tłuszczu
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu
- Szczypta cynamonu
- Szczypta soli
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek do smażenia

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie płatków owsianych:**
   - Ugotuj płatki owsiane w ½ szklanki wody, aż zgęstnieją. Odstaw do przestudzenia.
2. **Przygotowanie jabłka:**
   - Zetrzyj jabłko na tarce o drobnych oczkach.
3. **Oddzielanie jajka:**
   - Oddziel białko od żółtka.
4. **Mieszanie składników:**
   - Żółtko wymieszaj z syropem klonowym lub miodem, cynamonem, szczyptą soli, łyżką mleka i przesianą mąką pełnoziarnistą.
   - Dodaj starte jabłko i przestudzone płatki owsiane, dokładnie wymieszaj.
5. **Ubicie białka:**
   - W osobnym naczyniu ubij białko na sztywno, a następnie delikatnie dodaj do reszty składników, mieszając dokładnie, ale delikatnie.
6. **Smażenie omletu:**
   - Rozgrzej odrobinę oleju kokosowego lub oliwy z oliwek na patelni.
   - Wlej ciasto na omlet, zmniejsz płomień na bardzo mały i przykryj patelnię pokrywką.
   - Smaż, aż omlet od spodu nabierze złocistego koloru i będzie można go przewrócić.
   - Użyj szerokiej szpatułki, aby delikatnie przewrócić omlet na drugą stronę. W razie potrzeby dodaj jeszcze trochę oleju.
   - Smaż chwilę pod przykryciem, a następnie dosmaż bez przykrycia, aby omlet był dobrze wysmażony.
7. **Podawanie:**
   - Spożywaj na gorąco, podawaj z cukrem pudrem, owocami, dżemem, jogurtem lub innymi ulubionymi dodatkami.

PLACUSZKI CZEKOLADOWE Z BATATA

Składniki (na 6 placków):

- 100 g batata
- 50 g banana
- 30 g mąki pełnoziarnistej (może być również mąka orkiszowa)
- 1 jajko
- 2 łyżeczki kakao
- 1/3 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (lub inny zamiennik cukru, np. ksylitol, erytrol)
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie batata:**
   - Obierz batata i pokrój w kostkę. Ugotuj na parze do miękkości, a następnie ostudź.
2. **Przygotowanie masy:**
   - W wysokim naczyniu umieść banana, ugotowanego batata, jajko i miód (lub inny zamiennik cukru). Zblenduj na gładką masę.
3. **Dodanie suchych składników:**
   - Do zblendowanej masy dodaj mąkę pełnoziarnistą, cynamon, proszek do pieczenia i kakao. Zmiksuj wszystko razem, aż konsystencja będzie przypominać gęsty jogurt grecki.
4. **Smażenie placuszków:**
   - Rozgrzej patelnię i posmaruj ją niewielką ilością oleju kokosowego lub oliwy z oliwek.
   - Łyżką wykładaj porcje ciasta na patelnię i smaż na niewielkim ogniu z dwóch stron, aż placuszki będą złociste.

PIECZONA OWSIANKA Z JAGODAMI I ŚLIWKAMI

Składniki (na 2 porcje):

- 2 jajka
- 70 g płatków owsianych
- 3 łyżki amarantusa ekspandowanego (można zastąpić otrębami)
- 1 łyżka (35 g) ricotty (można zastąpić gęstym jogurtem greckim)
- 70 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki jagód
- 4 śliwki
- Olej kokosowy lub masło do wysmarowania foremek

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie masy:**
   - W naczyniu połącz płatki owsiane, jajka, amarantus lub otręby, proszek do pieczenia, jogurt, ricottę (lub jogurt grecki) oraz miód lub syrop klonowy. Dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita masa.
2. **Dodanie owoców:**
   - Delikatnie wmieszaj jagody do masy owsianej.
3. **Przygotowanie foremek:**
   - Kokilki wysmaruj cienką warstwą oleju kokosowego lub masła. Podziel masę owsianą równo na dwie części i przełóż do foremek.
4. **Przygotowanie śliwek:**
   - Śliwki umyj, usuń pestki i pokrój na ósemki. Każdą kokilkę udekoruj cząstkami śliwek, układając je na wierzchu masy.
5. **Pieczenie:**
   - Wstaw kokilki do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza. Piecz przez około 20-25 minut, aż wierzch będzie rumiany i lekko złocisty.
6. **Podawanie:**
   - Podawaj na ciepło lub zimno, np. z dodatkowym jogurtem naturalnym.

