

# 10 WYKWINTNYCH DESERÓW + PRZEPISY



## SERNIK PISTACJOWY



Herbatniki  
pełnoziarniste



Ser twarogowy



Miód



Pistacje



Jogurt grecki



Mleko kokosowe



## SERNIK NA ZIMNO Z MUSEM TRUSKAWKOWYM



Ser twarogowy



Herbatniki  
pełnoziarniste



Jogurt grecki



Truskawki



Żelatyna



Miód



## PISTACJOWE TIRAMISU Z MALINAMI



Sok z cytryny



Mascarpone



Jogurt naturalny



Biszkopty



Miód



Maliny



## BABKA RED VELVET



Kakao



Miód



Mąka  
pełnoziarnista



Jogurt grecki



Jajka



Serek śmietankowy



# CIASTECZKA Z SERDUSZKIEM



Mąka pełnoziarnista



Olej kokosowy



Jogurt grecki



Jajka



Mąka migdałowa



Dżem z owoców  
leśnych

# CIASTO PIERNIKOWE Z JABŁKAMI



Mąka pełnoziarnista



Kakao



Jajka



Mąka migdałowa



Gorzka czekolada



Jogurt naturalny

# SERNIK BASKIJSKI



Serek twarogowy



Jajka



Miód



Jogurt grecki



Mąka migdałowa

# KOKOSOWE KULKI ENERGETYCZNE Z DAKTYLI I MIGDAŁÓW



Wiórki kokosowe



Olej kokosowy



Migdały



Suszone daktyle

# MAZUREK CYTRYNOWY



Mąka pełnoziarnista



Sok z cytryny



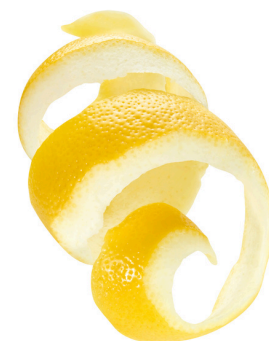
Jajka



Miód



Mąka migdałowa



Skórka z cytryny

# MAZUREK MIGDAŁOWY



Mąka migdałowa



Migdały



Miód



Gorzka czekolada



Mąka pełnoziarnista



Olej kokosowy

# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)

# PISTACJOWE TIRAMISU Z MALINAMI



## Składniki:

### Na krem:

- 250 g serka mascarpone (można zastąpić serkiem ricotta lub jogurtem greckim dla lżejszej wersji)
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki pasty pistacjowej (można zrobić samodzielnie, blendując pistacje)

### Na biszkopty:

- 150 g biszkoptów (można użyć pełnoziarnistych)
- 100 ml mocnej, schłodzonej herbaty malinowej (można użyć zielonej herbaty z dodatkiem soku z malin)

### Na warstwy malinowe:

- 200 g świeżych lub mrożonych malin
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 2 łyżki soku z cytryny

### Do dekoracji:

- 50 g posiekanych pistacji
- Kilka świeżych malin
- Listki mięty

## Przygotowanie:

### • Przygotowanie kremu:

- W misce wymieszaj serek mascarpone (lub zamiennik), jogurt naturalny, miód i ekstrakt z wanilii, aż uzyskasz gładki, jednolity krem. Następnie dodaj pastę pistacjową i dokładnie wymieszaj. Odstaw do lodówki na czas przygotowywania reszty składników.

### • Przygotowanie malin:

- Jeśli używasz mrożonych malin, rozmroź je najpierw. W małym garnku podgrzej maliny z sokiem z cytryny i ewentualnie miodem lub syropem klonowym. Gotuj na małym ogniu, aż maliny się rozpadną i powstanie lekki sos. Odstaw do ostygnięcia.

### • Nasączenie biszkoptów:

- Schłodzoną herbatą malinową nasącz biszkopty, zanurzając je szybko z obu stron.

