

10 OWOCOWYCH PRZEPISÓW

SMOOTHIE BOWL O SMAKU SERNIKA TRUSKAWKOWEGO



Truskawki



Twaróg



Mleko migdałowe



Odżywka białkowa



Herbatniki graham

SAŁATKA Z BRZOSKWINIAMI I FETĄ



Brzoskwinie



Ser feta



Czerwona cebula



Bazylia



Oliwa z oliwek



Miód

SMOOTHIE BOWL Z PITAJĄ



Pitaja (smoczy owoc)



Mleko migdałowe



Banan



Ananas

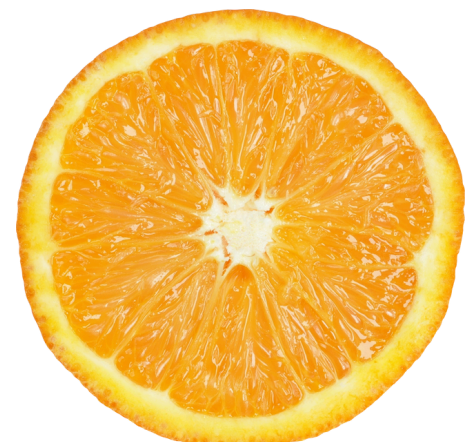


Mango

SMOOTHIE ANANASOWO-POMARAŃCZOWE



Ananas



Pomarańcza



Mleko migdałowe



CHRUPIĄCE FRYTKI JABŁKOWE Z FRYTOWNICY BEZTŁUSZCZOWEJ



Jabłka



Mąka pszenna



Bułka tarta



Jajka



Cynamon

BIONICOS – MEKSYKAŃSKIE MISECZKI OWOCOWE



Truskawki



Ananas



Jogurt naturalny



Kwaśna śmietana



Banan



Papaja

OWOCOWA PIZZA



Płatki owsiane



Wiórki kokosowe



Jogurt grecki



Kiwi



Ananas



Jeżyny



MROŻONE JOGURTOWE “BABECZKI” Z GRANOLĄ



Płatki owsiane



Cynamon



Jogurt grecki



Owoce



Masło migdałowe



Miód

PARFAIT Z OWOCAMI I JOGURTEM



Miód



Owoce jagodowe



Granola



Jogurt naturalny

ZDROWA KRUSZONKA BRZOSKWINIOWA (BEZ GLUTENU)



Brzoskwinie



Sok z cytryny



Płatki owsiane



Syrop klonowy



Orzechy włoskie



Olej kokosowy

SMOOTHIE BOWL O SMAKU SERNIKA TRUSKAWKOWEGO



Składniki:

- $\frac{3}{4}$ szklanki truskawek, pokrojonych (podziel na dwie części)
- $\frac{1}{4}$ szklanki twarogu (użyłam chudego, ale każdy rodzaj się sprawdzi)
- $\frac{1}{2}$ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego waniliowego lub innego mleka
- 1 miarka białka o smaku waniliowym lub truskawkowym
- 2 szklanki lodu (więcej lub mniej, w zależności od preferowanej konsystencji)
- $\frac{1}{2}$ arkusza pełnoziarnistego herbatnika graham, pokruszonego*
- Opcjonalnie: bita śmietana do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Włóż do blendera $\frac{1}{2}$ szklanki truskawek, twaróg, mleko migdałowe, białko i lód. Miksuj, aż masa będzie gładka, gęsta i kremowa.
2. Przelej smoothie do miseczki i udekoruj pozostałymi truskawkami, pokruszonym herbatnikiem i bitą śmietaną.
3. Podawaj od razu i ciesz się smakiem!

SAŁATKA Z BRZOSKWINIAMI I FETĄ



Składniki:

- 4 dojrzałe brzoskwinie, pokrojone w plastry
- $\frac{1}{2}$ szklanki sera feta, pokruszonego
- $\frac{1}{4}$ szklanki czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
- $\frac{1}{4}$ szklanki świeżej bazylii, posiekanej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce połącz brzoskwinie, fetę, czerwoną cebulę i bazylię.
2. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, miód i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem.
3. Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj.
4. Podawaj od razu i ciesz się smakiem!

SMOOTHIE BOWL Z PITAJĄ

Składniki:

- 170 g mrożonej pitai (smoczego owocu)
- 120 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- ½ banana (najlepiej mrożonego)
- 1 szklanka kawałków ananasa (najlepiej mrożonego)
- 1 szklanka kawałków mango (najlepiej mrożonego)



Sposób przygotowania:

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Przełóż smoothie do miseczki i udekoruj ulubionymi dodatkami – czas na kreatywność!

SMOOTHIE ANANASOWO- POMARAŃCZOWE



Składniki:

- 1 szklanka świeżych kawałków ananasa
- 1 pomarańcza, obrana i podzielona na cząstki
- 1 szklanka ulubionego płynu (np. wody kokosowej lub mleka migdałowego)
- Opcjonalnie: miód lub garść szpinaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj wszystkie składniki.
2. Wlej płyn do blendera – ułatwi to miksowanie.
3. Dodaj ananasa, pomarańczę oraz ewentualne dodatkowe składniki.
4. Zamknij pokrywę i blenduj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką konsystencję. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dolej więcej płynu.
5. Przelej do szklanki i podawaj od razu, aby cieszyć się najlepszym smakiem i świeżością.

OWOCOWA PIZZA



Składniki:

Spód z granoli:

- 1 "jajko" Iniane (1 łyżka mielonego siemienia Inianego + 3 łyżki wody)
- 1,5 szklanki płatków owsianych
- ½ szklanki niesłodzonych wiórków kokosowych
- ⅓ szklanki mąki migdałowej
- ¼ szklanki cukru kokosowego
- 3 łyżki roztopionego oleju kokosowego
- ¼ szklanki syropu z agawy (lub miodu, jeśli nie zależy na wersji wegańskiej)
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Nadzienie jogurtowe:

- 1 szklanka jogurtu greckiego waniliowego (można zastąpić roślinnym)
- Sok z ½ pomarańczy

Dodatki owocowe (propozycje):

- 1 kiwi, obrane i pokrojone w plasterki
- ¼ szklanki świeżego ananasa, pokrojonego w kostkę
- ¼ szklanki świeżego mango, pokrojonego w kostkę
- ¼ szklanki świeżych truskawek, pokrojonych w plasterki
- ¼ szklanki jeżyn

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. Przygotuj "jajko" Iniane: w małej miseczce wymieszaj mielone siemię Iniane z wodą i odstaw na 5–10 minut, aż zgęstnieje.
3. W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki na spód.
4. Masę przełóż do formy na tartę i równomiernie rozprowadź, mocno dociskając.
5. Piecz przez 20 minut.
Następnie wyjmij z piekarnika i pozostaw do całkowitego ostygnięcia (możesz wstawić do lodówki, aby przyspieszyć ten proces).
6. W miseczce wymieszaj jogurt z sokiem z pomarańczy.
Rozprowadź cienką warstwę na ostudzonym spodzie.
7. Udekoruj owocami i opcjonalnie skrop miodem.
Pokrój na kawałki i podawaj.
8. Resztki przechowuj w lodówce do 5 dni.

CHRUPIĄCE FRYTKI JABŁKOWE Z FRYTOWNICY BEZTŁUSZCZOWEJ



Składniki (4 porcje):

Frytki jabłkowe:

- 3 duże jabłka (np. Granny Smith lub Honeycrisp), obrane i pokrojone w części
- 60 g mąki pszennej
- 2 duże jajka
- 100 g bułki tartej (panko lub zwykłej)
- 50 g cukru
- 1 łyżeczka cynamonu

Sos do maczania:

- 120 ml sosu karmelowego lub jogurtu waniliowego
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie jabłek:

- Obierz i wydrąż jabłka, a następnie pokrój je na równe części.
- Osusz je ręcznikiem papierowym, aby usunąć nadmiar wilgoci.

2. Przygotowanie panierki:

- Do jednej miseczki wsyp mąkę.
- W drugiej miseczce roztrzep jajka.
- W trzeciej misce wymieszaj bułkę tartą, cukier i cynamon.

3. Panierowanie jabłek:

- Każdą część jabłka obtocz w mące, strzepując nadmiar.
- Następnie zanurz w jajku, dokładnie pokrywając całą powierzchnię.
- Na koniec obtocz w mieszance bułki tartej, cukru i cynamonu, delikatnie dociskając.

4. Smażenie w frytownicy beztłuszczowej:

- Rozgrzej frytownicę do 190°C przez 3 minuty.
- Ułóż jabłka w koszyku w jednej warstwie (w razie potrzeby smaż partiami, aby uniknąć przepełnienia).
- Smaż przez 8–10 minut, przewracając w połowie czasu, aż frytki staną się złociste i chrupiące.

5. Podanie:

- Podawaj na ciepło z sosem karmelowym lub jogurtem waniliowym do maczania.
- Opcjonalnie posyp dodatkowym cynamonem. Smacznego!

ZDROWA KRUSZONKA BRZOSKWINIOWA (BEZ GLUTENU)



Składniki:

Nadzienie brzoskwinowe:

- 10 dojrzałych żółtych brzoskwiń (ok. 1,8 kg), obranych i pokrojonych w plastry o grubości 2 cm
- 2 łyżeczki świeżego soku z cytryny lub jasnego cukru trzcinowego
- 3 łyżki cukru kokosowego
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej, skrobi z maranty lub tapioki

Kruszonka owsiana:

- 100 g płatków owsianych górskich (certyfikowanych bezglutenowych)
- 70 g mąki owsianej (domowej* lub kupnej)
- 60 g orzechów włoskich, migdałów lub pekanów (opcjonalnie), grubo posiekanych
- 30 g cukru kokosowego lub jasnego cukru trzcinowego
- ½ łyżeczki soli
- ¼–½ łyżeczki mielonego cynamonu (wg preferencji)
- 80 ml roztopionego oleju kokosowego, masła lub masła wegańskiego
- 60 ml syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C i lekko natłuść formę do pieczenia o wymiarach 23×23 cm, 20×28 cm, tortownicę o średnicy 23 cm lub żeliwną patelnię. Odstaw na bok.
2. Jeśli brzoskwinie były myte, osusz je, a następnie obierz. W przypadku twardych brzoskwiń użyj obieraczki. Jeśli są miękkie i dojrzałe, skorzystaj z metody blanszowania (szczegółowy opis poniżej).
3. Obrane brzoskwinie pokrój w plastry o grubości 2 cm i umieść w dużej misce.
4. Dodaj cukier kokosowy, sok z cytryny, ekstrakt waniliowy i skrobię. Wymieszaj wszystko, a następnie przełóż mieszankę do natłuszczonego naczynia do pieczenia.
5. W drugiej misce połącz płatki owsiane, mąkę owsianą, orzechy (jeśli używasz), cukier kokosowy, sól i cynamon.
6. Wlej syrop klonowy, roztopiony olej kokosowy (lub masło) i ekstrakt waniliowy. Wymieszaj dokładnie rękami, aż powstanie sypka kruszonka.
7. Równomiernie rozłóż mieszankę kruszonki na warstwie brzoskwiń.
8. Piecz przez 30–38 minut, aż wierzch będzie złocisty i chrupiący, a brzoskwinie zaczną bulgotać. Optymalny czas to zwykle około 35 minut.
9. Odstaw na 10–15 minut przed podaniem. Świetnie smakuje z lodami waniliowymi. Smacznego!

PARFAIT Z OWOCAMI I

JOGURTEM



Składniki:

- 900 g jogurtu naturalnego pełnotłustego (najlepiej organicznego)
- 3 łyżki miodu
- 450 g świeżych lub mrożonych owoców jagodowych
- 1,5–2 szklanki granoli

Sposób przygotowania:

1. Dodaj miód do jogurtu i dokładnie wymieszaj.
2. W słoiku lub szklance układaj warstwami jogurt i owoce.
3. Na wierzch posyp granolą i podawaj od razu.

BIONICOS – MEKSYKAŃSKIE MISECZKI OWOCOWE



Składniki:

Salatka owocowa:

- 1 szklanka truskawek, odszypułkowanych i pokrojonych
- 1 szklanka ananasa, pokrojonego w kostkę
- 1 szklanka melona kantalupa, pokrojonego w kostkę
- 1 szklanka papai, pokrojonej w kostkę
- 1 duży banan, pokrojony w plasterki
- 1 szklanka świeżych borówek

Słodki, kremowy sos:

- $\frac{1}{3}$ szklanki kwaśnej śmietany lub meksykańskiej śmietany
- $\frac{1}{3}$ szklanki jogurtu naturalnego
- $\frac{1}{3}$ szklanki mleka skondensowanego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Dodatki do wyboru:

- Granola
- Orzechy pekan
- Rodzynki
- Wiórki kokosowe
- Orzechy włoskie
- Miód
- Świeża mięta

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce delikatnie wymieszaj wszystkie owoce. Wstaw do lodówki na czas przygotowywania sosu.
2. W osobnej misce połącz śmietanę, jogurt, mleko skondensowane i ekstrakt waniliowy. Wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Na dno każdej miseczki nałóż łyżkę sosu. Następnie dodaj warstwę owoców.
4. Przed podaniem polej każdą porcję resztą sosu (około $\frac{1}{4}$ szklanki na miseczkę). Udekoruj wybranymi dodatkami i podawaj od razu.

MROŻONE JOGURTOWE “BABECZKI” Z GRANOLĄ



Składniki:

- 60 g płatków owsianych
- 2,5 g cynamonu (1/2 łyżeczki)
- 63 g masła migdałowego
- 45–60 g miodu (3–4 łyżki, w zależności od preferowanej słodczy)
- 5 g ekstraktu waniliowego (1 łyżeczka)
- 428 g jogurtu greckiego* (patrz uwaga)
- Ulubione owoce do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj płatki owsiane, cynamon, masło migdałowe, miód i ekstrakt waniliowy, aż powstanie lepka masa. Jeśli jest zbyt sucha, dodaj więcej masła migdałowego i miodu.
2. Formę na muffiny wyłóż papilotkami i do każdej dodaj łyżkę przygotowanej mieszanki granolowej. Mocno dociśnij palcami, aby utworzyć stabilną bazę.
3. Na granolową warstwę nałóż łyżkę jogurtu, a następnie udekoruj owocami i resztką granoli.
4. Wstaw do zamrażarki na co najmniej 4 godziny. Przed podaniem pozostaw na chwilę do lekkiego rozmrożenia.