

WIELKANOCNE PRZEPISY



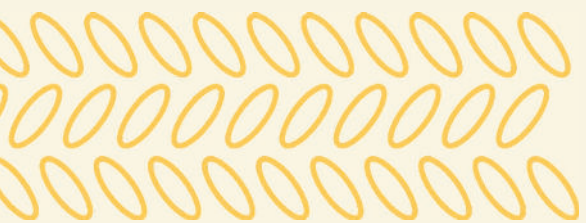
Wstęp

Wielkanocny Ebook Poradni Mój Dietetyk to zbiór potraw przygotowanych przez naszych zdolnych dietetyków. Znajdziesz w nim inspiracje na ciekawe dania wielkanocne oraz pomysły na nietuzinkowe słodkości. Nie zabrakło również tradycyjnych potraw w autorskich odsłonach ich twórców. Tutaj nie ma przypadku. Wszystkie przepisy są sprawdzone i przetestowane. Gwarantujemy, że będzie pysznie!

Zadbaliśmy nie tylko o dobry smak, ale również o oryginalny wygląd potraw, który dietetycy uwiecznili na wykonanych przez siebie zdjęciach. Kolorowe dania będą zdobić świąteczny stół, cieszyć oko, zaspokajając tym samym najbardziej wymagające kubki smakowe.

Wierzmy, że w naszym Ebook'u każdy odnajdzie swój smak.

Radosnych i pysznych Świąt Wielkanocnych !



DANIA



Jajka faszerowane awokado



170 kcal
(1 szt.)

- 120 g jaja kurze całe (2 szt.)
- 100 g awokado
- czosnek, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Jaja ugotować na twardo i przekroić na pół.

Delikatnie oddzielić jajko od skorupki, posiekać i wygnieść widelcem z pokrojonym awokado, czosnkiem i koperkiem. Przyprawić sokiem z cytryny oraz przyprawami. Masę umieścić w skorupkach.

Czy wiesz, że?



- Awokado to owoc, a nie warzywo – należy do tej samej grupy co jagody! Co więcej, jest jednym z najbardziej kalorycznych owoców, ale zawiera głównie zdrowe tłuszcze, które wspierają pracę serca i pomagają wchłaniać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, takie jak A, D, E i K.

Rolada szpinakowa z serem chrzanowym, łososiem i żurawiną

- 240 g jaja kurze całe (4 szt.)
- 20 g płatki owsiane (2 łyżki)
- 100 g łosoś wędzony (1 opakowanie)
- 450 g szpinak mrożony rozdrobniony (1 opakowanie)
- 150 g serek Bieluch Naturalny Lekki
- 15 g chrzan tarty (łyżka)
- 30 g konfitura z żurawiny
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Oddzielić białka od żółtek, białka ubić na sztywną masę. Płatki owsiane zmiksować na mąkę. Do ubitych białek dodać rozmącone żółtka, mąkę owsianą, sól, pieprz i delikatnie wymieszać. Piekarnik nastawić na 200 stopni. Na dużej blasze do pieczenia rozłożyć papier, wylać masę i rozsmarować na całej powierzchni. Piec przez 8 minut, następnie wyjąć z piekarnika i ostudzić. Na zimnym cieście rozsmarować serek wymieszany z chrzanem, układać plastry łososia, zawijać w roladę, odstawić do lodówki na godzinę. Przed podaniem roladę kroić w poprzek w małe roladki, udekorować konfiturą z żurawiny.

80 kcal
(1 roladka)





347 kcal
(4 porcje)

Jajka faszerowane łososiem wędzonym i rzodkiewką

Przepis na 4 porcje

- 120 g jajka kurze całe
- 100 g rzodkiewka
- 60 g łosoś wędzony
- 30 g jogurt naturalny
- 5 g majonez
- 10 g cebula
- szczypiorek

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Po ugotowaniu wystudzić. Żółtka drobno pokroić, ugnieść z łososiem w miseczce. Rzodkiewkę i cebulkę posiekać w drobną kostkę. Całość wymieszać z majonezem, jogurtem doprawić według gustu.

Jajka faszerowane szynką i żółtym serem

Przepis na 4 porcje

- 120 g jaja kurze całe
- 100 g rzodkiewka
- 50 g szynka drobiowa
- 30 g jogurt naturalny
- 5 g majonez
- 10 g ser żółty
- 10 g cebula
- szczypiorek

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Po ugotowaniu wystudzić. Żółtka i szynkę drobno pokroić. Rzodkiewkę i ser pokroić w drobną kostkę. Całość wymieszać z majonezem, jogurtem doprawić według gustu.

324 kcal
(4 porcje)



Majonez domowej roboty



🍳 200 g serek wiejski

🍳 60 g jaja kurze całe (1 szt., ugotowane na twardo)

🍳 musztarda (1 łyżeczka)

🍳 sok z cytryny (2 łyżeczki), pieprz, sól

Sposób przygotowania: Zblendować wszystkie składniki na gładką konsystencję.

Czy wiesz, że?



🍳 Majonez tradycyjny zawiera 704 kcal na 100g. Dlatego warto spożywać go z umiarem lub wybierać lżejsze, także wegańskie alternatywy przygotowane np. na bazie roślinnych składników.



Mini tartalerki jaglane ze szpinakiem i pomidorkami

Przepis na 7 sztuk

Tartalerki:

- 100 g kasza jaglana
- 20 g mąka kukurydziana lub jaglana
- 20 g mąka pszenna pełnoziarnista
- 20 g olej kokosowy
- 30 g mleko 2% tłuszczu lub roślinne
- soda oczyszczona (1/2 łyżeczki), sól, pieprz

Nadzienie:

- 60 g mozzarella
- 450 g szpinak mrożony
- 10 g olej rzepakowy uniwersalny lub kokosowy
- 40 g kukurydza konserwowa
- 14 szt. pomidorki koktajlowe
- czosnek, pieprz, sól, gałka muskatołowa, rozponka

Sposób przygotowania:

Posiekany czosnek zeszklić na oleju. Dodać szpinak i dusić pod przykryciem. Doprawić do smaku. Odstawić do ostudzenia. Kaszę kilka razy przepłukać wodą. Ugotować na wodzie. Przystudzić. Zmiksować z mąkami, olejem, sodą, przyprawami i mlekiem. Wyłożyć masą foremki (najlepiej masę nakłada się zwilżonymi wodą dłońmi). Następnie do każdej tartalетки dodać przygotowany szpinak, kukurydzę, kawałki mozzarelli i po 2 pomidorki koktajlowe. Piec ok. 25-30 minut w 170 stopniach. Przystudzić i dopiero wtedy wyciągnąć z foremek.

Przepis inspirowany stroną eksperymentalnie.com



Muffinki jajeczno-warzywne

Przepis na 7 sztuk

🍳 200 g cukinia

🍳 100 g marchew

🍳 120 g mozzarella

🍳 120 g jaja kurze całe (2 szt.)

🍳 1 szczypiorek, sól, pieprz

🍳 pomidorki koktajlowe do ozdoby

Sposób przygotowania:

Cukinię, marchew oraz mozzarellę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać jaja, posiekany szczypiorek. Przyprawić do smaku i wymieszać. Na wierzchu ułożyć pomidorki i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok. 15 min (do lekkiego zarumienienia masy).



75 kcal
(1 szt.)



Tulipanowe naleśniki z łososiem

Ciasto naleśnikowe:

- 250 g mąki pszennej typu 550
- 250 g mąki pszennej typu graham
- jajka (2 szt.)
- szklanka mleka
- 1/2 szklanki wody
- olej

Sałatka:

- 200 g wędzonego łososia
- 1 awokado
- 1 ogórek
- pęczek szczypiorku i koperku
- cytryna, oliwa z oliwek
- zioła prowansalskie, sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Zmiksować jajka, mleko, mąkę, wodę, dodać szczyptę soli. Odstawić na 15 minut. Ogórek umyć, wydrążyć miąższ, pokroić w kostkę. Awokado umyć, przekroić, usunąć pestkę i wydrążyć miąższ, pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny. Łososia pociąć na wąskie paski. Koperek i szczypiorek umyć, odłożyć dwie gałązki koperku do dekoracji oraz 1/2 szczypiorku do związania naleśników. Pozostały szczypiorek i koperek posiekać. Wszystkie składniki połączyć. Wycisnąć sok z 1/2 cytryny dodać szczyptę soli, zioła prowansalskie oraz pieprz. Dodać 3 łyżki oliwy i wymieszać. Sałatkę polać sosem i wymieszać. Z ciasta usmażyć naleśniki. Każdy naleśnik włożyć do okrągłej foremki, tak aby część wystawał na zewnątrz. Napęłnić sałatką, delikatnie wyjąć z foremki i związać szczypiorkiem.



290 kcal
(1 szt.)

Pasta z jajek, łososia i awokado

- 70 g awokado
- 60 g jaja kurze całe
- 50 g łosoś wędzony na ciepło
- 10 g cebula
- 3 g majonez
- szczypiorek, czosnek
- sól, pieprz do smaku

319 kcal
(2 porcje)

Sposób przygotowania:

Awokado i łososia pokroić w drobną kostkę. Awokado skropić sokiem z cytryny. Jajka ugotować na twardo, posiekać, dodać do awokado. Na koniec dodać majonez, szczypiorek, drobno pokrojoną cebulę, doprawić według gustu.



Roladki z szynki z lekkim farszem a'la tatarskim

Przepis na 4 porcje

- 180 g szynka wiejska (lub schab pieczony; 4 duże plastry)
- 100 g serek twarogowy chudy (np. Bieluch lekki)
- 120 g jaja kurze całe (2 szt., ugotowane na twardo)
- 200 g pieczarki
- 50 g ogórek kwaszony
- 50 g jabłko
- żelatyna (1 łyżka)
- musztarda (1 łyżeczka), chrzan (1/2 łyżeczki), koperek



Sposób przygotowania:

Pieczarki ugotować w lekko osolonej wodzie, odcedzić i odstawić do wystygnięcia. Ugotowane jajka, ogórki, jabłko i pieczarki pokroić w bardzo drobną kostkę, dodać posiekany koper i wymieszać z serkiem, chrzanem i musztardą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Żelatynę zalać ok 100 ml zimnej wody i rozpuścić w rondelku na wolnym ogniu. Po rozpuszczeniu dokładnie połączyć z farszem. Plastry szynki ułożyć na rozwiniętej folii aluminiowej, tak aby brzegi nachodziły na siebie, a całość utworzyła prostokąt. Przygotowaną masę wyłożyć równomiernie na całą długość szynki i używając folii zwinąć w ciasny rulon (uważać, aby folia nie dostała się do wnętrza roladki). Tak powstałą roladę zawinąć w folię zakręcając końce folii na kształt cukierka, odstawić do lodówki na ok. 2 godziny. Po tym czasie odwinąć roladę z folii i pokroić na 1,5 cm kawałki.



64 kcal
(1 szt.)

Sałatka z jajkiem i selerem naciowym

Przepis na 5-6 porcji po ok. 200g.

- 240 g jaja kurze całe (4 szt.)
- 250 g seler naciowy
- 150 g jabłko (1 duża szt.)
- 120 g jogurt grecki light 3% tłuszczu (4 łyżki)
- 100 g majonez (3 łyżki)
- 75 g kasza jaglana (3/4 torebki)



Sposób przygotowania:

Jaja ugotować na twardo, obrać ze skorupki i pokroić w drobną kostkę. Seler umyć i pokroić w plasterki, jabłko obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Kaszę przepłukać na sicie i ugotować w lekko osolonej wodzie. Wszystko wymieszać z jogurtem i majonezem, doprawić solą i pieprzem do smaku.

Czy wiesz, że?



- Jajka są jednym z nielicznych produktów zawierających wszystkie niezbędne aminokwasy, dlatego uznaje się je za wzorcowe źródło białka w diecie człowieka.

Jajka z pastą pomidorową

- 300 g gotowanej szynki
- 250 g serka śmietankowego kremowego
- 6 jajek
- łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 4 suszone pomidory
- sól, pieprz, słodka i ostra papryka

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, przekroić na pół, delikatnie wyjąć żółto. Pokrojoną szynkę, jogurt, koncentrat pomidorowy, ser śmietankowy, pokrojone suszone pomidory oraz żółtka zblendować na gładką masę. Doprawić do smaku. Białka obłożyć przygotowaną pastą. Oprószyć słodką papryką.

109 kcal
(1 szt.)

Wegańskie paszteciki Wielkanocne

- 240 g bakłażan (1 szt.)
- 200 g soczewica zielona, nasiona suche (1 szklanka)
- 100 g kasza jaglana (1/2 szklanki)
- 115 g olej rzepakowy uniwersalny (pół szklanki)
- 100 g cebula (1 szt.)
- 150 g orzechy włoskie (5 garści)
- 100 g pomidory suszone w oleju (5 szt.)
- 70 g siemię lniane mielone (1/2 szklanki)
- oliwa z oliwek do skropienia bakłażanów
- natka pietruszki (2 pęczki)
- ziele angielskie (2 ziarna)
- liść laurowy (2 liście)
- sos sojowy (2 łyżki)
- ocet winny (2 łyżki)
- cząber (1/2 łyżeczki)
- lubczyk (1/2 łyżeczki)
- tymianek suszony (2 łyżki)
- pieprz



Wegańskie paszteciki Wielkanocne

Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 180°C. Bakłażany umyć, ponakłuwać widelcem, ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skropić oliwą. Piec około godziny, co jakiś czas przewracając. W tym czasie przygotować resztę składników. Orzechy podprażyć na suchej patelni. Następnie 100g umieścić w naczyniu miksującym, zmiksować 5 sek/obr. 8. Przełożyć do miseczki. Natkę pietruszki umyć, podzielić na mniejsze części, umieścić w naczyniu miksującym, zmiksować 3 sek/obr. 8. Przełożyć do miseczki. Czosnek i cebulę obrać, cebulę podzielić na 4 części. Umieścić w naczyniu miksującym, zmiksować 5 sek/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką na dno naczynia miksującego, dodać 15g oleju oraz umieszczone w lnianym woreczku liść laurowy i ziele angielskie. Podsmażyć 2 min./120°C/obr. 1. Przełożyć do miseczki. Usunąć przyprawy. Oplukać naczynie miksujące. Kaszę jaglaną umieścić na gęstym sitku i przelać wrzątkiem. Umieścić w naczyniu miksującym. Soczewicę umieścić na gęstym sitku i dokładnie przepłukać pod bieżącą wodą. Dodać do kaszy w naczyniu miksującym. Dodać 350g wody, gotować 25min./100°C/obr. 1. Pomidory odsączyć z zalewy. Połowę porcji pokroić na mniejsze części. Upieczone bakłażany przestudzić. Obrać, miąższ umieścić na sitku i pozostawić na kilka minut, żeby odsączył się z soku. Ugotowaną kaszę i soczewicę zmiksować 15 sek/obr. 6-8. Dodać olej, połowę pomidorów, odsączone z soku bakłażany, pietruszkę, siemę lniane, orzechy i pozostałe składniki. Zmiksować 2 min./obr. 6-10, co jakiś czas należy przemieszać. Do zmiksowanej masy dodać pokrojone w kostkę pomidory i resztę orzechów włoskich posiekanych na kawałki. Wymieszać. Keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia, przełożyć do niej masę, piec 1h w temp. 180°C. Paszтет można również upiec w silikonowych foremkach do muffinów, czas pieczenia 20 min. Paszтет należy studzić w foremkach 12h.



Żurek wegański z wędzonym tofu

- 400 g ziemniaki
- 180 g marchew
- 100 g seler korzeniowy
- 80 g pietruszka, korzeń
- 50 g por
- 50 g cebula
- 240 g tofu wędzone
- 470 g żytni zakwas na żurek (najlepiej jak najprostszy w składzie lub zrobiony własnoręcznie)
- ząbek czosnku
- natka pietruszki
- majeranek, liście laurowe, ziele angielskie, świeżo mielony pieprz, sól
- 2 litry wody



110 kcal
(1 porcja)

Sposób przygotowania:

Marchew, seler, pietruszkę oraz ziemniaki oczyścić, obrać i pokroić w kostkę. Pora przekroić na połowę. W garnku zagotować ok. 2 litrów wody razem z kilkoma ziarnami ziela angielskiego, liśćmi laurowymi, włoszczyzną, pokrojoną grubo cebulą oraz ząbkiem czosnku. Następnie z wywaru usunąć cebulę oraz pora, dodać ziemniaki i całość gotować do miękkości. Do żurku dodać przyprawy: majeranek, pieprz oraz sól i dodać zakwas. Zupę ponownie zagotować. Żurek przelać do głębokich talerzy, dodać tofu pokrojone w kostkę oraz posiekaną natkę pietruszki.

Danie inspirowane przepisem z bloga weganka.com

Chleb żytnio-pszenny ze słonecznikiem

- 100 g płatki owsiane
- 250 g mleko 1,5% tłuszczu
- 250 g woda
- 250 g mąka pszenna pełnoziarnista
- 250 g mąka żytnia, typ 2000 (pełnoziarnista)
- 60 g jaja kurze całe (1 szt.)
- 50 g drożdże piekarskie prasowane
- 50 g słonecznik, nasiona
- 5 g cukier brązowy

Sposób przygotowania:

Mąki, mleko, wodę, jajko, drożdże, płatki, cukier i szczyptę soli wymieszać ze sobą, ciasto można zagnieść rękoma lub użyć miksera. Dodać słonecznik, ponownie wymieszać, w razie potrzeby, jeśli ciasto będzie za gęste można dodać wody. Gotowe ciasto przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Rozgrzać piekarnik. W piekarniku elektrycznym piec chleb nieco ponad godzinę, pierwsze 15 minut w temp. 175 stopniach, potem obniżyć do 150 stopni, by chleb wypiekł się w środku. W trakcie pieczenia przykryć wierzch folią aluminiową, by skórka się nie spiekła.

Przepis na 1 formę (keksówkę) o wymiarach: 24 cm x 13cm
1 kromka o grubości 1,5 cm waży 79 g i ma ok. 157 kcal.



157 kcal
(1 kromka)

Barszcz biały

Sposób przygotowania: Cebulę i kielbasę pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni bez tłuszczu. Do garnka wlać wodę i dodać cebulę, kielbasę oraz obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Po około 15-20 minutach od zagotowania, wlać zakwas, doprawić do smaku i gotować jeszcze przez kilka minut. Zupę odstawić z ognia i zabielić jogurtem (uprzednio zahartowanym: wlać do szklanki trochę zupy i wymieszać z jogurtem, a dopiero potem dodać do zupy). Na koniec dodać majeranek.



Przepis na 5 porcji

- 100 g cebula (1 szt.)
 - 280 g ziemniaki (4 szt.)
 - 40 g jogurt naturalny (2 łyżki)
 - 150 g kielbasa z indyka (15 plasterków)
 - Pieprz czarny mielony, majeranek
- Zakwas
- 180 g mąka żytnia (typ 2000) - (12 łyżek)
 - 1000 g woda (4 szklanki)
 - Mąkę i ok. litr wody wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 3-4 dni

Czy wiesz, że?



Barszcz biały zawdzięcza swój charakterystyczny, lekko kwaśny smak zakwasowi z mąki żytniej, który nie tylko nadaje aromat, ale też wspiera pracę jelit dzięki naturalnym bakteriom fermentacyjnym. C

Pieczeń z papryką

- 250 g szynka wieprzowa
- 100 g papryka (czerwona i żółta)
- 250 g wołowina
- 100 g cebula

- 500 g mięso z piersi indyka bez skóry
- 10 g olej rzepakowy
- 120 g jaja kurze całe (2 szt.)
- sól, pieprz, papryka w proszku

Sposób przygotowania:

Mięso zmielić, cebulę posiekać i podsmażyć na oleju. Paprykę pokroić w kostkę. Dodać przyprawy i całość dokładnie wymieszać. Piec ok. 60-90 min w temp. 200 stopni C.



125 kcal
(100 g)

Pasztet z soczewicy

Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować zalewając gorącą wodą w proporcji 1:2, czyli dwie pełne szklanki wody. Dodać listek laurowy i sól, gotować pod przykryciem na malutkim ogniu 20-25 min. (nie mieszać), aż soczewica wchłonie wodę i się rozgotuje. Słonecznik zalać wrzątkiem, odstawić do namoczenia na 10 min., odcedzić. Cebulę posiekać w drobną kostkę, marchewkę utrzeć na grubych oczkach, a selera naciowego drobno pokroić. Jeśli używamy zwykłego selera to utrzeć go na grubych oczkach. Cebulę podsmażyć na 1/4 szklanki oleju, dodać marchewkę i selera, dusić pod przykryciem przez 10 min. W razie konieczności dodać trochę wody. Z ugotowanej soczewicy wyjąć listki laurowe. Dodać do niej warzywa, namoczony słonecznik, czosnek, posiekaną natkę, płatki owsiane i przyprawy. Wymieszać dokładnie. Piec w wyłożonej papierem do pieczenia formie. Po wierzchu posypać ziarnami słonecznika lub sezamu. Piec pasztet w 180°C aż będzie przypieczony z wierzchu, a boki pasztetu będą odchodzić od foremki. Czas pieczenia zależy od piekarnika. My pieczemy ich zawsze większą ilość i w piekarniku z termoobiegiem (nie z grzałkami od góry) i w tym przypadku 1,5 h jest ok. W domowych piekarnikach nie posiadających termoobiegu czas można skrócić.

Przepis na 13 porcji ok. 100 gramowych

- 210 g soczewica czerwona - 1 szkl.
- 75 g słonecznik - ½ szkl.
- 250 g cebula - 2 szt.
- 300 g marchewka - 2 szt.
- 160 g seler naciowy (3 łodygi)
- 65 g płatki owsiane - ½ szkl.
- 50 g olej rzepakowy
- 10 g czosnek - 2 ząbki
- natka pietruszki - 3 łyżki posiekanej
- listek laurowy - 2 szt.
- sól - 1 łyżeczka
- słodka papryka - 1 łyżka
- majeranek - 1 łyżka
- pieprz ziołowy - 1 łyżeczka
- gałka muszkatałowa - 1 łyżeczka



203 kcal
(1 porcja)

Muffinki jajeczne z warzywami

Przepis na 4 porcje

120 g jaja kurze (2 szt.)

20 g mleko 2% tłuszczu

30 g papryka czerwona

50 g cukinia

30 g pomidor

30 g brokuł

30 g ser żółty

szczypiorek, pieprz, sól

Sposób przygotowania:

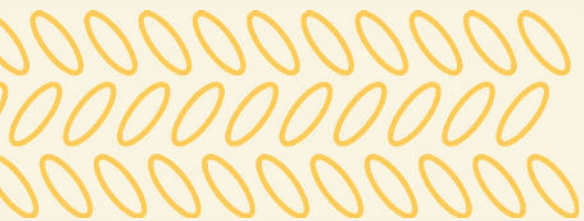
Jajka rozbić i rozbełtać z mlekiem. Warzywa pokroić w kostkę. Ser zetrzeć na tarce. Szczypiorek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać razem i doprawić do smaku odrobiną soli i pieprzem. Masę jajeczno-warzywną przelać do silikonowych foremek na muffinki. Piec około 20 minut w piekarniku. Podawać na ciepło.

Czy wiesz, że?



Cukinia jest bogata w witaminy A, C oraz z grupy B, które wspierają odporność, kondycję skóry i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.





FIT SŁODKOŚCI



Wiosenne babeczki z lukrem

½ opakowania mrożonego szpinaku

1 i ½ szklanki mąki pszennej

½ szklanki wiórków kokosowych

2 łyżeczki proszku do pieczenia

skórka starta z 1 dużej cytryny

½ szklanki mleka roślinnego lub krowiego

⅓ szklanki oleju

2 łyżeczki octu jabłkowego

Lukier

3 łyżki soku z cytryny

⅓ łyżeczki kurkumy

cukier puder

Dekoracja

Pestki z granatu



180 kcal
(1 porcja)

Sposób przygotowania:

Szpinak rozmrozić, odcisnąć. Mąkę, wiórki kokosowe, proszek do pieczenia wymieszać. Papierowe papilotki włożyć do foremek, piekarnik nagrzać do temperatury 180 stopni C. Osobno wymieszać olej, mleko, ocet jabłkowy, skórkę starta z cytryny i szpinak. Zmiksować na gładką masę. Składniki suche dodać do mokrych, dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Nałożyć do papilotek do 3/4 wysokości. Wstawić do piekarnika, piec 20-25 minut. Ostudzić.

Lukier: sok z cytryny wymieszać z cytryną i kurkumą. Ucierać łyżeczką, stopniowo dodając cukier puder, na gładką, gęstą masę. Babeczki udekorować lukrem i pestkami granatu.

Ciasto marchewkowe

400 g drobno startej marchewki (3,5 szklanki)

130 g płatków owsianych (1,5 szklanki)

50 g owoców suszonych (rodzynki, żurawina, morele)

2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego

2 łyżki miodu

łyżeczka proszku do pieczenia Wierzch:

łyżeczka cynamonu

szczypta imbiru

szczypta soli

4 jajka

opakowanie serka homogenizowanego waniliowego

płatki migdałowe



200 kcal
(1 porcja)

Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce na bardzo drobnych oczkach. Płatki owsiane zmielić na mąkę. Przesiać przez sito, wymieszać z proszkiem do pieczenia. Suszone owoce jak np. morele, żurawina, rodzynki pokroić. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Blachę/ tortownicę 24 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Białka oddzielić od żółtek. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Dodać żółtka, miksować. Następnie dodać startą marchew i delikatnie wymieszać. Dodać oliwę i miód, wymieszać. Na koniec dosypać mąkę z płatków, przyprawy i delikatnie wymieszać. Dosypać morele/ żurawinę lub rodzynki. Ciasto przełożyć do formy i wstawić do nagrzanego piekarnika na 50-60 minut. Upieczone ciasto odstawić na 15 minut do wystudzenia. Chłodne wyjąć z blachy. Wierzch posmarować serkiem. Na suchej patelni przyrumienić płatki migdałów, posypać nimi serek.

Cytrynowy keks bananowy



- o 3 bardzo dojrzałe banany
- o 120 g oleju kokosowego rozpuszczonego w kąpielii wodnej
- o 100 g mąki kukurydzianej*
- o 100 g mąki gryczanej*
- o 80 g mąki jaglanej*
- o 25 g mielonego siemienia lnianego*
- o 75 ml mleka roślinnego
- o 2 łyżeczki pasty waniliowej/ekstraktu waniliowego/ziarenka z 1 laski wanilii
- o 150 g ksylitolu/erytrytolu
- o skórka otarta z 1 dużej cytryny
- o 2 łyżki soku z cytryny
- o 1 łyżka jasnego octu winnego/jabłkowego/ryżowego
- o 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- o 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- o 50-75 g rodzynek najlepiej ekologicznych
- o szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. W misce mieszam: przesiane mąki**, proszek do pieczenia i sól.
 2. W drugiej misce rozgniatam widelcem banany. Dodaję ksylitol, olej kokosowy, pastę waniliową, wanilię, sok z cytryny, mleko roślinne i skórkę cytrynową. Całość dokładnie mieszam.
 3. Do masy bananowej dodaję mielone siemię lniane i dokładnie mieszam.
 4. Do suchych składników dodaję mokre i bardzo dokładnie mieszam.
 5. W miseczce zalewam 1 łyżeczkę sody octem. Uzyskaną pianę wlewam do masy na ciasto i ponownie dokładnie mieszam.
 6. Na końcu wrzucam rodzynki i ponownie mieszam.
 7. Keksówkę wykładam papierem do pieczenia. Przekładam do niej masę na keks i całość wyrównuję.
 8. Wkładam do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i piekę ok. 40-50 min.
 9. Gotowy keks bananowy wyciągam z piekarnika, zostawiam w keksówce na ok. 1 h, by ostygł. Następnie przekładam na kratkę do pieczenia.
- W wersji glutenowej wszystkie mąki można zastąpić mąką orkiszową, najlepiej typ 720. Nie dodajemy wtedy mielonego siemienia lnianego i 4 łyżek mleka.

**Koniecznie przesiej mąkę, aby uniknąć zakalca!!!

Przepis i wykonanie Ina Rybarczyk autorka blog Tru Taste Hunters i książki „Łowcy Smaków”

Źródło: <https://truetastehunters.com/2019/10/keks-bananowy-z-pomarancza-weganskie.html>



Kokosowy deser z tapioki z melonowym musem

Sposób przygotowania:

Tapiokę wypłukać 3-krotnie w zimnej wodzie. Następnie wsypać do miski i zalać wrzątkiem, odstawić na 1 godzinę. Po upływie tego czasu odcedzić. Do garnka przełożyć odcedzoną tapiokę, zalewając ją wodą. Gotować na małym ogniu, przez około 15-20 minut, cały czas delikatnie mieszając. Dodać mleczko kokosowe, sok z cytryny i lekko podgotować, często mieszając. Gotową tapiokę z mleczkiem przełożyć do pucharków i odstawić do ostygnięcia. W tym czasie przygotować melonowy mus.

Melonowy mus:

Oczyszczonego melona zblendować na gładką masę. Owocowy mus wylać do pucharków, na wierzch tapioki i wstawić do lodówki na około 2-3 godziny. Po tym czasie schłodzony kokosowy deser udekorować kawałkami melona i kiwi.

- 300 g tapioka
- 800 g mleczko kokosowe (2 puszki)
- 600 g melon
- sok z cytryny (8 łyżek)
- woda (1,5 litra - do zalania tapioki)

Czy wiesz, że?



Tapioka powstaje z korzenia manioku i naturalnie nie zawiera glutenu, dlatego jest świetną alternatywą dla osób na diecie bezglutenowej, a jej kulki zyskały popularność na całym świecie dzięki napojowi bubble tea.



Mazurek bezglutenowy z mąki jaglanej

Sposób przygotowania:

Do naczynia wsypać mąkę, ksylitol, masło (najlepiej pokrojone) i proszek do pieczenia. Rozetrzeć masło z mąką aż powstanie drobna kruszonka. Dodać jogurt i jajko. Połączyć wszystkie składniki w jednolite ciasto. Uformowane w kulkę ciasto włożyć do lodówki na około godzinę. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Ciasto rozwałkować i wylepić nim wyłożoną papierem formę (przy takiej ilości składników najlepiej do formy 20x30) Spód podziurkować widelcem. Piec przez ok. 18-20. Ugotować budyń w mleku kokosowym z dodatkiem wody: proszek budyńowy rozprowadzić w 100 ml wody. Mleko kokosowe zagotować z dodatkiem drugiej części ksylitolu (ma wyraźnie zabulgotać), dodać rozprowadzony w wodzie proszek, dokładnie i energicznie wymieszać, zagotować. Masą budyńową wyłożyć upieczone ciasto. Ciasto ozdobić wiórkami kokosowymi i owocami.

Źródło inspiracji: Kwestia Smaku

- 200 g mąka jaglana
- 30 g ksylitol/cukier puder
- 10 g masło
- 20 g jogurt naturalny
- 60 g jaja kurze całe (1 szt)
- 400 g mleko kokosowe
- 100 g granat
- wiórki kokosowe
- budyń bez cukru (1 opakowanie)
- proszek do pieczenia



150 kcal
(1 porcja)

Muffiny marchewkowe z kremem jaglano-kokosowym

Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Migdały i daktyle posiekać. Olej i miód przełożyć do rondelka i podgrzać do rozpuszczenia. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać. Przełożyć do papilotek lub silikonowych foremek. Piec w 170 stopniach ok. 20-25 minut. Kaszę kilka razy przepłukać wodą, a następnie ugotować na wodzie z dodatkiem mleka. Po ugotowaniu chwilę ostudzić. Dokładnie zmiksować z mlekiem kokosowym i ksylitolem na gładką masę. Szprycą udekorować kremem mu nki. Można ozdobić np. migdałami.

Przepis na 10 sztuk

Muffinki

- 140 g marchew
- 100 g mąka pszenna pełnoziarnista
- 2 szt. jaja kurze całe
- 25 g olej kokosowy
- 40 g miód pszczeleli
- 20 g ksylitol
- 25 g migdały
- 50 g mleko 2% tłuszczu lub roślinne
- soda oczyszczona (1/2 łyżeczki),
- proszek do pieczenia (1/2 łyżeczki),
- cynamon (1 łyżeczka),
- kakao naturalne w proszku (1 łyżeczka),
- daktyle suszone (5 sztuk)

Krem jaglano-kokosowy

- 100 g kasza jaglana
- 150 g mleko kokosowe
- 20 g ksylitol
- 100 g mleko 2% tłuszczu lub roślinne (do ugotowania kaszy)



191 kcal
(1 szt.)

Odchudzona pascha

- 500 g ser twarogowy półtłusty
- 125 g jogurt naturalny (5 łyżek)
- 200 g banan (1 sztuka)
- 30 g migdały płatki (3 łyżki)
- 50 g daktyle suszone (10 sztuk)
- 60 g rodzyнки (4 łyżki)
- 40 g skórka kandyzowana pomarańczowa (2 łyżki)
- 60 g miód (3 łyżki)
- 10 g sok z pomarańczy (2 łyżki)
- 1 laska wanilii

Sposób przygotowania:

Rodzyńki zalać gorącą wodą, odstawić (na ok. 10 minut). Twaróg zmielić 3-krotnie. Następnie dodać do niego miód, rozgniecionego banana, sok z pomarańczy i jogurt. Zmiksować całość na gładką masę. Do masy dodać wanilię, płatki migdałów, skórkę pomarańczową, pokrojone daktyle oraz odsączone rodzyńki. Wszystkie składniki należy razem wymieszać. Sito o drobnych oczkach (lub miskę), wyłożyć Inianą ściereczką, nałożyć masę. Docisnąć lekko i wyrównać wierzch. Przykryć z góry ściereczką, aby pascha nie wyschła. Wstawić na kilka godzin do lodówki. Po schłodzeniu, wyłożyć paschę na talerz. Udekorować wg uznania.

Przepis inspirowany stroną dietetykpro.pl

214 kcal
(na 100 g)



Pełnoziarnista baba tradycyjna

Sposób przygotowania:

Białka jajek ubić, następnie dodać cukier i ubijać do uzyskania sztywnej piany. Następnie dodać wanilię, proszek i przesianą mąkę. Delikatnie wymieszać, następnie dodać roztopione i wystudzone masło. Całość delikatnie wymieszać. Piec ok. 60 min w temperaturze 170 stopni C. Jogurt podgrzać z czekoladą, następnie nanieść na ciasto i posypać płatkami migdałów. (Z jednej babki otrzymamy 16 porcji).



- 360 g jaja kurze całe (6 szt.)
- 150 g cukier trzcinowy
- 200 g mąka pszenna pełnoziarnista
- 200 g masło roślinne
- łyżeczka proszku do pieczenia, wanilia

Polewa:

- 100 g jogurt naturalny
- 60 g czekolada gorzka 85% kakao
- 50 g płatki migdałowe

Lekki sernik bezglutenowy

Sposób przygotowania:

Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić na sztywno. Żółtka, jogurt, budyń i miód zmiksować z twarogiem przy użyciu blendera. Masy delikatnie połączyć przy pomocy łyżki. Całość umieścić w tortownicy o średnicy 20 cm wysmarowanej masłem. Na wierzchu przystroić owocami. Piec w piekarniku nagrzanym do 150 stopni przez około 40 minut.

Przepis na 6 porcji:

- 🍋 Kostka twarogu półtłustego (200 g)
- 🍋 1 budyń waniliowy (bez cukru)
- 🍋 Jogurt naturalny (200 g)
- 🍋 2 jaja (120 g)
- 🍋 2 łyżki miodu (24 g) (lub słodzik)
- 🍋 3 brzoskwinie z puszkii (180 g)
- 🍋 łyżka masła do wysmarowania blachy

Przepis inspirowany blogiem:

<http://www.createyourhealth.pl/fit-sernik-na-deser-i-na-sniadanie/>



129 kcal
(1 porcja)

Wegańska kolorowa panna cotta

Sposób przygotowania:

Maliny podgrzać w garnku, dodać 1,5 łyżki ksylitolu i zblendować. Tak przygotowany mus malinowy przetrzeć przez sito w celu pozbycia się pestek. Mango obrać, wyjąć pestkę i zblendować na gładką masę. Agar przeznaczony do warstwy malinowej rozpuścić w zimnej wodzie. Mus malinowy podgrzać, gdy zacznie wrzeć dodać rozpuszczony agar, dokładnie wymieszać, podgrzewać jeszcze kilkadziesiąt sekund. Analogicznie postąpić z mango: podgrzać mus (w razie potrzeby dolać odrobinę wody), wymieszać z rozpuszczonym agarem. Mleko podgrzać na wolnym ogniu z dodatkiem ziarenek z laski wanilii i 2 łyżkami ksylitolu. Gdy mleko zacznie wrzeć dodać rozpuszczony agar i dokładnie wymieszać. Tak przygotowane musy przelać do foremek: najpierw czerwoną, później żółtą, na końcu białą. Gdy przestygną, wstawić do lodówki na kilka godzin (najlepiej na noc). Przed wyjęciem z foremek umieścić na ok. godzinę w zamrażarce.



99 kcal
(1 porcja)

Przepis na 13 porcji:

Warstwa czerwona:

- 300 g Maliny
- 15 g Ksylitol
- 4 g Agar - agar

Warstwa żółta:

- 300 g Mango (dojrzałe)
- 4 g Agar - agar

Warstwa biała:

- 400 g Mleko kokosowe (lub inne roślinne)
- 20 g Ksylitol
- 5 g Agar - agar
- Wanilia

Kokosowe ciasto z batatów

Sposób przygotowania:

Orzechy i morele zmiksować, następnie dodać roztopione masło. Całość wymieszać i ułożyć na brytfance wyłożonej papierem do pieczenia. Bataty obrać i ugotować, następnie wystudzić i zmiksować na gładką masę. W tym czasie żółtka jaj utrzeć na gładką masę z cukrem, dodać mleko, bataty oraz budyń i całość zmiksować. Na koniec ubić białka na sztywną masę i dodać do ciasta delikatnie wymieszać łyżką. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez ok. 60-70 min. Całość posypać zmiksowanymi orzechami i migdałami oraz cynamonem.

Przepis na 12 porcji:

Spód:

- 150 g orzechy (u nas włoskie)
- 150 g morele suszone
- 80 g masło

Masa batatowa:

- 1000 g bataty
- 300 g mleko kokosowe (jedynie gęsta część)
- 100 g cukier trzcinowy
- 180 g jaja kurze całe (3 szt.)
- 60 g budyń śmietankowy

Posypka:

- 50g mieszanka migdałów, orzechów i cynamonu



390 kcal
(1 porcja)

Zdrowa Babka Wielkanocna

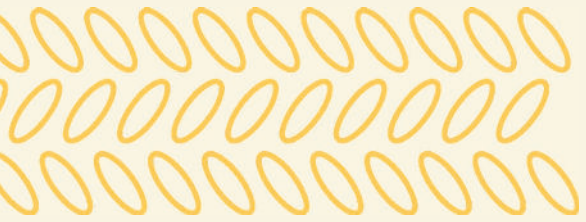
Sposób przygotowania:

W misce ubić mikserem jaja, dodać jogurt, olej i ksylitol i jeszcze chwilę miksować. Po chwili dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, sodą i płatkami owsianymi. Całość dokładnie zmiksować blenderem, dodać żurawinę i wymieszać. Masę przelać do foremki na babkę o średnicy około 18 cm wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką. Babkę piec około godziny w temperaturze 180 stopni (do suchego patyczka). Przygotować lukier - wymieszać puder z ksylitolu z sokiem z pomarańczy. Ostudzoną babkę polukrować i udekorować skórką pomarańczową.

Przepis na 12 porcji:

- 120 g płatków owsianych
- 120 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 jaja
- 200 g jogurtu naturalnego
- łyżka oleju rzepakowego
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 60 g ksylitolu
- 30 g żurawiny suszonej (2 łyżki)
- 2 łyżki soku z pomarańczy
- 2 łyżki pudru z ksylitolu (lub ewentualnie cukru pudru)
- skórka pomarańczowa do dekoracji





SMACZNEGO