### • Układanie warstw:

- W szklanych pucharkach lub w jednym dużym naczyniu zacznij układać warstwy. Na dno połóż warstwę nasączonych biszkoptów, następnie połowę kremu pistacjowego, a na to warstwę malin. Powtórz warstwy, kończąc na kremie pistacjowym.

### • Chłodzenie:

- Całość wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, aby smaki się przegryzły.

### • Dekoracja:

- Przed podaniem posyp tiramisu posiekanymi pistacjami, udekoruj świeżymi malinami i listkami mięty.

# SERNIK NA ZIMNO Z MUSEM TRUSKAWKOWYM



## Składniki:

### Na spód:

- 150 g pełnoziarnistych herbatników
- 50 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)

### Na masę sernikową:

- 500 g serka twarogowego (może być chudy, zmielony dwukrotnie)
- 250 g jogurtu greckiego
- 3-4 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 10 g żelatyny (lub agar-agar jako wersja wegetariańska)
- 50 ml mleka lub wody (do rozpuszczenia żelatyny)

### Na mus truskawkowy:

- 300 g świeżych lub mrożonych truskawek
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 5 g żelatyny (lub agar-agar)

### Do dekoracji:

- Świeże truskawki
- Listki mięty
- Starta skórka z cytryny (opcjonalnie)

### • Przygotowanie:

#### • Przygotowanie spodu:

- Zmiel herbatniki na drobno w blenderze lub rozgnieć w woreczku za pomocą wałka. Dodaj rozpuszczony olej kokosowy i dokładnie wymieszaj. Masę ciasteczkową przełóż do formy (średnica około 20 cm) i dokładnie dociśnij, aby utworzyć równomierny spód. Wstaw do lodówki na czas przygotowywania masy serowej.

#### • Przygotowanie masy sernikowej:

- W misce wymieszaj serek twarogowy, jogurt grecki, miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt z wanilii, aż uzyskasz gładką masę. Żelatynę namocz w mleku lub wodzie przez około 5 minut, a następnie delikatnie podgrzej (nie gotuj), aż się całkowicie rozpuści. Dodaj żelatynę do masy serowej i dokładnie wymieszaj.

#### • Nakładanie masy sernikowej:

- Przełóż masę serową na przygotowany spód z herbatników i wyrównaj wierzch. Wstaw formę z masą serową do lodówki na co najmniej 1-2 godziny, aby masa stężała.

#### • Przygotowanie musu truskawkowego:

- Truskawki umyj, usuń szypułki i zmiksuj na gładki mus. W razie potrzeby możesz przetrzeć mus przez sitko, aby pozbyć się pestek. Dodaj miód (lub syrop klonowy) oraz sok z cytryny i wymieszaj. Żelatynę namocz w małej ilości wody, a następnie delikatnie podgrzej do rozpuszczenia. Połącz żelatynę z musem truskawkowym i dokładnie wymieszaj.

#### • Nałożenie musu truskawkowego:

- Gdy masa sernikowa stężyje, wylej na nią mus truskawkowy i równomiernie rozprowadź. Sernik wstaw ponownie do lodówki na kilka godzin (najlepiej na całą noc), aby całość dobrze stężała.

#### • Dekoracja:

- Przed podaniem udekoruj sernik świeżymi truskawkami, listkami mięty i startą skórką z cytryny.



# SERNIK PISTACJOWY



## Składniki:

### Na spód:

- 150 g pełnoziarnistych herbatników lub ciasteczek owsianych
- 50 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)

### Na masę sernikową:

- 500 g serka twarogowego (może być chudy, zmielony dwukrotnie)
- 250 g jogurtu greckiego
- 3-4 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 100 g niesolonych pistacji, zmielonych na pastę (można zrobić samodzielnie, blendując pistacje)
- 10 g żelatyny (lub agar-agar jako wersja wegetariańska)
- 50 ml mleka lub wody (do rozpuszczenia żelatyny)

### Na polewę pistacjową:

- 100 g niesolonych pistacji, zmielonych na pastę
- 100 ml mleka kokosowego lub jogurtu naturalnego
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie, dla lepszej konsystencji)

### Do dekoracji:

- Posiekane pistacje
- Listki mięty
- Starta skórka z cytryny (opcjonalnie)

## • Przygotowanie:

### • Przygotowanie spodu:

- Zmiel herbatniki lub ciasteczka na drobno w blenderze lub rozgnieć w woreczku za pomocą wałka. Dodaj rozpuszczony olej kokosowy i dokładnie wymieszaj. Masę ciasteczkową przełóż do formy (średnica około 20 cm) i dokładnie dociśnij, aby utworzyć równomierny spód. Wstaw do lodówki na czas przygotowywania masy serowej.

### • Przygotowanie masy sernikowej:

- W misce wymieszaj serek twarogowy, jogurt grecki, miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt z wanilii, aż uzyskasz gładką masę. Dodaj pastę pistacjową i dokładnie wymieszaj, aby masa nabrała jednolitego koloru i smaku. Żelatynę namocz w mleku lub wodzie przez około 5 minut, a następnie delikatnie podgrzej (nie gotuj), aż się całkowicie rozpuści. Dodaj żelatynę do masy serowej i dokładnie wymieszaj.

### • Nakładanie masy sernikowej:

- Przełóż masę serową na przygotowany spód z herbatników i wyrównaj wierzch. Wstaw formę z masą serową do lodówki na co najmniej 2-3 godziny, aby masa stężała.

### • Przygotowanie polewy pistacjowej:

- W małym garnku podgrzej mleko kokosowe (lub jogurt) z pastą pistacjową, miodem (lub syropem klonowym) i ewentualnie olejem kokosowym, mieszając do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Pozostaw do ostygnięcia.

### • Nałożenie polewy pistacjowej:

- Gdy masa sernikowa stężyje, wylej na nią polewę pistacjową i równomiernie rozprowadź. Sernik wstaw ponownie do lodówki na kilka godzin (najlepiej na całą noc), aby całość dobrze stężała.

### • Dekoracja:

- Przed podaniem udekoruj sernik posiekanymi pistacjami, listkami mięty i startą skórką z cytryny.

# BABKA RED VELVET



## Składniki:

### Na ciasto:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mąki migdałowej (zmielone migdały)
- 2 łyżki kakao naturalnego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 150 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub kokosowego)
- 100 ml oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 150 g jogurtu greckiego
- 100 ml miodu lub syropu klonowego
- 2 jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka naturalnego barwnika czerwonego (np. z buraka w proszku)

### Na polewę:

- 150 g serka śmietankowego (może być lekki)
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

### Do dekoracji:

- Owoce (np. maliny, truskawki)
- Listki mięty
- Starta gorzka czekolada (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na babkę, smarując ją lekko olejem kokosowym lub wykładając papierem do pieczenia.
- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, kakao, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.
- W osobnej misce połącz mleko roślinne, olej kokosowy, jogurt grecki, miód (lub syrop klonowy), jajka, ekstrakt z wanilii, ocet jabłkowy i barwnik czerwony. Dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
- Dodaj mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą, nie mieszaj zbyt długo, aby ciasto nie było zbyt twarde.

### 2. Pieczenie:

- Przełóż ciasto do przygotowanej formy na babkę, wygładź wierzch.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 35-45 minut, lub do momentu, gdy patyczek wbity w środek ciasta wyjdzie suchy.
- Po upieczeniu, wyjmij babkę z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w formie przez około 10 minut, następnie wyjmij ją z formy i ostudź całkowicie na kratce.

### 3. Przygotowanie polewy:

- W misce wymieszaj serek śmietankowy z jogurtem greckim, miodem (lub syropem klonowym) i ekstraktem z wanilii. Użyj miksera, aby uzyskać gładką, kremową konsystencję.
- Gdy babka całkowicie ostygnie, rozprowadź polewę równomiernie na jej powierzchni.

