10 SMACZNYCH DESERÓW + PRZEPISY

TIRAMISU Z MALINAMI

Maliny

Jogurt grecki

Pełnoziarniste biszkopty

Mascarpone

Kawa

Miód

CZEKOLADOWE FONDANT Z LODAMI WANILIOWYMI

Gorzka czekolada

Olej kokosowy

Mąka migdałowa

Jajka

Banany

Jogurt naturalny

CIASTO MARCHEWKOWE Z ORZECHAMI

Marchewka

Mąka pełnoziarnista

Mąka migdałowa

Orzechy włoskie

Miód

Olej kokosowy

PANNA COTTA Z SOSEM TRUSKAWKOWYM

Mleczko kokosowe

Jogurt naturalny

Miód

Ekstrakt waniliowy

Truskawki

Sok z cytryny

MUFFINKI Z CYTRYNĄ I LIMONKĄ

Mąka pełnoziarnista

Mąka migdałowa

Jogurt naturalny

Mleko roślinne (np. migdałowe)

Miód

Sok i skórka z limonki

TARTA TATIN Z GRUSZKAMI

Mąka pełnoziarnista

Mąka migdałowa

Olej kokosowy

Gruszki

Miód

Cynamon

KREMOWY MUS CZEKOLADOWY Z CHILI

Gorzka czekolada

Awokado

Mleczko kokosowe

Miód

Ekstrakt waniliowy

Mielone chili

CIASTECZKA OWSIANE Z RODZYNKAMI I MIGDAŁAMI

Płatki owsiane

Mąka pełnoziarnista

Migdały

Rodzynki

Jajko

Olej kokosowy

SORBET CYTRYNOWY Z MIĘTĄ

Cytryna

Miód

Mięta

Woda

KOKOSOWY PUDDING Z MANGO

Mleko kokosowe

Nasiona chia

Miód

Mango

Owoce jagodowe

Ekstrakt waniliowy

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

TIRAMISU Z MALINAMI

Składniki:

- 250 g mascarpone
- 200 g jogurtu naturalnego (greckiego)
- 250 g świeżych malin
- 100 g pełnoziarnistych biszkoptów
- 50 g miodu
- 50 ml świeżo zaparzonej kawy (schłodzonej)
- 20 g gorzkiego kakao (do posypania)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kremu:** W misce zmiksuj mascarpone z jogurtem naturalnym, miodem i ekstraktem waniliowym, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. **Warstwowanie:** Zanurzaj biszkopty w schłodzonej kawie i układaj je na dnie szklanek lub foremki. Na biszkopty nałóż warstwę kremu mascarpone, a na nią kilka malin.
3. **Powtórzenie:** Powtórz proces z kolejną warstwą biszkoptów, kremu i malin.
4. **Schładzanie:** Włóż tiramisu do lodówki na co najmniej 2-3 godziny, aby smaki się połączyły.
5. **Dekoracja:** Przed podaniem posyp deser gorzkim kakao i udekoruj kilkoma świeżymi malinami.

Ten przepis jest lżejszą wersją klasycznego tiramisu, dzięki użyciu jogurtu naturalnego zamiast śmietany oraz dodatku świeżych malin, które nadają orzeźwiający smak.

CIASTO MARCHEWKOWE Z ORZECHAMI

Składniki:

- 300 g startej marchewki
- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g mąki migdałowej
- 100 g orzechów włoskich (posiekanych)
- 150 g miodu lub syropu klonowego
- 100 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 3 jajka
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie piekarnika:** Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj okrągłą formę na ciasto, wykładając ją papierem do pieczenia lub natłuszczając olejem.
2. **Mieszanie suchych składników:** W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cynamon, gałkę muszkatołową i szczyptę soli.
3. **Przygotowanie mokrych składników:** W osobnej misce ubij jajka, a następnie dodaj miód, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy. Wszystko dobrze wymieszaj.
4. **Dodanie marchewki i orzechów:** Do mokrej mieszanki dodaj startą marchewkę oraz posiekane orzechy włoskie, a następnie połącz z suchymi składnikami. Mieszaj, aż ciasto będzie jednolite.
5. **Pieczenie:** Przelej masę do przygotowanej formy i piecz w piekarniku przez około 40-45 minut, aż ciasto będzie złote, a patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
6. **Schładzanie:** Po upieczeniu wyjmij ciasto z piekarnika i odstaw do wystudzenia.

