

# 10 OWOCOWYCH SMAKOŁYKÓW

## MOCHI ARBUZOWE



Mąka ryżowa



Syrup klonowy



Skrobia z tapioki



Sok z arbuza



Olej z awokado

## JOGURTOWE KULECZKI Z TRUSKAWKAMI W CZEKOLADZIE



Truskawki



Jogurt grecki



Ekstrakt waniliowy



Czekolada



Olej kokosowy



# OWSIANE BATONIKI Z OWOCOWYM NADZIENIEM



Olej kokosowy



Mąka pszenna



Płatki owsiane



Syrup klonowy



Cukier kokosowy



Konfitura malinowa



## MUS TRUSKAWKOWY



Serek śmietankowy



Jogurt naturalny



Truskawki



Cukier puder



## MROŻONE WINOGRONA (NAJLEPSZA LETNIA PRZEKĄSKA)



Winogrona

## DOMOWE WEGAŃSKIE ŻELKI OWOCOWE



Sok pomarańczowy



Słodzik



Sok z buraka



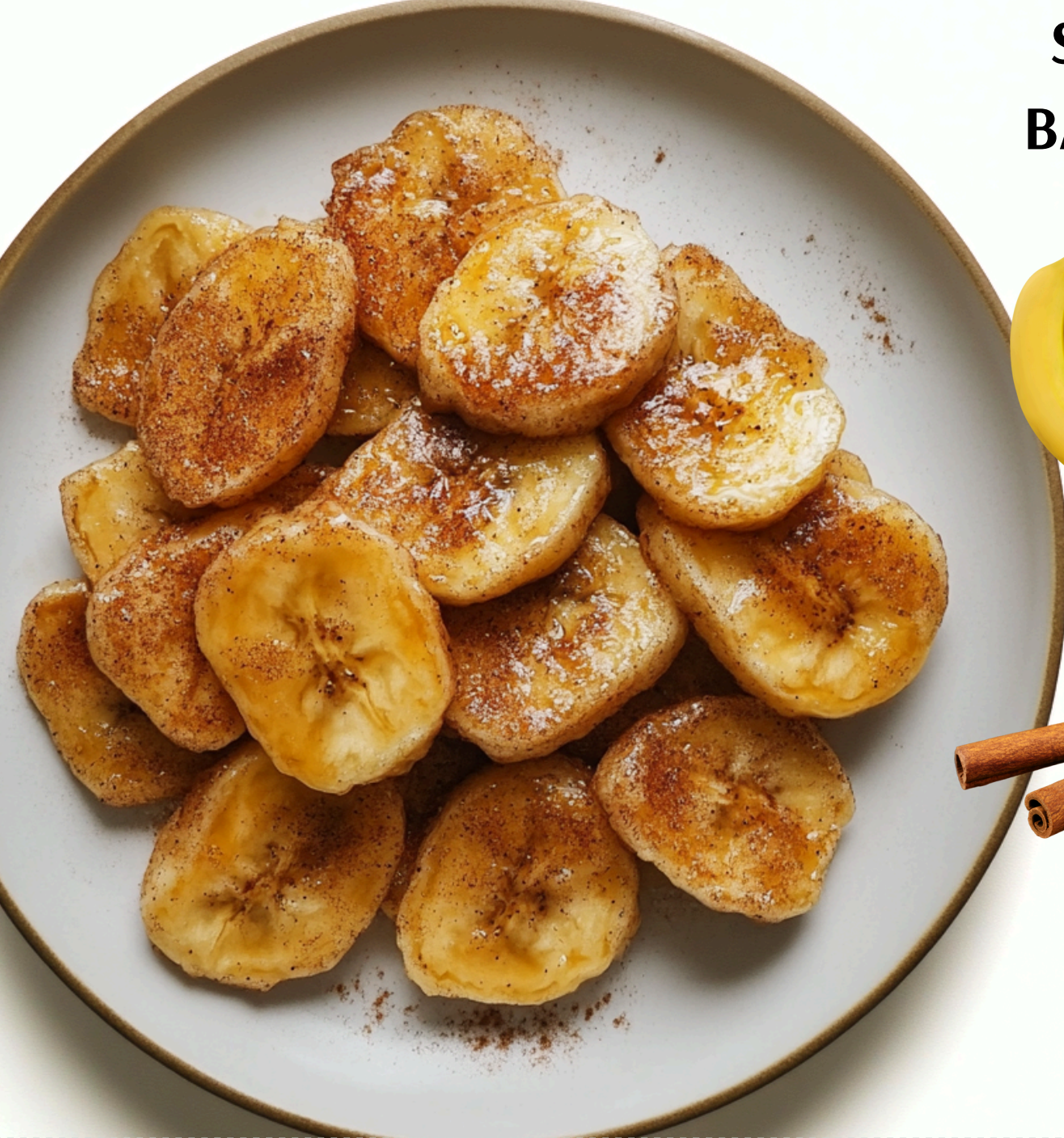
Dżem jagodowy



Agar



# SMAŻONE NA PATELNI BANANY Z CYNAMONEM



Banany



Cukier



Cynamon



Gałka  
muszkatołowa

# OWOCOWO-WARZYWNE ŻELKI DOMOWE



Owoce



Warzywa



Sok



Żelatyna



Syrop klonowy



## JABŁKA Z FRYTKOWNICY BEZTŁUSZCZOWEJ (AIR FRYER)



Jabłka



Cynamon



Syrop klonowy

## DOMOWE TRUSKAWKOWE ROLL-UPY Z 3 SKŁADNIKÓW



Truskawki



Miód



Sok z cytryny



# MOCHI ARBUZOWE



## Składniki:

- 158 g mąki ryżowej kleistej (plus trochę więcej do obtaczania)
- 60 ml syropu klonowego
- 40 g skrobi z tapioki
- 116 g świeżo wyciśniętego soku z arbuza, przefiltrowanego
- 2 łyżki oleju z awokado (podzielone)

## Sposób przygotowania:

1. Przygotuj sok z arbuza: zmiksuj kawałki arbuza w blenderze na gładką masę, a następnie przecedź przez sitko, aby usunąć pestki i miąższ. Odmierz  $\frac{3}{4}$  szklanki (czyli około 116 g) czystego soku.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę ryżową, syrop klonowy i skrobię z tapioki.
3. Zrób wgłębienie na środku i wlej sok z arbuza oraz 1 łyżkę oleju z awokado. Wymieszaj całość trzepaczką do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Rozgrzej dużą nieprzywierającą patelnię na małym ogniu i dodaj pozostałą 1 łyżkę oleju.
5. Powoli wlej masę mochi na patelnię, od razu zaczynając mieszać. Gotuj przez 3–4 minuty, cały czas mieszając, aż masa zgęstnieje i nabierze ciemniejszego, różowo-pomarańczowego koloru.\*
6. Zdejmij patelnię z ognia i lekko natłuszczonymi dłońmi wyjmij mochi, formując z niego lepką kulę.
7. Umieść kulę mochi na arkuszu papieru do pieczenia. Zawień papier wokół ciasta i spłaszcz je, formując zgrabny kwadrat.
8. Przełóż papier z ciastem do kwadratowego pojemnika (około 15 × 15 cm).\*\*
9. Przykryj pojemnik pokrywką, aby mochi nie wyschło i nie stwardniało. Wstaw do lodówki na 1–2 godziny do schłodzenia.
10. Po wyjęciu z lodówki oprósz kwadrat mochi mąką ryżową z obu stron.
11. Pokrój mochi na kostki dowolnej wielkości przy użyciu noża lekko natłuszczonego olejem (np. na 20 małych kostek).
12. Obtocz wszystkie boki kostek w mące ryżowej i podawaj od razu.



# JOGURTOWE KULECZKI Z TRUSKAWKAMI W CZEKOLADZIE



## Składniki:

- 150 g truskawek (bez szypułek), pokrojonych w kostkę
- 120 g gęstego jogurtu greckiego naturalnego
- 5 g ekstraktu waniliowego (1 łyżeczka)
- 170 g półsłodkiej czekolady (np. krople czekoladowe lub posiekana tabliczka)
- 10 g oleju kokosowego (2 łyżeczki)

## Sposób przygotowania:

1. Wyłóż dużą blaszkę papierem do pieczenia.
2. Pokrojone truskawki umieść w misce. Dodaj jogurt grecki i ekstrakt waniliowy. Wymieszaj dokładnie, aż owoce będą równomiernie pokryte jogurtem.
3. Nakładaj porcje masy na przygotowaną blaszkę – każda kuleczka powinna mieć ok. 2 łyżki (czyli mniej więcej jedną czubatą łyżkę stołową). Zostaw odstępy między porcjami. Z podanych proporcji powinno wyjść około 8 kuleczek.
4. Wstaw blaszkę do zamrażarki na 30–45 minut. Kuleczki powinny się dobrze z wiązać, ale nie stwardnieć całkowicie.
5. Na około 10 minut przed wyjęciem z zamrażarki, umieść czekoladę i olej kokosowy w małej miseczce. Podgrzewaj w mikrofalówce w 30-sekundowych odstępach, za każdym razem mieszając, aż do uzyskania gładkiej, płynnej masy.
6. Wyjmij kuleczki z zamrażarki i, używając dużej łyżki, szybko zanurzaj je w roztopionej czekoladzie, po czym odkładaj z powrotem na papier do pieczenia. Powtarzaj, aż wszystkie będą pokryte czekoladą.
7. Odstaw na kilka minut, aż czekolada stwardnieje, tworząc chrupiącą otoczkę. Gotowe do jedzenia!



# OWSIANE BATONIKI Z OWOCOWYM NADZIENIEM



## Składniki:

- 120 g roztopionego oleju kokosowego
- 190 g mąki pszennej lub bezglutenowej alternatywy
- 135 g płatków owsianych górskich lub błyskawicznych
- 80 ml syropu klonowego
- 65 g cukru kokosowego lub białego/trzcinowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- 120 g konfitury malinowej (lub innej ulubionej)

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C (góra-dół). Natłuść formę o wymiarach 20 × 20 cm lub wyłóż ją papierem do pieczenia.
2. W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki oprócz konfitury.
3. Około  $\frac{2}{3}$  masy przełóż do formy i dociśnij rękami, tworząc równy, płaski spód.
4. Ostrożnie rozsmaruj konfiturę, zostawiając około 1 cm wolnego brzegu z każdej strony (konfitura przypala się przy samym brzegu).
5. Pozostałą  $\frac{1}{3}$  mieszanki rozkrusz równomiernie na wierzchu, lekko dociskając, aby się dobrze trzymała po upieczeniu.
6. Piecz na środkowej półce przez 25–30 minut, aż wierzch się lekko zarumieni.
7. Odstaw do całkowitego wystudzenia w formie, najlepiej na kratce. Pokrój i podawaj!



# MUS TRUSKAWKOWY



## Składniki:

- 225 g serka śmietankowego (np. typu Philadelphia) lub gęstej śmietanki kokosowej
- 115 g jogurtu naturalnego lub dodatkowego serka śmietankowego / śmietanki kokosowej
- 100 g cukru pudru lub zamiennika bez cukru
- 5 średnich truskawek
- (opcjonalnie) ¼ łyżeczki pasty z wanilii

## Sposób przygotowania:

1. Jeśli używasz serka śmietankowego, wyjmij go wcześniej z lodówki, aby osiągnął temperaturę pokojową. W przypadku śmietanki kokosowej, otwórz puszkę i upewnij się, że jej zawartość jest gęsta i kremowa (jeśli trafi Ci się rzadka lub grudkowata, niestety nie sprawdzi się w tym przepisie).
2. Usuń szypułki z truskawek i zmiksuj je lub roznieć na gładkie purée.
3. Dodaj pozostałe składniki i miksuj (w blenderze, malakserze lub mikserem ręcznym), aż masa będzie całkowicie gładka.
4. Przełóż do pucharków lub szklanek i wstaw do lodówki.
5. Mus wyraźnie zgęstnieje podczas chłodzenia – po kilku godzinach będzie gotowy do podania!



# **MROŻONE WINOGRONA**

## **(NAJLEPSZA LETNIA PRZEKĄSKA)**



## **Składniki:**

- ok. 700 g  
świeżych  
winogron

## **Sposób przygotowania:**

1. Oderwij każdą kulkę winogrona od szypułki. Usuń te, które są uszkodzone lub nadpsute. Dokładnie opłucz owoce pod zimną, bieżącą wodą, aby pozbyć się wszelkich zanieczyszczeń.
2. Osusz winogrona przy pomocy czystej ściereczki kuchennej lub ręcznika papierowego – im lepiej je osuszysz, tym lepiej się zamrożą.
3. Przełóż winogrona do woreczka strunowego lub szczelnego pojemnika, zamknij i wstaw do zamrażarki na minimum 6–8 godzin.
4. Gdy najdzie Cię ochota na coś słodkiego i orzeźwiającego, wyjmij porcję prosto z zamrażarki i jedz od razu.



# DOMOWE WEGAŃSKIE ŻELKI OWOCOWE



## Składniki

### Wersja pomarańczowa:

- 240 ml soku pomarańczowego
- 1–2 łyżki płynnego słodzika (np. syrop klonowy, syrop z agawy)
- 1½ łyżeczki agaru w proszku

### Wersja jagodowa:

- 240 ml soku z buraka, jagód lub wiśni
- 60 g dżemu jagodowego
- 1½ łyżeczki agaru w proszku

## Sposób przygotowania

1. W średnim garnku wymieszaj sok pomarańczowy, słodzik i agar. Odstaw na 5 minut, by agar lekko napęczniał.
2. Następnie podgrzewaj na średnim ogniu, cały czas mieszając, aż mieszanina zacznie się delikatnie gotować. Gotuj przez 2 minuty, nie przestając mieszać.
3. Zdejmij z ognia i przelej do płaskiego pojemnika lub silikonowych foremek o zabawnych kształtach.
4. W osobnym naczyniu (np. blenderze) połącz sok buraczano-jagodowy, dżem i agar. Blenduj do uzyskania jednolitej masy bez grudek.
5. Odstaw na 5 minut.
6. Podgrzewaj jak wcześniej: doprowadź do lekkiego wrzenia, gotuj 2 minuty, cały czas mieszając.
7. Zdejmij z ognia i przelej do foremek lub pojemnika.
8. Wstaw do lodówki na minimum 2–3 godziny, aż żelki stężeją.
9. Wyjmij z foremek i pokrój na kostki. Opcjonalnie tuż przed podaniem możesz obtoczyć je w cukrze trzcinowym lub kokosowym.
10. Przechowuj pozostałe żelki w lodówce.



# **SMAŻONE NA PATELNI BANANY Z CYNAMONEM**



## **Składniki:**

- 2 banany (lekko przejrzałe)
- 2 łyżki cukru (lub zamiennika)
- 1 łyżeczka cynamonu
- ¼ łyżeczki gałki muskatołowej (opcjonalnie)

## **Sposób przygotowania:**

1. Pokrój banany w plasterki o grubości około 1 cm.
2. W małej miseczce wymieszaj cukier, cynamon i ewentualnie gałkę muskatołową. Odstaw na bok.
3. Lekko spryskaj dużą patelnię olejem w sprayu i rozgrzej ją na średnio-niskim ogniu. Ułóż plasterki banana na patelni.
4. Posyp połową mieszanki cynamonowej. Smaż przez 2–3 minuty, aż spód lekko się zarumieni.
5. Ostrożnie odwróć plasterki na drugą stronę i posyp pozostałą mieszanką. Smaż kolejne 2–3 minuty, aż banany będą miękkie i ciepłe.



# OWOCOWO-WARZYWNE ŻELKI DOMOWE



## Proporcje bazowe (na każdą wersję smakową):

- 1 szklanka owoców (ok. 150 g)
- ¼ szklanki warzyw (ok. 35–40 g)
- ¼ szklanki soku (ok. 60 ml)
- 3 łyżki żelatyny (najlepiej dobrej jakości, np. wołowej)
- (opcjonalnie) 1–2 łyżki syropu klonowego lub miodu – jeśli chcesz słodsze żelki

## Smaki do wyboru:

### 🍓 Truskawkowe z burakiem

- 150 g truskawek lub wiśni (mogą być mrożone)
- 35 g buraka (najlepiej złotego, jeśli chcesz łagodniejszy smak)
- 60 ml soku z granatu (może być też wiśniowy lub truskawkowy)
- 3 łyżki żelatyny
- opcjonalnie 1–2 łyżki syropu klonowego

### 🍇 Jagodowe z cukinią

- 150 g jagód
- 35 g cukinii
- 60 ml soku z granatu lub jabłkowego
- 3 łyżki żelatyny
- opcjonalnie 1–2 łyżki syropu klonowego

### 🥭 Mango z marchewką

- 150 g mango
- 35 g marchewki
- 60 ml soku pomarańczowego lub jabłkowego
- 3 łyżki żelatyny

### 🍏 Jabłkowo-winogronowe ze szpinakiem

- 150 g jabłka (np. Fuji, bez skórki)
- 35 g młodego szpinaku
- 60 ml niesłodzonego soku jabłkowego
- 3 łyżki żelatyny
- opcjonalnie 1 łyżka miodu

## Sposób przygotowania (dla każdej wersji):

1. Zmiksuj owoce, warzywa, sok i ewentualny słodzik na gładką masę.
2. Przelej masę do rondelka i podgrzewaj na średnim ogniu.
3. Dodaj żelatynę i energicznie mieszaj trzepaczką przez około 2–3 minuty, aż całkowicie się rozpuści (nie gotuj!).
4. Gotową masę przelej do silikonowych foremek na żelki (najwygodniej za pomocą małego lejka lub buteleczki z dozownikiem).
5. Wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę.
6. Po stężeniu wyjmij żelki z foremek i przechowuj je w lodówce.



# JABŁKA Z FRYTKOWNICY BEZTŁUSZCZOWEJ (AIR FRYER)



## Składniki:

- 2 duże jabłka
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka syropu klonowego lub innego ulubionego słodzika
- 2 łyżeczki oleju lub masła (opcjonalnie – można pominąć, jeśli chcesz wersję bez tłuszczu)

## Sposób przygotowania:

1. Przygotuj wszystkie składniki. Kosz frytkownicy posmaruj delikatnie tłuszczem lub wyłóż specjalnym papierem do air fryera.
2. Jabłka możesz obrać (jeśli wolisz), a następnie pokrój je w drobną kostkę, cienkie plasterki lub słupki – wedle uznania. Usuń gniazda nasienne.
3. W misce wymieszaj jabłka z cynamonem, słodzikiem oraz opcjonalnie roztopionym masłem lub olejem.
4. Rozgrzej frytkownicę beztłuszczową do 200°C.
5. Ułóż jabłka w jednej warstwie w koszu – jeśli masz małe urządzenie, najlepiej smażyć je partiami, żeby się nie nakładały.
6. Smaż przez 7 minut, po czym otwórz kosz i potrząśnij nim lub przemieszaj jabłka.
7. Piecz kolejne 8 minut lub do momentu, aż jabłka będą karmelizowane i chrupiące według twojego gustu.



## DOMOWE TRUSKAWKOWE ROLL-UPY Z 3 SKŁADNIKÓW



### Składniki:

- 3 szklanki truskawek (świeżych lub rozmrożonych) – ok. 450 g
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki soku z cytryny

### Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 60–75°C (lub do najniższej możliwej temperatury, jaką pozwala ustawić Twój piekarnik). Wyłóż blachę papierem do pieczenia i odstaw.
2. Włóż truskawki, miód i sok z cytryny do blendera lub malaksera i zmiksuj na gładką masę.
3. Wylej masę owocową na przygotowaną blachę i rozsmaruj równomiernie na grubość ok. 3–6 mm.
4. Wstaw do piekarnika na 4–6 godzin – czas zależy od temperatury pieczenia. Roll-upy są gotowe, gdy środek nie jest już lepki w dotyku.
5. Odstaw do całkowitego wystudzenia, następnie delikatnie oddziel owocową warstwę od papieru. Za pomocą nożyczek lub noża do pizzy przytnij brzegi, a resztę potnij na paski szerokości około 2,5 cm.