PUSZYSTY OMLET BISZKOPTOWY

Składniki:

- 1 jajko (rozmiar L)
- 25 g mąki pełnoziarnistej
- 40 ml mleka 1,5% tłuszczu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Olej kokosowy do wysmarowania formy

Instrukcja:

1. **Przygotowanie masy:**
   - W jednej misce umieść żółtko, mleko, mąkę pełnoziarnistą i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj składniki, aż powstanie jednolita masa.
2. **Ubijanie białka:**
   - W drugiej misce zmiksuj białko, aż będzie puszyste i sztywne.
3. **Łączenie składników:**
   - Delikatnie dodaj ubite białko do masy z żółtkiem i wymieszaj, starając się nie stracić puszystości.
4. **Przygotowanie formy:**
   - Formę do pieczenia posmaruj cienką warstwą oleju kokosowego i przelej do niej ciasto.
5. **Pieczenie:**
   - Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni Celsjusza (tryb góra-dół) przez około 20 minut, aż omlet będzie złocisty i patyczek włożony w środek będzie suchy.
6. **Alternatywne smażenie:**
   - Jeśli omlet smażysz, posmaruj teflonową patelnię odrobiną oleju kokosowego.
   - Wylej ciasto na patelnię, przykryj pokrywką i zmniejsz ogień.
   - Smaż przez około 5 minut, następnie ostrożnie przewróć omlet na drugą stronę i smaż do ścięcia.
7. **Podawanie:**
   - Jedz na ciepło. Możesz podać z owocami, jogurtem lub lekkim syropem klonowym.

OWSIANY CHLEB Z ZIARNAMI

Składniki na chleb:

- 400 g mąki pszennej (najlepiej chlebowej – typ 650 lub 720)
- 2 łyżeczki soli
- 85 g płatków owsianych (1 szklanka)
- 30 g pestek dyni (1/4 szklanki)
- 30 g pestek słonecznika (1/4 szklanki)
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 15 g świeżych drożdży
- 360 ml letniej wody
- 1 łyżka miodu

Składniki na posypkę:

- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 łyżka sezamu (lub płatków owsianych)

Instrukcja:

1. **Przygotowanie suchych składników:**
   - W dużej misce wymieszaj mąkę, płatki owsiane, pestki dyni, pestki słonecznika, siemię lniane i sól.
2. **Przygotowanie drożdży:**
   - W ciepłej wodzie rozpuść miód. Drożdże rozkrusz do małej miseczki, dodaj trochę wody z miodem i dokładnie wymieszaj.
   - Przelej drożdże do miski z suchymi składnikami. Dodaj pozostałą wodę z miodem i wymieszaj całość łopatką, aż ciasto będzie kleiste.
3. **Wyrastanie ciasta:**
   - Miskę z ciastem przykryj folią spożywczą lub ręcznikiem i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów na 3 godziny.
4. **Przygotowanie do pieczenia:**
   - Wyrośnięte ciasto krótko przemieszaj łopatką. Formę do pieczenia chleba posmaruj masłem i posyp mąką.
   - Jeśli używasz garnka żeliwnego albo rzymskiego, wstaw go do piekarnika i nagrzej do 220 stopni Celsjusza w trybie góra-dół.
   - Przełóż ciasto do formy lub koszyka do wyrastania chleba albo czystej miski wyłożonej papierem do pieczenia.
   - Posyp wierzch chleba pestkami dyni, słonecznika, siemienia lnianego i sezamem. Przykryj chleb i odstaw na 30-45 minut do podrośnięcia.
5. **Pieczenie chleba:**
   - Wstaw formę z chlebem do gorącego piekarnika i piecz przez około 45 minut.
   - Jeśli pieczesz chleb w garnku, ostrożnie wyjmij garnek z piekarnika, przełóż do niego chleb razem z papierem do pieczenia, wstaw garnek ponownie do piekarnika i piecz jak wyżej.
   - Dodatkowo, aby chleb zyskał chrupiącą skórkę, możesz ustawić na dnie piekarnika żaroodporną formę wypełnioną wodą.
6. **Studzenie:**
   - Gotowy chleb ostrożnie wyjmij z formy i ostudź na kratce.

