

10 WYKWINTNYCH DESERÓW + PRZEPISY

CZEKOLADOWY PUDDING Z AWOKADO I DAKTYLI



Awokado



Daktyle



Kakao



Mleko roślinne (np. migdałowe)

TARTELETKI OWSIANE Z KREMEM CYTRYNOWYM I OWOCAMI



Płatki owsiane



Migdały



Olej kokosowy



Jogurt grecki



Sok z cytryny



Owoce

DESER Z JOGURTU GRECKIEGO Z GRANOLĄ, MIODEM I OWOCAMI



Jogurt grecki



Granola



Miód



Owoce

PIECZONE GRUSZKI Z MIODEM I ORZECHAMI PEKAN



Gruszki



Orzechy pekan



Miód



Cynamon

KOKTAJL PROTEINOWY Z TRUSKAWKAMI



Truskawki



Jogurt grecki



Mleko roślinne



Nasiona chia

JAGLANY BUDYŃ CZEKOLADOWY Z MUSEM BANANOWYM



Mleko roślinne
(np. migdałowe)



Kasza jaglana



Banany



Kakao



Gorzka czekolada



Sok z cytryny

CIASTO MIGDAŁOWE Z MALINAMI I SYROPEM KLONOWYM



Mielone migdały



Jajka



Syrop klonowy



Olej kokosowy



Maliny



Skórka z cytryny

DESER Z CHIA I MANGO NA MLEKU KOKOSOWYM



Nasiona chia



Mango



Mleko kokosowe



Syrop klonowy



Sok z limonki

LEKKI SERNIK Z RICOTTY Z MUSEM TRUSKAWKOWYM (BEZ PIECZENIA)



Truskawki



Ricotta



Żelatyna



Miód



Jogurt grecki



Mleko

PLACUSZKI BANANOWE Z JOGURTEM GRECKIM I OWOCAMI JAGODOWYMI



Banany



Jajka



Mąka pełnoziarnista



Jogurt grecki



Owoce jagodowe

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

CZEKOLADOWY PUDDING Z AWOKADO I DAKTYLI



Składniki:

- 2 dojrzałe awokado
- 10 daktyli (najlepiej suszonych, bez pestek)
- 3 łyżki kakao (niesłodzonego)
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego lub kokosowego)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Szczypta soli
- Opcjonalnie: 1-2 łyżki syropu klonowego lub miodu (dla dodatkowej słodyczy, jeśli daktyle nie są wystarczająco słodkie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie daktyli:** Jeśli daktyle są bardzo twarde, namocz je w ciepłej wodzie przez około 10 minut, aby zmiękły. Następnie odcedź je i osusz.
2. **Blendowanie:** Włóż obrane awokado, daktyle, kakao, mleko roślinne, ekstrakt z wanilii i szczyptę soli do blendera lub malaksera. Miksuj do momentu, aż masa będzie gładka i kremowa. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej mleka roślinnego, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.
3. **Smak:** Spróbuj masy i jeśli uznasz, że jest zbyt mało słodka, dodaj syrop klonowy lub miód i ponownie zmiksuj.
4. **Chłodzenie:** Przełóż pudding do miseczek lub szklanek i wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę, aby stężał i schłodził się.
5. **Podanie:** Podawaj schłodzony, udekorowany ulubionymi dodatkami, np. świeżymi owocami, wiórkami kokosowymi, orzechami lub tartą czekoladą.

Wskazówki:

- Pudding świetnie smakuje również jako dodatek do porannej owsianki lub jako zdrowy deser po obiedzie.
- Awokado nadaje puddingowi wyjątkową kremowość, a daktyle naturalną słodycz, dzięki czemu nie trzeba dodawać rafinowanego cukru.

