10 KOLACJI NA SŁODKO

NALEŚNIKI Z SEREM RICOTTA I MIODEM

Mąka pełnoziarnista

Mleko

Jajka

Ricotta

Miód

Olej kokosowy

OMLET BISZKOPTOWY Z OWOCAMI LEŚNYMI

Jajka

Mąka pełnoziarnista

Miód

Owoce leśne

GRUSZKI ZAPIEKANE Z GORGONZOLĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Gruszki

Gorgonzola

Miód

Orzechy włoskie

Sok z cytryny

PUDDING Z NASION CHIA Z MANGO I MARAKUJĄ

Nasiona chia

Mleko

Mango

Marakuja

PUDDING RYŻOWY Z CZEKOLADĄ I MALINAMI

Ryż arborio

Mleko

Ekstrakt waniliowy

Gorzka czekolada

Maliny

KASZA MANNA Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM

Kasza manna

Cynamon

Jabłka

Mleko

Masło klarowane

RYŻ NA MLEKU Z KARMELIZOWANYMI BANANAMI

Ryż

Mleko

Banany

Masło klarowane

Miód

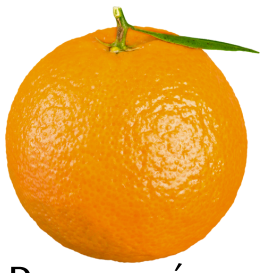
Ekstrakt waniliowy

CRÊPES SUZETTE Z SOSEM POMARAŃCZOWYM

Mąka pełnoziarnista

Mleko

Jajka



Pomarańcze

Miód

Olej kokosowy

ZAPIEKANE BRZOSKWINIE Z KRUSZONKĄ I LODAMI WANILIOWYMI

Brzoskwinie

Miód

Cynamon

Płatki owsiane

Lody waniliowe

Mąka pełnoziarnista

PIECZONE FIGI Z MASCARPONE I MIODEM

Figi

Mascarpone

Miód

Orzechy włoskie

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

NALEŚNIKI Z SEREM RICOTTA I MIODEM

Składniki:

Na naleśniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej lub owsianej)
- 1 szklanka mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego lub owsianego)
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

Na nadzienie:

- 250 g sera ricotta
- 2-3 łyżki miodu (lub według smaku)
- Skórka starta z 1 cytryny (opcjonalnie, dla dodatkowego aromatu)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

Dodatki:

- Świeże owoce (np. truskawki, borówki, maliny)
- Garść orzechów (np. migdały, orzechy włoskie)
- Dodatkowy miód do polania

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie ciasta na naleśniki:**
   - W misce wymieszaj mąkę, mleko, jajko, olej oraz szczyptę soli. Mieszaj do uzyskania gładkiego, jednolitego ciasta. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej mleka.
   - Odstaw ciasto na około 10-15 minut, aby odpoczęło.
2. **Smażenie naleśników:**
   - Na rozgrzanej patelni (możesz dodać odrobinę oleju, jeśli patelnia tego wymaga) smaż cienkie naleśniki, wylewając na patelnię porcję ciasta i rozprowadzając je równomiernie. Smaż na średnim ogniu, aż naleśnik będzie lekko złocisty z obu stron.
   - Powtarzaj proces, aż wykorzystasz całe ciasto.
3. **Przygotowanie nadzienia:**
   - W misce wymieszaj ricottę z miodem, startą skórką cytrynową i ekstraktem waniliowym, aż do uzyskania kremowej konsystencji.
4. **Nadziewanie naleśników:**
   - Na każdy naleśnik nakładaj porcję nadzienia z ricotty, równomiernie rozsmarowując. Złóż naleśniki w dowolny sposób (np. w rulon lub na pół).
5. **Serwowanie:**
   - Podawaj naleśniki z dodatkiem świeżych owoców, posypane orzechami i polane dodatkową ilością miodu.

