

10 WYKWINTNYCH DESERÓW + PRZEPISY

CIASTO Z BRZOSKWINIAMI



Mąka
pełnoziarnista



Mielone
migdały



Jogurt grecki



Brzoskwinie



Jajka



Cynamon

CIASTO CZEKOLADOWE

Z CUKINIĄ



Jajka



Ciemna
czekolada



Jogurt grecki



Kakao



Cukinia



Mąka
pełnoziarnista

CIASTO MONACO - BEZ PIECZENIA



Herbatniki
pełnoziarniste



Olej kokosowy



Miód



Twaróg półtłusty



Jogurt grecki



Owoce

CIASTO JOGURTOWE Z MALINAMI I KRUSZONKĄ



Płatki owsiane



Miód



Mąka
pełnoziarnista



Jogurt grecki



Jajka



Maliny

CIASTO Z JAGODAMI



Mąka pełnoziarnista



Jagody



Jogurt grecki



Jajka



Płatki owsiane



Brązowy cukier

SERNIK NA ZIMNO Z MASCARPONE, MALINAMI I MIGDAŁAMI



Mascarpone



Maliny



Herbatniki
pełnoziarniste



Twaróg
półtłusty



Migdały



Jogurt grecki

CLAFOUTIS Z OWOCAMI



Owoce



Jajka



Miód



Mąka pełnoziarnista



Mleko



Mąka migdałowa

TRUSKAWKI ZAPIEKANE

POD KRUSZONKĄ



Truskawki



Miód



Mąka
pełnoziarnista



Płatki
owsiane



Mielone migdały



Sok z cytryny

TRUSKAWKI ZAPIEKANE POD KOGLEM MOGLEM



Truskawki



Sok z cytryny



Żółtka



Miód



ETON MESS



Jogurt grecki



Truskawki



Miód



Śmietana
kokosowa



Małe bezy

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

CIASTO Z BRZOSKWINIAMI



Składniki:

Na ciasto:

- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki owsianej lub orkiszowej)
- 1/2 szklanki mielonych migdałów
- 1/2 szklanki naturalnego jogurtu greckiego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Na wierzch:

- 3-4 dojrzałe brzoskwinie, pokrojone w cienkie plasterki
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj tortownicę (o średnicy około 24 cm), smarując ją delikatnie olejem kokosowym lub wyłóż papierem do pieczenia.
- W dużej misce wymieszaj mąkę, mielone migdały, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i szczyptę soli.
- W osobnej misce połącz jogurt grecki, roztopiony olej kokosowy, miód (lub syrop klonowy), jajka oraz ekstrakt waniliowy. Dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą.
- Dodaj mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj, aż powstanie jednolite ciasto. Nie mieszaj zbyt długo, tylko do momentu, aż składniki się połączą.

2. Przygotowanie brzoskwiń:

- Pokrojone brzoskwinie ułóż na wierzchu ciasta, lekko wciskając je w masę.
- Posyp cynamonem, a jeśli lubisz słodsze ciasta, skrop miodem lub syropem klonowym.

3. Pieczenie:

- Wstaw ciasto do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 35-40 minut, aż wierzch ciasta stanie się złocisty, a wbity w środek patyczek będzie suchy.
- Po upieczeniu, pozostaw ciasto do ostygnięcia w formie przez kilka minut, a następnie przełóż na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

Serwowanie:

Ciasto smakuje wyśmienicie zarówno na ciepło, jak i na zimno. Możesz podać je z dodatkową łyżką jogurtu greckiego lub posypane świeżymi owocami.