CZEKOLADOWE FONDANT Z LODAMI WANILIOWYMI

Składniki na fondant:

- 100 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 50 g oleju kokosowego (roztopionego)
- 50 g mąki migdałowej
- 2 jajka
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Składniki na zdrowe lody waniliowe:

- 2 dojrzałe banany (zamrożone)
- 200 g jogurtu naturalnego (greckiego)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka syropu klonowego (opcjonalnie)

Przygotowanie fondant:

1. **Rozgrzanie piekarnika:** Nagrzej piekarnik do 200°C i przygotuj małe foremki (ramekiny), smarując je delikatnie olejem kokosowym.
2. **Roztapianie czekolady:** Roztop gorzką czekoladę w kąpieli wodnej lub w kuchence mikrofalowej. Dodaj roztopiony olej kokosowy i dokładnie wymieszaj.
3. **Mieszanie składników:** W misce ubij jajka z miodem, aż masa będzie lekko puszysta. Dodaj ekstrakt waniliowy, mąkę migdałową oraz roztopioną czekoladę z olejem kokosowym. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. **Pieczenie:** Napełnij foremki masą czekoladową do ¾ wysokości. Piecz w piekarniku przez około 10-12 minut, aż wierzch fondantu będzie ścięty, ale środek wciąż płynny.
5. **Schładzanie:** Po upieczeniu odstaw fondant na chwilę, aby nieco ostygł przed podaniem.

Przygotowanie lodów waniliowych:

1. **Przygotowanie bananów:** Zamrożone banany pokrój na kawałki i zblenduj w blenderze z jogurtem naturalnym, ekstraktem waniliowym i opcjonalnie syropem klonowym. Miksuj, aż masa będzie kremowa.
2. **Podawanie:** Przełóż lody do pojemnika i wstaw do zamrażarki na około 30 minut, aby lekko się schłodziły, zanim podasz je z fondantem.

Podanie:

Na talerzyku umieść ciepły czekoladowy fondant, obok dodaj gałkę domowych lodów waniliowych. Możesz ozdobić świeżymi owocami lub listkami mięty.

PANNA COTTA Z SOSEM TRUSKAWKOWYM

Składniki na panna cottę:

- 400 ml mleka kokosowego (można też użyć mleka migdałowego lub owsianego)
- 100 g jogurtu naturalnego (greckiego)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżeczki żelatyny w proszku (lub agar-agar jako wersja wegańska)
- 2 łyżki wody (do rozpuszczenia żelatyny)

Składniki na sos truskawkowy:

- 250 g świeżych lub mrożonych truskawek
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Przygotowanie panna cotty:

1. **Przygotowanie żelatyny:** W małej miseczce rozpuść żelatynę w 2 łyżkach ciepłej wody, mieszając, aż się rozpuści (w przypadku agar-agar postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu).
2. **Podgrzewanie mleka:** W rondelku podgrzej mleko kokosowe na średnim ogniu, dodaj miód i ekstrakt waniliowy. Mieszaj, aż składniki się połączą, ale nie doprowadzaj do wrzenia.
3. **Dodanie żelatyny:** Gdy mleko kokosowe będzie gorące, zdejmij rondel z ognia i dodaj rozpuszczoną żelatynę. Dokładnie wymieszaj, aby żelatyna się równomiernie rozpuściła.
4. **Dodanie jogurtu:** Gdy mieszanka lekko ostygnie, dodaj jogurt naturalny i delikatnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita.
5. **Chłodzenie:** Przelej masę do foremek lub szklanek i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, aż panna cotta stężeje.

