SŁODKOŚCI BEZ WYRZECZEŃ

LEKKI RED VELVET Z KOKOSOWYM MUSEM I MALINOWĄ HARMONIĄ

Jajka

Ksylitol

Serek twarogowy

Jogurt naturalny

Mleko kokosowe

Maliny

WIŚNIOWY RAJ W LŻEJSZEJ ODSŁONIE

Jajka

Jogurt wiśniowy

Wiśnie

Mleko kokosowe

Jogurt naturalny

Erytrytol

LEKKI MUS CZEKOLADOWO-MALINOWY Z NUTĄ KOKOSOWĄ

Jajka

Gorzka czekolada

Maliny

Mleko kokosowe

Cukier kokosowy

Mąka orkiszowa

LEKKI BISZKOPT Z OWOCOWYM DUETEM KREMÓW

Mąka orkiszowa

Erytrytol

Jajka

Owoce leśne

Jogurt naturalny

Mleko kokosowe

LEKKI DESER KARMELOWO-ORZECHOWY Z NUTĄ CZEKOLADY

Gorzka czekolada

Mleko kokosowe

Masło orzechowe

Ciasteczka pełnoziarniste

Migdały

LEKKA TARTA MAKOWA

Mąka orkiszowa

Masło klarowane

Masa makowa

Twaróg półtłusty

Orzechy włoskie

Gorzka czekolada

FIT TARTA KOKOSOWA Z NUTĄ GORZKIEJ CZEKOLADY

Herbatniki pełnoziarniste

Jajka

Gorzka czekolada

Mleko kokosowe

Wiórki kokosowe

Masło klarowane

LEKKI SERNIK SNICKERS Z MASŁEM ORZECHOWYM I GORZKĄ CZEKOLADĄ

Herbatniki pełnoziarniste

Twaróg sernikowy

Jajka

Mleko kokosowe

Masło orzechowe

Gorzka czekolada

FIT TARTA MALINOWA Z KOKOSOWYM KREMEM I DELIKATNĄ BEZĄ

Herbatniki pełnoziarniste

Gorzka czekolada

Maliny

Mleko kokosowe

Erytrytol

Białka jaj

FIT TARTALETKI PISTACJOWE Z MALINOWYM AKCENTEM

Mąka orkiszowa

Masło klarowane

Masło pistacjowe

Serek śmietankowy

Jogurt grecki

Maliny

PROMOCJA "BLACK MONTH"

PAKIET PREMIUM ZAWIERA

+Aplikacja

2500
PRZEPISÓW
1500-7500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

10 godzin
Audiobooków

1100 infografik
Szybsza edukacja

-80%

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

+Aplikacja

PAKIET PREMIUM

~~PLN 499 zł~~

149 zł

OSZCZĘDZASZ
350zł

LEKKI RED VELVET Z KOKOSOWYM MUSEM I MALINOWĄ HARMONIĄ

Składniki

Biszkopt Red Velvet:

- 4 duże jajka
- 60 g ksylitolu
- 30 ml oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- 30 ml kefiru naturalnego o obniżonej zawartości tłuszczu
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka sproszkowanego buraka (zamiast barwnika spożywczego – naturalny kolor i dodatkowe składniki odżywcze)
- 100 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 15 g kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Masa serowa kokosowo-malinowa:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego 0% tłuszczu
- 250 g serka twarogowego light
- 3 łyżki erytrytolu
- 3 łyżki mleka kokosowego light
- 200 ml schłodzonego mleka kokosowego light
- 30 g wiórków kokosowych bez cukru
- 15 g (5 łyżeczek) żelatyny w proszku + 75 ml zimnej wody
- 250 g świeżych malin

Przygotowanie

Biszkopt:

1. Ubijać jajka z ksylitolem na puszystą pianę.
2. Dodawać stopniowo olej, kefir, ocet jabłkowy, wanilię i sproszkowanego buraka, delikatnie miksując.
3. W osobnej misce przesiać mąkę orkiszową, kakao i proszek do pieczenia.
4. Dodawać suche składniki do masy jajecznej, mieszając szpatułką, aby nie opadła piana.
5. Piec w temperaturze 175°C przez około 20 minut, do suchego patyczka.

Masa serowa:

1. Połączyć jogurt, serek twarogowy, erytrytol, mleko kokosowe i wiórki kokosowe, miksując do uzyskania jednolitej masy.
2. Przygotować żelatynę zgodnie z oryginalnym przepisem, dodając ją ostrożnie do masy serowej.
3. Schłodzone mleko kokosowe ubić i delikatnie wmieszać do masy serowej w dwóch partiach.
4. Dodać maliny i delikatnie wymieszać.

WIŚNIOWY RAJ W LŻEJSZEJ ODSŁONIE

Biszkopt:

- 5 jajek – osobno żółtka i białka
- 40 g mąki kokosowej
- 80 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 90 g erytrytolu (zamiast cukru)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 ml oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

Do nasączenia:

- 100 ml wody
- 1 łyżeczka ksylitolu
- 2 łyżki soku z cytryny
- Kilka kropli naturalnego aromatu wiśniowego

Masa wiśniowa:

- 1 kg wiśni
- 1 budyń waniliowy bez cukru
- 130 ml wody do rozmieszania budyniu
- 1 galaretka wiśniowa bez cukru
- 250 ml wody do gotowania wiśni
- 50 g erytrytolu

Krem:

- 500 ml jogurtu naturalnego 0% tłuszczu
- 150 ml mleka kokosowego light
- 450 g jogurtu wiśniowego bez cukru
- 2 łyżki erytrytolu
- 1 opakowanie cukru z prawdziwą wanilią (12 g)
- 15 g żelatyny + 150 ml wody

Dodatkowo do dekoracji:

- Jogurt naturalny – można ubić z niewielką ilością erytrytolu
- Starta gorzka czekolada 85% kakao
- Świeże wiśnie lub mrożone rozmrożone bez dodatku cukru

Przygotowanie:

Biszkopt:

1. Białka ubić na sztywną pianę z erytrytolem. Stopniowo dodać żółtka i miksować na jasną, puszystą masę.
2. Wymieszać mąkę kokosową, mąkę orkiszową, kakao i proszek do pieczenia.
3. Stopniowo dodawać suche składniki do masy jajecznej, delikatnie mieszając szpatułką, aby nie opadła.
4. Wymieszać z olejem.
5. Piec w temp. 160°C (termoobieg) przez około 35 minut.

Masa wiśniowa:

1. W garnku zagotować wiśnie z wodą i erytrytolem.
2. Wymieszać budyń w wodzie, dodać do wiśni, zagotować.
3. Zdjąć z ognia, dodać galaretkę i wymieszać do rozpuszczenia.
4. Odstawić do lekkiego stężenia.

Krem:

1. Żelatynę namoczyć w wodzie, podgrzać do rozpuszczenia.
2. Jogurt naturalny wymieszać z jogurtem wiśniowym.
3. Do żelatyny dodać 2 łyżki jogurtu, wymieszać i połączyć z resztą jogurtu.
4. Stopniowo dodać mleko kokosowe, dokładnie miksując.

Składanie ciasta:

1. Nasączyć biszkopt mieszanką wody, soku z cytryny i aromatu wiśniowego.
2. Na biszkopt wylać lekko stężoną masę wiśniową. Schłodzić w lodówce.
3. Na wierzch wylać krem jogurtowy. Schłodzić całość przez noc.

Dekoracja:

- Udekorować jogurtem, startą gorzką czekoladą i wiśniami.

LEKKI MUS CZEKOLADOWO-MALINOWY Z NUTĄ KOKOSOWĄ

Składniki na ciasto:

- 3 jajka (temp. pokojowa)
- 30 g erytrytolu
- 30 g cukru kokosowego
- 60 g masła klarowanego
- 100 g gorzkiej czekolady 85% kakao
- 40 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej

Składniki na mus malinowy:

- 300 g malin (świeżych lub mrożonych, bez dodatku cukru)
- 30 g erytrytolu
- 200 ml schłodzonego mleka kokosowego light
- 3½ łyżeczki żelatyny + 40 ml zimnej wody

Polewa czekoladowa:

- 70 ml mleka kokosowego light
- 30 g czekolady gorzkiej 85% kakao
- 20 g czekolady deserowej

Dodatkowo:

- 100-150 g malin do musu
- maliny do dekoracji

Przygotowanie

Ciasto:

1. Piekarnik rozgrzać do 170°C (góra-dół). Spód tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia.
2. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej i odstawić do ostudzenia.
3. Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić na pianę z erytrytolem, dodając go stopniowo.
4. W misce utrzeć masło klarowane z cukrem kokosowym na puszystą masę. Dodawać po jednym żółtku, miksując na najniższych obrotach.
5. Powoli dodawać wystudzoną czekoladę do masy, delikatnie mieszając.
6. Do masy na przemian dodawać pianę z białek i przesianą mąkę orkiszową, mieszając szpatułką.
7. Ciasto przełożyć do tortownicy, piec przez 25 minut. Ostudzić w formie.

Mus malinowy:

1. Maliny (300 g) zblendować i przetrzeć przez sito. Dodać erytrytol, zagotować, następnie ostudzić.
2. Żelatynę zalać wodą i odstawić na 10 minut. Następnie podgrzać do rozpuszczenia.
3. Rozpuszczoną żelatynę wymieszać z przetartymi malinami.
4. Gdy maliny będą w temperaturze pokojowej, ubić mleko kokosowe na puszystą, lecz nie sztywną masę. Delikatnie wymieszać z malinami.
5. Mus wylać na ciasto czekoladowe, dodać maliny i wyrównać. Schłodzić w lodówce przez noc.

Polewa:

1. Mleko kokosowe podgrzać prawie do wrzenia, dodać połamaną czekoladę, wymieszać do rozpuszczenia. Ostudzić.
2. Polać mus malinowy polewą i schłodzić w lodówce przez 20 minut.

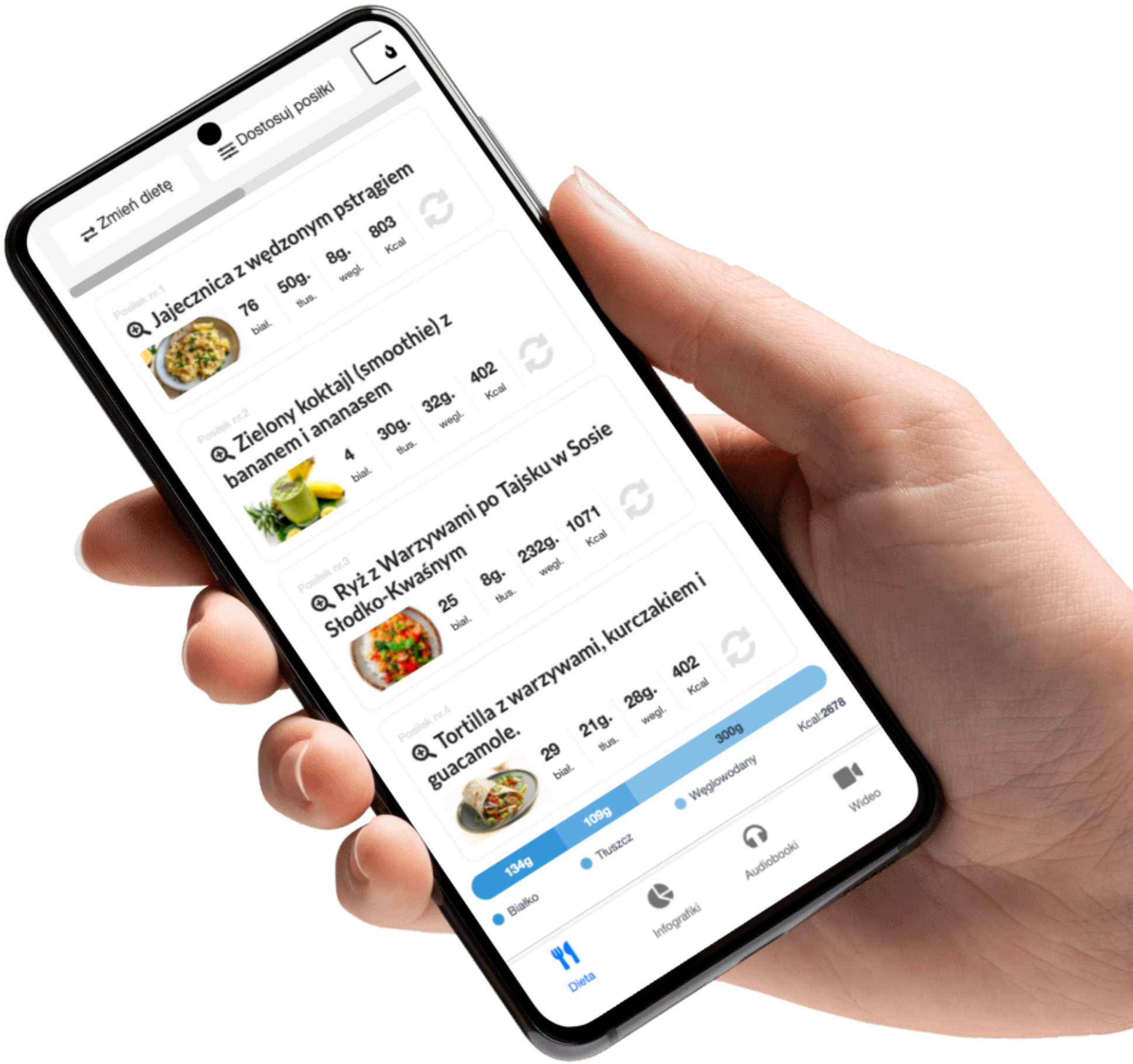
Dekoracja:

- Udekorować malinami przed podaniem.

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play

Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

LEKKI BISZKOPT Z OWOCOWYM DUETEM KREMÓW

Składniki na biszkopt:

- 1,5 szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki erytrytolu
- 4 jajka (w temp. pokojowej)
- 8 łyżek ciepłej wody (temp. 36–45°C)
- 6 łyżek oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli

Krem jogurtowo-owocowy:

- 750 g mieszanki owoców leśnych
- 400 g jogurtu naturalnego 0% tłuszczu
- 1/3 szklanki erytrytolu
- 3 łyżki żelatyny
- 6 łyżek wrzątku

Krem śmietankowo-galaretkowy:

- 1 galaretka owocowa bez cukru (np. owoce leśne)
- 200–300 g mleka kokosowego light
- 1 szklanka wrzątku
- 1 owoc granatu do dekoracji

Przygotowanie

Biszkopt:

1. Żółtka oddzielić od białek. Żółtka utrzeć z erytrytolem na puszystą masę.
2. Stopniowo dodawać ciepłą wodę i olej, cały czas miksując.
3. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i przesiać do masy żółtkowej. Wymieszać krótko na niskich obrotach miksera lub szpatułką.
4. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Delikatnie wmieszać do masy.
5. Ciasto przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 170°C przez ok. 25 minut. Ostudzić i przekroić na dwa blaty.

Krem jogurtowo-owocowy:

1. Owoce umieścić w garnku, dodać erytrytol, podgrzewać, aż owoce puszczą sok i zmniejszą objętość. Zblendować i przetrzeć przez sito.
2. Żelatynę zalać wrzątkiem, wymieszać do rozpuszczenia. Dodać 2 łyżki puree owocowego, wymieszać, a następnie całość połączyć z puree.
3. Gdy masa ostygnie, połączyć ją z jogurtem, miksując do uzyskania gładkiego kremu.
4. Na pierwszy blat biszkoptu wyłożyć krem jogurtowo-owocowy. Wyrównać i schłodzić w lodówce.

Krem śmietankowo-galaretkowy:

1. Rozpuścić galaretkę w szklance wrzątku, ostudzić (powinna być chłodna, ale płynna).
2. Mleko kokosowe ubić na puszystą masę, stopniowo wlewać galaretkę, cały czas miksując.
3. Wyłożyć masę na drugi blat biszkoptu, wyrównać i wstawić do lodówki na kilka godzin.

Dekoracja:

- Przyozdobić owocami granatu i ewentualnie podłużnymi biszkoptami.

LEKKI DESER KARMELOWO-ORZECHOWY Z NUTĄ CZEKOLADY

Składniki na mus karmelowy:

- 135 g czekolady gorzkiej 70% kakao
- 275 g mleka kokosowego light (schłodzonego)
- 1 łyżeczka żelatyny (4 g) + 20 ml wody

Wsad orzechowy:

- 150 g masła orzechowego 100%

Dodatkowo:

- 6 ciasteczek pełnoziarnistych bez cukru (np. owsianych)
- 300 g czekolady gorzkiej 70% kakao
- 75 g migdałów lub orzechów nerkowca

Przygotowanie

Wsad orzechowy:

1. Masło orzechowe przełożyć do formy silikonowej w kształcie małych półkul lub innego kształtu, dobrze dociskając, aby nie było powietrza.
2. Wyrównać nożem wierzch masła i zamrozić na noc. Masło orzechowe nie zamarznie całkowicie, ale stanie się wystarczająco twarde, aby je wyjąć.

Mus karmelowy:

1. Czekoladę gorzką połamać. W rondelku podgrzać 75 g mleka kokosowego prawie do zagotowania.
2. Dodać czekoladę do gorącego mleka kokosowego i mieszać, aż powstanie gładka masa. W razie potrzeby lekko podgrzać.
3. Rozpuścić żelatynę w 20 ml gorącej wody (nie wrzącej) i dodać do ciepłej masy czekoladowej. Wymieszać.
4. Pozostałe mleko kokosowe (200 g) ubić na puszystą masę. W kilku turach delikatnie wmieszać ostudzoną masę czekoladową.

Czekolada z orzechami:

1. Migdały lub orzechy nerkowca lekko posiekać.
2. Czekoladę gorzką rozpuścić w kąpieli wodnej lub mikrofali, następnie wymieszać z posiekanymi orzechami.

Złożenie deseru:

1. Przygotować formę silikonową w kształcie dużych półkul. Mus karmelowy wlać prawie do pełna do foremki.
2. Wyjąć zamrożony wsad orzechowy i umieścić w musie karmelowym. Dopełnić foremki resztą musu i wyrównać wierzch.
3. Zamrozić deser na całą noc.

Finalizacja:

1. Zamrożone półkule wyjąć z formy. Na każdym ciasteczku pełnoziarnistym umieścić półkulę karmelową.
2. Przy pomocy łyżeczki polać deser czekoladą z orzechami. Schłodzić w lodówce przez noc.
3. Przed podaniem wyjąć deser na 30–60 minut, aby mus zmiękł.

LEKKA TARTA MAKOWA

Składniki

Spód:

- 150 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 2 łyżki erytrytolu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 60 g zimnego masła klarowanego
- 1 małe jajko

Nadzienie:

- 600 g masy makowej bez cukru (lub gotowa, słodzona erytrytolem)
- 200 g twarogu półtłustego
- 1 budyń śmietankowy bez cukru
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady (minimum 70% kakao)
- 50 g orzechów włoskich
- 1/2 łyżeczki startej skórki z pomarańczy (świeżej, ekologicznej)
- 2 jajka

Dekoracja:

- Jogurt grecki 0% tłuszczu wymieszany z miodem
- Orzechy włoskie, wiśnie w syropie bez cukru, ewentualnie świeże owoce granatu

Przygotowanie

Spód:

1. W misce wymieszać mąkę, erytrytol i proszek do pieczenia. Dodać pokrojone w kostkę masło klarowane.
2. Rozcierać składniki palcami lub użyć miksera z mieszadłem do uzyskania konsystencji kruszonki.
3. Dodać jajko i zlepić ciasto w kulę. W razie potrzeby dodać odrobinę zimnej wody, jeśli ciasto jest za suche.
4. Schłodzić w lodówce przez 30 minut.
5. Rozwałkować ciasto i wyłożyć nim formę na tartę (24 cm). Podziurkować widelcem i wstawić do lodówki na czas przygotowywania nadzienia.

Nadzienie:

1. W misce połączyć masę makową, twaróg, budyń w proszku, ekstrakt waniliowy, drobno posiekaną czekoladę, orzechy i skórkę pomarańczową. Wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Dodać jajka i krótko zmiksować, tylko do połączenia składników.
3. Wyłożyć masę na schłodzony spód tarty.

Pieczenie:

1. Piekarnik nagrzać do 180°C (góra i dół, bez termoobiegu).
2. Piec tartę przez ok. 45 minut, aż nadzienie się zetnie, a spód lekko zarumieni.
3. Wyjąć z piekarnika i całkowicie ostudzić.

Dekoracja:

1. Na wierzch tarty wyłożyć jogurt grecki wymieszany z miodem, tworząc delikatną, słodką warstwę.
2. Udekorować orzechami, wiśniami bez cukru lub owocami granatu.

FIT TARTA KOKOSOWA Z NUTĄ GORZKIEJ CZEKOLADY

Składniki

Spód:

- 300 g pełnoziarnistych herbatników bez cukru (np. owsiane lub orkiszowe)
- 80 g czekolady gorzkiej 85% kakao
- 50 g masła klarowanego

Warstwa kokosowa:

- 2 szklanki wiórków kokosowych (160 g)
- 100 g czekolady białej bez cukru (lub wegańskiej)
- 250 ml mleka kokosowego light
- 40 g oleju kokosowego nierafinowanego

Polewa:

- 150 ml mleka kokosowego light
- 100 g czekolady gorzkiej 85% kakao
- 15 g oleju kokosowego nierafinowanego

Dekoracja:

- Posiekane migdały lub wiórki kokosowe
- 1 łyżka wiórków kokosowych

Przygotowanie

Spód:

1. Połamane herbatniki zmiksować w malakserze na drobne okruszki.
2. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej, masło klarowane roztopić w garnuszku. Połączyć czekoladę z masłem i wymieszać z okruszkami herbatników.
3. Masę wyłożyć na dno i boki formy do tarty, dokładnie dociskając (np. dnem szklanki).
4. Schłodzić w lodówce przez godzinę.

Warstwa kokosowa:

1. W garnuszku podgrzać mleko kokosowe z olejem kokosowym prawie do wrzenia. Zdjąć z ognia, dodać połamaną białą czekoladę i wymieszać, aż powstanie gładka masa.
2. Ciepły sos połączyć z wiórkami kokosowymi i dokładnie wymieszać.
3. Masę wyłożyć na schłodzony spód, wyrównać, schłodzić w lodówce przez 2 godziny.

Polewa:

1. Mleko kokosowe podgrzać z olejem kokosowym prawie do wrzenia, dodać połamaną czekoladę gorzką i wymieszać, aż powstanie gładki sos.
2. Po lekkim ostudzeniu wylać polewę na masę kokosową. Schłodzić tartę w lodówce przez 4–5 godzin.

Dekoracja:

1. Posypać tartę posiekanymi migdałami lub dodatkowymi wiórkami kokosowymi.

LEKKI SERNIK SNICKERS Z MASŁEM ORZECHOWYM I GORZKĄ CZEKOLADĄ

Składniki

Spód:

- 160 g herbatników pełnoziarnistych bez cukru (np. owsiane lub orkiszowe)
- 50 g masła klarowanego
- 1 łyżka erytrytolu zmielonego na puder

Masa serowa:

- 900 g gęstego twarogu sernikowego (najlepiej półtłustego)
- 170 ml mleka kokosowego light
- 4 duże jajka
- 200 g masła orzechowego 100%
- 1/2 szklanki erytrytolu
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego
- 100 g orzechów nerkowca lub migdałów (zamiast solonych orzeszków ziemnych)
- 100 g gorzkiej czekolady (85% kakao)
- 1 budyń waniliowy bez cukru

Dodatkowo:

- 100 g masła orzechowego rozrzedzonego mlekiem roślinnym
- 3 batony z daktyli, orzechów i gorzkiej czekolady

Przygotowanie

Spód:

1. Herbatniki zmielić na mąkę w malakserze. Dodać rozpuszczone masło klarowane i erytrytol, wymieszać.
2. Powstałą masą ciasteczkową wyłożyć spód tortownicy (średnica 24 cm), dokładnie dociskając. Schłodzić w lodówce przez 20 minut.

Masa serowa:

1. Orzechy posiekać drobno, a czekoladę zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w blenderze.
2. W misce połączyć twaróg, mleko kokosowe, jajka, masło orzechowe, erytrytol, ekstrakt waniliowy, posiekane orzechy, czekoladę i budyń waniliowy. Miksować krótko, tylko do połączenia składników (maksymalnie 1 minutę).
3. Masę serową przelać na schłodzony spód.

Pieczenie:

1. Piekarnik nagrzać do 175°C (góra-dół). Piec sernik przez 20 minut, następnie zmniejszyć temperaturę do 160°C i piec kolejne 40–45 minut.
2. Po upieczeniu wyjąć sernik z piekarnika i ostudzić do temperatury pokojowej.

Dekoracja:

1. Masło orzechowe rozrzedzić mlekiem roślinnym, aby uzyskać konsystencję polewy. Podgrzać lekko, jeśli trzeba, i rozprowadzić na wierzchu schłodzonego sernika.
2. Batoniki pokroić na plasterki i udekorować nimi wierzch sernika. Opcjonalnie posypać posiekanymi orzechami.
3. Schłodzić w lodówce przez noc.

Podanie:

Wyjąć sernik z lodówki na 30 minut przed podaniem, aby osiągnął temperaturę pokojową.

FIT TARTA MALINOWA Z KOKOSOWYM KREMEM I DELIKATNĄ BEZĄ

Składniki na spód:

- 300 g pełnoziarnistych herbatników bez cukru
- 70 g gorzkiej czekolady 85% kakao
- 50 g masła klarowanego

Składniki na warstwę malinową:

- 1 galaretka malinowa bez cukru
- 400 ml gorącej wody
- 250 g świeżych lub mrożonych malin

Składniki na krem śmietankowy:

- 350 ml mleka kokosowego light (schłodzonego)
- 2 łyżki erytrytolu zmielonego na puder
- 1 1/2 łyżeczki żelatyny
- 1/4 szklanki gorącej wody

Składniki na bezę:

- 3 białka
- 1/2 szklanki erytrytolu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Szczypta soli

Przygotowanie

Spód:

1. Rozdrobnij herbatniki w malakserze na drobne okruszki. Rozpuść czekoladę i masło w kąpieli wodnej, połącz z herbatnikami i dokładnie wymieszaj.
2. Wyłóż masą dno i boki formy na tartę (24 cm), dociskając spód. Schłodź w lodówce.

Warstwa malinowa:

1. Rozpuść galaretkę w gorącej wodzie i wystudź do lekkiego stężenia.
2. Ułóż maliny na schłodzonym spodzie, zalej tężejącą galaretką. Schłodź w lodówce.

Krem śmietankowy:

1. Rozpuść żelatynę w gorącej wodzie, wystudź.
2. Ubij mleko kokosowe na puszystą masę. Dodaj erytrytol, a następnie wlej powoli żelatynę, miksując na niskich obrotach.
3. Wyłóż krem na warstwę malinową i schłódź.

Beza:

1. Ubij białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Dodawaj erytrytol po łyżce, miksując, aż masa stanie się gęsta i lśniąca.
2. Na koniec dodaj sok z cytryny. Rozłóż masę na papierze do pieczenia w formie okręgu o średnicy 24 cm.
3. Piecz w 110°C przez 1,5 godziny. Studź w uchylonym piekarniku.

Złożenie tarty:

1. Na warstwę kremu ułóż upieczoną i ostudzoną bezę.
2. Schładzaj całość w lodówce przez co najmniej 2 godziny przed podaniem.

FIT TARTALETKI PISTACJOWE Z MALINOWYM AKCENTEM

Składniki (8 sztuk)

Ciasto kruche:

- 200 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 100 g zimnego masła klarowanego
- 50 g erytrytolu zmielonego na puder
- 3 żółtka

Krem pistacjowy:

- 200 g naturalnego masła pistacjowego bez cukru
- 200 g serka śmietankowego light
- 50 g jogurtu greckiego (dla lekkości i zmniejszenia tłuszczu)

Dodatkowo:

- 250 g świeżych malin
- Garść niesolonych pistacji
- Szczypta malin liofilizowanych

Przygotowanie

Ciasto kruche:

1. Połącz mąkę z erytrytolem i posiekaj z zimnym masłem, aż powstaną drobne grudki.
2. Dodaj żółtka i szybko zagnieć ciasto, formując kulę. Schłodź w lodówce przez 1 godzinę.
3. Rozwałkuj ciasto na cienki placek. Foremki do tartaletek posmaruj cienką warstwą masła klarowanego.
4. Wytnij placki ciasta (ok. 40 g na foremkę) i wyłóż nimi foremki. Nakłuj widelcem.
5. Schłodź foremki w lodówce przez kilka minut, a następnie piecz w piekarniku nagrzanym do 170°C (termoobieg) przez ok. 13 minut, aż się zarumienią.
6. Ostudź tartaletki na kratce, uważając, aby się nie pokruszyły.

Krem pistacjowy:

1. Ubij serek śmietankowy z jogurtem greckim przez 2-3 minuty, aż stanie się gęsty i puszysty.
2. Dodaj naturalne masło pistacjowe i zmiksuj na wolnych obrotach do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Przełóż krem do szprycy z końcówką w kształcie gwiazdki.

Dekoracja:

1. Na wystudzone tartaletki wyciśnij krem pistacjowy.
2. Ułóż na kremie świeże maliny, posyp posiekanymi niesolonymi pistacjami i pokruszonymi malinami liofilizowanymi.
3. Schłodź tartaletki w lodówce przez kilka godzin przed podaniem.

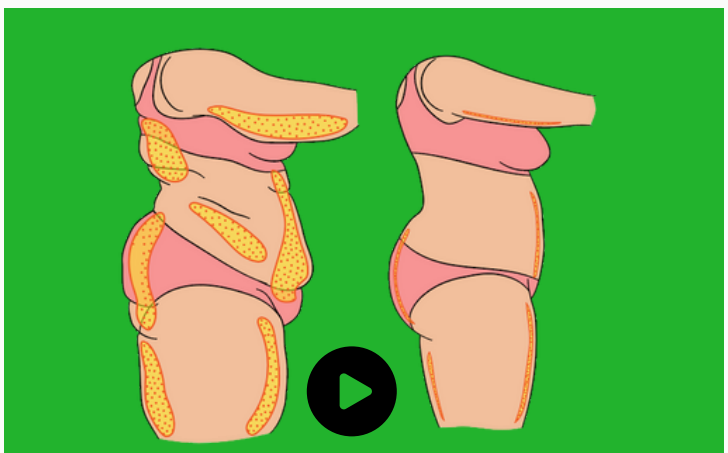
PAKIET PREMIUM

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