CIASTO CZEKOLADOWE Z CUKINIĄ



Składniki:

Na ciasto:

- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej lub owsianej)
- 1/2 szklanki kakao (niesłodzonego)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 jajka
- 1/2 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1/2 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego (może być też jogurt naturalny)
- 1,5 szklanki startej cukinii (odciśniętej z nadmiaru wody)
- 1/2 szklanki ciemnej czekolady (posiekanej lub w postaci kropelek)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Rozgrzej piekarnik do 175°C i przygotuj prostokątną formę (około 23x23 cm), wyłóż ją papierem do pieczenia lub lekko nasmaruj olejem kokosowym.
- Zetrzyj cukinię na tarce o drobnych oczkach, a następnie odciśnij nadmiar wody, aby ciasto nie było zbyt mokre.

2. Mieszanie suchych składników:

- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, kakao, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.

3. Mieszanie mokrych składników:

- W osobnej misce ubij jajka, dodaj roztopiony olej kokosowy, miód (lub syrop klonowy), ekstrakt waniliowy oraz jogurt grecki. Dobrze wymieszaj, aż wszystkie składniki się połączą.

4. Łączenie składników:

- Dodaj mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj. Następnie dodaj startą cukinię i posiekaną ciemną czekoladę. Mieszaj tylko do momentu, aż wszystkie składniki się połączą.

5. Pieczenie:

- Przełóż ciasto do przygotowanej formy i wygładź wierzch.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 25-30 minut, aż ciasto będzie sprężyste w dotyku, a wbity w środek patyczek wyjdzie suchy lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami.

6. Chłodzenie:

- Po upieczeniu, pozostaw ciasto do ostygnięcia w formie przez kilka minut, a następnie przełóż na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

CIASTO MONACO - BEZ PIECZENIA



Składniki:

Na spód:

- 200 g herbatników pełnoziarnistych lub owsianych
- 1/4 szklanki roztopionego oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego

Na warstwę serową:

- 500 g twarogu półtłustego lub serka homogenizowanego naturalnego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki żelatyny (lub agaru)
- 1/4 szklanki gorącej wody

Na warstwę owocową:

- 400 g ulubionych owoców (np. maliny, truskawki, jagody, brzoskwinie)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki żelatyny (lub agaru)
- 1/4 szklanki gorącej wody

Przygotowanie:

1. Przygotowanie spodu:

- Zmiel herbatniki w blenderze na drobne okruchy.
- Dodaj roztopiony olej kokosowy i miód (lub syrop klonowy). Dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą.
- Wyłóż spód tortownicy (o średnicy około 24 cm) papierem do pieczenia. Wysyp mieszankę herbatników i dokładnie wciśnij w dno formy, wyrównując powierzchnię.
- Wstaw do lodówki, aby spód się schłodził i stwardniał.

2. Przygotowanie warstwy serowej:

- W misce wymieszaj twaróg, jogurt grecki, miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt waniliowy. Miksuj, aż masa będzie gładka.
- W osobnej miseczce rozpuść żelatynę (lub agar) w gorącej wodzie, mieszając, aż całkowicie się rozpuści. Odstaw do lekkiego przestygnięcia.
- Dodaj rozpuszczoną żelatynę do masy serowej, dokładnie mieszając, aby nie było grudek.
- Wylej masę serową na schłodzony spód z herbatników i wyrównaj wierzch. Wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, aby masa stężała.

3. Przygotowanie warstwy owocowej:

- W blenderze zmiksuj owoce na gładki mus. Jeśli chcesz, możesz precedzić mus przez sito, aby pozbyć się pestek (szczególnie przy malinach).
- W miseczce rozpuść żelatynę (lub agar) w gorącej wodzie, a następnie dodaj do musu owocowego i dokładnie wymieszaj.
- Posłódź mus owocowy miodem (lub syropem klonowym) według uznania.
- Wylej mus owocowy na stężoną warstwę serową i ponownie wstaw do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc, aby ciasto dobrze się ścięło.