CIASTECZKA BANANA BREAD

Składniki:

- 300 g dojrzałych bananów (waga bez skórki)
- 1 jajko (rozmiar L)
- 70 g masła orzechowego (najlepiej naturalnego, bez dodatku cukru)
- 150 g mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 50 g erytrolu lub ksylitolu (lub do smaku)

Instrukcja:

1. **Przygotowanie masy:**
   - Banany pokrój na plasterki i umieść w dużej misce.
   - Dodaj masło orzechowe i jajko. Zmiksuj całość, aż banany będą dobrze rozdrobnione, a składniki się połączą.
2. **Dodanie suchych składników:**
   - Do miski z bananami, masłem orzechowym i jajkiem dodaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, cynamon i erytrol lub ksylitol.
   - Krótko zmiksuj całość, tylko do połączenia składników.
3. **Opcjonalne dodatki:**
   - Na koniec możesz delikatnie przemieszać masę łopatką i dodać ewentualne dodatki, takie jak posiekana ciemna czekolada, orzechy czy suszone owoce.
4. **Formowanie ciasteczek:**
   - Nakładaj porcje ciasta dużą łyżką, formując 12 dużych ciastek.
5. **Pieczenie:**
   - Piecz ciasteczka bananowe w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza (tryb góra/dół) przez około 25-30 minut, aż będą lekko złociste.
6. **Podawanie:**
   - Po upieczeniu lekko ostudź ciasteczka i podawaj jeszcze ciepłe.

CYNAMONKI Z LUKREM TWAROŻKOWYM

Składniki na bułeczki cynamonowe:

- 15 g świeżych drożdży
- 125 ml letniego mleka 1,5% tłuszczu
- 1 łyżeczka miodu (do drożdży)
- 200 g mąki pełnoziarnistej (1 szklanka)
- 100 g mąki pszennej (typ 500 – 2/3 szklanki)
- 50 g ksylitolu lub erytrolu (1/4 szklanki)
- 1 jajko (rozmiar L)
- 40 g masła klarowanego

Składniki na masę cynamonową:

- 50 g masła (miękkiego)
- 50 g cukru trzcinowego (1/4 szklanki)
- 1,5 łyżki cynamonu

Składniki na lukier twarożkowy:

- 100 g lekkiego twarożku (np. Almette)
- 50 g cukru pudru
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego

Instrukcja:

1. **Przygotowanie zaczynu:**
   - Drożdże zmieszaj z miodem i letnim mlekiem. Wymieszaj do rozpuszczenia, przykryj i odstaw w ciepłe miejsce na około 20 minut, aż drożdże zaczną "pracować".
2. **Przygotowanie ciasta:**
   - W misie miksera umieść mąkę pełnoziarnistą, mąkę pszenną, jajko, masło klarowane w kawałkach oraz ksylitol. Dodaj wyrośnięte drożdże i wyrób gładkie ciasto.
   - Miskę z ciastem przykryj i odstaw w ciepłe miejsce na godzinę, aby ciasto wyrosło.
3. **Formowanie bułeczek:**
   - Wyrośnięte ciasto wyłóż na lekko posypany mąką blat i krótko zagnieć.
   - Rozwałkuj ciasto na prostokąt o wymiarach około 30x40 cm i grubości około 0,5-1 cm.
   - Posmaruj wierzch ciasta miękkim masłem.
4. **Przygotowanie masy cynamonowej:**
   - Wymieszaj cukier trzcinowy z cynamonem i posyp nim posmarowane masłem ciasto.
5. **Zwijanie i krojenie ciasta:**
   - Zwiń ciasto w rulon wzdłuż dłuższego boku.
   - Przetnij ciasto na 8 równych plastrów.
6. **Przygotowanie do pieczenia:**
   - Ułóż cynamonki w natłuszczonej i posypanej mąką blaszce. Przykryj foremkę i odstaw na około 30 minut, aby bułeczki się napuszyły.
   - W tym czasie rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza (tryb góra-dół).
7. **Pieczenie:**
   - Piecz wyrośnięte cynamonki przez około 20 minut, aż będą rumiane.
8. **Przygotowanie lukru twarożkowego:**
   - W misce zmiksuj twarożek z cukrem pudrem i ekstraktem waniliowym, aż powstanie gładki krem.
9. **Dekorowanie:**
   - Posmaruj lukrem jeszcze ciepłe bułeczki.