Przygotowanie sosu truskawkowego:

1. **Gotowanie truskawek:** W rondelku podgrzej truskawki z miodem i sokiem z cytryny na średnim ogniu. Gotuj, aż truskawki się rozpadną i utworzą gęsty sos (około 10 minut).
2. **Blendowanie:** Zblenduj sos na gładką konsystencję. Jeśli chcesz, możesz przetrzeć sos przez sitko, aby pozbyć się pestek.
3. **Schładzanie:** Odstaw sos do ostygnięcia, a następnie wstaw go do lodówki, aby się schłodził.

Podanie:

Wyjmij panna cottę z lodówki i podawaj ją polaną schłodzonym sosem truskawkowym. Możesz ozdobić deser świeżymi truskawkami lub listkami mięty.

MUFFINKI Z CYTRYNĄ I LIMONKĄ

Składniki:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mąki migdałowej
- 100 g jogurtu naturalnego (greckiego)
- 100 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego)
- 80 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 100 g miodu lub syropu klonowego
- 2 jajka
- Skórka starta z 1 cytryny
- Skórka starta z 1 limonki
- Sok z 1 cytryny
- Sok z 1 limonki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

1. **Rozgrzanie piekarnika:** Nagrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na muffinki, wykładając ją papilotkami lub natłuszczając foremki.
2. **Mieszanie suchych składników:** W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i szczyptę soli.
3. **Przygotowanie mokrych składników:** W osobnej misce ubij jajka z miodem, a następnie dodaj roztopiony olej kokosowy, jogurt, mleko roślinne, ekstrakt waniliowy, sok z cytryny, sok z limonki oraz startą skórkę cytrynową i limonkową. Dobrze wymieszaj.
4. **Łączenie składników:** Delikatnie połącz mokre składniki z suchymi, mieszając do momentu, aż masa będzie jednolita, ale nie mieszaj zbyt długo, aby muffinki były puszyste.
5. **Napełnianie foremek:** Wypełnij foremki do ¾ wysokości masą muffinkową.
6. **Pieczenie:** Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki będą złote i suche w środku (sprawdź patyczkiem).
7. **Schładzanie:** Wyjmij muffinki z piekarnika i odstaw do ostudzenia na kratce.

Opcjonalna polewa:

- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu
- Skórka starta z cytryny i limonki (do dekoracji)

Wymieszaj jogurt z miodem i nałóż na ostudzone muffinki, posypując odrobiną skórki cytrusowej.

TARTA TATIN Z GRUSZKAMI

Składniki:

Na ciasto:

- 150 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mąki migdałowej
- 80 g oleju kokosowego (schłodzonego)
- 1-2 łyżki zimnej wody
- Szczypta soli

Na nadzienie:

- 4-5 dojrzałych gruszek (obranych, pozbawionych gniazd nasiennych i pokrojonych w ćwiartki)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie:

Przygotowanie ciasta:

1. **Przygotowanie składników:** W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową i szczyptę soli.
2. **Dodanie tłuszczu:** Dodaj schłodzony olej kokosowy, rozdrabniając go palcami, aż masa przypomina kruszonkę.
3. **Dodanie wody:** Stopniowo dodawaj zimną wodę, mieszając, aż ciasto zacznie się łączyć w kulę. Owiń ciasto folią spożywczą i wstaw do lodówki na około 30 minut.

Przygotowanie nadzienia:

1. **Karmelizowanie gruszek:** W dużej patelni rozpuść olej kokosowy, dodaj miód (lub syrop klonowy), sok z cytryny oraz cynamon. Na małym ogniu karmelizuj gruszki, aż lekko się zrumienią (około 5-7 minut). Pamiętaj, aby często obracać gruszki, aby nie przywarły.
2. **Przygotowanie formy:** Po karmelizacji gruszek, przełóż je do okrągłej formy do tarty, układając ćwiartki gruszek równomiernie na dnie formy.