CIASTO JOGURTOWE Z MALINAMI I KRUSZONKĄ



Składniki:

Na ciasto:

- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej lub owsianej)
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego (lub naturalnego)
- 1/2 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- 1,5 szklanki świeżych malin (mogą być też mrożone, ale wcześniej rozmrożone)

Na kruszonkę:

- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki brązowego cukru lub ksylitolu
- 1/4 szklanki zimnego oleju kokosowego

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj prostokątną formę (około 23x23 cm), wyłóż ją papierem do pieczenia lub lekko nasmaruj olejem kokosowym.
- W dużej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i szczyptę soli.
- W osobnej misce ubij jajka z miodem (lub syropem klonowym) na puszystą masę. Dodaj jogurt, roztopiony olej kokosowy i ekstrakt waniliowy, a następnie dokładnie wymieszaj.
- Dodaj mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj, aż powstanie jednolite ciasto.
- Na koniec delikatnie wmieszaj do ciasta połowę malin.

2. Przygotowanie kruszonki:

- W misce wymieszaj mąkę, płatki owsiane i brązowy cukier (lub ksylitol).
- Dodaj zimny olej kokosowy i za pomocą palców rozcieraj składniki, aż powstanie kruszonka. Powinna mieć grudkowatą konsystencję.

3. Łączenie i pieczenie:

- Wylej ciasto do przygotowanej formy, a na wierzchu równomiernie rozłóż pozostałe maliny.
- Posyp ciasto kruszonką, starając się równomiernie pokryć całą powierzchnię.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 35-40 minut, aż ciasto będzie złociste, a wbity w środek patyczek wyjdzie suchy lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami.

4. Chłodzenie:

- Po upieczeniu, pozostaw ciasto do ostygnięcia w formie przez kilka minut, a następnie przełóż na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

CIASTO Z JAGODAMI



Składniki:

Na ciasto:

- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej lub owsianej)
- 1/2 szklanki mąki migdałowej (można zmielić migdały na drobno)
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego (lub naturalnego)
- 1/3 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- 1,5 szklanki świeżych lub mrożonych jagód (jeśli używasz mrożonych, wcześniej je rozmroź i osusz)

Na kruszonkę (opcjonalnie):

- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki brązowego cukru lub ksylitolu
- 1/4 szklanki zimnego oleju kokosowego

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj okrągłą formę (około 24 cm średnicy) lub prostokątną formę, wyłóż ją papierem do pieczenia lub lekko nasmaruj olejem kokosowym.
- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i szczyptę soli.
- W osobnej misce ubij jajka z miodem (lub syropem klonowym) na puszystą masę. Dodaj jogurt, roztopiony olej kokosowy i ekstrakt waniliowy, a następnie dokładnie wymieszaj.
- Dodaj mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj, aż powstanie jednolite ciasto.
- Na koniec delikatnie wmieszaj jagody, starając się nie rozgnieść owoców.

2. Przygotowanie kruszonki (opcjonalnie):

- W misce wymieszaj mąkę, płatki owsiane i brązowy cukier (lub ksylitol).
- Dodaj zimny olej kokosowy i za pomocą palców rozcieraj składniki, aż powstanie kruszonka. Powinna mieć grudkowatą konsystencję.

3. Łączenie i pieczenie:

- Wylej ciasto do przygotowanej formy i wyrównaj wierzch.
- Jeśli zdecydowałeś się na kruszonkę, posyp nią ciasto.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 30-35 minut, aż ciasto będzie złociste, a wbity w środek patyczek wyjdzie suchy lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami.

4. Chłodzenie:

- Po upieczeniu, pozostaw ciasto do ostygnięcia w formie przez kilka minut, a następnie przełóż na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

SERNIK NA ZIMNO Z MASCARPONE, MALINAMI I MIGDAŁAMI



Składniki:

Na spód:

- 200 g herbatników pełnoziarnistych lub owsianych
- 1/4 szklanki roztopionego oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1/2 szklanki mielonych migdałów

Na masę serową:

- 250 g mascarpone
- 500 g twarogu półtłustego, zmielonego lub serka homogenizowanego naturalnego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 3 łyżki żelatyny (lub agaru)
- 1/4 szklanki gorącej wody

Na wierzch:

- 300 g świeżych malin (mogą być też mrożone, ale wcześniej rozmrożone)
- 1/4 szklanki płatków migdałów, lekko podprażonych
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie spodu:

- Zmiel herbatniki w blenderze na drobne okruchy.
- Dodaj roztopiony olej kokosowy, miód (lub syrop klonowy) oraz mielone migdały. Dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą.
- Wyłóż spód tortownicy (o średnicy około 24 cm) papierem do pieczenia. Wysyp mieszankę herbatników, migdałów i oleju kokosowego, a następnie dokładnie wciśnij w dno formy, wyrównując powierzchnię.
- Wstaw do lodówki, aby spód się schłodził i stwardniał.

2. Przygotowanie masy serowej:

- W misce zmiksuj mascarpone, twaróg, jogurt grecki, miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt waniliowy na gładką masę.
- W osobnej miseczce rozpuść żelatynę (lub agar) w gorącej wodzie, mieszając, aż całkowicie się rozpuści. Odstaw do lekkiego przestygnięcia.
- Dodaj rozpuszczoną żelatynę do masy serowej, dokładnie mieszając, aby masa była jednolita.
- Wylej masę serową na schłodzony spód z herbatników i wyrównaj wierzch. Wstaw do lodówki na co najmniej 2-3 godziny, aż masa stężeje.

3. Przygotowanie wierzchu:

- Gdy masa serowa stężeje, nałóż na nią świeże maliny.
- Delikatnie posyp wierzch płatkami migdałów.
- Jeśli lubisz bardziej słodkie desery, skrop maliny miodem lub syropem klonowym.

4. Chłodzenie:

- Wstaw sernik do lodówki na kolejną godzinę, aby całość dobrze się schłodziła i smaki się przegryzły.

CLAFOUTIS Z OWOCAMI



Składniki:

- 500 g świeżych owoców (najlepiej czereśnie, ale możesz użyć malin, jagód, moreli lub mieszanki owoców)
- 3 jajka
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (możesz użyć mąki owsianej lub orkiszowej)
- 1/4 szklanki mąki migdałowej (opcjonalnie, dodaje delikatności)
- 1 szklanka mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego)
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- Masło lub olej kokosowy do posmarowania formy

Przygotowanie:

1. Przygotowanie formy:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wysmaruj masłem lub olejem kokosowym formę do pieczenia (najlepiej okrągłą, o średnicy około 24 cm).

2. Przygotowanie owoców:

- Umyj owoce i, jeśli używasz czereśni, usuń pestki. Jeśli owoce są duże (np. morele), pokrój je na mniejsze kawałki.
- Rozłóż owoce równomiernie na dnie przygotowanej formy.

3. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce ubij jajka z miodem (lub syropem klonowym), aż masa będzie lekko puszysta.
- Dodaj ekstrakt waniliowy, mleko oraz szczyptę soli. Dobrze wymieszaj.
- Stopniowo dodawaj mąkę pełnoziarnistą i mąkę migdałową, mieszając, aż powstanie gładkie ciasto.

4. Pieczenie:

- Wylej ciasto na owoce, równomiernie je pokrywając.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 35-40 minut, aż ciasto się zetnie i lekko zrumieni na wierzchu. Środek powinien być sprężysty w dotyku.

5. Chłodzenie i serwowanie:

- Po upieczeniu, pozostaw clafoutis do lekkiego ostygnięcia.
- Możesz podawać go na ciepło lub na zimno, oprószonego odrobiną cukru pudru (opcjonalnie).

Wskazówki:

- Clafoutis można podawać samodzielnie, ale smakuje także wyśmienicie z kleksem jogurtu greckiego, świeżymi owocami lub lekką bitą śmietaną z mleka kokosowego.
- Jeśli używasz bardzo słodkich owoców, możesz zmniejszyć ilość miodu lub syropu klonowego w cieście.

