

10 WYKWINTNYCH DESERÓW + PRZEPISY



TARTA TATIN Z JABŁKAMI I KARMELEM



Mąka
pełnoziarnista



Cukier
kokosowy



Jabłka



Masło



Jajka



FONDANT CZEKOLADOWY Z MALINAMI



Jajka



Ciemna
czekolada



Masło



Miód



Maliny



Mąka
pełnoziarnista



PANNA COTTA Z SOSEM Z MARAKUI



Śmietana
30%



Mleko



Cukier



Marakuja



Ekstrakt z wanilii



TARTA CYTRYNOWA Z BEZĄ WŁOSKĄ



Masło



Białka jaj



Mąka
pełnoziarnista



Jogurt grecki



Jajka



Sok z cytryny

CRÈME BRÛLÉE Z LAWENDĄ



Śmietana 30%



Suszone kwiaty lawendy



Żółtka jaj



Laska wanilii



Cukier trzcinowy

MUS CZEKOLADOWY Z CHILI I SOLONYMI ORZESZKAMI



Gorzka czekolada



Mleko roślinne



Jajka



Miód



Papryczka chili



Orzeszki ziemne

GRUSZKI PIECZONE W WINIE Z LODAMI WANILIOWYMI



Gruszki



Wino



Miód



Cynamon



Goździki



Anyż

PAVLOVA Z KREMEM MASCARPONE I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



Białka jaj



Miód



Cukier
trzcinowy



Owoce



Mascarpone



Śmietana 30%

SEMIFREDDO MIGDAŁOWE Z KARMELIZOWANYMI FIGAMI



Masło



Śmietana 30%



Jajka



Miód



Mielone migdały



Figi

CRUMBLE Z RABARBAREM I TRUSKAWKAMI



Rabarbar



Truskawki



Miód



Mąka
pełnoziarnista



Płatki owsiane



Migdały

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

PANNA COTTA Z SOSEM Z MARAKUI



Składniki na Panna Cotta:

- 500 ml śmietanki kremówki (36%)
- 250 ml mleka
- 80 g cukru
- 2 łyżeczki żelatyny
- 1 laska wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Składniki na Sos z Marakui:

- 4 owoce marakui
- 2-3 łyżki cukru (lub do smaku)
- 2 łyżki wody

Przygotowanie Panna Cotta:

1. W małej miseczce namocz żelatynę w 2-3 łyżkach zimnej wody. Odstaw na 5-10 minut, aż napęcznieje.
2. W garnku podgrzej śmietankę kremówkę, mleko i cukier. Dodaj laskę wanilii (przekrojoną na pół i wyskrobane nasiona) lub ekstrakt z wanilii. Podgrzewaj na średnim ogniu, mieszając, aż cukier się rozpuści i mieszanka zacznie się delikatnie gotować.
3. Zdejmij garnek z ognia. Dodaj napęczniałą żelatynę do gorącej mieszanki i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści.
4. Przelej mieszankę przez sitko do miski, aby usunąć ewentualne grudki i resztki wanilii.
5. Rozlej mieszankę do foremek lub szklanek. Przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby dobrze stężała.

Przygotowanie Sosu z Marakui:

1. Przekrój owoce marakui na pół i wydrąż miąższ do miseczki.
2. W małym garnku podgrzej miąższ z marakui, cukier i wodę. Gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż cukier się rozpuści i sos lekko zgęstnieje.
3. Odstaw sos do ostygnięcia.

Podanie:

1. Wyjmij panna cotta z lodówki. Jeśli używasz foremek, delikatnie przejedź nożem po krawędziach i odwróć na talerzyki, aby wyjąć deser. Jeśli używasz szklanek, możesz podać panna cotta bezpośrednio w nich.
2. Polej każdą panna cotta sosem z marakui.

TARTA CYTRYNOWA Z BEZĄ WŁOSKĄ



Składniki na Spód:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g zimnego masła, pokrojonego w kostkę
- 50 g cukru kokosowego lub trzcinowego
- 1 jajko
- 1 łyżka zimnej wody (opcjonalnie, jeśli ciasto jest za suche)

Składniki na Nadzienie Cytrynowe:

- 4 jajka
- 150 ml soku z cytryny (około 3-4 cytryny)
- 200 g jogurtu greckiego
- 100 g miodu lub syropu klonowego
- Skórka starta z 2 cytryn

Składniki na Bezę Włoską:

- 3 białka jaj
- 150 g cukru
- 50 ml wody

Przygotowanie Spodu:

1. W misce wymieszaj mąkę z cukrem. Dodaj zimne masło i rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka.
2. Dodaj jajko i zagnieć ciasto. Jeśli jest za suche, dodaj łyżkę zimnej wody. Zagnieć szybko, aż składniki się połączą.
3. Zawiń ciasto w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.
4. Rozwałkuj schłodzone ciasto na grubość około 3-4 mm i wyłóż nim formę do tarty (około 24 cm średnicy). Nakłuj spód widelcem i wstaw do lodówki na kolejne 15 minut.
5. Nagrzej piekarnik do 180°C. Piecz spód przez 15-20 minut, aż będzie złocisty. Odstaw do ostygnięcia.

Przygotowanie Nadzienia Cytrynowego:

1. W misce ubij jajka z miodem lub syropem klonowym.
2. Dodaj sok i skórkę z cytryny oraz jogurt grecki. Dokładnie wymieszaj, aż powstanie gładka masa.
3. Wylej nadzienie na podpieczony spód i piecz w 160°C przez około 25-30 minut, aż masa się zetnie. Odstaw do ostygnięcia.

Przygotowanie Bezy Włoskiej:

1. W małym garnku podgrzej cukier z wodą na średnim ogniu. Gotuj, aż syrop osiągnie temperaturę 118°C (użyj termometru cukierniczego).
2. W międzyczasie ubij białka na sztywną pianę.
3. Powoli wlewaj gorący syrop cukrowy do ubitych białek, ciągle ubijając na wysokich obrotach. Ubijaj, aż beza stanie się gęsta i błyszcząca.

Wykończenie:

1. Na ostudzoną tartę wyłóż bezę włoską. Możesz użyć rękawa cukierniczego do dekoracji.
2. Opal bezę palnikiem kuchennym lub wstaw tartę na kilka minut do nagrzanego do 220°C piekarnika, aż beza lekko się zrumieni.

CRÈME BRÛLÉE Z LAWENDĄ



Składniki:

- 500 ml śmietanki kremówki (36%)
- 1 łyżeczka suszonych kwiatów lawendy
- 1 laska wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 5 żółtek
- 80 g cukru trzcinowego + dodatkowy cukier do karmelizacji
- szczypta soli

Przygotowanie:

1. Podgrzewanie śmietanki:

- W garnku podgrzej śmietankę kremówkę na średnim ogniu.
- Dodaj suszone kwiaty lawendy oraz laskę wanilii (przekrojoną na pół i wyskrobane nasiona) lub ekstrakt z wanilii.
- Podgrzewaj, aż śmietanka zacznie delikatnie wrzeć, a następnie zdejmij z ognia.
- Przykryj garnek i pozostaw na 10-15 minut, aby śmietanka przeszła aromatem lawendy i wanilii.

2. Przygotowanie masy jajecznej:

- W dużej misce ubij żółtka z cukrem trzcinowym i szczyptą soli, aż masa stanie się jasna i puszysta.

3. Łączenie składników:

- Powoli wlewaj ciepłą śmietankę do masy jajecznej, ciągle mieszając, aby uniknąć ścięcia się jajek.
- Przelej mieszaninę przez sitko, aby usunąć kwiaty lawendy i resztki wanilii.

4. Pieczenie:

- Rozlej krem do ramekinów (naczynia do crème brûlée).
- Umieść ramekiny w głębokiej blaszce do pieczenia i wlej gorącą wodę do blaszki, aby sięgała do połowy wysokości ramekinów.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 150°C przez około 40-45 minut, aż krem będzie ścięty, ale lekko drżący w środku.
- Wyjmij ramekiny z wody i pozostaw do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny (a najlepiej na całą noc).

5. Karmelizacja:

- Przed podaniem posyp każdą porcję cienką warstwą cukru trzcinowego.
- Użyj palnika kuchennego, aby skarmelizować cukier, tworząc chrupiącą skorupkę. Możesz też użyć funkcji grilla w piekarniku, ale uważaj, aby nie przegrzać kremu.

MUS CZEKOLADOWY Z CHILI I SOLONYMI ORZESZKAMI



Składniki:

- 200 g ciemnej czekolady (min. 70% kakao)
- 3 łyżki mleka roślinnego (np. migdałowego lub kokosowego)
- 3 jajka (oddzielnie białka i żółtka)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 mała papryczka chili (bez nasion, drobno posiekana) lub 1/2 łyżeczki sproszkowanego chili
- 1/4 łyżeczki soli morskiej
- 50 g solonych orzeszków ziemnych (lekko posiekanych)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- Świeże listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Roztapianie czekolady:

- Połam czekoladę na małe kawałki i umieść ją w misce nad garnkiem z gotującą się wodą (kąpiel wodna). Dodaj mleko roślinne.
- Mieszaj, aż czekolada się rozpuści i powstanie gładka masa. Dodaj posiekaną papryczkę chili lub sproszkowane chili oraz ekstrakt z wanilii, jeśli używasz. Odstaw na bok, aby lekko ostygła.

2. Przygotowanie żółtek:

- W misce ubij żółtka z miodem lub syropem klonowym, aż masa stanie się jasna i puszysta.
- Powoli dodaj przestudzoną czekoladę do ubitych żółtek, ciągle mieszając, aż składniki się połączą.

3. Ubijanie białek:

- W osobnej, czystej misce ubij białka na sztywną pianę. Dodaj szczyptę soli, aby białka lepiej się ubiły.
- Delikatnie dodaj ubite białka do masy czekoladowej, mieszając łopatką, aż składniki się połączą. Staraj się nie tracić puszystości masy.

4. Dodawanie orzeszków:

- Delikatnie wymieszaj posiekane solone orzeszki ziemne z musem czekoladowym.

5. Chłodzenie:

- Przełóż mus do małych miseczek lub kieliszków i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, aby dobrze się schłodził i zestalił.

6. Podanie:

- Przed podaniem udekoruj każdą porcję świeżymi listkami mięty i ewentualnie dodatkową szczyptą soli morskiej lub kilkoma solonymi orzeszkami.

GRUSZKI PIECZONE W WINIE Z LODAMI WANILIOWYMI



Składniki:

- 4 dojrzałe gruszki
- 500 ml czerwonego wina (np. Merlot, Cabernet Sauvignon)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 laska cynamonu
- 4 goździki
- 1 gwiazdka anyżu
- Skórka z jednej pomarańczy (pocięta w paseczki)
- 1 laska wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Lody waniliowe (najlepiej domowe lub niskocukrowe)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie gruszek:

- Obierz gruszki, pozostawiając ogonki. Możesz także przekroić gruszki na pół i usunąć gniazda nasienne, jeśli wolisz.
- W garnku o szerokim dnie umieść wino, miód lub syrop klonowy, laskę cynamonu, goździki, gwiazdkę anyżu, skórkę pomarańczową oraz laskę wanilii (przekrojoną na pół i wyskrobane nasiona) lub ekstrakt z wanilii.

2. Gotowanie wina:

- Podgrzewaj wino z przyprawami na średnim ogniu, aż zacznie delikatnie wrzeć. Zmniejsz ogień i gotuj przez około 5 minut, aby smaki się połączyły.

3. Pieczenie gruszek:

- Dodaj gruszki do garnka z winem i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, obracając je co jakiś czas, aby równomiernie się ugotowały.
- Przełóż gruszki wraz z winem i przyprawami do naczynia żaroodpornego.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20-25 minut, aż gruszki będą miękkie i przesiąknięte winem.

4. Redukcja sosu:

- Wyjmij gruszki z naczynia i przełóż na talerz.
- Przelej wino z przyprawami z powrotem do garnka i gotuj na dużym ogniu, aż zredukuje się do syropu (ok. 10 minut).

5. Podanie:

- Na każdym talerzu umieść pieczoną gruszkę. Polej ją zredukowanym syropem z wina.
- Podawaj z gałką lodów waniliowych obok gruszki.
- Dla dekoracji możesz dodać świeżą miętę lub skórkę z pomarańczy.

PAVLOVA Z KREMEM MASCARPONE I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



Składniki na Bezę:

- 4 białka jaj
- 200 g cukru trzcinowego lub kokosowego (drobno zmielonego)
- 1 łyżeczka octu winnego lub soku z cytryny
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Składniki na Krem Mascarpone:

- 250 g sera mascarpone
- 200 ml śmietanki kremówki (30-36%)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Składniki na Dekorację:

- Świeże owoce (np. truskawki, maliny, borówki, kiwi, marakuja)
- Świeża mięta do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie Bezy:

1. Ubijanie białek:

- W czystej misce ubij białka jaj na sztywną pianę.
- Stopniowo dodawaj cukier, łyżka po łyżce, ciągle ubijając, aż masa będzie błyszcząca i sztywna. Cukier powinien całkowicie się rozpuścić.
- Dodaj ocet winny lub sok z cytryny oraz mąkę ziemniaczaną, delikatnie wymieszaj.

2. Formowanie bezy:

- Nagrzewaj piekarnik do 120°C (górną dolną).
- Na papierze do pieczenia narysuj okrąg o średnicy około 20 cm. Wyłóż masę białkową na narysowany okrąg, formując kształt kopuły z lekkim zagłębieniem na środku.

3. Pieczenie:

- Wstaw bezę do nagrzanego piekarnika i piecz przez 1,5 godziny.
- Po upieczeniu wyłącz piekarnik i pozostaw bezę w zamkniętym piekarniku do całkowitego ostygnięcia (najlepiej na całą noc).

Przygotowanie Kremu Mascarpone:

1. Ubijanie śmietanki:

- W misce ubij śmietankę kremówkę na sztywno.

2. Łączenie składników:

- W osobnej misce delikatnie wymieszaj ser mascarpone z miodem lub syropem klonowym i ekstraktem z wanilii.
- Delikatnie połącz ubita śmietankę z mascarpone, mieszając łyżką, aż powstanie gładki krem.

Dekoracja:

1. Nakładanie kremu:

- Wyłóż krem mascarpone na ostudzoną bezę, rozprowadzając równomiernie.

2. Dodawanie owoców:

- Udekoruj wierzch kremu świeżymi owocami. Możesz użyć truskawek, malin, borówek, kiwi, marakui lub innych ulubionych owoców.
- Dodaj świeżą mięta dla dekoracji (opcjonalnie).

Podanie:

- Podawaj od razu po nałożeniu owoców, aby beza pozostała chrupiąca.

TARTA TATIN Z JABŁKAMI I KARMELEM



Składniki na Ciasto:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g zimnego masła, pokrojonego w kostkę
- 1 łyżka cukru kokosowego lub trzcinowego
- 1 jajko
- 1-2 łyżki zimnej wody (opcjonalnie, jeśli ciasto jest za suche)

Składniki na Nadzienie:

- 6 dużych jabłek (najlepiej twardych odmian, np. Golden Delicious, Granny Smith)
- 100 g cukru kokosowego lub trzcinowego
- 50 g masła
- 1 łyżeczka cynamonu
- Szczypta soli morskiej
- Sok z 1 cytryny

Przygotowanie Ciasta:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę z cukrem. Dodaj zimne masło i rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka.
- Dodaj jajko i zagnieć ciasto. Jeśli jest za suche, dodaj łyżkę zimnej wody. Zagnieć szybko, aż składniki się połączą.
- Zawień ciasto w folię spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

Przygotowanie Nadzienia:

1. Przygotowanie jabłek:

- Obierz jabłka, usuń gniazda nasienne i pokrój na ćwiartki.
- Skrop pokrojone jabłka sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.

2. Przygotowanie karmelu:

- W dużej, głębokiej patelni, która nadaje się do piekarnika, rozpuść masło na średnim ogniu.
- Dodaj cukier kokosowy i gotuj, mieszając, aż cukier się rozpuści i powstanie złocisty karmel. Dodaj cynamon i szczyptę soli, wymieszaj.

3. Dodanie jabłek:

- Ułóż jabłka na karmelu, rozkładając je równomiernie. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, delikatnie obracając jabłka, aby pokryły się karmelem.

Składanie i Pieczenie:

1. Przygotowanie tarty:

- Rozwałkuj schłodzone ciasto na okrąg o średnicy nieco większej niż patelnia z jabłkami.
- Przełóż ciasto na jabłka, wciągając brzegi ciasta do środka patelni.

2. Pieczenie:

- Nagrzey piekarnik do 180°C.
- Piecz tartę przez około 30-35 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące.

3. Odwracanie tarty:

- Wyjmij tartę z piekarnika i pozostaw na kilka minut do lekkiego ostygnięcia.
- Przełóż dużą talerz na patelnię i szybko, ale ostrożnie odwróć patelnię, aby tarta znalazła się na talerzu karmelem do góry.

Podanie:

- Podawaj tartę na ciepło, najlepiej z gałką lodów waniliowych lub jogurtem greckim.

FONDANT CZEKOLADOWY Z MALINAMI



Składniki:

- 100 g ciemnej czekolady (min. 70% kakao)
- 50 g masła (plus trochę do natłuszczenia foremek)
- 2 jajka
- 2 żółtka
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej lub migdałowej
- Szczypta soli
- 100 g świeżych malin (plus kilka do dekoracji)
- Kakao do oprószenia (opcjonalnie)
- Świeża mięta do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie foremek:

- Natłuść 4 małe foremki do pieczenia (ramekiny) masłem i oprósz je lekko mąką lub kakao. Wstaw do lodówki.

2. Roztapianie czekolady i masła:

- W kąpieli wodnej (miska umieszczona nad garnkiem z gotującą się wodą) rozpuść czekoladę i masło, mieszając, aż masa będzie gładka i jednolita. Odstaw do lekkiego ostygnięcia.

3. Przygotowanie masy jajecznej:

- W dużej misce ubij jajka, żółtka, miód lub syrop klonowy oraz ekstrakt z wanilii, aż masa stanie się jasna i puszysta.

4. Łączenie składników:

- Powoli dodawaj roztopioną czekoladę do masy jajecznej, ciągle mieszając.
- Dodaj mąkę pełnoziarnistą lub migdałową i szczyptę soli. Delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

5. Dodawanie malin:

- Dodaj świeże maliny do masy czekoladowej, delikatnie mieszając, aby równomiernie się rozłożyły.

6. Pieczenie:

- Nagrzej piekarnik do 200°C.
- Rozlej masę czekoladową do przygotowanych foremek, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 10-12 minut, aż wierzch fondantu będzie ścięty, ale środek pozostanie płynny.

7. Podanie:

- Po upieczeniu, odczekaj chwilę, a następnie delikatnie wyjmij fondanty z foremek, przechylając je na talerze deserowe.
- Oprósz fondanty kakao (opcjonalnie) i udekoruj świeżymi malinami oraz listkami mięty.

SEMIFREDDO MIGDAŁOWE Z KARMElizowanymi FIGAMI



Składniki na Semifreddo:

- 300 ml śmietanki kremówki (36%)
- 3 jajka
- 100 g miodu lub syropu klonowego
- 100 g mielonych migdałów
- 1 łyżeczka ekstraktu z migdałów
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 50 g posiekanych migdałów (prażonych)

Składniki na Karmelizowane Figi:

- 6 świeżych fig
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Szczypta cynamonu

Przygotowanie Semifreddo:

1. Przygotowanie masy jajecznej:

- Oddziel żółtka od białek. W dużej misce ubij żółtka z miodem lub syropem klonowym, aż masa stanie się jasna i puszysta.
- Dodaj mielone migdały, ekstrakt z migdałów i wanilii, a następnie delikatnie wymieszaj.

2. Ubijanie śmietanki:

- W osobnej misce ubij śmietankę kremówkę na sztywną pianę.

3. Ubijanie białek:

- W innej misce ubij białka na sztywną pianę.

4. Łączenie składników:

- Delikatnie połącz ubite białka z masą jajeczną, mieszając łopatką.
- Następnie dodaj ubita śmietankę, delikatnie mieszając, aż składniki się połączą.
- Na koniec dodaj posiekane prażone migdały i delikatnie wymieszaj.

5. Mrożenie:

- Przelej masę do formy wyłożonej folią spożywczą, wygładź wierzch i przykryj folią.
- Wstaw do zamrażarki na co najmniej 6 godzin, a najlepiej na całą noc.

Przygotowanie Karmelizowanych Fig:

1. Przygotowanie fig:

- Umyj figi i przekrój je na pół.

2. Karmelizowanie:

- W dużej patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.
- Dodaj miód lub syrop klonowy, sok z cytryny i szczyptę cynamonu, mieszając, aż składniki się połączą.
- Dodaj figi, przeciętą stroną do dołu, i smaż przez 2-3 minuty, aż będą lekko karmelizowane.
- Delikatnie obróć figi i smaż przez kolejne 1-2 minuty.