TARTELETKI OWSIANE Z KREMEM CYTRYNOWYM I OWOCAMI



Składniki:

Na spód owsiany:

- 1 i 1/2 szklanki płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 1/2 szklanki migdałów (można zastąpić innymi orzechami)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Na krem cytrynowy:

- 1 szklanka jogurtu greckiego (najlepiej pełnotłustego)
- Skórka starta z 1 cytryny
- Sok wyciśnięty z 1 cytryny
- 2-3 łyżki miodu lub syropu klonowego (do smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Do podania:

- Owoce sezonowe (np. jagody, maliny, truskawki, kiwi, mango)
- Listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

• Przygotowanie spodu owsianego:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i natłuść foremki na tarteletki (najlepiej silikonowe lub metalowe).
- W blenderze lub malakserze zmiksuj płatki owsiane i migdały, aż osiągną konsystencję drobnej mąki.
- Dodaj olej kokosowy, syrop klonowy, ekstrakt z wanilii i szczyptę soli, a następnie zmiksuj ponownie, aż składniki się połączą i masa zacznie się kleić.
- Wyłóż masę do foremek na tarteletki, równomiernie rozprowadzając ją na dnie i bokach, delikatnie dociskając.
- Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 10-12 minut, aż spody będą lekko złote. Po upieczeniu odstaw do całkowitego ostygnięcia.

• Przygotowanie kremu cytrynowego:

- W misce wymieszaj jogurt grecki, startą skórkę z cytryny, sok z cytryny, miód oraz ekstrakt z wanilii. Dopasuj ilość miodu do własnych preferencji smakowych.
- Mieszaj, aż krem będzie jednolity i gładki.

• Składanie tarteletek:

- Na ostudzone spody owsiane nałóż krem cytrynowy, równomiernie go rozprowadzając.
- Udekoruj owocami sezonowymi według własnego gustu. Możesz dodać również listki mięty dla świeżości i efektownego wyglądu.

• Podanie:

- Tarteletki najlepiej smakują schłodzone, więc przed podaniem warto je na chwilę wstawić do lodówki. Możesz je podać od razu lub przechowywać w lodówce przez 1-2 dni.

DESER Z JOGURTU GRECKIEGO Z GRANOLĄ, MIODEM I OWOCAMI



Składniki:

- 2 szklanki jogurtu greckiego (najlepiej pełnotłustego)
- 1 szklanka granoli (domowej lub kupnej, najlepiej bez dodatku cukru)
- 2-3 łyżki miodu (do smaku)
- Świeże owoce (np. jagody, maliny, truskawki, borówki, kiwi, brzoskwinie)
- Garść orzechów (opcjonalnie, np. migdały, orzechy włoskie lub nerkowce)
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie, do posypania)
- Listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

- **Przygotowanie owoców:**
 - Umyj i osusz owoce. Większe owoce, takie jak truskawki czy kiwi, pokrój na mniejsze kawałki.
- **Warstwowanie deseru:**
 - Na dno szklanek lub małych pucharków nałóż kilka łyżek jogurtu greckiego.
 - Na jogurt wysyp ciekłą warstwę granoli.
 - Polej granolę odrobiną miodu, rozprowadzając go równomiernie.
 - Dodaj warstwę świeżych owoców.
 - Powtórz warstwy, zaczynając od jogurtu, aż do wyczerpania składników, kończąc warstwą owoców na wierzchu.
- **Dodatki:**
 - Jeśli chcesz, możesz posypać deser odrobiną cynamonu dla dodatkowego aromatu.
 - Możesz również dodać kilka posiekanych orzechów na wierzch dla chrupkości.
- **Dekoracja:**
 - Udekoruj deser listkami mięty, co doda świeżości i estetycznego wyglądu.
- **Podanie:**
 - Deser najlepiej smakuje od razu po przygotowaniu, ale możesz go również schłodzić w lodówce, jeśli wolisz zimne desery.
- **Wskazówki:**
 - Granolę możesz przygotować samodzielnie, mieszając płatki owsiane z orzechami, nasionami i odrobiną miodu, a następnie piekąc ją na złoty kolor.
 - Do deseru możesz użyć różnych kombinacji owoców, w zależności od sezonu i własnych upodobań.
 - Dla wersji bardziej sycącej, do jogurtu greckiego można dodać odrobinę orzechowego masła (np. z migdałów lub orzechów laskowych).

PIECZONE GRUSZKI Z MIODEM

I ORZECHAMI PEKAN



Składniki:

- 4 dojrzałe, ale jędrne gruszki (np. odmiana konferencja lub bosc)
- 1/4 szklanki miodu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki orzechów pekan (można zastąpić orzechami włoskimi lub migdałami)
- 1 łyżka masła (opcjonalnie)
- Szczypta soli
- Sok z 1/2 cytryny (opcjonalnie, do skropienia gruszek)
- Listki mięty lub świeża śmietana do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

• Przygotowanie gruszek:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Gruszki umyj, przekrój na pół i usuń gniazda nasienne. Jeśli gruszki mają twardą skórkę, możesz je delikatnie obrać, ale nie jest to konieczne.
- Możesz skropić przekrojone gruszki sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.

• Przygotowanie nadzienia:

- W małej miseczce wymieszaj miód z cynamonem i gałką muszkatołową, aż powstanie aromatyczna mieszanka.
- Orzechy pekan drobno posiekaj.

• Pieczenie gruszek:

- Ułóż gruszki przeciętą stroną do góry w naczyniu żaroodpornym. Jeśli używasz masła, połóż mały kawałek na każdej połówce gruszki.
- Polej gruszki miodem wymieszanym z przyprawami, starając się równomiernie rozprowadzić go po powierzchni owoców.
- Posyp gruszki posiekanymi orzechami pekan i szczyptą soli.
- Wstaw naczynie do piekarnika i piecz przez 20-25 minut, aż gruszki będą miękkie, a orzechy lekko zrumienione.

• Podanie:

- Pieczone gruszki najlepiej smakują na ciepło, podane od razu po upieczeniu.
- Możesz je udekorować listkami mięty lub podać z odrobiną świeżej śmietany dla dodatkowego smaku.
- Deser doskonale komponuje się również z gałką waniliowych lodów lub jogurtem naturalnym.

KOKTAJL PROTEINOWY Z TRUSKAWKAMI



Składniki:

- 1 szklanka świeżych lub mrożonych truskawek
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego (najlepiej pełnotłustego)
- 1/2 szklanki mleka roślinnego lub krowiego (opcjonalnie więcej, jeśli chcesz rzadszą konsystencję)
- 1 łyżka nasion chia
- 1-2 łyżeczki miodu (do smaku)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- Garść kostek lodu (jeśli używasz świeżych truskawek i chcesz schłodzony koktajl)

Przygotowanie:

• Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz mrożonych truskawek, nie musisz dodawać lodu, ponieważ koktajl będzie już naturalnie chłodny. Jeśli używasz świeżych truskawek, przygotuj kilka kostek lodu do dodania.

• Blendowanie:

- Włóż truskawki, jogurt grecki, mleko, nasiona chia, miód i ekstrakt z wanilii do blendera.
- Miksuj wszystko na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.
- Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj więcej mleka, aby osiągnąć pożądaną konsystencję.

• Serwowanie:

- Przelej koktajl do szklanek.
- Jeśli chcesz, możesz udekorować koktajl dodatkową truskawką na wierzchu lub posypać go odrobiną nasion chia.
- Podawaj od razu, aby koktajl był świeży i pełen smaku.

Wskazówki:

- Aby zwiększyć zawartość białka w koktajlu, możesz dodać 1 miarkę białka serwatkowego lub roślinnego o smaku waniliowym.
- Możesz również dodać do koktajlu kilka liści szpinaku lub jarmużu dla dodatkowej dawki witamin, bez zmiany smaku.
- Nasiona chia dodają koktajlowi błonnika i zdrowych tłuszczów, a także pomagają zagęścić napój, nadając mu przyjemną konsystencję.

JAGLANY BUDYŃ CZEKOLADOWY Z MUSEM BANANOWYM



Składniki:

Na budyn czekoladowy:

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego, kokosowego)
- 50 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 2 łyżki kakao (niesłodzonego)
- 2-3 łyżki syropu klonowego, miodu lub innego naturalnego słodzika (do smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Szczypta soli

Na mus bananowy:

- 2 dojrzałe banany
- 1 łyżeczka soku z cytryny (zapobiega ciemnieniu bananów)
- Opcjonalnie: szczypta cynamonu lub kakao (dla wzbogacenia smaku)

Do podania:

- Wiórki kokosowe, orzechy, owoce jagodowe lub starta czekolada (opcjonalnie do dekoracji)

Przygotowanie:

• Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Przepłucz kaszę jaglaną pod bieżącą wodą, a następnie zalej wrzątkiem i odcedź. Dzięki temu kasza straci swoją naturalną gorycz.
- Przełóż kaszę do garnka, zalej 2 szklankami mleka roślinnego i dodaj szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza będzie miękka i wchłonie większość mleka. Jeśli kasza wchłonie mleko zbyt szybko, możesz dodać trochę więcej.

• Przygotowanie budyniu czekoladowego:

- Do ugotowanej, jeszcze ciepłej kaszy dodaj połamaną na kawałki gorzką czekoladę, kakao, syrop klonowy i ekstrakt z wanilii.
- Całość dokładnie zmiksuj za pomocą blendera ręcznego lub przełóż do blendera kielichowego i miksuj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. W razie potrzeby dodaj więcej mleka roślinnego, aby uzyskać pożądaną gęstość budyniu.

• Przygotowanie musu bananowego:

- Obierz banany i rozgnieć je widelcem lub zmiksuj na gładką masę.
- Dodaj sok z cytryny, aby mus nie ściemniał, oraz opcjonalnie szczyptę cynamonu lub kakao, jeśli chcesz wzbogacić smak.

• Składanie deseru:

- Na dno szklanek lub miseczek nałóż warstwę musu bananowego.
- Na mus wyłóż warstwę budyniu czekoladowego.
- Możesz powtórzyć warstwy, aby uzyskać efekt warstwowego deseru.

• Podanie:

- Deser podawaj od razu lub schłodzony. Możesz udekorować go wiórkami kokosowymi, posiekanymi orzechami, owocami jagodowymi lub startą czekoladą.

CIASTO MIGDAŁOWE Z MALINAMI I SYROPEM KLONOWYM



Składniki:

Na ciasto:

- 2 szklanki mielonych migdałów (mąki migdałowej)
- 4 jajka
- 1/2 szklanki syropu klonowego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (rozpuszczonego) lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (bezglutenowego)
- Szczypta soli
- Skórka starta z 1 cytryny (opcjonalnie, dla aromatu)
- 1 i 1/2 szklanki świeżych malin (lub mrożonych, uprzednio rozmrożonych i osuszonych)

Do podania:

- Dodatkowe maliny (do dekoracji)
- Syrop klonowy (do skropienia)
- Opcjonalnie: listki mięty do dekoracji

Przygotowanie:

• Rozgrzanie piekarnika:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przygotuj tortownicę o średnicy około 20 cm, wykładając ją papierem do pieczenia lub natłuszczając olejem kokosowym.

• Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce ubij jajka z syropem klonowym i olejem kokosowym (lub oliwą) na gładką masę. Dodaj ekstrakt z wanilii oraz skórkę z cytryny, jeśli używasz.
- W osobnej misce wymieszaj mielone migdały, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
- Dodaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając, aż powstanie jednolite ciasto.
- Ostrożnie wmieszaj do ciasta 1 szklankę malin, tak aby nie rozgnieść ich zbyt mocno.

• Pieczenie:

- Przełóż ciasto do przygotowanej tortownicy, równomiernie rozprowadzając. Na wierzchu ułóż pozostałe maliny, lekko wciskając je w ciasto.
- Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 30-35 minut, aż ciasto będzie złociste na wierzchu, a wbity w środek patyczek wyjdzie suchy.
- Jeśli ciasto zbyt szybko się rumieni, przykryj je folią aluminiową na ostatnie 10 minut pieczenia.

• Chłodzenie:

- Po upieczeniu, wyjmij ciasto z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w formie przez około 10 minut, a następnie przełóż na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

• Podanie:

- Przed podaniem skrop ciasto syropem klonowym i udekoruj dodatkowymi malinami oraz listkami mięty, jeśli chcesz.
- Ciasto doskonale smakuje samo, ale możesz je również podać z odrobiną jogurtu greckiego lub lodami waniliowymi.