OMLET BISZKOPTOWY Z OWOCAMI LEŚNYMI

Składniki:

Na omlet:

- 3 jajka
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej lub owsianej)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka oleju kokosowego lub masła klarowanego (do smażenia)

Na nadzienie:

- 1/2 szklanki owoców leśnych (np. borówki, maliny, jeżyny)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka jogurtu naturalnego lub greckiego (opcjonalnie)

Dodatki:

- Świeże owoce leśne do dekoracji
- Listki mięty (opcjonalnie)
- Dodatkowy miód lub syrop klonowy do polania

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie ciasta na omlet:**
   - Oddziel żółtka od białek. Żółtka wymieszaj z mąką i miodem (lub syropem klonowym), aż do uzyskania gładkiej masy.
   - Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę.
   - Delikatnie połącz ubitą pianę białkową z masą żółtkową, mieszając, aż składniki się połączą. Staraj się nie zniszczyć puszystości piany.
2. **Smażenie omletu:**
   - Na średnio rozgrzanej patelni rozpuść olej kokosowy lub masło klarowane.
   - Wylej przygotowaną masę na patelnię, rozprowadzając ją równomiernie.
   - Smaż omlet na małym ogniu, przykrywając patelnię pokrywką. Smaż przez około 3-4 minuty, aż omlet się zetnie i nabierze złotego koloru od spodu.
3. **Nadzienie:**
   - W międzyczasie wymieszaj owoce leśne z miodem lub syropem klonowym. Możesz je delikatnie podgrzać, aby owoce puściły sok.
4. **Składanie omletu:**
   - Gdy omlet jest gotowy, delikatnie zsuń go na talerz.
   - Na jedną połowę omletu wyłóż owoce leśne. Jeśli chcesz, możesz dodać łyżkę jogurtu naturalnego lub greckiego.
   - Złóż omlet na pół, przykrywając nadzienie.
5. **Serwowanie:**
   - Podawaj omlet udekorowany świeżymi owocami leśnymi, polany dodatkowym miodem lub syropem klonowym. Możesz dodać listki mięty dla odświeżenia smaku.

GRUSZKI ZAPIEKANE Z GORGONZOLĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Składniki:

- 4 dojrzałe gruszki (najlepiej twardsze odmiany, jak Konferencja lub Bosc)
- 100 g sera gorgonzola
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka soku z cytryny
- Szczypta świeżo zmielonego pieprzu
- Świeże listki tymianku (opcjonalnie, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie gruszek:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C.
   - Gruszki przekrój na pół i usuń gniazda nasienne, tworząc małe wgłębienia na nadzienie.
   - Skrop przekrojone gruszki sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.
2. **Nadzienie:**
   - Pokrusz ser gorgonzola na małe kawałki.
   - Orzechy włoskie lekko posiekaj (możesz je wcześniej delikatnie podprażyć na suchej patelni, aby wydobyć ich aromat).
3. **Nadziewanie gruszek:**
   - Do każdego wgłębienia w gruszkach włóż kawałki gorgonzoli.
   - Na wierzch każdej gruszki nałóż posiekane orzechy włoskie.
4. **Pieczenie:**
   - Umieść nadziane gruszki w naczyniu żaroodpornym. Możesz lekko posmarować dno naczynia olejem kokosowym lub oliwą z oliwek, aby gruszki się nie przyklejały.
   - Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż gruszki zmiękną, a ser się roztopi i lekko zarumieni.
5. **Wykończenie:**
   - Po wyjęciu gruszek z piekarnika, polej każdą z nich odrobiną miodu.
   - Posyp świeżo zmielonym pieprzem dla dodatkowego smaku.
   - Jeśli chcesz, udekoruj gruszki świeżymi listkami tymianku.
6. **Serwowanie:**
   - Podawaj gruszki na ciepło, jako przystawkę lub lekki deser. Świetnie komponują się z kieliszkiem wina lub sałatką z rukoli.

PUDDING Z NASION CHIA Z MANGO I MARAKUJĄ

Składniki:

Na pudding chia:

- 1/4 szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego, kokosowego lub owsianego)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla dodatkowej słodyczy)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

Na warstwę owocową:

- 1 dojrzałe mango
- 2-3 owoce marakui
- 1 łyżeczka soku z limonki (opcjonalnie, dla orzeźwiającego smaku)

Dodatki:

- Świeże owoce (np. jagody, maliny, plasterki kiwi)
- Listki mięty (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie puddingu chia:**
   - W misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem, miodem (lub syropem klonowym) i ekstraktem waniliowym, jeśli go używasz.
   - Dokładnie wymieszaj, aby nasiona dobrze się rozprowadziły w mleku.
   - Odstaw na około 5-10 minut, a następnie ponownie wymieszaj, aby uniknąć grudek.
   - Przykryj miskę i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby pudding zgęstniał.
2. **Przygotowanie warstwy owocowej:**
   - Mango obierz, usuń pestkę i pokrój miąższ na małe kawałki. Zblenduj mango na gładki mus.
   - Przekrój owoce marakui na pół i wydrąż miąższ.
   - Wymieszaj mus z mango z miąższem marakui i ewentualnie sokiem z limonki, aby nadać owocom dodatkowej kwaskowości.
3. **Składanie puddingu:**
   - Do szklanek lub miseczek nałóż warstwę puddingu chia, a następnie warstwę musu owocowego.
   - Możesz powtarzać warstwy, jeśli chcesz uzyskać bardziej efektowny wygląd.
4. **Serwowanie:**
   - Pudding udekoruj świeżymi owocami i listkami mięty.
   - Podawaj schłodzony jako zdrowe śniadanie, deser lub przekąskę.

PUDDING RYŻOWY Z CZEKOLADĄ I MALINAMI

Składniki:

Na pudding ryżowy:

- 1/2 szklanki ryżu do risotto (np. Arborio)
- 2 szklanki mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego lub kokosowego)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 50 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao), drobno posiekanej
- Szczypta soli

Na podanie:

- 1 szklanka świeżych malin
- Listki mięty do dekoracji
- Wiórki czekoladowe (opcjonalnie, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie pudding ryżowego:**
   - W garnku zagotuj mleko z szczyptą soli i ekstraktem waniliowym.
   - Dodaj ryż i zmniejsz ogień. Gotuj na małym ogniu, często mieszając, przez około 25-30 minut, aż ryż będzie miękki, a pudding zgęstnieje. Jeśli pudding jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę więcej mleka.
   - Pod koniec gotowania, gdy ryż jest już miękki, dodaj miód lub syrop klonowy, jeśli używasz, oraz drobno posiekaną czekoladę. Mieszaj, aż czekolada się całkowicie rozpuści, a pudding nabierze jednolitego, kremowego koloru i konsystencji.
2. **Podanie puddingu:**
   - Przelej pudding do miseczek lub szklanek i odstaw na chwilę do przestygnięcia, aby lekko stężał.
   - Na wierzch każdej porcji nałóż świeże maliny.
   - Udekoruj listkami mięty i opcjonalnie posyp wiórkami czekoladowymi dla dodatkowego efektu.
3. **Serwowanie:**
   - Pudding ryżowy podawaj lekko ciepły lub schłodzony, w zależności od preferencji. Jest to idealny deser na każdą porę roku.

KASZA MANNA Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM

Składniki:

Na kaszę manną:

- 1/2 szklanki kaszy manny
- 2 szklanki mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego lub owsianego)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- Szczypta soli
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)

Na prażone jabłka:

- 2 duże jabłka (najlepiej kwaśne odmiany, np. szara reneta)
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie)

Dodatki:

- Garść orzechów (np. włoskich lub migdałów), posiekanych
- Rodzynki lub suszona żurawina (opcjonalnie)
- Listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie kaszy manny:**
   - W garnku zagotuj mleko ze szczyptą soli.
   - Gdy mleko zacznie się gotować, powoli wsypuj kaszę mannę, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek.
   - Gotuj na małym ogniu, cały czas mieszając, przez około 5 minut, aż kasza zgęstnieje. Jeśli lubisz bardziej kremową konsystencję, możesz dodać odrobinę więcej mleka.
   - Pod koniec gotowania dodaj miód lub syrop klonowy oraz cynamon, jeśli go używasz. Wymieszaj i odstaw.
2. **Przygotowanie prażonych jabłek:**
   - Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie plasterki lub kostkę.
   - Na patelni rozgrzej masło klarowane lub olej kokosowy.
   - Dodaj pokrojone jabłka, cynamon, gałkę muszkatołową i miód lub syrop klonowy.
   - Praż jabłka na średnim ogniu przez około 10 minut, aż zmiękną i zaczną się lekko karmelizować.
3. **Podanie:**
   - Na dno miseczek lub talerzy nałóż porcję gorącej kaszy manny.
   - Na wierzch połóż prażone jabłka.
   - Udekoruj posiekanymi orzechami, rodzynkami lub suszoną żurawiną oraz listkami mięty, jeśli używasz.
4. **Serwowanie:**
   - Kasza manna z prażonymi jabłkami najlepiej smakuje na ciepło. To idealne danie na zdrowe śniadanie lub deser.

RYŻ NA MLEKU Z KARMELIZOWANYMI BANANAMI

Składniki:

Na ryż na mleku:

- 1/2 szklanki ryżu (najlepiej ryż Arborio lub jaśminowy)
- 2 szklanki mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego, kokosowego lub owsianego)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Na karmelizowane banany:

- 2 dojrzałe banany
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Dodatki:

- Garść orzechów (np. pekan, włoskich lub migdałów), posiekanych
- Wiórki kokosowe (opcjonalnie)
- Listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie ryżu na mleku:**
   - W garnku zagotuj mleko ze szczyptą soli.
   - Dodaj ryż i zmniejsz ogień do minimum. Gotuj na małym ogniu, często mieszając, przez około 25-30 minut, aż ryż będzie miękki i wchłonie większość mleka. Jeśli ryż wchłonie mleko zbyt szybko, a nadal jest twardy, dodaj odrobinę więcej mleka.
   - Pod koniec gotowania dodaj miód lub syrop klonowy oraz ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj.
2. **Przygotowanie karmelizowanych bananów:**
   - Banany obierz i pokrój wzdłuż na pół lub na plasterki, według uznania.
   - Na patelni rozgrzej masło klarowane lub olej kokosowy.
   - Dodaj banany na patelnię i smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się złociste i lekko miękkie.
   - Pod koniec smażenia dodaj miód lub syrop klonowy oraz cynamon, jeśli używasz, i smaż jeszcze przez chwilę, aby banany się skarmelizowały.
3. **Podanie:**
   - Na dno miseczek lub talerzy nałóż porcję gorącego ryżu na mleku.
   - Na wierzch połóż karmelizowane banany.
   - Udekoruj posiekanymi orzechami, wiórkami kokosowymi oraz listkami mięty, jeśli chcesz.
4. **Serwowanie:**
   - Ryż na mleku z karmelizowanymi bananami podawaj na ciepło jako zdrowe śniadanie lub deser.

CRÊPES SUZETTE Z SOSEM POMARAŃCZOWYM

Składniki:

Na naleśniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej lub owsianej)
- 1 szklanka mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego lub owsianego)
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- Szczypta soli
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Na sos pomarańczowy:

- 2 duże pomarańcze (sok i skórka z jednej pomarańczy)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1 łyżka likieru pomarańczowego (np. Grand Marnier lub Cointreau) – opcjonalnie
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej (opcjonalnie, dla zagęszczenia sosu)
- Świeże listki mięty (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie naleśników:**
   - W misce wymieszaj mąkę, mleko, jajka, olej, miód (lub syrop klonowy), szczyptę soli oraz cynamon. Mieszaj, aż uzyskasz gładkie ciasto. Odstaw na 10-15 minut, aby ciasto odpoczęło.
   - Na rozgrzanej patelni (najlepiej do naleśników) smaż cienkie naleśniki, wylewając porcję ciasta i równomiernie je rozprowadzając. Smaż z obu stron, aż naleśniki będą lekko złociste. Powtarzaj, aż wykorzystasz całe ciasto.
2. **Przygotowanie sosu pomarańczowego:**
   - Z jednej pomarańczy zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Z drugiej pomarańczy wyciśnij sok.
   - W rondelku rozgrzej masło klarowane lub olej kokosowy, dodaj skórkę pomarańczową i podsmaż ją przez chwilę.
   - Dodaj miód lub syrop klonowy oraz sok pomarańczowy. Gotuj na średnim ogniu przez kilka minut, aż sos lekko zgęstnieje. Jeśli chcesz, możesz dodać likier pomarańczowy i gotować przez chwilę, aby alkohol wyparował.
   - Jeśli sos jest zbyt rzadki, możesz go zagęścić, dodając łyżeczkę skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej, rozpuszczoną w odrobinie zimnej wody. Wlej tę mieszankę do sosu, mieszając, i gotuj, aż sos nabierze odpowiedniej konsystencji.
3. **Podanie:**
   - Każdy naleśnik złoż na pół, a następnie jeszcze raz na ćwiartki.
   - Ułóż naleśniki na patelni z sosem pomarańczowym, podgrzewając je delikatnie, aby nasiąkły sosem.
   - Podawaj naleśniki polane sosem pomarańczowym, udekorowane świeżymi listkami mięty.
4. **Serwowanie:**
   - Crêpes Suzette najlepiej podawać na ciepło jako elegancki deser lub wyjątkowe śniadanie.

ZAPIEKANE BRZOSKWINIE Z KRUSZONKĄ I LODAMI WANILIOWYMI

Składniki:

Na zapiekane brzoskwinie:

- 4 dojrzałe brzoskwinie
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie)

Na kruszonkę:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki migdałowej dla wersji bezglutenowej)
- 2 łyżki oleju kokosowego (w stanie stałym) lub masła klarowanego
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki posiekanych orzechów (np. migdałów, orzechów włoskich lub pekan)
- Szczypta soli

Na podanie:

- Lody waniliowe (można użyć lodów roślinnych dla wersji wegańskiej)
- Świeże listki mięty (opcjonalnie, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie brzoskwiń:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C.
   - Brzoskwinie przekrój na pół i usuń pestki. Jeśli chcesz, możesz delikatnie usunąć skórkę, ale nie jest to konieczne.
   - Ułóż połówki brzoskwiń w naczyniu żaroodpornym, przecięciem do góry.
   - Skrop brzoskwinie miodem lub syropem klonowym, posyp cynamonem oraz gałką muszkatołową.
2. **Przygotowanie kruszonki:**
   - W misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę pełnoziarnistą, posiekane orzechy oraz szczyptę soli.
   - Dodaj olej kokosowy (lub masło klarowane) i miód (lub syrop klonowy).
   - Wyrabiaj składniki palcami, aż powstanie kruszonka – powinna być lekko sypka, ale zlepiać się w większe kawałki.
3. **Zapiekane brzoskwinie:**
   - Na każdą połówkę brzoskwini nałóż porcję kruszonki, równomiernie rozprowadzając ją na powierzchni owocu.
   - Wstaw naczynie do piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż brzoskwinie zmiękną, a kruszonka będzie złocista i chrupiąca.
4. **Podanie:**
   - Zapiekane brzoskwinie podawaj na ciepło, każdą porcję serwując z gałką lodów waniliowych.
   - Możesz udekorować deser świeżymi listkami mięty.

PIECZONE FIGI Z MASCARPONE I MIODEM

Składniki:

- 6 dojrzałych fig
- 100 g sera mascarpone
- 2 łyżki miodu
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich lub migdałów (do posypania)
- Świeże listki mięty (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie fig:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C.
   - Figi umyj, osusz i odetnij końcówki. Następnie przekrój figi na pół, ale nie do końca, aby można je było delikatnie rozchylić, tworząc "kieszonkę".
2. **Przygotowanie nadzienia z mascarpone:**
   - W misce wymieszaj ser mascarpone z 1 łyżką miodu, cynamonem i ekstraktem waniliowym, jeśli go używasz.
   - Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą i masa będzie gładka.
3. **Nadziewanie i pieczenie fig:**
   - Delikatnie rozchyl każdą figę i nałóż do środka łyżeczkę przygotowanego nadzienia z mascarpone.
   - Ułóż nadziane figi w naczyniu żaroodpornym.
   - Piecz figi w nagrzanym piekarniku przez około 10-15 minut, aż lekko się zarumienią i staną się miękkie.
4. **Podanie:**
   - Po upieczeniu, figi delikatnie polej resztą miodu.
   - Posyp posiekanymi orzechami dla dodatkowej chrupkości.
   - Udekoruj świeżymi listkami mięty.
5. **Serwowanie:**
   - Pieczone figi najlepiej podawać na ciepło jako elegancki deser lub przystawkę.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

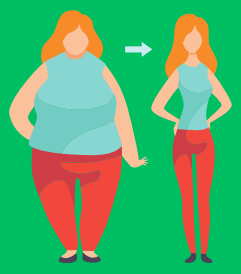
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

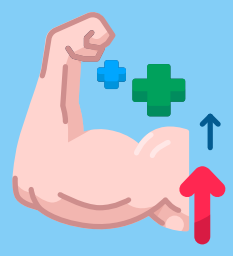
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

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

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

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

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

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

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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