

# 10 WYKWINTNYCH DESERÓW + PRZEPISY



## MINI SERNICZKI Z JOGURTU GRECKIEGO Z MALINAMI I MIGDAŁAMI



Serek kremowy



Jajka



Maliny



Płatki migdałowe



Jogurt grecki

## OWSIANE CIASTECZKA Z CZEKOLADĄ I ORZECHAMI (BEZ CUKRU)



Płatki owsiane



Mąka  
pełnoziarnista



Orzechy włoskie



Gorzka czekolada



Mus jabłkowy



Miód

# PIECZONE JABŁKA Z CYNAMONEM I ORZECHAMI



Jabłka



Cynamon



Orzechy



Rodzynki

# BANANOWY CHLEBEK Z MAKI PEŁNOZIARNISTEJ



Banany



Miód



Mąka  
pełnoziarnista



Jogurt naturalny

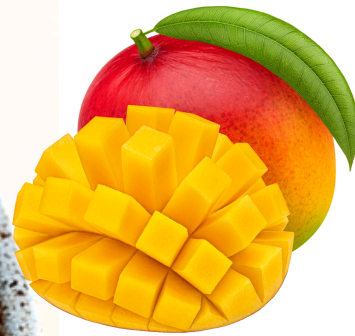


Jajka



Olej kokosowy

# SMOOTHIE BOWL Z MANGO, KOKOSEM I GRANOLĄ



Mango



Banan



Wiórki kokosowe



Nasiona (np. chia)



Granola



Mleko kokosowe

# MUFFINY MARCHEWKOWE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI (BEZ CUKRU)



Mąka pełnoziarnista



Marchew



Jajka



Orzechy włoskie



Olej kokosowy



Miód

# CIASTO Z KASZY JAGLANEJ Z MUSEM Z OWOCÓW LEŚNYCH (BEZGLUTENOWE)



Kasza jaglana



Jajka



Miód



Mleko roślinne



Owoce leśne



Sok z cytryny

# TARTA Z PEŁNOZIARNISTEGO CIASTA Z KREMEM JOGURTOWYM I OWOCAMI



Mąka  
pełnoziarnista



Olej  
kokosowy



Miód



Jajka



Jogurt

## DESER CHIA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW



Truskawki



Nasiona chia



Płatki migdałów



Miód



Mleko kokosowe

## GALARETKA OWOCOWA NA BAZIE AGARU Z OWOCAMI LEŚNYMI



Sok (np.  
pomarańczowy)



Owoce  
leśne



Agar-agar

# 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)

# MINI SERNICZKI Z JOGURTU GRECKIEGO Z MALINAMI I MIGDAŁAMI



## Składniki:

- **Na serniczki:**
  - 500 g jogurtu greckiego
  - 200 g serka kremowego (np. Philadelphia)
  - 2 jajka
  - 1/2 szklanki cukru pudru
  - 1 łyżka mąki ziemniaczanej
  - 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
  - Skórka otarta z 1 cytryny
- **Na mus malinowy:**
  - 200 g malin (świeżych lub mrożonych)
  - 2-3 łyżki cukru
  - Sok z 1/2 cytryny
- **Na prażone migdały:**
  - 50 g płatków migdałowych

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie serniczek:

- Rozgrzej piekarnik do 160°C.
- W dużej misce wymieszaj jogurt grecki, serek kremowy, jajka, cukier puder, mąkę ziemniaczaną, ekstrakt z wanilii oraz skórkę cytrynową. Mieszaj, aż masa będzie gładka i jednolita.
- Przygotuj formę na muffinki, wyłóż ją papierowymi foremkami lub natłuść. Wlej masę sernikową do foremek, napełniając je do około 3/4 wysokości.
- Piecz serniczki przez około 20-25 minut, aż się lekko zarumienią i będą ścięte w środku. Po upieczeniu pozostaw je do ostygnięcia w piekarniku przy uchylonych drzwiczkach, a następnie schłódź w lodówce przez minimum 2 godziny.

### 2. Przygotowanie musu malinowego:

- Maliny umieść w rondelku, dodaj cukier oraz sok z cytryny. Podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż maliny się rozpadną, a cukier rozpuści.
- Gdy mus jest gotowy, przetrzyj go przez sitko, aby pozbyć się pestek, a następnie odstaw do ostygnięcia.

### 3. Prażenie migdałów:

- Płatki migdałowe umieść na suchej patelni i praż na średnim ogniu, aż będą złociste. Pamiętaj, aby często mieszać, żeby się nie przypaliły.

### 4. Podanie:

- Wyjmij serniczki z foremek i ułóż na talerzach.
- Na każdy serniczek nałóż łyżkę musu malinowego.
- Posyp całość prażonymi migdałami.

## Wskazówki:

- Możesz ozdobić serniczki świeżymi malinami i listkami mięty, aby dodać im jeszcze bardziej apetycznego wyglądu.
- Serniczki najlepiej smakują schłodzone, więc warto je przygotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce.

# OWSIANE CIASTECZKA Z CZEKOLADĄ I ORZECHAMI (BEZ CUKRU)



## Składniki:

- 1,5 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (np. orkiszowej lub pszennej)
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 1/2 szklanki gorzkiej czekolady (min. 70% kakao), drobno posiekanej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki musu jabłkowego (bez dodatku cukru)
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1 duże jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)

## Sposób przygotowania:

### 1. Rozgrzewanie piekarnika:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.

### 2. Przygotowanie suchych składników:

- W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia oraz sól.
- Dodaj posiekane orzechy włoskie i gorzką czekoladę. Dokładnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się rozprowadziły.

### 3. Przygotowanie mokrych składników:

- W osobnej misce połącz mus jabłkowy, miód (lub syrop klonowy), jajko, ekstrakt z wanilii oraz roztopiony olej kokosowy. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą.

### 4. Łączenie składników:

- Do mokrych składników dodaj mieszankę suchych składników. Mieszaj delikatnie, aż wszystkie składniki będą dobrze połączone.

### 5. Formowanie ciasteczek:

- Za pomocą łyżki formuj z ciasta małe kuleczki i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Następnie delikatnie spłaszcz każdą kuleczkę, aby nadać jej kształt ciasteczka.

### 6. Pieczenie:

- Piecz ciasteczka w nagrzanym piekarniku przez około 12-15 minut, aż będą lekko złociste na brzegach. Po upieczeniu pozostaw je do ostygnięcia na blasze przez kilka minut, a następnie przenieś na kratkę, aby całkowicie ostygły.

## Wskazówki:

- Ciasteczka można przechowywać w szczelnym pojemniku przez kilka dni.
- Możesz eksperymentować z dodatkami, np. dodając suszone owoce (rodzynki, żurawinę) lub zmieniając rodzaj orzechów.



# PIECZONE JABŁKA Z CYNAMONEM I ORZECHAMI



## Składniki:

- 4 duże jabłka (najlepiej twarde, np. odmiana Granny Smith lub Szara Reneta)
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów (np. włoskich, migdałów lub pekan)
- 1/4 szklanki rodzynek
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 1 łyżka masła (opcjonalnie)
- Jogurt naturalny do podania

## Sposób przygotowania:

### 1. Rozgrzewanie piekarnika:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.

### 2. Przygotowanie jabłek:

- Umyj jabłka i delikatnie odetnij górną część (tzw. "czapeczkę"). Za pomocą małego noża lub specjalnego narzędzia usuń gniazda nasienne, tworząc wgłębienie na nadzienie. Uważaj, aby nie przekroić jabłek na wylot.

### 3. Przygotowanie nadzienia:

- W misce wymieszaj posiekane orzechy, rodzynki, cynamon, miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt z wanilii. Jeśli używasz masła, dodaj je do mieszanki i dokładnie wymieszaj.

### 4. Nadziewanie jabłek:

- Napełnij każde jabłko przygotowaną mieszanką orzechowo-rodzynkową, lekko dociskając, aby nadzienie dobrze się trzymało. Jeśli masz odcięte "czapeczki", możesz je umieścić na wierzchu jabłek.

### 5. Pieczenie:

- Umieść nadziane jabłka w naczyniu żaroodpornym i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez około 25-30 minut, aż jabłka będą miękkie, a nadzienie lekko się zarumieni.

### 6. Podanie:

- Podawaj pieczone jabłka na ciepło, z kleksem jogurtu naturalnego na wierzchu. Możesz dodatkowo posypać danie szczyptą cynamonu lub orzechami.

## Wskazówki:

- Możesz dodać do nadzienia odrobinę startej skórki cytrynowej lub pomarańczowej, aby dodać świeżości smaku.
- Jeśli chcesz, aby deser był bardziej sycący, możesz podać go z odrobiną domowej granoli.