### 4. Dekoracja:

- Udekoruj babkę świeżymi owocami, listkami mięty oraz startą gorzką czekoladą, jeśli lubisz.

# CIASTECZKA Z SERDUSZKIEM



## Składniki:

### Na ciasto:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mąki migdałowej (zmielone migdały)
- 100 g oleju kokosowego (w stałej formie)
- 100 g miodu lub syropu klonowego
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli

### Na nadzienie:

- 100 g dżemu z owoców leśnych, malinowego lub truskawkowego (bez dodatku cukru, najlepiej domowej roboty)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (opcjonalnie, dla podkreślenia smaku dżemu)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, proszek do pieczenia i sól.
- W osobnej misce ubij olej kokosowy z miodem (lub syropem klonowym) na gładką masę. Dodaj jajko i ekstrakt z wanilii, a następnie dobrze wymieszaj.
- Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając do uzyskania jednolitego ciasta. Uformuj kulę, owiń ją folią spożywczą i wstaw do lodówki na około 30 minut, aby ciasto stwardniało.

### 2. Formowanie ciasteczek:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
- Rozwałkuj ciasto na grubość około 5 mm na lekko oprószonej mąką powierzchni.
- Wycinaj ciasteczka foremką w kształcie serduszka. W połowie ciasteczek wytnij mniejsze serduszko w środku (będą to górne części ciasteczek).
- Ułóż ciasteczka na przygotowanej blasze.

### 3. Pieczenie:

- Piecz ciasteczka w nagrzanym piekarniku przez około 10-12 minut, aż zaczną się lekko rumienić na brzegach. Po upieczeniu wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na kratce.

### 4. Składanie ciasteczek:

- Wymieszaj dżem z sokiem z cytryny, jeśli chcesz dodać trochę świeżości.
- Nałóż niewielką ilość dżemu na ciasteczka bez wyciętych otworów, a następnie przykryj ciasteczkiem z otworem, delikatnie dociskając, aby dżem rozproszony się równomiernie.

### 5. Dekoracja (opcjonalnie):

- Możesz posypać ciasteczka odrobiną cukru pudru z ksylitolu dla dodatkowego efektu dekoracyjnego.

# CIASTO PIERNIKOWE Z JABŁKAMI



## Składniki:

### Na ciasto:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mąki migdałowej (zmielone migdały)
- 2 łyżki kakao naturalnego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Szczypta soli
- 100 ml oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 100 ml miodu lub syropu klonowego
- 2 jajka
- 150 ml jogurtu naturalnego lub greckiego
- 2-3 średnie jabłka (obrane i pokrojone w kostkę)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

### Na polewę (opcjonalnie):

- 100 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 2 łyżki oleju kokosowego

### Do dekoracji:

- Posiekane orzechy włoskie lub migdały
- Starta skórka pomarańczowa (opcjonalnie)
- Cukier puder z ksylitolu (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż formę (około 24 cm) papierem do pieczenia lub delikatnie posmaruj olejem kokosowym.
- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, kakao, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, przyprawę do piernika, cynamon i szczyptę soli.
- W osobnej misce ubij olej kokosowy z miodem (lub syropem klonowym) na gładką masę. Dodaj jajka i ekstrakt z wanilii, a następnie dokładnie wymieszaj.
- Do mokrych składników dodaj jogurt naturalny i ponownie wymieszaj.
- Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając do uzyskania jednolitego ciasta.
- Delikatnie wmieszaj pokrojone jabłka do ciasta.

### 2. Pieczenie:

- Przełóż ciasto do przygotowanej formy, wyrównaj wierzch.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 40-50 minut, aż patyczek wbity w środek ciasta wyjdzie suchy.
- Po upieczeniu wyjmij ciasto z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w formie przez około 10 minut, a następnie przełóż na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

### 3. Przygotowanie polewy (opcjonalnie):

- W kąpeli wodnej rozpuść gorzką czekoladę z olejem kokosowym, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Polej wystudzone ciasto czekoladą, równomiernie rozprowadzając po wierzchu.

### 4. Dekoracja:

- Przed podaniem udekoruj ciasto posiekanymi orzechami włoskimi lub migdałami, startą skórką pomarańczową lub delikatnie posyp cukrem pudrem z ksylitolu.

# SERNIK BASKIJSKI



## Składniki:

- 500 g serka twarogowego (może być chudy, zmielony dwukrotnie)
- 250 g jogurtu greckiego (może być niskotłuszczowy)
- 100 g miodu lub syropu klonowego
- 3 duże jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej lub mąki migdałowej
- Szczypta soli
- Skórka starta z jednej cytryny (opcjonalnie, dla aromatu)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie formy:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Przygotuj tortownicę (średnica około 20-23 cm) – wyłóż ją papierem do pieczenia, zostawiając spory nadmiar papieru wystający poza brzegi formy (sernik baskijski będzie nieco "wyrastać" podczas pieczenia).

### 2. Przygotowanie masy serowej:

- W dużej misce ubij serek twarogowy z jogurtem greckim, aż masa będzie gładka i jednolita.
- Dodaj miód (lub syrop klonowy), ekstrakt z wanilii oraz skórkę z cytryny (jeśli używasz). Całość dobrze wymieszaj.
- Dodaj po jednym jajku, ubijając po każdym dodaniu, aż masa będzie puszysta.
- Na koniec dodaj mąkę i szczyptę soli, delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

### 3. Pieczenie:

- Wylej masę serową do przygotowanej tortownicy. Wyrównaj wierzch.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 50-60 minut. Sernik powinien być dobrze zarumieniony na wierzchu, a środek lekko trzęsący się przy poruszaniu.
- Po upieczeniu wyjmij sernik z piekarnika i pozostaw w formie do całkowitego ostygnięcia. Sernik opadnie i zastygnie podczas chłodzenia.

### 4. Chłodzenie:

- Aby sernik zyskał odpowiednią konsystencję, najlepiej schłodzić go w lodówce przez co najmniej 4 godziny, a najlepiej całą noc.

### 5. Podanie:

- Przed podaniem możesz delikatnie posypać sernik odrobiną cukru pudru z ksylitolu lub udekorować świeżymi owocami.

# KOKOSOWE KULKI ENERGETYCZNE Z DAKTYLI I MIGDAŁÓW



## Składniki:

- 200 g suszonych daktyli (bez pestek)
- 100 g migdałów (możesz je lekko podprażyć dla intensywniejszego smaku)
- 50 g wiórków kokosowych (+ dodatkowe do obtoczenia kulek)
- 2 łyżki oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- Szczypta soli

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Jeśli daktyle są bardzo suche, namocz je w ciepłej wodzie przez około 10 minut, a następnie odcedź i osusz. Dzięki temu będą bardziej miękkie i łatwiejsze do blendowania.
- Migdały możesz podprażyć na suchej patelni przez kilka minut, aż zaczną lekko pachnieć. Następnie pozostaw je do ostygnięcia.

### 2. Blendowanie:

- Umieść migdały w blenderze lub malakserze i zmiel je na drobno, ale nie na mąkę – powinny być lekko grudkowate, aby nadać kulkom teksturę.
- Dodaj daktyle, wiórki kokosowe, rozpuszczony olej kokosowy, ekstrakt z wanilii i szczyptę soli do migdałów w blenderze. Blenduj wszystko, aż masa stanie się gładka i dobrze się połączy. W razie potrzeby możesz dodać odrobinę wody, jeśli masa jest zbyt sucha.

### 3. Formowanie kulek:

- Z przygotowanej masy formuj małe kulki o średnicy około 2-3 cm.
- Obtocz każdą kulkę w dodatkowych wiórkach kokosowych, aby nadać im piękny wygląd i dodatkową teksturę.

### 4. Chłodzenie:

- Ułóż kulki na talerzu lub w pojemniku i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, aby stężały. Dzięki temu będą bardziej zwarte i łatwiejsze do podania.

### 5. Podanie:

- Przechowuj kulki energetyczne w lodówce. Są doskonałe jako zdrowa przekąska, idealna do zabrania na wynos lub do zjedzenia po treningu.

Smacznego!

Te kokosowe kulki energetyczne są pełne naturalnej słodyczy, zdrowych tłuszczów i błonnika, co sprawia, że są idealnym źródłem energii. Bez dodatku cukru, a jednocześnie pyszne i sycące!

# MAZUREK CYTRYNOWY



## Składniki:

### Na spód:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mąki migdałowej (zmielone migdały)
- 100 g oleju kokosowego (w stałej formie)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 żółtko
- Szczypta soli

### Na krem cytrynowy:

- Sok i skórka z 3 dużych cytryn (około 150 ml soku)
- 3 jajka
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej (opcjonalnie, dla zagęszczenia)
- 50 ml jogurtu greckiego (opcjonalnie, dla delikatniejszej konsystencji)

### Do dekoracji:

- Migdały w płatkach
- Starta skórka z cytryny
- Owoce (np. maliny, jagody, plasterki cytryny)
- Cukier puder z ksylitolu (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie spodu:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową i szczyptę soli.
- Dodaj olej kokosowy w stałej formie oraz miód (lub syrop klonowy) i żółtko. Szybko zagnieć ciasto, aż składniki się połączą.
- Uformuj z ciasta kulę, owiń folią spożywczą i wstaw do lodówki na około 30 minut, aby ciasto stwardniało.

### 2. Pieczenie spodu:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Rozwałkuj ciasto na grubość około 5 mm i wyłóż nim spód formy do tarty (około 24 cm). Możesz również uformować ozdobne brzegi.
- Nakłuj spód widelcem w kilku miejscach i piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż nabierze złocistego koloru. Po upieczeniu odstaw do ostygnięcia.

### 3. Przygotowanie kremu cytrynowego:

- W małym garnku podgrzej sok z cytryn i startą skórkę. W osobnej misce roztrzep jajka z miodem (lub syropem klonowym) i mąką ziemniaczaną (jeśli używasz).
- Powoli wlej ciepły sok cytrynowy do jajek, cały czas mieszając. Następnie przelej całość z powrotem do garnka i podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż krem zgęstnieje.
- Dodaj olej kokosowy i jogurt grecki (jeśli używasz) i mieszaj, aż krem będzie gładki i jednolity.
- Zdejmij z ognia i pozostaw do lekkiego ostygnięcia.

### 4. Nakładanie kremu:

- Wylej krem cytrynowy na upieczony i ostudzony spód mazurka, równomiernie rozprowadzając.

### 5. Dekoracja:

- Udekoruj mazurek płatkami migdałów, startą skórką z cytryny, owocami lub według własnego gustu.
- Możesz delikatnie posypać mazurek cukrem pudrem z ksylitolu dla dodatkowego efektu.

### 6. Schłodzenie:

- Wstaw mazurek do lodówki na co najmniej 1-2 godziny, aby krem dobrze stężał.