Podanie:

1. Serwowanie semifreddo:

- Wyjmij semifreddo z zamrażarki na kilka minut przed podaniem, aby lekko zmiękło.
- Przełóż semifreddo na talerz i pokrój na plastry.

2. Dodanie fig:

- Na każdym talerzu ułóż plastry semifreddo i dodaj karmelizowane figi.
- Możesz ozdobić danie dodatkowo świeżymi listkami mięty lub skropić sosem z karmelizowania fig.

CRUMBLE Z RABARBAREM I TRUSKAWKAMI



Składniki na Nadzienie:

- 500 g rabarbaru (umytego i pokrojonego na kawałki)
- 300 g truskawek (umyte, odszypułkowane, przekrojone na pół)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej lub migdałowej

Składniki na Kruszonkę:

- 100 g mąki pełnoziarnistej lub migdałowej
- 50 g płatków owsianych
- 50 g migdałów (posiekanych)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 80 g zimnego masła (pokrojonego w kostkę)
- Szczypta soli

Przygotowanie Nadzienia:

1. Przygotowanie owoców:

- W dużej misce wymieszaj rabarbar, truskawki, miód lub syrop klonowy, ekstrakt z wanilii i mąkę. Dokładnie wymieszaj, aby owoce były równomiernie pokryte.

2. Pieczenie nadzienia:

- Przełóż owoce do naczynia żaroodpornego o wymiarach około 20x20 cm.
- Piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku przez około 15 minut, aż owoce zaczną się rozpadać i puszczą sok.

Przygotowanie Kruszonki:

1. Przygotowanie składników:

- W misce wymieszaj mąkę, płatki owsiane, posiekane migdały i szczyptę soli.
- Dodaj zimne masło i miód lub syrop klonowy.

2. Tworzenie kruszonki:

- Rozcieraj masło palcami, mieszając je z suchymi składnikami, aż powstanie kruszonka (powinna przypominać grube okruchy).

Składanie i Pieczenie Crumble:

1. Dodanie kruszonki:

- Wyjmij naczynie z piekarnika z owocami i równomiernie posyp je przygotowaną kruszonką.

2. Pieczenie crumble:

- Wstaw naczynie z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 25-30 minut, aż kruszonka będzie złocista i chrupiąca.

Podanie:

1. Serwowanie:

- Po wyjęciu z piekarnika, pozwól crumble lekko ostygnąć przed podaniem.
- Możesz podawać crumble na ciepło z jogurtem greckim, lodami waniliowymi lub bitą śmietaną.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



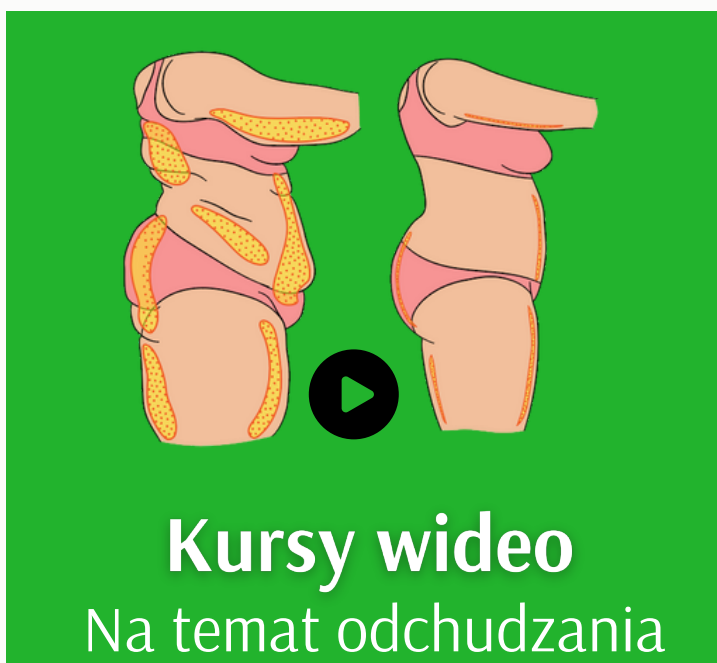
10 ebooków
same fakty



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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