Montowanie tarty:

1. **Rozwałkowanie ciasta:** Wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj na okrągły placek o średnicy większej niż forma. Delikatnie ułóż ciasto na gruszkach, podwijając brzegi do środka.
2. **Pieczenie:** Nagrzej piekarnik do 180°C. Piecz tartę przez około 25-30 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące.
3. **Odwrócenie tarty:** Po upieczeniu wyjmij tartę z piekarnika i odstaw na 5-10 minut, aby lekko ostygła. Następnie delikatnie odwróć formę na talerz, tak aby gruszki znalazły się na wierzchu.

Podanie:

Tartę najlepiej podawać lekko ciepłą, można ją udekorować świeżymi listkami mięty lub podać z jogurtem naturalnym jako dodatek.

KREMOWY MUS CZEKOLADOWY Z CHILI

Składniki:

- 150 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 1 dojrzałe awokado
- 200 ml mleka kokosowego (schłodzonego)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 łyżeczki mielonego chili (lub więcej, w zależności od preferencji)
- Szczypta soli
- Kakao do posypania (opcjonalnie)
- Świeża papryczka chili (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Roztapianie czekolady:** Roztop gorzką czekoladę w kąpieli wodnej lub w kuchence mikrofalowej, aż będzie płynna i gładka. Odstaw na chwilę do ostygnięcia.
2. **Miksowanie awokado:** W blenderze umieść dojrzałe awokado i miksuj, aż uzyskasz gładką masę. Awokado nadaje musowi kremową konsystencję, jednocześnie będąc zdrowym tłuszczem.
3. **Łączenie składników:** Dodaj do blendera roztopioną czekoladę, schłodzone mleko kokosowe, miód, ekstrakt waniliowy, chili i szczyptę soli. Miksuj, aż wszystko dokładnie się połączy i masa będzie kremowa.
4. **Schładzanie:** Przełóż mus do miseczek lub szklanek i wstaw do lodówki na co najmniej 1-2 godziny, aby się dobrze schłodził i nabrał odpowiedniej konsystencji.

Podanie:

Przed podaniem możesz posypać mus gorzkim kakao lub ozdobić cienkimi plasterkami świeżej papryczki chili, dla efektu wizualnego i dodatkowej ostrości.

CIASTECZKA OWSIANE Z RODZYNKAMI I MIGDAŁAMI

Składniki:

- 150 g płatków owsianych (górskich)
- 100 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g migdałów (posiekanych)
- 50 g rodzynek
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 jajko
- 50 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. **Rozgrzanie piekarnika:** Nagrzej piekarnik do 180°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. **Mieszanie suchych składników:** W misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę pełnoziarnistą, posiekane migdały, rodzynki, cynamon, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
3. **Przygotowanie mokrych składników:** W osobnej misce roztrzep jajko, a następnie dodaj miód, roztopiony olej kokosowy i ekstrakt waniliowy. Wszystko dokładnie wymieszaj.
4. **Łączenie składników:** Połącz mokre składniki z suchymi i wymieszaj, aż uzyskasz gęste, kleiste ciasto.
5. **Formowanie ciasteczek:** Za pomocą łyżki formuj kulki z ciasta, a następnie delikatnie spłaszczaj je na blasze, zostawiając odstępy między ciasteczkami.
6. **Pieczenie:** Piecz ciasteczka przez około 12-15 minut, aż staną się złociste i lekko chrupiące na brzegach.
7. **Schładzanie:** Po upieczeniu wyjmij ciasteczka z piekarnika i pozostaw do ostudzenia na kratce.

Podanie:

Ciasteczka są świetne jako zdrowa przekąska na wynos lub dodatek do porannej kawy. Możesz je przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku przez kilka dni.