DESER Z CHIA I MANGO NA MLEKU KOKOSOWYM



Składniki:

Na pudding chia:

- 1/4 szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego (pełnotłustego, najlepiej z puszki)
- 1-2 łyżki syropu klonowego lub miodu (do smaku)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)

Na mus z mango:

- 1 dojrzałe mango
- 1 łyżeczka soku z limonki lub cytryny (dla podkreślenia smaku)
- Opcjonalnie: odrobina miodu lub syropu klonowego, jeśli mango nie jest wystarczająco słodkie

Do podania:

- Plasterki świeżego mango lub innych owoców (np. truskawek, malin, kiwi)
- Listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)
- Wiórki kokosowe (opcjonalnie)

Przygotowanie:

• Przygotowanie puddingu chia:

- W misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym, syropem klonowym (lub miodem) i ekstraktem z wanilii.
- Mieszaj przez kilka minut, aby nasiona chia dobrze się wymieszały i zaczęły wchłaniać płyn.
- Odstaw na 5-10 minut, a następnie ponownie zamieszaj, aby zapobiec tworzeniu się grudek.
- Przykryj miskę i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby nasiona chia napęczniały i powstała konsystencja budyniu.

• Przygotowanie musu z mango:

- Obierz mango, usuń pestkę i pokrój miąższ na kawałki.
- Zmiksuj mango w blenderze na gładki mus. Dodaj sok z limonki lub cytryny, aby wzmocnić smak. Jeśli mango nie jest wystarczająco słodkie, możesz dodać odrobinę miodu lub syropu klonowego.
- Przechowuj mus w lodówce do momentu, aż pudding chia będzie gotowy.

• Składanie deseru:

- Na dno szklanek lub pucharków nałóż warstwę puddingu chia.
- Następnie dodaj warstwę musu z mango.
- Powtórz warstwy, jeśli chcesz uzyskać efekt bardziej warstwowego deseru.

• Podanie:

- Udekoruj deser plasterkami świeżego mango lub innymi owocami, takimi jak truskawki, maliny czy kiwi.
- Możesz również posypać wierzch wiórkami kokosowymi i dodać listki mięty dla dodatkowej świeżości.
- Deser najlepiej smakuje schłodzony.

LEKKI SERNIK Z RICOTTY Z MUSEM TRUSKAWKOWYM (BEZ PIECZENIA)



Składniki:

Na sernik:

- 500 g ricotty
- 250 g jogurtu greckiego (najlepiej pełnotłustego)
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego (do smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżka żelatyny (lub 2 łyżeczki agaru, jeśli preferujesz wersję wegetariańską)
- 1/4 szklanki mleka (do rozpuszczenia żelatyny)
- Skórka starta z 1 cytryny (opcjonalnie, dla świeżości)

Na mus truskawkowy:

- 300 g świeżych lub mrożonych truskawek (mrożone należy rozmrozić)
- 1-2 łyżki miodu lub syropu klonowego (do smaku)
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Do podania:

- Świeże truskawki do dekoracji (opcjonalnie)
- Listki mięty (opcjonalnie)

Przygotowanie:

• Przygotowanie masy serowej:

- W dużej misce wymieszaj ricottę, jogurt grecki, miód (lub syrop klonowy), ekstrakt z wanilii i skórkę z cytryny. Miksuj na gładką masę za pomocą blendera ręcznego lub miksera.
- W małym garnuszku podgrzej mleko (ale nie doprowadzaj do wrzenia), a następnie rozpuść w nim żelatynę, ciągle mieszając, aż całkowicie się rozpuści. Jeśli używasz agaru, postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, gdyż wymaga on krótkiego gotowania.
- Stopniowo dodawaj rozpuszczoną żelatynę do masy serowej, cały czas mieszając, aby równomiernie się rozprowadziła.

