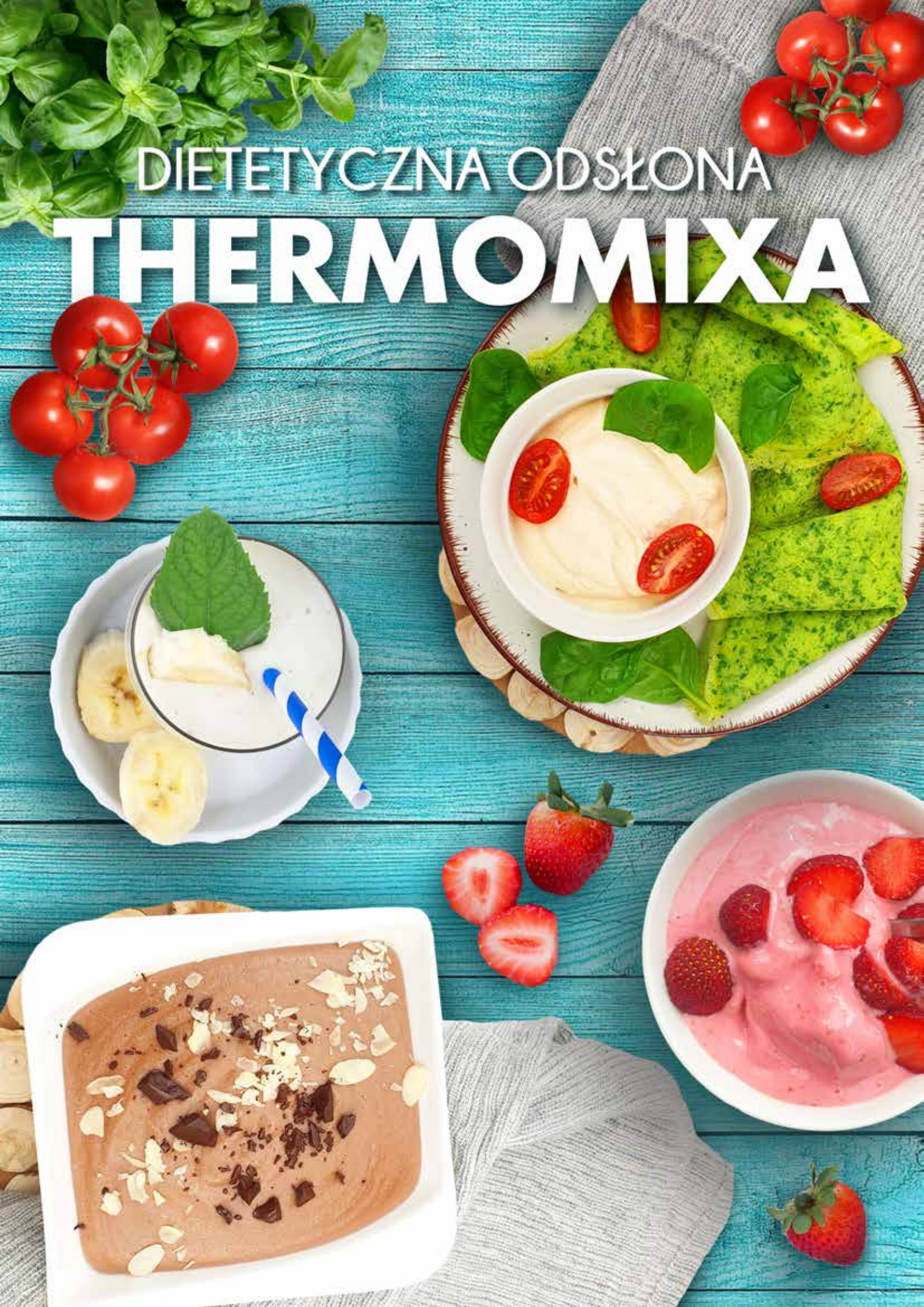


DIETETYCZNA ODSŁONA

# THERMOMIXA



Aby wykonać przepisy z ebooka w wielofunkcyjnym urządzeniu Thermomix, skorzystaj z jego manualnych funkcji (czas, gotowanie, gotowanie, waga).

Wszystko to opisane zostało w opisie przepisu, dzięki czemu krok po kroku przygotujesz z łatwością wybrany przepis.





Tak jak przy każdym sprzęcie i maszynie trzeba nabrać wprawy, by korzystać z pełni jej możliwości, tak też jest i przy Thermomixie.

## **Nie opieraj się tylko na przepisach z książki TM!**

Pamiętaj, że Thermomix posiada funkcje tzw. manualne, dzięki którym możesz gotować na swoich zasadach! Tak też powstały przepisy, które znajdziesz w tym ebooku. Nauczmy Cię dopasowywać przepisy i pracę na swoje potrzeby.