# BANANOWY CHLEBEK Z MĄKI PEŁNOZIARNISTEJ



## Składniki:

- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej (np. pszennej lub orkiszowej)
- 3 dojrzałe banany (im bardziej dojrzałe, tym lepiej)
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego) lub oliwy z oliwek
- 2 jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów (np. włoskich, migdałów lub pekan)
- 1/2 szklanki posiekanej gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)

## Sposób przygotowania:

### 1. Rozgrzewanie piekarnika:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przygotuj keksówkę (około 23x13 cm) i wyłóż ją papierem do pieczenia lub natłusć.

### 2. Przygotowanie bananów:

- W dużej misce rozgnieć banany widelcem na gładką masę. Im bardziej dojrzałe banany, tym łatwiej się rozgniecie i chlebek będzie słodszy.

### 3. Łączenie składników mokrych:

- Do bananów dodaj miód (lub syrop klonowy), jogurt, roztopiony olej kokosowy, jajka oraz ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

### 4. Łączenie składników suchych:

- W osobnej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól i cynamon.

### 5. Łączenie składników suchych i mokrych:

- Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając szpatułką, aż wszystko się połączy. Uważaj, aby nie mieszać zbyt długo, ponieważ może to sprawić, że chlebek będzie twardy.

### 6. Dodanie dodatków:

- Do ciasta dodaj posiekane orzechy i gorzką czekoladę, delikatnie wmieszaj je do masy.

### 7. Pieczenie:

- Przelóż ciasto do przygotowanej formy i wyładź wierzch. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 50-60 minut, aż wbity w środek chlebka patyczek wyjdzie suchy.

### 8. Studzenie:

- Po upieczeniu, wyjmij chlebek z piekarnika i pozostaw w formie na około 10 minut. Następnie wyjmij go z formy i pozostaw do całkowitego ostygnięcia na kratce.

# SMOOTHIE BOWL Z MANGO, KOKOSEM I GRANOLĄ



## Składniki:

### Na smoothie:

- 1 duże dojrzałe mango (lub 1 szklanka mrożonego mango)
- 1 banan (świeży lub mrożony)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego (lub innego mleka roślinnego)
- 1/4 szklanki jogurtu naturalnego (opcjonalnie)
- 1 łyżka nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowej wartości odżywczej)

### Na dodatki:

- 1/2 szklanki granoli (najlepiej domowej lub bez dodatku cukru)
- 2 łyżki wiórków kokosowych (prażonych lub nieprażonych)
- Świeże owoce (np. plasterki banana, jagody, maliny, kiwi)
- Nasiona (np. chia, siemię lniane, pestki dyni)
- Orzechy (np. migdały, orzechy nerkowca)
- Opcjonalnie: miód lub syrop klonowy do polania

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie smoothie:

- Obierz mango i pokrój miąższ na kawałki. Jeśli używasz mrożonego mango, możesz go użyć bezpośrednio.
- W blenderze umieść mango, banana, mleko kokosowe i jogurt naturalny (jeśli używasz). Dodaj nasiona chia, jeśli chcesz zwiększyć wartość odżywczą. Blenduj na gładką masę. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj więcej mleka kokosowego lub wody, aż osiągniesz pożądaną konsystencję.

### 2. Przygotowanie dodatków:

- Jeśli lubisz prażone wiórki kokosowe, podsmaż je na suchej patelni na małym ogniu, aż staną się złociste. Uważaj, żeby się nie przypaliły.
- Przygotuj ulubione świeże owoce, pokrój je w plasterki lub kostkę.

### 3. Montaż smoothie bowl:

- Przelej smoothie do miski.
- Na wierzchu ułóż granolę, wiórki kokosowe i świeże owoce. Możesz także dodać nasiona, orzechy oraz opcjonalnie odrobinę miodu lub syropu klonowego dla dodatkowej słodyczy.

### 4. Podanie:

- Smoothie bowl najlepiej smakuje od razu po przygotowaniu, gdy jest świeże i schłodzone.

## Wskazówki:

- Możesz dostosować składniki i dodatki do swoich preferencji, dodając inne owoce lub zmieniając rodzaj mleka roślinnego.
- Dla bardziej kremowej konsystencji, użyj mrożonego banana i mango.
- Smoothie bowl świetnie nadaje się na zdrowe śniadanie lub przekąskę w ciągu dnia.

# MUFFINY MARCHEWKOWE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI (BEZ CUKRU)



## **Składniki:**

- 1,5 szklanki startej marchewki (około 2 średnie marchewki)
- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej (np. pszennej lub orkiszowej)
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 1/2 szklanki oleju kokosowego (roztopionego) lub oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki musu jabłkowego (bez dodatku cukru)
- 2 duże jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej (opcjonalnie)
- 1/4 szklanki rodzynek (opcjonalnie)

## **Sposób przygotowania:**

### **1. Rozgrzewanie piekarnika:**

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub natłuszczając.

### **2. Przygotowanie mokrych składników:**

- W dużej misce wymieszaj jajka, miód (lub syrop klonowy), mus jabłkowy, roztopiony olej kokosowy oraz ekstrakt z wanilii. Mieszaj, aż składniki się dobrze połączą.

### **3. Przygotowanie suchych składników:**

- W osobnej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól, cynamon, imbir oraz gałkę muszkatołową. Dodaj posiekane orzechy włoskie i rodzyнки (jeśli używasz).

### **4. Łączenie składników:**

- Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, mieszając delikatnie szpatułką. Następnie dodaj startą marchewkę i delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Uważaj, aby nie mieszać zbyt długo, żeby muffiny nie były twarde.

### **5. Napelnianie formy:**

- Przełóż ciasto do przygotowanej formy na muffiny, napełniając każde wgłębienie do około 3/4 wysokości.

### **6. Pieczenie:**

- Piecz muffiny w nagrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż wbity w środek patyczek wyjdzie suchy. Po upieczeniu pozostaw muffiny do ostygnięcia w formie przez kilka minut, a następnie wyjmij je i pozostaw do całkowitego ostygnięcia na kratce.

# CIASTO Z KASZY JAGLANEJ Z MUSEM Z OWOCÓW LEŚNYCH (BEZGLUTENOWE)



## Składniki:

### Na ciasto:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 3 jajka
- 1/2 szklanki zmielonych migdałów (lub mąki migdałowej)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia (bezglutenowego)
- 1 łyżeczka cynamonu
- Szczypta soli

### Na mus z owoców leśnych:

- 2 szklanki mieszanych owoców leśnych (np. maliny, jagody, borówki, jeżyny)
- 2-3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka nasion chia (opcjonalnie, dla zagęszczenia)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Dokładnie opłucz kaszę jaglaną pod bieżącą wodą, aby pozbyć się gorzkiego smaku.
- W garnku zagotuj 2 szklanki mleka roślinnego. Dodaj kaszę jaglaną, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15-20 minut, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka. Odstaw do ostygnięcia.

### 2. Przygotowanie ciasta:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do pieczenia (np. tortownicę o średnicy 20-22 cm), wyłóż ją papierem do pieczenia lub natłusć.
- W dużej misce ubij jajka z miodem (lub syropem klonowym) i ekstraktem z wanilii. Dodaj przestudzoną kaszę jaglaną i dokładnie wymieszaj.
- Do masy dodaj zmielone migdały, proszek do pieczenia, cynamon oraz szczyptę soli. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolite ciasto.
- Przełóż ciasto do przygotowanej formy i wygładź powierzchnię. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 30-40 minut, aż ciasto będzie lekko złociste i sprężyste na wierzchu. Po upieczeniu pozostaw do ostygnięcia.

### 3. Przygotowanie musu z owoców leśnych:

- W rondelku umieść owoce leśne, miód (lub syrop klonowy) oraz sok z cytryny. Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż owoce się rozpadną i powstanie gładki mus.
- Jeśli chcesz, aby mus był bardziej gęsty, dodaj 1 łyżkę nasion chia i gotuj jeszcze przez kilka minut, aż nasiona napęcznieją.
- Po ugotowaniu odstaw mus do ostygnięcia.

### 4. Podanie:

- Gdy ciasto całkowicie ostygnie, podawaj je z musem z owoców leśnych na wierzchu. Możesz również udekorować świeżymi owocami i listkami mięty.