GRECKA BOUGATSA

Składniki na bougatsę:

- 1 opakowanie ciasta filo (około 300 g, 7 arkuszy)
- 50 g masła klarowanego (rozpuszczonego)
- 1 litr mleka 1,5%
- 80 g ksylitolu lub erytrolu (pół szklanki)
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego
- 4 jajka (rozmiar L)
- 40 g skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej (2 mocno czubate łyżki)
- Cukier puder z ksylitolu (do posypania)

Instrukcja:

1. **Przygotowanie piekarnika:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza (tryb góra/dół).
2. **Przygotowanie kremu:**
   - Wlej mleko do dużego garnka, dodaj ksylitol i ekstrakt waniliowy. Doprowadź do wrzenia.
   - W międzyczasie zmiksuj jajka ze skrobią kukurydzianą.
   - Wlej część zagotowanego mleka do mieszanki jajecznej i dokładnie zmiksuj.
   - Przelej mieszankę jajeczną do reszty mleka w garnku i gotuj na małym ogniu, mieszając, aż krem zgęstnieje do konsystencji budyniu. Zdejmij z kuchenki.
3. **Przygotowanie ciasta:**
   - Żaroodporne naczynie posmaruj rozpuszczonym masłem klarowanym.
   - Weź połowę ciasta filo (3,5 arkusza) i lekko gniotąc, ułóż je w foremce, aby zapełnić całe dno. Pokrop wierzch ciasta rozpuszczonym masłem.
   - Podpiecz w piekarniku przez 5 minut, aż lekko się zarumieni.
4. **Nakładanie kremu:**
   - Wyjmij foremkę z piekarnika i wlej przygotowany krem, rozprowadzając go równomiernie po całej powierzchni.
5. **Górna warstwa ciasta:**
   - Pozostałe ciasto filo również lekko pozagniataj i ułóż na górze kremu. Polej rozpuszczonym masłem klarowanym.
6. **Pieczenie:**
   - Piecz bougatsę przez około 15 minut, aż ciasto filo będzie złociste i chrupiące.
7. **Chłodzenie:**
   - Po upieczeniu wyjmij bougatsę z piekarnika i odstaw na około 15 minut.
8. **Podawanie:**
   - Podawaj na ciepło, posypane cukrem pudrem z ksylitolu.

CIASTO JOGURTOWE Z OWOCAMI

Składniki:

- 4 jajka
- 200 ml jogurtu naturalnego 1,5%
- 30 g erytrolu (można dodać więcej, jeśli chcesz słodsze ciasto)
- 150 g mąki kukurydzianej (lub zwykłej, ale z kukurydzianą ma piękny żółty kolor)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Owoce leśne (mrożone lub świeże)

Przygotowanie:

1. **Ubijanie jajek:**
   - Całe jajka ubij z erytrolem na pianę, aż będą bardzo dobrze ubite i puszyste.
2. **Dodanie jogurtu:**
   - Dodaj jogurt naturalny do ubitych jajek i delikatnie wymieszaj.
3. **Dodanie suchych składników:**
   - Powoli dodawaj mąkę kukurydzianą oraz proszek do pieczenia, cały czas mieszając, aby nie było grudek.
4. **Dodanie owoców:**
   - Na koniec delikatnie wymieszaj owoce leśne łyżką, aby nie uszkodzić owoców.
5. **Przygotowanie formy:**
   - Formę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia i przelej do niej ciasto.
6. **Pieczenie:**
   - Wstaw ciasto do nagrzanego piekarnika do 170 stopni Celsjusza i piecz przez około 45 minut, aż będzie złociste i upieczone w środku (sprawdź patyczkiem).
7. **Chłodzenie i podawanie:**
   - Po upieczeniu wyjmij ciasto z piekarnika i odstaw do ostudzenia. Podawaj na ciepło lub na zimno.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

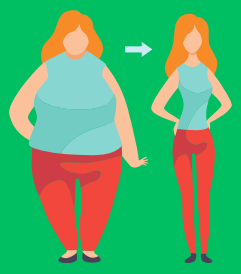
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

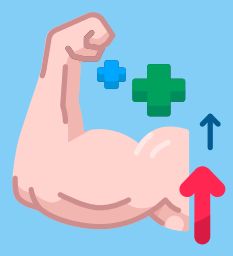
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie