

# SMAKUJ I NIE ŻAŁUJ!

## PROTEINOWE KULKI O SMAKU SERNIKA Z TRUSKAWKAMI



Mąka migdałowa



Waniliowa odżywka  
białkowa



Płatki owsiane



Serek kremowy



Liofilizowane truskawki



Miód

## PUSZYSTE KĄSKI PRECLOWE Z AIR FRYERA W 10 MINUT



Masło



Mąka pszenna



Woda



Drożdże instant



## DOMOWE, ZDROWE JAJECZKA Z MASŁEM ORZECHEWYM



Masło orzechowe



Syrop klonowy



Gorzka czekolada



Mąka kokosowa

## ZDROWY SERNICZEK BEZ PIECZENIA W SŁOICZKU Z WIŚNIAMI



Wiśnie



Syrop klonowy



Kremowy serek



Sok z cytryny



Jogurt grecki



Herbatniki



## BANANOWE KRÓWKI Z MASŁEM ORZECHEWYM (TYLKO 3 SKŁADNIKI!)



Banany



Masło orzechowe



Olej kokosowy

## MROŻONE KĄSKI JOGURTOWE W CZEKOLADZIE (Z OPCJĄ BEZ NABIAŁU)



Jogurt grecki



Masło z nerkowców



Ekstrakt waniliowy



Gorzka czekolada



# PROTEINOWE BATONIKI „MONSTER COOKIE”



Masło orzechowe



Waniliowa odżywka białkowa



Syrop klonowy



Ekstrakt waniliowy



Cukierki mini M&M's



Mąka owsiana

## DOMOWE KARMEŁKI DAKTYŁOWE W CZEKOLADZIE (TYLKO 4 SKŁADNIKI!)



Daktyle



Masło migdałowe



Gorzka czekolada



Olej kokosowy



## ZDROWE KRÓWKI CZEKOLADOWE Z 3 SKŁADNIKÓW



Olej kokosowy



Miód



Kakao

## BEZGLUTENOWE CIASTECZKA DAKTYLOWE BEZ PIECZENIA



Daktyle



Masło orzechowe



Gorzka czekolada





**ODBLOKUJ  
PONAD 3100  
PRZEPISÓW**



# PROTEINOWE KULKI O SMAKU SERNIKA Z TRUSKAWKAMI



## Składniki:

- 50 g płatków owsianych górskich
- 100 g mąki migdałowej
- 2 miarki (ok. 60 g) waniliowej odżywki białkowej
- 60 g serka kremowego (np. Philadelphia), w temperaturze pokojowej
- 10 g liofilizowanych truskawek, pokruszonych
- 2 łyżki (ok. 40 g) miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1–2 łyżki mleka (dowolnego rodzaju, do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

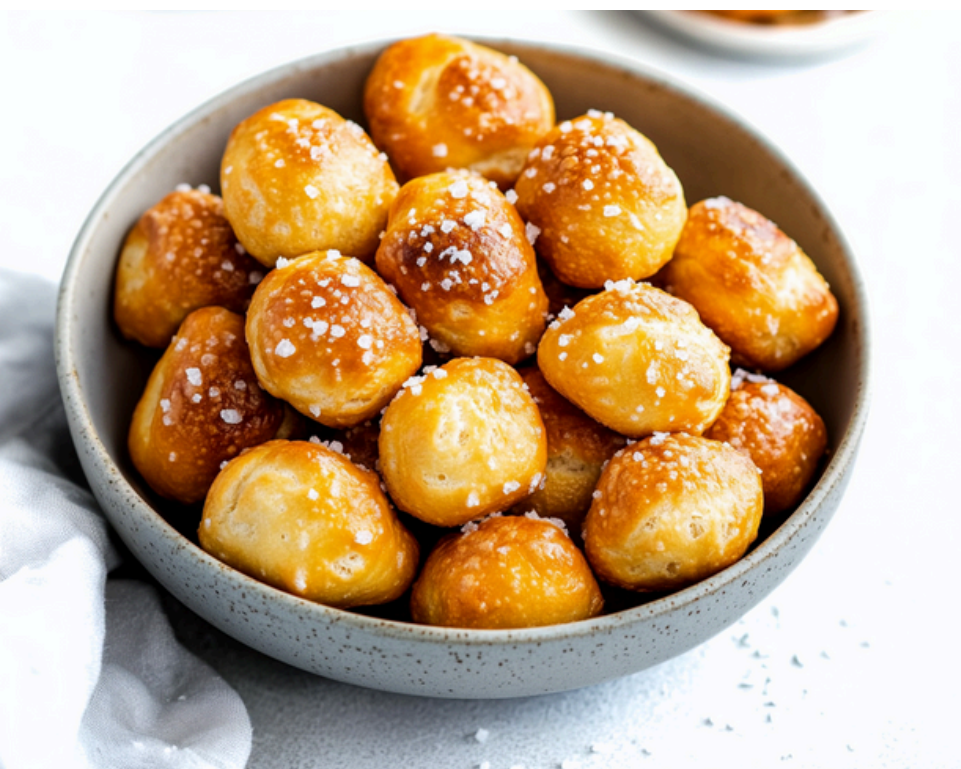
## Przygotowanie:

1. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę migdałową i odżywkę białkową.
2. Dodaj serek kremowy, pokruszone truskawki, miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt waniliowy. Wymieszaj całość do uzyskania jednolitej masy.
3. Jeśli masa jest zbyt sucha i trudno się formuje, dodaj stopniowo 1–2 łyżki mleka, aż osiągniesz konsystencję pozwalającą na łatwe lepienie kulek.
4. Formuj niewielkie kulki (o średnicy około 2,5 cm) i układaj je na talerzu wyłożonym papierem do pieczenia.
5. Gotowe kulki wstaw do lodówki na minimum 30 minut, aby się schłodziły i stężały.

Podawaj od razu lub przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce do tygodnia. Smacznego!



# PUSZYSTE KĄSKI PRECLOWE Z AIR FRYERA W 10 MINUT



## Składniki:

### Na ciasto:

- 480 ml ciepłej wody (około 43°C – lekko ciepła, ale nie gorąca)
- 500 g mąki pszennej
- 1 opakowanie drożdży instant (7 g)
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 1 łyżka cukru (lub miodu)

### Do posmarowania:

- 4 łyżki roztopionego masła
- sól gruboziarnista (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. Do miski wlej ciepłą wodę (około 43°C – lekko ciepłą, nie gorącą). Dodaj drożdże i dokładnie wymieszaj. Odstaw na chwilę, aby drożdże zaczęły pracować.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę, cukier oraz sól.
3. Do suchych składników dodaj mieszankę wody z drożdżami. Całość mieszaj, aż powstanie zwarte ciasto. Jeśli ciasto będzie zbyt suche, możesz dodać odrobinę wody. Ciasto powinno być zwarte, elastyczne, lecz nieklejące.
4. Błat lekko posyp mąką, wyłóż ciasto i podziel je na 8 równych części. Każdy kawałek ciasta uformuj w wałek.
5. Każdy wałek pokrój na małe kawałki (około 2,5 cm długości).
6. Koszyk Air Fryera delikatnie spryskaj olejem. Układaj kawałki ciasta w koszyku, zachowując niewielkie odstępy, aby mogły swobodnie rosnąć. Posmaruj je od góry roztopionym masłem.
7. Piecz kąski w Air Fryerze przez około 7 minut w temperaturze 200°C, aż lekko się zarumienią.
8. Po upieczeniu delikatnie wyjmij precelki na talerz, pozwól chwilę przestygnąć, następnie ponownie posmaruj resztą masła i posyp solą gruboziarnistą.



# DOMOWE, ZDROWE JAJECZKA Z MASŁEM ORZECHOWYM



## Składniki:

- 250 g kremowego masła orzechowego
- 35 g mąki kokosowej
- 60 ml syropu klonowego
- 170 g gorzkiej lub półsłodkiej czekolady (posiekanej lub w kropelkach)
- ½ łyżki oleju kokosowego

## Sposób przygotowania:

1. W średniej misce dokładnie wymieszaj masło orzechowe, mąkę kokosową oraz syrop klonowy, aż powstanie jednolita masa.
2. Z masy uformuj niewielkie kuleczki (około 2,5 cm średnicy), następnie delikatnie spłaszcz je palcami, nadając im kształt jajeczek.
3. Gotowe jajeczka ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do zamrażarki na 30 minut.
4. Czekoladę wraz z olejem kokosowym rozpuść w mikrofalówce lub kąpieli wodnej. Jeśli używasz mikrofalówki, rób to partiami po 30 sekund, mieszając pomiędzy, aż do całkowitego rozpuszczenia.
5. Schłodzone jajeczka obtaczaj w rozpuszczonej czekoladzie przy pomocy dwóch widelców, pozwalając, aby nadmiar czekolady swobodnie ściekał.
6. Pokryte czekoladą jajeczka ponownie ułóż na papierze do pieczenia i odstaw, aż czekolada całkowicie zastygnie.

**Opcjonalnie:** gdy czekolada lekko stwardnieje, możesz ozdobić jajeczka dodatkową porcją rozpuszczonej czekolady.

Gotowe jajeczka przechowuj w lodówce aż do momentu podania. Smacznego!



# ZDROWY SERNICZEK BEZ PIECZENIA W SŁOICZKU Z WIŚNIAMI



## Składniki:

### Na wiśniowy sos:

- 150 g wydrylowanych wiśni (świeżych lub mrożonych), przekrojonych na pół
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 1 łyżeczka wody
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

### Na masę sernikową:

- 120 g serka kremowego (typu Philadelphia), miękkiego
- 160 g gęstego jogurtu greckiego naturalnego (pełnotłustego)
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

### Na spód ciasteczkowy:

- 70 g herbatników typu digestive, pokruszonych na drobny piasek
- 30–40 g roztopionego masła

## Sposób przygotowania:

### Sos wiśniowy:

1. Wszystkie składniki na sos wiśniowy umieść w garnuszku i podgrzewaj na średnim ogniu przez około 5–10 minut, mieszając co jakiś czas, aż owoce lekko się rozpadną i powstanie gęsty sos. Możesz lekko rozgnieść wiśnie łyżką.
2. Zdejmij sos z ognia i odstaw, by ostygł.

### Masa sernikowa:

1. W misce umieść serek kremowy, jogurt grecki, syrop klonowy i sok z cytryny. Ubijaj mikserem przez około 2–3 minuty na wysokich obrotach, aż masa będzie gładka i puszysta (mogą zostać drobne grudki).
2. Wstaw masę sernikową na chwilę do lodówki, a w tym czasie przygotuj spód.

### Spód ciasteczkowy:

1. Herbatniki wymieszaj dokładnie z roztopionym masłem, aż powstanie jednolita, lekko wilgotna masa.

### Składanie deseru:

1. Przygotuj 6 niedużych słoiczków lub szklanek (około 125 ml każdy).
2. Na dno każdego słoiczka rozłóż równomiernie masę ciasteczkową i lekko ją dociśnij.
3. Następnie równomiernie rozdziel między słoiczki masę sernikową. Delikatnie stuknij słoiczkami o blat, aby masa dobrze się ułożyła.
4. Na koniec nałóż na każdy serniczek ostudzony sos wiśniowy.

Możesz podać deser od razu, ale najlepiej smakuje schłodzony przez co najmniej godzinę w lodówce.  
Smacznego!



# **BANANOWE KRÓWKI Z MASŁEM ORZECHEWYM (TYLKO 3 SKŁADNIKI!)**



## **Składniki:**

- 2 duże, dojrzałe banany, rozgniecione na gładką masę
- 250 g masła orzechowego (możesz zastąpić innym masłem orzechowym lub kremem bez orzechów)
- 60 g oleju kokosowego

## **Sposób przygotowania:**

1. Formę na muffiny (12 sztuk) wyłóż papilotkami i odstaw na bok.
2. W dużej misce umieść rozgniecione banany.
3. W garnuszku lub w misce odpornej na działanie mikrofalówki rozpuść masło orzechowe razem z olejem kokosowym, mieszając, aż uzyskasz płynną, jednolitą konsystencję.
4. Połącz rozpuszczoną mieszankę z bananami i dokładnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita.
5. Rozdziel gotową masę równomiernie pomiędzy przygotowane papilotki.
6. Umieść w lodówce lub zamrażarce do całkowitego stężenia. Podawaj schłodzone. Smacznego!



# MROŻONE KĄSKI JOGURTOWE W CZEKOLADZIE (Z OPCJĄ BEZ NABIAŁU)



## Składniki:

### Masa jogurtowa:

- 250 g gęstego jogurtu greckiego lub kokosowego (wegańskiego)
- 3 łyżki masła z nerkowców lub masła migdałowego
- 3 łyżki syropu klonowego (opcjonalnie dodaj dodatkową łyżkę, jeśli wolisz słodsze)
- 3 łyżki ulubionej odżywki białkowej (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- szczypta soli morskiej

### Polewa czekoladowa:

- 120 g gorzkiej czekolady (posiekanej lub w kropelkach)
- ½ łyżki oleju kokosowego

## Sposób przygotowania:

1. W dużej misce wymieszaj jogurt, masło orzechowe, syrop klonowy, odżywkę białkową (jeśli używasz), ekstrakt waniliowy i sól. Całość dokładnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita, gładka i kremowa. Spróbuj masę i ewentualnie dosłódź według uznania.
2. Przygotowaną masę jogurtową rozdziel pomiędzy foremki silikonowe lub małe foremki na lód, wypełniając je do około  $\frac{2}{3}$  wysokości.
3. W małej miseczce roztop czekoladę razem z olejem kokosowym – możesz zrobić to w kąpieli wodnej lub w mikrofalówce (podgrzewając partiami po 30 sekund i mieszając między nimi), aż polewa będzie jednolita i błyszcząca.
4. Polej każdą porcję jogurtu warstwą czekolady, wypełniając pozostałą  $\frac{1}{3}$  wysokości foremki.
5. Foremki wstaw do zamrażarki na około 3–4 godziny, aż kąski całkowicie się zmrożą i staną się zwarte.

Gotowe kąski przechowuj w szczelnym pojemniku w zamrażarce nawet do dwóch miesięcy. Najlepiej wyjąć je na kilka minut przed podaniem, aby miały idealnie kremową konsystencję. Smacznego!



# PROTEINOWE BATONIKI

## „MONSTER COOKIE”



### Składniki:

- 250 g kremowego masła orzechowego (\*naturalnego, takiego z oddzielającym się olejem)
- 5 łyżek syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 50 g mąki owsianej (możesz zrobić samodzielnie, mieląc płatki owsiane)
- 60 g waniliowej odżywki białkowej (około 1/2 szklanki + 2 łyżki)
- 1 łyżka drobnych kropelek czekoladowych
- 50 g cukierków mini M&M's

### Sposób przygotowania:

1. W dużej misce umieść masło orzechowe, syrop klonowy, ekstrakt waniliowy, mąkę owsianą oraz odżywkę białkową. Dokładnie wymieszaj mikserem elektrycznym lub ręcznie za pomocą silikonowej szpatułki, aż powstanie gęsta, jednolita masa.
2. Dodaj kropelki czekoladowe oraz cukierki M&M's i delikatnie wmieszaj je w ciasto, by równomiernie się rozłożyły.
3. Prostokątną foremkę lub pojemnik (np. keksówkę) wyłóż papierem do pieczenia. Przełóż do niej przygotowaną masę, a następnie dociśnij dokładnie dłońmi lub łyżką, wyrównując powierzchnię.
4. Formę przykryj folią spożywczą i wstaw do zamrażarki na około 1 godzinę lub do momentu, aż masa całkowicie stężeje.
5. Po tym czasie wyjmij batony z foremki, pomagając sobie papierem. Oстрыm nożem pokrój na 6–8 równych batonów.
6. Gotowe batoniki przechowuj w lodówce do tygodnia, zawinięte osobno w papier lub folię spożywczą. Możesz też przechowywać je w szczelnych woreczkach w zamrażarce przez okres do 2 miesięcy.



## DOMOWE KARMEŁKI DAKTYŁOWE W CZEKOLADZIE (TYLKO 4 SKŁADNIKI!)



### Składniki:

#### Karmel daktylowy:

- 200 g daktyli Medjool bez pestek (około 1 szklanki, mocno ugniecionych)
- 2 łyżki kremowego masła migdałowego (lub innego masła orzechowego/nasion)
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego

#### Polewa czekoladowa:

- 150 g gorzkiej czekolady (posiekanej lub w kropelkach)
- 2 łyżeczki oleju kokosowego

### Przygotowanie:

1. Daktyle włóż do miski, zalej bardzo gorącą wodą i odstaw na około 10 minut, aby dobrze zmiękły.
2. Gdy daktyle będą już miękkie, odsącz je dokładnie z wody i przełóż do blendera lub malaksera. Dodaj masło migdałowe oraz roztopiony olej kokosowy, a następnie zmiksuj wszystko na gładką, kremową masę.
3. Gotowy karmel przełóż do niewielkiej formy (około 23×13 cm, np. keksówki) wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do zamrażarki na około 2–3 godziny, aż karmel mocno stężeje.
4. Po tym czasie wyjmij karmel z formy, ostrożnie zdejmij papier i pokrój na 12 małych kwadratów.
5. Czekoladę roztop razem z 2 łyżeczkami oleju kokosowego w kąpeli wodnej lub mikrofalówce (partiami po 30 sekund, mieszając za każdym razem) aż będzie całkowicie płynna.
6. Każdy kawałek karmelu zanurzaj pojedynczo w rozpuszczonej czekoladzie, dokładnie pokrywając z każdej strony. Gotowe karmelki odkładaj na talerz lub tacę wyłożoną papierem do pieczenia.
7. Karmelki wstaw do lodówki na około godzinę, aż czekolada całkowicie zastygnie. Gotowe karmelki przechowuj w lodówce i podawaj schłodzone. Smacznego!



# ZDROWE KRÓWKI CZEKOLADOWE

## Z 3 SKŁADNIKÓW



### Składniki:

- 220 g oleju kokosowego
- 180 ml ( $\frac{3}{4}$  szklanki) miodu
- 100 g kakao w proszku

### Sposób przygotowania:

1. Rozpuść olej kokosowy w garnuszku na małym ogniu lub w mikrofalówce.
  2. Dodaj miód oraz kakao, a następnie dokładnie wymieszaj różgą, aż powstanie jednolita, gładka masa.
  3. Foremkę (np. keksówkę o wymiarach ok. 23×13 cm) wyłóż papierem do pieczenia. Przelej do niej przygotowaną masę czekoladową.
  4. Umieść foremkę w lodówce lub zamrażarce i schładzaj, aż masa całkowicie stwardnieje.
  5. Po zastygnięciu pokrój na małe kwadraciki (około 2,5 cm).
- Gotowe krówki przechowuj w lodówce.



# BEZGLUTENOWE CIASTECZKA DAKTYLOWE BEZ PIECZENIA



## Składniki:

- 10 daktyli Medjool bez pestek
- 150 g gorzkiej czekolady (posiekanej lub w kropelkach)
- 1 łyżka naturalnego masła orzechowego (100% orzechów, ewentualnie sól)
- szczypta soli morskiej (opcjonalnie, do posypania)

## Sposób przygotowania:

1. Blachę lub większy talerz wyłóż papierem do pieczenia.
2. Daktyle delikatnie rozchyl palcami, nie rozrywając ich całkowicie, i ułóż je na papierze zachowując około 5 cm odstępy.
3. Dno szklanki lub słoiczka delikatnie natłuść olejem lub spryskaj sprayem do pieczenia, aby uniknąć przywierania. Każdy daktyl delikatnie spłaszcz przy pomocy szklanki, formując cienkie ciasteczka. Jeśli daktyl przyklei się do szklanki, ostrożnie odklej go nożem lub łopatką.
4. Do miseczki odpornej na mikrofalówkę włóż czekoladę i masło orzechowe. Rozpuść je razem w mikrofalówce (około 45–60 sekund, mieszając co 20 sekund), aż powstanie jednolita, gładka masa.
5. Na każdy spłaszczony daktyl nałóż 1–2 łyżeczki masy czekoladowej, starannie pokrywając cały wierzch.
6. Opcjonalnie posyp każde ciasteczko odrobiną soli morskiej dla lepszego smaku.
7. Gotowe ciasteczka wstaw do lodówki lub zamrażarki, aby czekolada zastygła i stwardniała.

Podawaj schłodzone. Smacznego!