# TARTA Z PEŁNOZIARNISTEGO CIASTA Z KREMEM JOGURTOWYM I OWOCAMI



## **Składniki:**

### **Na pełnoziarnisty spód:**

- 1,5 szklanki mąki pełnoziarnistej (np. pszennej lub orkiszowej)
- 1/2 szklanki mielonych migdałów (opcjonalnie, dla lepszej tekstury)
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/3 szklanki oleju kokosowego (roztopionego) lub masła
- 1 jajko
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

### **Na krem jogurtowy:**

- 2 szklanki gęstego jogurtu greckiego (najlepiej odsączonego z nadmiaru wody)
- 2-3 łyżki miodu lub syropu klonowego (do smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Skórka otarta z 1 cytryny (opcjonalnie, dla orzeźwiającego smaku)

### **Na dekorację:**

- Świeże owoce sezonowe (np. truskawki, maliny, borówki, kiwi, brzoskwinie)
- Opcjonalnie: świeże listki mięty, orzechy, nasiona chia, wiórki kokosowe

## **Sposób przygotowania:**

### **1. Przygotowanie spodu:**

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przygotuj formę do tarty (o średnicy około 24 cm), natłuść ją lekko lub wyłóż papierem do pieczenia.
- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mielone migdały (jeśli używasz) oraz szczyptę soli.
- W osobnej misce połącz roztopiony olej kokosowy (lub masło), miód (lub syrop klonowy), jajko i ekstrakt z wanilii. Wymieszaj, aż składniki się połączą.
- Dodaj mokre składniki do suchych i mieszaj, aż powstanie jednolite ciasto.
- Przełóż ciasto do formy do tarty i równomiernie rozprowadź, dociskając do dna i boków formy. Nakłuj spód widelcem w kilku miejscach, aby zapobiec powstawaniu pęcherzyków powietrza podczas pieczenia.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż spód będzie lekko złocisty. Po upieczeniu pozostaw do całkowitego ostygnięcia.

### **2. Przygotowanie kremu jogurtowego:**

- W misce wymieszaj jogurt grecki, miód (lub syrop klonowy), ekstrakt z wanilii oraz skórkę cytrynową (jeśli używasz). Mieszaj, aż krem będzie gładki i jednolity.
- Jeśli jogurt jest zbyt rzadki, możesz go wcześniej odsączyć na sitku wyłożonym gazą przez kilka godzin, aby uzyskać gęstszą konsystencję.

### **3. Montaż tarty:**

- Na ostudzony spód tarty wyłóż krem jogurtowy, równomiernie go rozprowadzając.
- Udekoruj wierzch świeżymi owocami sezonowymi, układając je według własnego uznania.
- Opcjonalnie posyp tartę świeżymi listkami mięty, orzechami, nasionami chia lub wiórkami kokosowymi.

### **4. Chłodzenie:**

- Przed podaniem, schłodź tartę w lodówce przez co najmniej godzinę, aby krem jogurtowy się zestalił i smaki się przegryzły.

# DESER CHIA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW



## Składniki:

### Na pudding chia:

- 1/4 szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego (pełnotłustego lub light, w zależności od preferencji)
- 1-2 łyżki miodu, syropu klonowego lub innego słodzika (do smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

### Na mus truskawkowy:

- 1 szklanka truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 1-2 łyżki miodu lub syropu klonowego (do smaku)
- Sok z 1/2 cytryny

### Na dekorację:

- 2-3 łyżki płatków migdałów
- Świeże truskawki (opcjonalnie)
- Listki mięty (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie puddingu chia:

- W misce lub słoiku wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym, miodem (lub syropem klonowym) oraz ekstraktem z wanilii.
- Dokładnie wymieszaj, aby nasiona chia dobrze się połączyły z mlekiem i nie tworzyły grudek. Odstaw na 10 minut, a następnie ponownie wymieszaj.
- Przykryj miskę lub słoik i wstaw do lodówki na minimum 3 godziny (najlepiej na całą noc), aby nasiona chia napęczniały i pudding zgęstniał.

### 2. Przygotowanie musu truskawkowego:

- Truskawki umieść w rondelku, dodaj miód (lub syrop klonowy) oraz sok z cytryny. Podgrzewaj na średnim ogniu, aż truskawki się rozpadną i powstanie gładki mus.
- Jeśli chcesz, możesz przetrzeć mus przez sitko, aby pozbyć się pestek i uzyskać gładszą konsystencję. Odstaw do ostygnięcia.

### 3. Prażenie płatków migdałów:

- Na suchej patelni upraż płatki migdałów na złocisty kolor. Uważaj, aby ich nie przypalić – powinny być delikatnie złociste i chrupiące. Odstaw do ostygnięcia.

### 4. Montaż deseru:

- Wyjmij pudding chia z lodówki i podziel go na porcje, nakładając do szklanek lub misek.
- Na wierzch każdego puddingu nałóż kilka łyżek musu truskawkowego.
- Posyp deser prażonymi płatkami migdałów.
- Opcjonalnie udekoruj świeżymi truskawkami i listkami mięty.

### 5. Podanie:

- Deser najlepiej smakuje schłodzony, podawany zaraz po przygotowaniu.

# GALARETKA OWOCOWA NA BAZIE

## AGARU Z OWOCEMI LEŚNYMI



### Składniki:

#### Na galaretkę:

- 500 ml naturalnego soku owocowego (np. sok z pomarańczy, jabłek, malin, truskawek, bez dodatku cukru)
- 1 łyżeczka proszku agar-agar
- 1-2 łyżki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)

#### Na owoce:

- 1 szklanka mieszanych owoców leśnych (np. maliny, jagody, borówki, jeżyny)
- Świeże listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

### Sposób przygotowania:

#### 1. Przygotowanie galaretki:

- Wlej sok owocowy do rondelka. Jeśli sok nie jest wystarczająco słodki, dodaj miód lub syrop klonowy według smaku. Dokładnie wymieszaj.
- Posyp agar-agar na powierzchnię soku, a następnie dokładnie wymieszaj, aby nie powstały grudki.
- Postaw rondel na średnim ogniu i doprowadź sok do wrzenia, ciągle mieszając. Gotuj przez 2-3 minuty, aż agar-agar całkowicie się rozpuści.
- Zdejmij rondel z ognia i pozostaw do lekkiego ostygnięcia.

#### 2. Dodawanie owoców:

- Przygotuj naczynia (np. szklanki, foremki) na galaretkę. Na dnie każdej foremki umieść mieszankę owoców leśnych.
- Wlej przestudzony sok z agarem do naczyń, tak aby owoce były równomiernie rozłożone. Jeśli chcesz, możesz dodać jeszcze kilka owoców na wierzch.

#### 3. Schładzanie:

- Umieść galaretki w lodówce na co najmniej 1-2 godziny, aż całkowicie się zestali.

#### 4. Podanie:

- Galaretki podawaj schłodzone, udekorowane świeżymi owocami leśnymi i listkami mięty.

### Wskazówki:

- Możesz użyć różnych soków owocowych, aby uzyskać różne smaki i kolory galaretek.
- Jeśli używasz świeżych owoców, dobrze jest je wcześniej dokładnie umyć i osuszyć.
- Galaretka na bazie agaru zestala się szybciej niż na bazie żelatyny, dlatego należy monitorować jej gęstość podczas chłodzenia.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



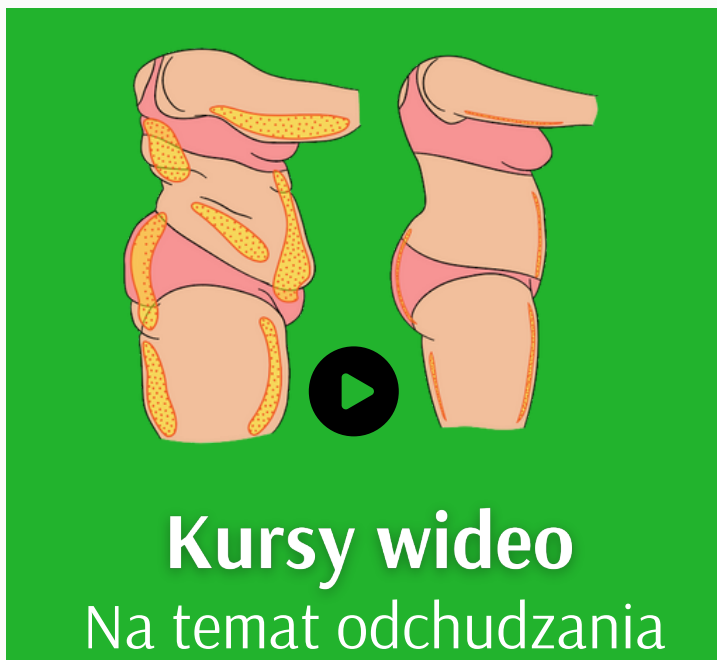
**10 ebooków**  
same fakty



**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**

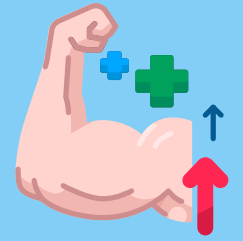


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

