

SŁODKOŚCI BEZ WYRZECZEŃ

CIASTKA CZEKOLADOWE BROOKIES



Mąka pszenna



Kakao



Gorzka czekolada



Masło



Cukier trzcinowy



Krople czekoladowe

JOGURTOWE CIASTO W KUBKU (MUG CAKE)



Mąka pełnoziarnista



Kakao



Jogurt grecki



Mleko



Masło orzechowe



Gorzka czekolada

DESER W SŁOICZKACH: WYSOKOBIAŁKOWY SERNIK



Serek wiejski



Serek śmietankowy



Syrop klonowy



Herbatniki keto



Ekstrakt waniliowy



Odżywka białkowa

DOMOWE BATONIKI PROTEINOWE SNICKERS (PALEO, WEGAŃSKIE)



Masło migdałowe



Syrop klonowy



Białko z grochu



Gorzka czekolada



Posiekane migdały



Ekstrakt waniliowy

CYTRYNOWE CIASTO Z JAGODAMI



Mąka pszenna



Cukier



Serek śmietankowy



Sok z cytryny



Jagody



Ekstrakt waniliowy

CZEKOLADOWY PUDDING CHIA



Nasiona chia



Kakao



Mleko roślinne



Syrop klonowy

JOGURTOWE KĘSY Z TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ



Truskawki



Jogurt grecki



Ekstrakt waniliowy



Krople
czekoladowe



Miód

PIECZONE CIASTO JOGURTOWE



Jogurt grecki



Ekstrakt waniliowy



Jajka



Syrop klonowy



Owoce

CHLEBEK BANANOWY Z JOGURTEM GRECKIM



Banany



Jogurt grecki



Mąka owsiana



Mąka migdałowa



Syrop klonowy



Jajka

BROWNIE PROTEINOWE – WILGOTNE I CZEKOLADOWE



Krople czekoladowe



Jajka



Olej kokosowy



Cukier kokosowy



Mąka migdałowa



Odżywka białkowa

PROMOCJA "WIOSENNA" - 80%

PAKIET PREMIUM ZAWIERA



2500
PRZEPISÓW
1500-7500 kcal



10 ebooków
same fakty

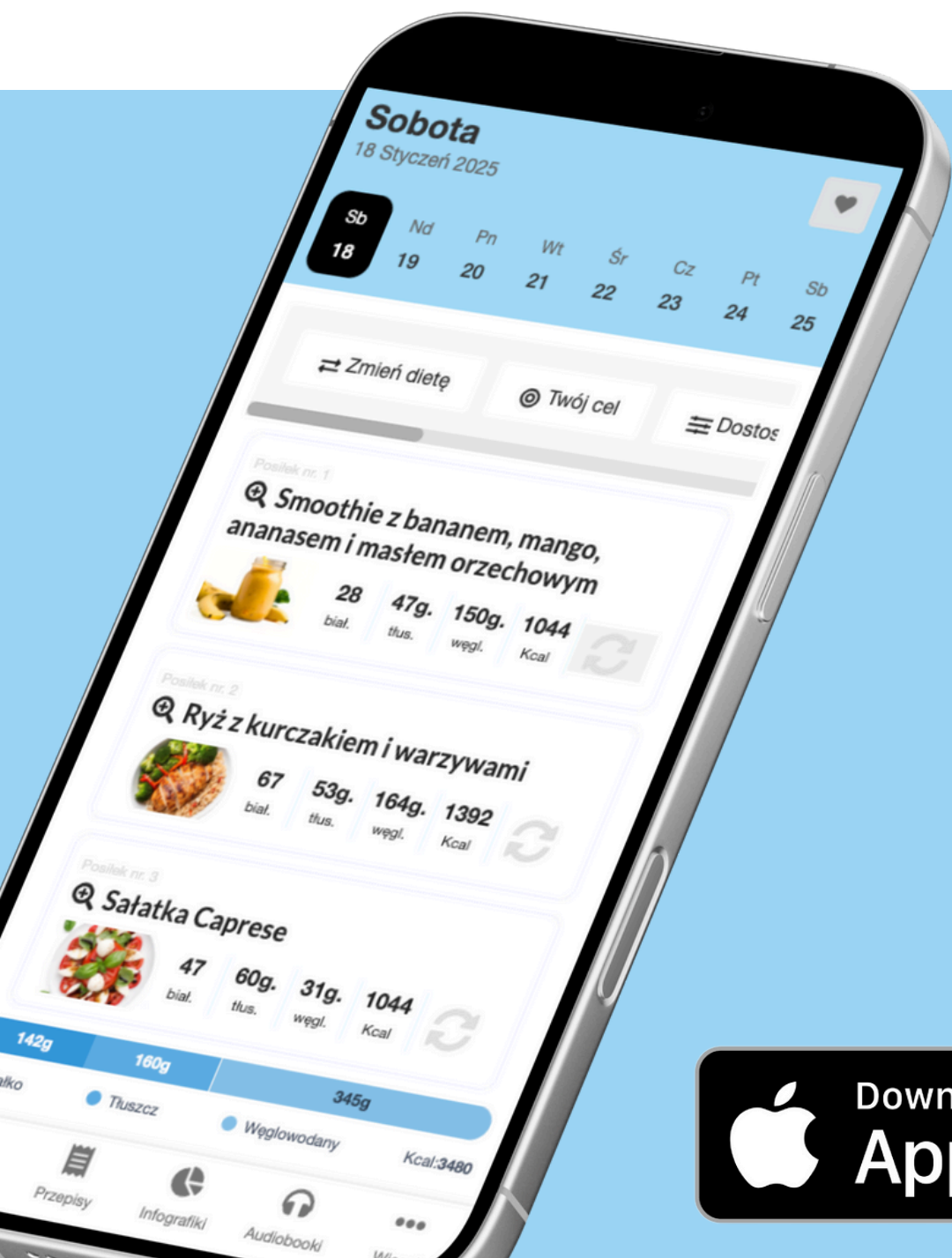


20 godzin
Kursów wideo

+ Aplikacja

PAKIET PREMIUM
~~PLN 499 zł~~

129 zł



CYTRYNOWE CIASTO Z JAGODAMI



Składniki:

- 190 g mąki pszennej (lub bezglutenowej, jeśli potrzeba)
- 200 g cukru (można użyć brązowego lub kokosowego)
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka octu spirytusowego
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 180 ml wody
- 60 ml soku z cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 80 g jagód (świeżych lub mrożonych)

Krem śmietankowy:

- 45 g serka śmietankowego (miękkiego)
- 20 g masła
- 80 g cukru pudru

Przygotowanie:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C. Natłuść okrągłą formę do ciasta o średnicy 20 cm lub wyłóż ją papierem do pieczenia.
2. W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę, cukier, sól i sodę oczyszczoną.
3. Dodaj oliwę, wodę, sok z cytryny i ekstrakt waniliowy, a następnie wymieszaj do połączenia składników. Na koniec delikatnie wmieszaj jagody.
4. Przelej ciasto do przygotowanej formy i piecz przez 35-40 minut, aż patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
5. Po upieczeniu pozostaw ciasto w formie do całkowitego ostygnięcia.

Przygotowanie kremu:

1. Ubij serek śmietankowy z masłem, aż masa będzie puszysta.
2. Stopniowo dodawaj cukier puder, mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli krem jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody. Jeśli zbyt rzadki, dosyp więcej cukru pudru.
3. Ostudzone ciasto posmaruj kremem i podawaj.

CZEKOLADOWY PUDDING CHIA



Składniki:

- 40 g nasion chia
- 2 łyżki kakao
- 1 miarka roślinnego białka (opcjonalnie)
- 250 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub sojowego)
- 3 łyżki syropu klonowego lub z agawy
- Ekstrakt waniliowy i szczypta soli (opcjonalnie, do smaku)

Przygotowanie:

1. W średniej misce wymieszaj nasiona chia, kakao i szczyptę soli.
2. Stopniowo dodawaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek i uzyskać jednolitą konsystencję.
3. Dodaj syrop klonowy lub z agawy i dokładnie wymieszaj. Jeśli chcesz, możesz dodać kilka kropel ekstraktu waniliowego.
4. Przykryj miskę folią spożywczą lub pokrywką i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny lub na noc. Nasiona chia wchłoną płyn i pudding zgęstnieje.
5. Przed podaniem ponownie wymieszaj pudding, aby pozbyć się ewentualnych grudek.
6. Możesz podawać go samodzielnie lub udekorować świeżymi owocami, orzechami lub kawałkami czekolady.

DESER W SŁOICZKACH: WYSOKOBIAŁKOWY SERNIK



Składniki:

Masa sernikowa:

- 260 g twarogu wiejskiego (cottage cheese)
- 230 g serka śmietankowego (chudego)
- 55 g odżywki białkowej (np. waniliowo-karmelowej)
- 60 ml syropu klonowego bez cukru
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Spód z herbatników:

- 6 herbatników keto (lub innych pełnoziarnistych)
- 1 łyżka roztopionego masła

Dodatki:

- Świeże owoce
- Dżem jagodowy
- Kakao (opcjonalnie, do wersji czekoladowej)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy sernikowej:

2. W blenderze lub malakserze zmiksuj twaróg, serek śmietankowy, odżywkę białkową, syrop klonowy i ekstrakt waniliowy, aż masa będzie całkowicie gładka i kremowa. W razie potrzeby zgarnij składniki ze ścianek, aby całość była dobrze wymieszana.

3. Przygotowanie spodu:

4. Wrzuć herbatniki do blendera (możesz je rozdrabniać partiami) i zmiksuj na drobne okruchy. Przełóż je do miski i wymieszaj z roztopionym masłem, aż masa stanie się lekko wilgotna i lekko grudkowata.

5. Składanie deseru:

- Do każdego słoiczka lub szklanki wsyp warstwę pokruszonych herbatników.
- Na wierzch wyłóż masę sernikową.

6. Chłodzenie:

7. Wstaw deser do lodówki na 1-2 godziny, aby smaki się połączyły, a masa dobrze stężała.

8. Podanie:

9. Przed podaniem udekoruj świeżymi owocami, dżemem jagodowym lub – jeśli chcesz wersję czekoladową – dodaj do masy 1 łyżkę kakao.

Tylko dzisiaj otrzymujesz następujące

BONUSY



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



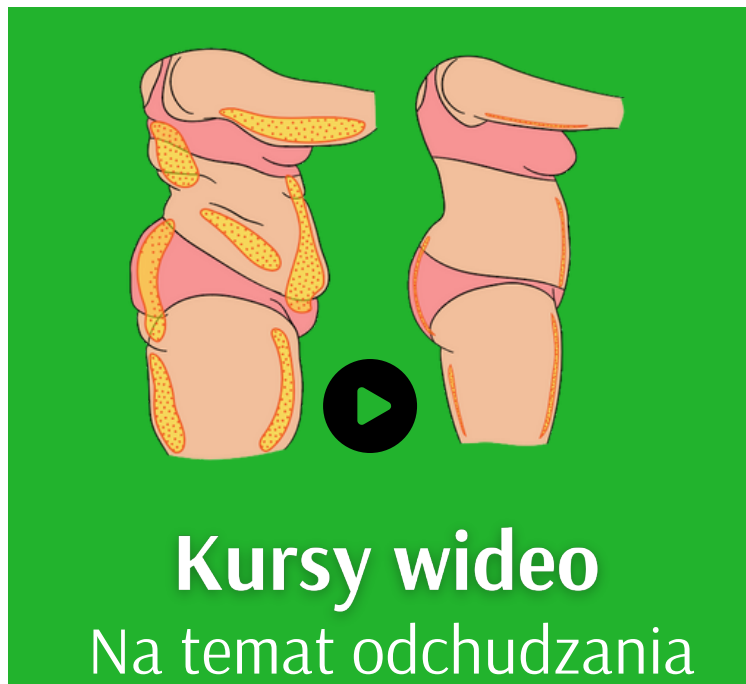
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Działa wszędzie
Telefon, komputer,
tablet

DOMOWE BATONIKI PROTEINOWE SNICKERS (PALEO, WEGAŃSKIE)



Składniki:

Warstwa nugatowa:

- 125 g masła migdałowego (bez soli i cukru, nieoleiste)
- 50 g białka z grochu
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1/8 łyżeczki soli
- 5 łyżek wody

Karmel:

- 120 ml śmietanki kokosowej
- 60 ml syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/8 łyżeczki soli

Warstwa migdałowa:

- 30 g posiekanych migdałów

Polewa czekoladowa:

- 170 g gorzkiej czekolady
- 2 łyżeczki oleju kokosowego (opcjonalnie)
- Sól morską w płatkach (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Warstwa nugatowa:

1. W średniej misce wymieszaj masło migdałowe, białko grochowe, syrop klonowy i sól.
2. Stopniowo dodawaj wodę, po 1 łyżce na raz, mieszając do uzyskania konsystencji plasteliny.
3. Przełóż masę do wyłożonej papierem do pieczenia formy (ok. 20 × 10 cm) i mocno dociśnij.

Przygotowanie karmelu:

1. Umieść wszystkie składniki w małym garnku i podgrzewaj na średnio-wysokim ogniu.
2. Doprowadź do wrzenia, mieszając co jakiś czas.
3. Gotuj przez 6-7 minut, stale mieszając, aby zapobiec przypaleniu.
4. Zmniejsz ogień do średnio-niskiego i gotuj jeszcze 4 minuty, aż karmel zgęstnieje i nabierze złotego koloru.
5. Odstaw karmel na 5 minut do lekkiego ostygnięcia, a następnie rozprowadź go równomiernie na warstwie nugatowej.

Dodanie migdałów:

1. Posiekaj migdały i posyp nimi warstwę karmelową.
2. Lekko dociśnij, aby się dobrze przykleiły.

Chłodzenie:

- Wstaw formę do zamrażarki na minimum 4 godziny lub na całą noc, aby karmel dobrze stężał.

Polewa czekoladowa:

1. W rondelku na małym ogniu rozpuść czekoladę z olejem kokosowym, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Wyjmij batony z zamrażarki i pokrój na 8 równych kawałków.
3. Każdy batonik zanurz w roztopionej czekoladzie i układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Posyp solą morską (opcjonalnie) i odstaw do stężenia.

Przechowywanie:

- Batoniki przechowuj w lodówce lub zamrażarce.

CIASTKA CZEKOLADOWE BROOKIES



Składniki:

- 95 g (3/4 szklanki) mąki pszennej
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli
- 225 g gorzkiej czekolady, posiekanej
- 56 g (1/4 szklanki) masła (solonego lub niesolonego)
- 2 jajka (w temperaturze pokojowej)
- 100 g (3/4 szklanki) drobnego cukru do wypieków
- 90 g (1/2 szklanki) cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 85 g (1/2 szklanki) gorzkich lub mlecznych groszków czekoladowych

Przygotowanie:

1. Nagrzanie piekarnika

- Rozgrzej piekarnik do 160°C (z termoobiegiem) lub 170°C (grzanie góra-dół).
- Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

2. Roztopienie czekolady i masła

- W żaroodpornej misce umieść posiekaną gorzką czekoladę i masło.
- Umieść miskę nad garnkiem z lekko gotującą się wodą (tzw. kąpiel wodna), tak aby dno miski nie dotykało wody.
- Mieszaj, aż składniki się rozpuszczą i połączą.
- Dodaj ekstrakt waniliowy i wymieszaj.

3. Ubicie jajek z cukrami

- W osobnej misce ubij jajka z cukrem drobnym i cukrem demerara.
- Używając miksera na wysokich obrotach, miksuj do uzyskania jasnej, puszystej i gęstej masy.

4. Połączenie suchych składników

- W oddzielnej misce przesiej mąkę, kakao, proszek do pieczenia i sól.
- Dodaj groszki czekoladowe i wymieszaj.

5. Połączenie wszystkich składników

- Stopniowo dodawaj roztopioną czekoladę z masłem do ubitej masy jajecznej, delikatnie mieszając, aby nie stracić puszystości.
- Następnie partiami dodawaj suche składniki, mieszając delikatnie szpatułką tylko do połączenia składników.

6. Pieczenie

- Nakładaj porcje ciasta (po 1 łyżce) na przygotowaną blachę, zostawiając odstępy – ciastka się rozpląną podczas pieczenia.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 12-14 minut, aż na powierzchni pojawią się charakterystyczne spękania.

7. Studzenie i podanie

- Po upieczeniu możesz posypać ciastka solą morską dla wzmocnienia smaku (opcjonalnie).
- Pozostaw na blasze przez 10 minut, a następnie przełóż na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

JOGURTOWE CIASTO W KUBKU (MUG CAKE)



Składniki:

- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżki niesłodzonego kakao
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/8 łyżeczki soli (solidna szczypta)
- 3 łyżki mleka (dowolnego, np. migdałowego)
- 2 łyżki chudego jogurtu greckiego
- 1,5 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka masła orzechowego (lub innego masła orzechowego)
- 2 łyżki gorzkiej lub deserowej czekolady w groszkach (+1 łyżka dla bardziej czekoladowej wersji)
- Opcjonalne dodatki: mrożony jogurt waniliowy, bita śmietana, owoce

Przygotowanie:

Krok 1: Połącz suche składniki

1. Do kubka o pojemności ok. 350 ml, nadającego się do użycia w mikrofalówce, wsyp mąkę, kakao, proszek do pieczenia i sól.
2. Wymieszaj widelcem, aby składniki dobrze się połączyły.

Krok 2: Dodaj mokre składniki

1. Do kubka dodaj mleko, jogurt grecki, syrop klonowy i masło orzechowe.
2. Wymieszaj całość widelcem, aż masa będzie jednolita i gładka.
3. Na koniec dodaj groszki czekoladowe i delikatnie wymieszaj.

Krok 3: Pieczenie w mikrofalówce

1. Umieść kubek w mikrofalówce (najlepiej na ręczniku papierowym, aby uniknąć zabrudzeń).
2. Podgrzewaj na najwyższej mocy przez około 90 sekund.
3. Sprawdź stopień upieczenia, wkładając wykałaczkę w pobliżu krawędzi – powinna wyjść z kilkoma wilgotnymi okruszkami. Środek ciasta pozostanie lekko płynny i kremowy.
4. W zależności od mocy mikrofalówki i kształtu kubka czas pieczenia może się różnić – szersze kubki pieką się szybciej niż wyższe.

Krok 4: Studzenie i podanie

1. Odstaw ciasto na co najmniej 3 minuty, aby nieco przestygło – na początku będzie bardzo gorące i nadal będzie się delikatnie dopiekać.
2. Możesz udekorować je bitą śmietaną, owocami, dodatkowymi groszkami czekoladowymi lub jogurtem waniliowym.
3. Jedz prosto z kubka i delektuj się błyskawicznym, czekoladowym deserem!

JOGURTOWE KĘSY Z TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ



Składniki:

- 225 g truskawek, pokrojonych w kawałki
- 250 g jogurtu greckiego naturalnego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 170 g półsłodkich groszków czekoladowych
- 2 łyżki oleju kokosowego

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy jogurtowej

1. W dużej misce wymieszaj pokrojone truskawki, jogurt grecki, miód i ekstrakt waniliowy.
2. Dokładnie połącz składniki, aby truskawki były równomiernie pokryte jogurtem.

2. Formowanie i zamrażanie kęsów

1. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia lub dużym talerzu układaj porcje jogurtowej mieszanki, formując około 10 kęsów (po 2 łyżki masy na jeden kęs).
2. Wstaw do zamrażarki i pozostaw na 1-2 godziny, aż całkowicie zamarzną i staną się twarde.

3. Przygotowanie polewy czekoladowej

1. W miseczce przeznaczonej do mikrofalówki umieść czekoladę i olej kokosowy.
2. Podgrzewaj w interwałach 15-30 sekund, mieszając po każdym podgrzaniu, aż czekolada się rozpuści i będzie gładka.

4. Zanurzanie kęsów w czekoladzie

1. Wyjmij zamrożone kęsy z zamrażarki.
2. Każdy kęs zanurz w roztopionej czekoladzie, pomagając sobie łyżką, aby dokładnie go pokryć.
3. Po obtoczeniu w czekoladzie ponownie ułóż na papierze do pieczenia.
4. Opcjonalnie posyp szczyptą soli morskiej, aby podkreślić smak.

5. Ponowne zamrażanie i podanie

1. Wstaw kęsy do zamrażarki na kilka minut, aby czekolada dobrze stężała.
2. Gotowe! Możesz jeść od razu lub przechowywać w zamrażarce na później.

PIECZONY JOGURT



Składniki:

- 480 ml jogurtu greckiego
- 4 duże jajka
- 44 ml syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 3 łyżki skrobi kukurydzianej
- 240 g owoców jagodowych (podzielonych na dwie części)

Przygotowanie:

1. Nagrzanie piekarnika:

- Rozgrzej piekarnik do 175°C.
- Wyłóż kwadratową formę do pieczenia (20×20 cm) papierem do pieczenia i odstaw na bok.

2. Przygotowanie masy jogurtowej:

- W dużej misce umieść jogurt grecki, jajka, syrop klonowy (lub miód) oraz ekstrakt waniliowy.
- Wymieszaj różgą kuchenną, aż masa będzie gładka.
- Dodaj skrobię kukurydzianą i ponownie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

3. Dodanie owoców:

- Do masy dodaj 1 szklankę (ok. 160 g) owoców i delikatnie zamieszaj.
- Przelej masę do przygotowanej formy i posyp wierzch pozostałymi owocami (ok. 80 g).

4. Pieczenie:

- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 45 minut, aż środek będzie całkowicie ścięty i nie będzie się trząsł przy poruszeniu formą.

5. Studzenie i podanie:

- Wyjmij z piekarnika i pozostaw do niemal całkowitego ostygnięcia.
- Pokrój na 9 kawałków i podawaj samodzielnie lub z dodatkowym syropem klonowym.

CHLEBEK BANANOWY Z JOGURTEM GRECKIM



Składniki:

- 2 dojrzałe banany (ok. 200 g)
- 180 g jogurtu greckiego (min. 2% tłuszczu)
- 1 duże jajko
- 80 ml syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/6 łyżeczki soli
- 150 g mąki owsianej (lub innej ulubionej)
- 50 g mąki migdałowej (lub dodatkowej mąki owsianej)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 40 g groszków czekoladowych (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Nagrzanie piekarnika:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wyłóż formę keksową (20 cm) papierem do pieczenia lub natłuść ją olejem.

2. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce rozgnieć banany widelcem.
- Dodaj jogurt grecki, jajko, syrop klonowy (lub miód), cynamon, ekstrakt waniliowy i sól.
- Wymieszaj całość do uzyskania gładkiej konsystencji.

3. Dodanie suchych składników:

- Do mokrej masy wsyp mąkę owsianą, mąkę migdałową (lub więcej owsianej) oraz proszek do pieczenia.
- Delikatnie wymieszaj, dodając groszki czekoladowe, jeśli chcesz.

4. Dostosowanie konsystencji:

- Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj odrobinę więcej mąki.
- Jeśli wydaje się zbyt sucha, dodaj łyżkę mleka.

5. Pieczenie:

- Przełóż ciasto do przygotowanej formy.
- Piecz przez 30-35 minut, aż patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.

6. Studzenie i podanie:

- Wyjmij chlebek z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.
- Możesz podawać samodzielnie lub z dodatkiem masła orzechowego, jogurtu lub owoców.

BROWNIE PROTEINOWE – WILGOTNE I CZEKOLADOWE



Przygotowanie:

1. Nagrzanie piekarnika:

- Rozgrzej piekarnik do 175°C.
- Wyłóż kwadratową formę (20×20 cm) papierem do pieczenia i odstaw na bok.

2. Roztapianie czekolady:

- W misce umieść 1 szklankę groszków czekoladowych (pozostałe 1/2 szklanki odłóż na później) oraz olej kokosowy.
- Podgrzewaj w mikrofalówce w 30-sekundowych odstępach, mieszając za każdym razem, aż czekolada się całkowicie rozpuści i połączy z olejem.

3. Ubicie jajek z cukrem:

- W osobnej misce ubij jajka z cukrem kokosowym przez około 1 minutę, aż masa stanie się lekko puszysta.
- Dodaj ekstrakt waniliowy i roztopioną czekoladę z olejem. Dokładnie wymieszaj.

4. Połączenie składników:

- Wsyp do masy mąkę migdałową, kakao, odżywkę białkową oraz sól.
- Miksuj do uzyskania jednolitego, gładkiego ciasta.
- Na koniec delikatnie wmieszaj pozostałe groszki czekoladowe.

5. Pieczenie:

- Przelej ciasto do przygotowanej formy.
- Piecz przez 22-28 minut (najczęściej 25 minut, ale czas może się różnić w zależności od piekarnika).

6. Studzenie i podanie:

- Po upieczeniu pozostaw brownie w formie na 10 minut, a następnie wyjmij i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.
- Pokrój na kawałki i ciesz się intensywnie czekoladowym, wilgotnym deserem!

Składniki:

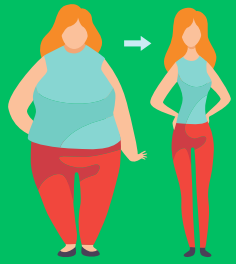
Mokre składniki:

- 270 g półsłodkich groszków czekoladowych (podzielonych na dwie części)
- 95 g rafinowanego oleju kokosowego
- 3 jajka
- 120 g cukru kokosowego
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Suche składniki:

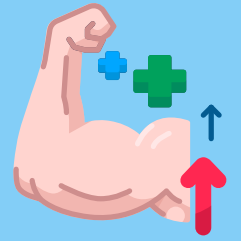
- 54 g czekoladowej odżywki białkowej
- 37 g blanszowanej mąki migdałowej
- 2 łyżki kakao
- 1/4 łyżeczki soli

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



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