# MAZUREK MIGDAŁOWY



## Składniki:

### Na spód:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g mąki migdałowej (zmielone migdały)
- 100 g oleju kokosowego (w stałej formie)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 żółtko
- Szczypta soli

### Na masę migdałową:

- 200 g migdałów (blanszowanych, zmielonych na pastę)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2-3 łyżki mleka roślinnego (np. migdałowego lub kokosowego) do uzyskania odpowiedniej konsystencji

### Na polewę czekoladową (opcjonalnie):

- 100 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 2 łyżki oleju kokosowego

### Do dekoracji:

- Migdały w płatkach lub całe migdały
- Owoce (np. maliny, jagody)
- Starta skórka pomarańczowa (opcjonalnie)
- Cukier puder z ksylitolu (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie spodu:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową i szczyptę soli.
- Dodaj olej kokosowy w stałej formie oraz miód (lub syrop klonowy) i żółtko. Zagnieć ciasto, aż składniki się połączą.
- Uformuj z ciasta kulę, owiń folią spożywczą i wstaw do lodówki na około 30 minut, aby ciasto stwardniało.

### 2. Pieczenie spodu:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Rozwałkuj ciasto na grubość około 5 mm i wyłóż nim spód formy do tarty (około 24 cm). Możesz również uformować ozdobne brzegi.
- Nakłuj spód widelcem w kilku miejscach i piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż nabierze złocistego koloru. Po upieczeniu odstaw do ostygnięcia.

### 3. Przygotowanie masy migdałowej:

- Migdały zmiel w blenderze lub malakserze na gładką pastę. Jeśli masz gotową pastę migdałową, możesz jej użyć.
- W misce wymieszaj pastę migdałową z miodem (lub syropem klonowym) i ekstraktem z wanilii. Dodaj mleko roślinne po jednej łyżce, aż masa uzyska pożądaną, gładką konsystencję.
- Rozprowadź masę migdałową równomiernie na upieczonym i ostudzonym spodzie mazurka.

### 4. Przygotowanie polewy czekoladowej (opcjonalnie):

- W kąpeli wodnej rozpuść gorzką czekoladę z olejem kokosowym, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Polej mazurek rozpuszczoną czekoladą, równomiernie rozprowadzając po wierzchu.

### 5. Dekoracja:

- Udekoruj mazurek migdałami w płatkach, całymi migdałami, owocami, startą skórka pomarańczową lub według własnego gustu.
- Możesz delikatnie posypać mazurek cukrem pudrem z ksylitolu dla dodatkowego efektu.

### 6. Schłodzenie:

- Wstaw mazurek do lodówki na co najmniej 1-2 godziny, aby masa migdałowa i polewa czekoladowa stężały.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



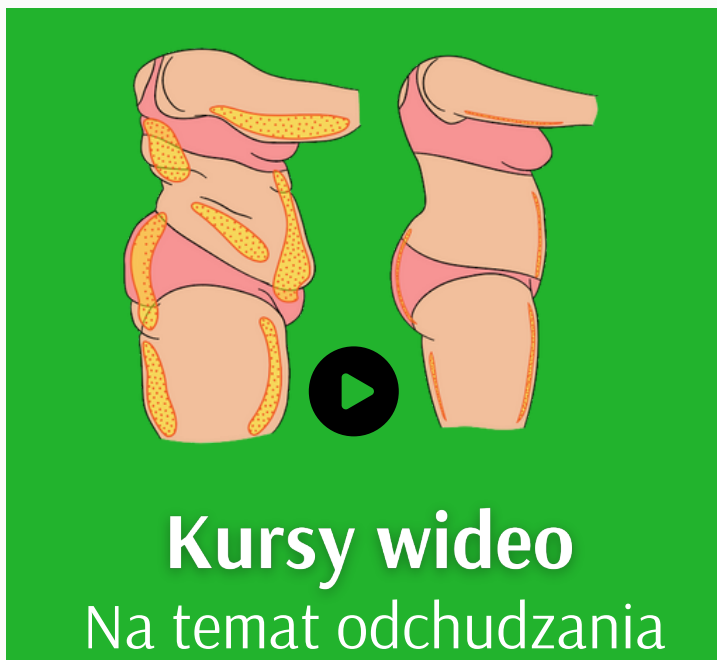
**10 ebooków**  
same fakty



**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



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