• Przygotowanie formy:

- Przygotuj okrągłą formę do ciasta (około 20 cm średnicy), wyłożoną papierem do pieczenia lub delikatnie natłuszczoną.
- Przelej masę serową do formy i wygładź wierzch. Wstaw do lodówki na minimum 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby sernik stężał.

• Przygotowanie musu truskawkowego:

- Truskawki umyj i usuń szypułki. Jeśli używasz mrożonych, upewnij się, że są całkowicie rozmrożone i odsączone.
- Zmiksuj truskawki w blenderze na gładki mus. Dodaj miód lub syrop klonowy oraz sok z cytryny do smaku i ponownie zmiksuj.
- Przechowuj mus w lodówce do momentu podania.

• Podanie:

- Kiedy sernik stężeje, wyjmij go z formy i przełóż na talerz.
- Przed podaniem polej sernik musem truskawkowym i udekoruj świeżymi truskawkami oraz listkami mięty, jeśli używasz.
- Sernik można podać od razu lub przechowywać w lodówce przez 2-3 dni.

PLACUSZKI BANANOWE Z JOGURTEM GRECKIM I OWOCAMI JAGODOWYMI



Składniki:

Na placuszki:

- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej lub owsianej (można zmielić płatki owsiane na mąkę)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek do smażenia

Do podania:

- 1 szklanka jogurtu greckiego (najlepiej pełnotłustego)
- Mieszanka owoców jagodowych (np. borówki, maliny, truskawki, jagody)
- Syrop klonowy lub miód (opcjonalnie, do polania)
- Orzechy lub migdały (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

• Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W dużej misce rozgnieć banany widelcem na gładką masę.
- Dodaj jajka i dobrze wymieszaj, aż powstanie jednolita masa.
- Dodaj mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, szczyptę soli i ekstrakt z wanilii (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj, aż wszystkie składniki się połączą. Masa powinna być gęsta, ale nadal lejąca.

• Smażenie placuszków:

- Rozgrzej odrobinę oleju kokosowego lub oliwy z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- Nakładaj łyżką porcje ciasta na patelnię, formując małe placuszki.
- Smaż placuszki przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze usmażone. Przewracaj je ostrożnie, aby się nie rozpadły.

• Podanie:

- Placuszki układaj na talerzach, a na wierzchu ułóż porcję jogurtu greckiego.
- Dodaj świeże owoce jagodowe na wierzch jogurtu.
- Opcjonalnie, polej placuszki odrobiną syropu klonowego lub miodu dla dodatkowej słodyczy.
- Możesz także posypać placuszki posiekanymi orzechami lub migdałami dla chrupkości.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



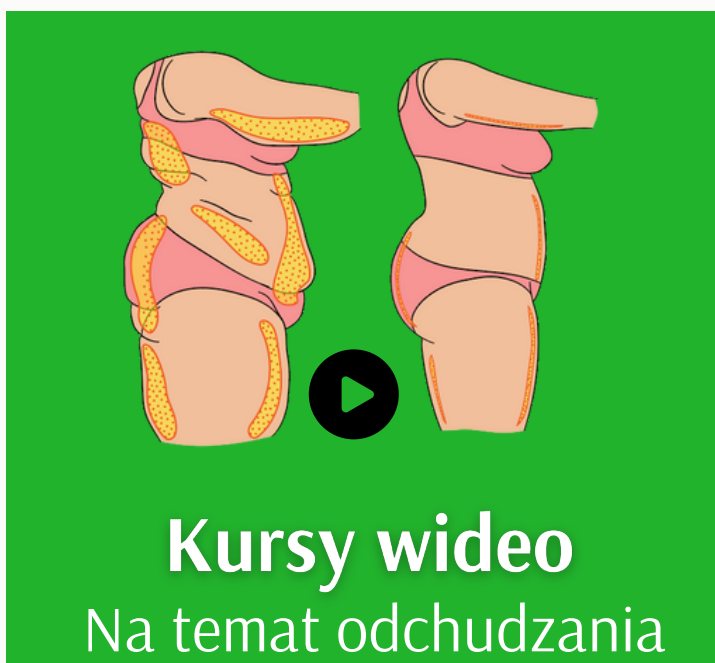
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



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