SORBET CYTRYNOWY Z MIĘTĄ

Składniki:

- 4 cytryny (sok i skórka starta z 2 cytryn)
- 500 ml wody
- 100 g miodu lub syropu klonowego
- Garść świeżych liści mięty
- 1 łyżeczka ekstraktu z mięty (opcjonalnie, dla intensywniejszego smaku)
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie syropu:** W rondelku podgrzej wodę z miodem (lub syropem klonowym) na małym ogniu, aż miód całkowicie się rozpuści. Nie doprowadzaj do wrzenia. Następnie dodaj skórkę startą z cytryn i liście mięty. Gotuj na małym ogniu przez 2-3 minuty, aby uwolnić aromaty.
2. **Schładzanie:** Zdejmij syrop z ognia i odstaw do ostygnięcia. Po ostygnięciu przecedź syrop przez sitko, aby pozbyć się liści mięty i skórki cytrynowej.
3. **Dodanie soku cytrynowego:** Wlej świeżo wyciśnięty sok z cytryn do schłodzonego syropu. Dodaj szczyptę soli oraz opcjonalnie ekstrakt z mięty, jeśli chcesz podkreślić smak mięty.
4. **Mrożenie:** Przelej mieszankę do pojemnika i włóż do zamrażarki. Co około 30 minut mieszaj masę widelcem, aby zapobiec tworzeniu się kryształków lodu i uzyskać gładką konsystencję sorbetu. Powtarzaj ten proces przez 3-4 godziny, aż sorbet będzie dobrze zamrożony.
5. **Serwowanie:** Gdy sorbet osiągnie odpowiednią konsystencję, podawaj go w pucharkach, dekorując świeżymi liśćmi mięty lub plasterkiem cytryny.

Opcjonalnie:

Dla dodatkowego orzeźwienia możesz dodać odrobinę startego imbiru lub zblendować miętę z syropem, aby uzyskać bardziej intensywny smak mięty.

KOKOSOWY PUDDING Z MANGO

Składniki:

- 400 ml mleka kokosowego (pełnotłustego lub lekkiego)
- 3 łyżki nasion chia
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego (można dodać więcej, wedle smaku)
- 1 dojrzałe mango
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- Kilka listków świeżej mięty (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie puddingu:** W misce wymieszaj mleko kokosowe, nasiona chia, miód (lub syrop klonowy), ekstrakt waniliowy i szczyptę soli. Upewnij się, że nasiona chia są równomiernie rozprowadzone, aby uniknąć grudek. Odstaw mieszankę do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby nasiona chia napęczniały i pudding zgęstniał.
2. **Przygotowanie mango:** Obierz mango i pokrój miąższ na kawałki. Zblenduj na gładkie purée. Możesz zostawić kilka kawałków mango do dekoracji.
3. **Montaż deseru:** Gdy pudding kokosowy z chia zgęstnieje, rozdziel go do szklanek lub miseczek. Na wierzchu ułóż warstwę purée z mango. Możesz również zrobić kilka warstw, na zmianę pudding i mango.
4. **Dekoracja:** Udekoruj pudding świeżymi kawałkami mango i listkami mięty dla dodatkowej świeżości.

Opcjonalnie:

- Jeśli chcesz nadać deserowi bardziej egzotyczny smak, możesz dodać odrobinę soku z limonki do purée z mango.
- Możesz także dodać na wierzch odrobinę wiórków kokosowych lub chrupiących orzechów.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

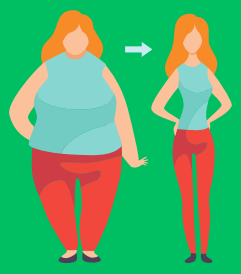
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

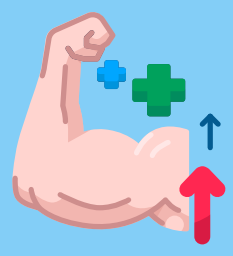
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie