

# 10 PRZEPISÓW PEŁNYCH BIAŁKA!



## PROTEINOWE BROWNIE



Mąka migdałowa



Odżywka białkowa



Kakao



Jajka



Olej kokosowy



Erytrytol



## ZDROWE CZEKOLADOWE DONUTY PROTEINOWE (BEZ GLUTENU, PALEO)



Mąka migdałowa



Białko konopne



Jajka



Syrop klonowy



Gorzka czekolada



Jogurt



# PROTEINOWE CIASTKO



Odżywka białkowa



Masło orzechowe



Słodzik



Ekstrakt waniliowy

## BIĄŁKOWA DROŻDŻÓWKA TYPU MONKEY BREAD



Mąka



Odżywka białkowa



Jogurt grecki



Mleko migdałowe



Cynamon



Słodzik



# WYSOKOBIAŁKOWA ZUPA BROKUŁOWA Z SEREM CHEDDAR



Bulion warzywny



Mleko



Mąka pszenna



Marchew



Ser cheddar



Twaróg

# MIĘKKIE I WILGOTNE BLONDIE PROTEINOWE



Odżywka białkowa



Mąka migdałowa



Mąka owsiana



Masło orzechowe



Mus jabłkowy



Brązowy cukier



# NAJLEPSZE PROTEINOWE KULKI Z TWAROGU



Twaróg



Syrop klonowy



Ekstrakt waniliowy



Mąka migdałowa



Odżywka białkowa



Czekoladowe groszki

## PROTEINOWE BATONIKI À LA TWIX



Mąka migdałowa



Odżywka białkowa



Syrop klonowy



Olej kokosowy



Masło orzechowe



Gorzka czekolada



# CZEKOLADOWY CHLEBEK BANANOWY



Banany



Jajka



Masło orzechowe



Słodzik



Ekstrakt waniliowy



Mąka owsiana

## BROWNIE Z JOGURTEM GRECKIM – W WERSJI FIT I NISKOKALORYCZNEJ



Mąka



Gorzka czekolada



Słodzik



Jogurt grecki



Kakao



Mleko migdałowe



# PROTEINOWE BROWNIE



## Składniki:

- 100 g mąki migdałowej
- 40 g odżywki białkowej (najlepiej waniliowej lub czekoladowej)
- 15 g kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (ok. 5 g)
- 0,5 łyżeczki soli (ok. 2 g)
- 70 g roztopionego oleju kokosowego lub masła
- 2 jajka lub 2 „jajka lniane” (1 jajko lniane = 1 łyżka mielonego siemienia lnianego + 3 łyżki wody, odstawione na kilka minut)
- 130 g cukru lub erytrytolu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (ok. 5 ml)
- 90 g drobnych kawałków czekolady (opcjonalnie)

## Wykonanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Przygotuj kwadratową formę o boku 20 cm – natłuść ją lub wyłóż papierem do pieczenia.
2. W misce dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.
3. Przełóż masę do formy, w razie potrzeby użyj drugiego arkusza papieru do pieczenia, by równomiernie docisnąć ciasto.
4. Piecz przez 20 minut. Odstaw do całkowitego ostygnięcia – brownie zyska odpowiednią konsystencję dopiero po schłodzeniu, a jeszcze lepszą po nocy w lodówce (luźno przykryte).



# **ZDROWE CZEKOLADOWE DONUTY PROTEINOWE (BEZ GLUTENU, PALEO)**



## **Składniki:**

### **Na donuty:**

- 95 g mąki migdałowej (blanszowanej)
- 35 g białka konopnego
- 32 g kakao
- 0,5 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 0,25 łyżeczki soli
- 2 duże jajka
- 60 ml syropu klonowego
- 60 g jogurtu (użyto jogurtu kokosowego bez cukru)
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii (ok. 10 ml)

### **Na polewę:**

- 55 g gorzkiej czekolady (czekoladowe groszki lub drobno posiekana tabliczka)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego (ok. 5 g)
- 2 łyżki masła migdałowego (ok. 30 g)

## **Wykonanie:**

### **Donuty:**

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Nasmaruj tłuszczem formę na donuty (na 6 sztuk) i odstaw.
2. W dużej misce wymieszaj wszystkie suche składniki: mąkę migdałową, białko konopne, kakao, cynamon, sodę i sól.
3. Dodaj mokre składniki: jajka, syrop klonowy, jogurt i wanilię. Wymieszaj trzepaczką lub mikserem, aż masa będzie gładka.
4. Przełóż ciasto do formy, napełniając każdy otwór niemal do pełna. Najwygodniej zrobić to, przelewając masę do woreczka, odcinając róg i wyciskając ciasto do formy.
5. Piecz przez 18–20 minut. Po upieczeniu odstaw donuty na kilka minut, następnie wyjmij z formy i przełóż na kratkę do całkowitego ostudzenia (możesz przyspieszyć ten proces, wkładając je do lodówki).

### **Polewa:**

1. Rozpuść czekoladę z olejem kokosowym – w mikrofalówce (po 20–30 sekund, mieszając między seriami) lub w rondelku na małym ogniu.
2. Dodaj masło migdałowe i dobrze wymieszaj.
3. Zanurz każdy donut w polewie, a następnie odłóż na kratkę lub papier do pieczenia.
4. Wstaw donuty do lodówki lub zamrażarki, aby polewa stężała.



# PROTEINOWE CIASTKO



## Składniki:

- 16 g odżywki białkowej (ok. 3 łyżki)
- 30 g masła orzechowego (ok. 2 łyżki)
- 1,5 łyżki wybranego słodzika (np. ksylitol, erytrytol, cukier kokosowy)
- 1 łyżka wody (lub 2, jeśli używasz słodzika w formie sypkiej)
- 1/4 łyżeczki ekstraktu z wanilii (ok. 1 ml)
- szczypta sody oczyszczonej (ok. 1/16 łyżeczki)
- szczypta soli
- opcjonalnie: kilka kropelek czekoladowych, posiekane orzeszki ziemne itp.

## Wykonanie:

1. Rozgrzej piekarnik lub piekarnik elektryczny do 175°C.
2. Jeśli masło orzechowe jest twarde, lekko je podgrzej, by łatwiej się mieszało.
3. W małej miseczce wymieszaj suche składniki. Następnie dodaj składniki mokre i wymieszaj do uzyskania konsystencji ciasta na ciasteczka. Jeśli używasz słodzika w formie sypkiej, dodaj dodatkową łyżkę wody.
4. Uformuj ciastko i lekko je spłaszcz, nadając mu kształt.
5. Piecz przez 7 minut, a potem całkowicie wystudź – ciastko stwardnieje dopiero po ostygnięciu.

Gotowe do zjedzenia!



# BIĄŁKOWA DROŻDŻÓWKA

## TYPU MONKEY BREAD



### Składniki na ciasto:

- 180 g mąki
- 45 g odżywki białkowej waniliowej
- 45 g odżywki białkowej bezsmakowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia (ok. 10 g)
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej (ok. 1,5 g)
- 450 g jogurtu greckiego 0% tłuszczu

### Do obtaczania i pieczenia:

- 30 ml mleka migdałowego
- 18 g słodzika 1:1 bez kalorii (np. erytrytolu)
- 1,5 łyżeczki cynamonu (ok. 4 g)
- opcjonalnie: 28 g posiekanych pekanów

### Wykonanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Lekko natłuść formę keksową.
2. (Opcjonalnie) Na dnie formy rozsyp posiekane orzechy pekan.
3. W dużej misce połącz mąkę, obie odżywki białkowe, proszek do pieczenia i sodę.
4. Dodaj jogurt i delikatnie wymieszaj, aż powstaną wilgotne, nieregularne grudki ciasta. Nie mieszaj zbyt długo, bo kulki zrobią się twarde przez białko.
5. Zwilż dłonie wodą, podziel ciasto na ok. 25 części (każda to ok. 2 łyżki).
6. Z każdej porcji uformuj kulkę, w razie potrzeby ponownie zwilżając dłonie – ciasto będzie klejące.

### Składanie i pieczenie:

1. W małej miseczce przygotuj mleko. W osobnej miseczce połącz słodzik z cynamonem.
2. Każdą kulkę obtocz najpierw w mleku, a potem w mieszance cynamonowej. Układaj warstwami w formie keksowej.
3. Piecz przez 20 minut, następnie przykryj folią aluminiową i piecz kolejne 10–15 minut (łącznie 35 minut), aż ciasto będzie gotowe.
4. Włóż patyczek – powinien wyjść suchy.

Ostudź i rozkoszuj się bez wyrzutów sumienia!



# WYSOKOBIAŁKOWA ZUPA BROKUŁOWA Z SEREM CHEDDAR



## Składniki:

- 1 łyżka masła (ok. 15 g)
- 1 duża cebula (żółta), pokrojona w kostkę
- 2 duże marchewki, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 łodyga selera naciowego, pokrojona
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 31 g mąki pszennej (lub bezglutenowej)
- 0,5 łyżeczki wędzonej papryki
- 711 ml bulionu warzywnego
- 364 g brokułów, posiekanych
- 474 ml mleka 1%
- 113 g sera cheddar, startego (ok. 1 szklanka)
- 224 g chudego twarogu (zblendowanego na gładko)
- sól i pieprz – do smaku

## Wykonanie:

1. W dużym garnku rozpuść masło na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę, marchew i seler. Smaż przez ok. 10 minut, często mieszając, aż warzywa lekko zmiękną.
3. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę.
4. Wsyp wędzoną paprykę i mąkę, mieszaj przez 1 minutę, aż warzywa będą równomiernie obtoczone.
5. Wlej bulion i dodaj brokuły. Doprowadź do lekkiego wrzenia.
6. Gotuj na wolnym ogniu przez 8–9 minut, aż brokuły zmiękną.
7. Dodaj mleko i podgrzewaj na małym ogniu, aż zupa będzie ciepła.
8. Dodaj zblendowany twaróg i starty ser, mieszaj, aż wszystko się rozpuści. Nie podgrzewaj zbyt mocno, by mleko się nie zwarzyło.
9. Przelej jedną szklankę zupy do blendera i zmiksuj na gładko (uważaj, by para mogła swobodnie się wydostać), po czym wlej z powrotem do garnka.  
Alternatywnie możesz użyć blendera ręcznego i delikatnie zmiksować zupę bezpośrednio w garnku.
10. Dopraw solą i pieprzem do smaku.



# MIĘKKIE I WILGOTNE BLONDIE PROTEINOWE



## Składniki:

- 144 g odżywki białkowej (ok. 4,5 miarki)
- 45 g mąki migdałowej (ok. 1/4 szklanki + 2 łyżki)
- 90 g mąki owsianej (ok. 3/4 szklanki)
- 96 g masła orzechowego (ok. 6 łyżek; może być również z nerkowców dla łagodniejszego smaku)
- 84 g lekkiego masła roślinnego (ok. 6 łyżek)
- 112 g niesłodzonego musu jabłkowego (ok. 1/2 szklanki)
- 90 g brązowego cukru lub zamiennika (ok. 5 łyżek)
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 45 g gorzkiej czekolady w groszkach lub posiekanej (ok. 3 łyżki)

## Wykonanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C.
2. W dużej misce ubij razem masło orzechowe, lekkie masło roślinne i mus jabłkowy, aż uzyskasz jednolitą masę.
3. W osobnej misce wymieszaj wszystkie suche składniki (oprócz czekolady).
4. Dodaj suche składniki do mokrych i dokładnie wymieszaj, aż powstanie gęste ciasto o konsystencji ciasteczkowej.
5. Dodaj czekoladę i delikatnie wmieszaj do masy.
6. Formę 20x20 cm (8x8 cali) wyłóż papierem do pieczenia lub spryskaj olejem w sprayu. Przełóż ciasto do formy i dłońmi dociśnij, wyrównując powierzchnię.
7. Piecz przez 12–15 minut w 160°C. Czas pieczenia zależy od piekarnika, rodzaju formy i preferencji – możesz bezpiecznie lekko niedopiec, jeśli lubisz bardzo wilgotne blondie. Ja piekłem 14 minut.
8. Wyjmij formę z piekarnika i koniecznie ostudź przez 1 godzinę – środek będzie zbyt miękki tuż po upieczeniu, ale stężeje w miarę chłodzenia.
9. Pokrój na 16 kwadratów i gotowe!

## Przechowywanie:

Blondie najlepiej przechowywać w lodówce – zyskują wtedy na strukturze. Można je też mrozić – nawet po wyjęciu z zamrażarki są wystarczająco miękkie, by je od razu jeść.



# NAJLEPSZE PROTEINOWE KULKI Z TWAROGU



## Składniki:

- 1 szklanka twarogu 2% tłuszczu (ok. 240 g)
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (ok. 5 ml)
- 1,5 szklanki mąki migdałowej (ok. 150 g) – można użyć mąki pszennej, ale musi być uprzednio poddana obróbce cieplnej, jeśli ma być spożywana na surowo
- 1/4 szklanki odżywki białkowej (ok. 25–30 g) – najlepiej waniliowej, ale można użyć dowolnej
- 1,5 szklanki czekoladowych groszków (ok. 270 g), podzielone na dwie porcje – np. bezcukrowe gorzkie czekoladki Lily's
- 1 łyżeczka oleju kokosowego (ok. 5 g)

## Wykonanie:

1. Zblenduj twaróg w blenderze lub malakserze na gładką masę.
2. Odmierz 1 szklankę czekolady i odstaw na później. W średniej misce wymieszaj dokładnie wszystkie pozostałe składniki (łącznie z pozostałymi 0,5 szklanki czekolady) z gładkim twarogiem.
3. Wstaw masę do lodówki na 30 minut.
4. Wyłóż blaszkę papierem do pieczenia.
5. Za pomocą łyżki do lodów lub dłoni formuj kulki i układaj je na przygotowanej blasze.
6. Włóż kulki do zamrażarki na minimum 20 minut.
7. W małej miseczce przeznaczonej do mikrofali umieść pozostałą 1 szklankę czekolady oraz olej kokosowy. Podgrzewaj w 15-sekundowych odstępach, mieszając po każdej turze, aż czekolada całkowicie się rozpuści.
8. Zanurzaj kulki w roztopionej czekoladzie, obtaczając je dokładnie, i odkładaj z powrotem na papier do pieczenia.
9. Schładzaj w lodówce, aż czekolada stwardnieje.

Gotowe! Trzymaj w lodówce lub zamrażarce – idealne na szybką, białkową przekąskę.



# PROTEINOWE BATONIKI

## À LA TWIX



### Składniki:

#### Warstwa krucha (shortbread):

- 200 g mąki migdałowej (ok. 2 szklanki)
- 60 g odżywki białkowej waniliowej lub mąki owsianej
- 60 ml syropu klonowego (ok. 1/4 szklanki)
- 60 ml oleju kokosowego, roztopionego (ok. 1/4 szklanki)

#### Warstwa karmelowa:

- 160 g kremowego masła orzechowego (ok. 2/3 szklanki; możesz użyć też masła z nerkowców dla łagodniejszego smaku)
- 80 ml syropu klonowego (ok. 1/3 szklanki)
- 2 łyżki roztopionego oleju kokosowego (ok. 30 ml)
- 2 miarki kolagenu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (ok. 5 ml)

#### Polewa czekoladowa:

- 2 szklanki gorzkiej czekolady (ok. 340 g)
- 2 łyżeczki oleju kokosowego (ok. 10 ml)

### Wykonanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki na warstwę kruchą, a następnie równomiernie rozprowadź i dociśnij masę do dna foremki 20 × 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do zamrażarki na czas przygotowania karmelu.
2. W misce połącz masło orzechowe, syrop klonowy, wanilię, olej kokosowy i kolagen. Wymieszaj na gładką masę.
3. Wylej masę karmelową na schłodzony spód i ponownie wstaw do zamrażarki na co najmniej 1 godzinę.
4. Rozpuść czekoladę z olejem kokosowym – najlepiej w mikrofalówce lub w kąpieli wodnej. Przygotuj więcej polewy, aby łatwiej było zanurzać batony.
5. Wyjmij schłodzony blok z foremki i pokrój na 10 batonów lub 20 kwadracików.
6. Każdy kawałek zanurz w czekoladzie, pozwól nadmiarowi spłynąć, a następnie ułóż na papierze do pieczenia. Opcjonalnie posyp solą morską w płatkach.
7. Wstaw do lodówki na 10 minut, aby polewa stwardniała.



# CZEKOLADOWY CHLEBEK

## BANANOWY



### Składniki:

- 3 dojrzałe banany średniej wielkości (łącznie ok. 360 g)
- 2 duże jajka
- 60 g masła orzechowego (np. z migdałów, orzechów ziemnych, nerkowców lub nasion słonecznika)
- 70 g słodzika w formie sypkiej (np. z owocu mnicha) lub brązowego cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (ok. 5 ml)
- szczypta soli morskiej (ok. 1/6 łyżeczki)
- 150 g mąki owsianej (lub innej ulubionej mąki)
- 50 g kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia (ok. 10 g)
- 40 g czekoladowych groszków lub posiekanej gorzkiej czekolady
- Opcjonalnie – wersja wysokobiałkowa:
- 50 g odżywki białkowej (w zastępstwie 50 g mąki)

### Wykonanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Foremkę keksową o długości 20 cm wyłóż papierem do pieczenia lub natłuść.
2. W dużej misce rozgnieć banany widelcem na gładką masę. Dodaj masło orzechowe i jajka, dokładnie wymieszaj.
3. Dodaj słodzik (lub cukier), ekstrakt z wanilii i sól. Mieszaj trzepaczką lub widelcem przez około 2 minuty, aż masa będzie jednolita.
4. Dodaj mąkę owsianą (lub mąkę + odżywkę białkową), kakao i proszek do pieczenia. Wymieszaj do połączenia składników, a na końcu delikatnie wmieszaj czekoladowe groszki.
5. Przelej ciasto do przygotowanej formy. Możesz posypać wierzch dodatkową porcją czekolady.
6. Piecz przez 30–40 minut, aż włożony patyczek wyjdzie suchy.
7. Po upieczeniu odstaw chlebek w formie na 15 minut, następnie wyjmij i pozostaw do całkowitego ostudzenia przed krojeniem.

Smacznego! Idealny na śniadanie, deser albo białkową przekąskę.



## BROWNIE Z JOGURTEM GRECKIM – W WERSJI FIT I NISKOKALORYCZNEJ



### Składniki:

- 3/4 szklanki mąki (ok. 75 g) – owsiana lub pszenna
- 1/2 szklanki kakao (ok. 50 g)
- 1/2 szklanki słodzika (np. erytrytolu – ok. 80 g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (ok. 5 g)
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka jogurtu greckiego 0% tłuszczu (ok. 250 g, najlepiej naturalnego, niesłodzonego)
- 1/2 szklanki mleka migdałowego niesłodzonego (ok. 120 ml, w razie potrzeby dodaj odrobinę więcej – niektóre kakao wchłaniają więcej płynu)
- 90 g gorzkiej czekolady (można użyć groszków czekoladowych lub posiekanej tabliczki)

### Wykonanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Przygotuj formę 20×20 cm – wyłóż papierem do pieczenia lub spryskaj olejem w sprayu.
2. W dużej misce połącz wszystkie suche składniki: mąkę, kakao, słodzik, proszek do pieczenia i sól.
3. Dodaj jogurt i mleko migdałowe. Wymieszaj tylko do momentu połączenia składników – nie mieszaj zbyt długo. Ciasto powinno być dość gęste, ale jeśli będzie za suche, dolej odrobinę mleka.
4. W osobnej miseczce rozpuść czekoladę (najlepiej w kuchence mikrofalowej lub w kąpieli wodnej). W razie potrzeby dodaj odrobinę oleju kokosowego, żeby ułatwić roztapianie.
5. Wlej roztopioną czekoladę do masy i delikatnie wmieszaj.
6. Przełóż ciasto do przygotowanej formy. Możesz dodatkowo posypać wierzch czekoladowymi groszkami.
7. Piecz przez 30–35 minut, aż wierzch będzie ścięty, a środek lekko wilgotny.
8. Ostudź przed krojeniem.

Gotowe! Wilgotne, lekkie brownie z dużą ilością białka i bez zbędnych kalorii.