TRUSKAWKI ZAPIEKANE POD KRUSZONKĄ



Składniki:

Na truskawki:

- 500 g świeżych truskawek, umytych i pokrojonych na połówki (lub ćwiartki, jeśli są duże)
- 1-2 łyżki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli truskawki nie są wystarczająco słodkie)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej (aby zagęścić sok z owoców)

Na kruszonkę:

- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki owsianej lub orkiszowej)
- 1/4 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki mielonych migdałów lub orzechów (opcjonalnie, dla dodatkowego smaku i wartości odżywczych)
- 1/4 szklanki brązowego cukru, ksylitolu lub erytrytolu
- 1/4 szklanki zimnego oleju kokosowego
- Szczypta soli
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie truskawek:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W misce wymieszaj truskawki z miodem (lub syropem klonowym), sokiem z cytryny i skrobią ziemniaczaną lub kukurydzianą. Dokładnie obtocz owoce w tej mieszance.
- Przełóż truskawki do naczynia żaroodpornego, równomiernie je rozkładając.

2. Przygotowanie kruszonki:

- W misce wymieszaj mąkę, płatki owsiane, mielone migdały (lub orzechy), brązowy cukier (lub ksylitol/erytrytol), sól oraz cynamon (jeśli używasz).
- Dodaj zimny olej kokosowy i za pomocą palców lub widelca rozcieraj składniki, aż powstanie grudkowata kruszonka.

3. Zapiekanie:

- Posyp truskawki przygotowaną kruszonką, starając się równomiernie pokryć całą powierzchnię owoców.
- Wstaw naczynie do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż kruszonka będzie złocista, a truskawki zaczną bulgotać pod spodem.

4. Serwowanie:

- Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw deser na kilka minut do lekkiego przestygnięcia.
- Truskawki zapiekane pod kruszonką można podawać samodzielnie, ale wyśmienicie smakują również z dodatkiem jogurtu greckiego, lodów z mleka kokosowego lub kleksem bitej śmietany.

Wskazówki:

- Ten deser możesz przygotować również z innymi owocami, jak maliny, jagody, brzoskwinie, czy śliwki, lub mieszanką ulubionych owoców.
- Aby uzyskać bardziej chrupiącą kruszonkę, możesz dodać trochę posiekanych orzechów lub nasion.

TRUSKAWKI ZAPIEKANE POD KOGLEM MOGLEM



Składniki:

Na truskawki:

- 500 g świeżych truskawek, umytych i pokrojonych na połówki lub ćwiartki (w zależności od wielkości)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli truskawki nie są bardzo słodkie)
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Na kogel mogel:

- 3 żółtka
- 2-3 łyżki miodu, syropu klonowego lub ksylitolu (do smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Przygotowanie truskawek:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W misce wymieszaj truskawki z miodem (lub syropem klonowym) i sokiem z cytryny.
- Przełóż truskawki do naczynia żaroodpornego, równomiernie je rozkładając.

2. Przygotowanie kogla mogla:

- W misce ubij żółtka z miodem (lub syropem klonowym) i szczyptą soli, aż masa stanie się jasna i puszysta.
- Dodaj ekstrakt waniliowy i dalej ubijaj, aż masa zgęstnieje i nabierze kremowej konsystencji.

3. Zapiekanie:

- Wylej kogel mogel na przygotowane truskawki, równomiernie go rozprowadzając po powierzchni owoców.
- Wstaw naczynie do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 15-20 minut, aż kogel mogel lekko się zarumieni i stanie się delikatnie chrupiący na wierzchu.

4. Serwowanie:

- Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw deser na kilka minut do lekkiego przestygnięcia.
- Truskawki zapiekane pod koglem moglem najlepiej smakują na ciepło, ale możesz je również podawać na zimno. Doskonale komponują się z jogurtem naturalnym, lodami z mleka kokosowego lub odrobiną jogurtu greckiego.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz uzyskać bardziej wyrazisty smak, możesz dodać do truskawek odrobinę startej skórki z cytryny lub pomarańczy.
- Możesz także dodać inne owoce, takie jak maliny, jagody lub brzoskwinie, aby stworzyć mieszankę owocową pod koglem moglem.

ETON MESS



Składniki:

- 300 g świeżych truskawek (lub innych owoców jagodowych, np. malin, borówek)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 200 ml jogurtu greckiego (możesz również użyć jogurtu kokosowego)
- 200 ml śmietany kokosowej (część stała z puszki mleka kokosowego, schłodzonego przez noc)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 4-5 bezików (opcjonalnie: domowe beziki na bazie ksylitolu lub erytrytolu)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie owoców:

- Umyj i osusz truskawki. Odetnij szypułki i pokrój truskawki na połówki lub ćwiartki, w zależności od wielkości owoców.
- W misce wymieszaj truskawki z 1 łyżką miodu (lub syropu klonowego). Odstaw na kilka minut, aby owoce puściły sok.

2. Przygotowanie kremu:

- W misce ubij śmietanę kokosową na puszystą masę.
- Dodaj jogurt grecki, ekstrakt waniliowy oraz 1 łyżkę miodu (lub syropu klonowego) i delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Krem powinien być gładki i lekko puszysty.

3. Kruszenie bezików:

- Bezy pokrusz na mniejsze kawałki. Możesz użyć ich więcej lub mniej, w zależności od preferencji, albo pominąć je całkowicie, jeśli chcesz, aby deser był bardziej dietetyczny.

4. Łączenie składników:

- W szklankach lub miseczkach układaj warstwowo: najpierw część owoców, następnie krem, potem pokruszone bezy. Powtarzaj warstwy, aż zużyjesz wszystkie składniki.
- Na wierzchu ułóż kilka całych owoców i delikatnie skrop sokiem, który pozostał z owoców.

5. Chłodzenie:

- Deser można podawać od razu, ale smakuje równie dobrze, jeśli schłodzisz go przez 30 minut w lodówce.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne owoce, takie jak maliny, borówki, jeżyny, aby wzbogacić smak deseru.
- Jeśli unikasz cukru, przygotuj domowe beziki na bazie ksylitolu lub erytrytolu.
- Dla dodatkowego aromatu, możesz dodać do jogurtu odrobinę skórki z cytryny lub pomarańczy.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



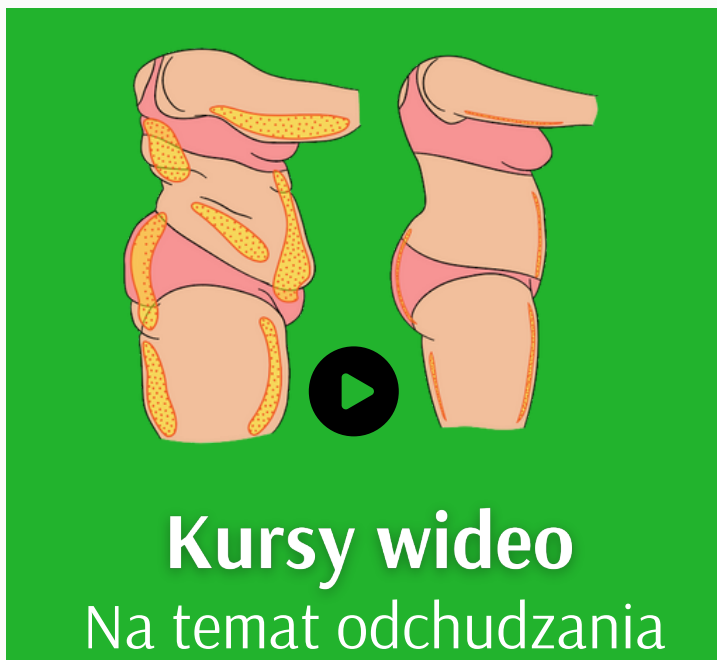
10 ebooków
same fakty



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