Dopasowaliśmy zwykłe, proste przepisy pod urządzenie Thermomix. To daje nieograniczone możliwości.

**Dzięki naszym przepisom i urządzeniu Thermomix  
będziesz gościem w swojej kuchni!**

**PONIŻEJ ZNAJDZIESZ PYSZNE  
I PROSTE PRZEPISY, WRAZ Z OPISEM JAK  
WYKONAĆ JE W URZĄDZENIU THERMOMIX**

# PUDDING BEZ GLUTENU

ILOŚĆ: 1 PORCJA

KCAL 499 | B: 41,1g | T: 9,6g | W: 61,2g



## SKŁADNIKI:

- 330g proteinowego napoju kakaowego (Vitabella z Biedronki)
- 100g mleka krowiego 1,5%
- 40g mąki ryżowej
- 10g gorzkiej czekolady
- 5g płatków migdałowych



## WYKONANIE:

Mleko, napój, mąkę umieścić w naczyniu miksującym i wymieszać (5sec/obr. 3.)

Podgrzewać w niskiej temp. (4min/40°C/obr. 1) lub do momentu aż pudding zacznie gęstnieć.

Podawać z kawałkami gorzkiej czekolady oraz płatkami migdałowymi.



# PUSZYZSTE NALEŚNIKI

ILOŚĆ: 2 PORCJE

2 PORCJE KCAL 686 | B: 64,8g | T: 22,4g | W: 54,7g

1 PORCJA KCAL 343 | B: 32,4g | T: 11,2g | W: 27,3g



## SKŁADNIKI:

- 3 jajka rozmiar M
- 35g mąki orkiszowej jasnej/pszennej
- 50ml mleka krowiego 1,5%
- 10g erytrytolu
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 6g oleju roślinnego do smażenia

## dodatki:

- 200g chudego twarogu
- 50g erytrytolu
- kilka kropel aromatu śmietankowego
- 50g dżemu niskosłodzonego malinowego



## WYKONANIE:

1. Założyć motylek. Do czystego i suchego naczynia miksującego wlać białka, ubijać 2-4 min/ obr. 3.5 lub do momentu, aż piana będzie sztywna.
2. Następnie dodać żółtka i delikatnie połączyć (20sec/obr.2).
3. Kolejno przesiać mąkę wraz z proszkiem do pieczenia. Ponownie delikatnie, ale dokładnie połączyć (15sec/obr.2).
4. Na koniec dodać mleko i ponownie delikatnie, ale dokładnie wymieszać (15sec/obr.2).
5. Smażyć dwa placki, na lekko otłuszczonej olejem patelni (smażyć z obu stron na rumiany kolor). Placki są dość delikatne, więc należy ostrożnie je przewracać, najlepiej posłużyć się dwoma łyżkami lub talerzem).
6. Twaróg zmiksować z erytrytolem i aromatem (20sec/obr.5).
7. Gotowym kremem twarogowym posmarować każdy placek. Na masę twarogową posmarować dżem i złożyć na trójkąty.

# SOS Z SZARPANYM KURCZAKIEM

ILOŚĆ: 4 PORCJE

4 PORCJE KCAL 1048 | B: 123,6g | T: 24,6g | W: 80,3g

1 PORCJA KCAL 262 | B: 30,9g | T: 6,1g | W: 20,1g



## SKŁADNIKI:

- 10g oleju
- ½ łyżeczki erytrytolu
- ¼ łyżeczki soli
- 2 szczypty pieprzu ziołowego
- 100g cebuli, pokrojonej w drobną kostkę
- 150g pomidorów, pokrojonych na małe kawałki
- 1 łyżeczka koncentratu bulionu drobiowego Knorr
- 500g piersi z kurczaka, bez kości, pokrojonej na 3 cm kawałki
- 50g sosu barbecue
- 30g sosu sojowego
- 1 czerwona papryczka chili, suszona (opcjonalnie)

### dodatki:

- 200g ziemniaków
- 50g pomidorków koktajlowych



## WYKONANIE:

1. Do naczynia miksującego włożyć obraną cebulę i pomidory, dodać olej i koncentrat bulionu drobiowego, rozdrobnić 5 s/obr. 5.
2. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, dusić 3 min/120°C/obr. 1.
3. Następnie dodać kurczaka, sos barbecue, sos sojowy i papryczkę chili, gotować 15 min/100°C/obr. 1.
4. Po ugotowaniu rozdrobnić (4 s/obr. 4).
5. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i pomidorkami.

# PLACKI ZIEMNIACZANE Z TWAROGIEM

ILOŚĆ: 4 PORCJE

4 PORCJE KCAL 1601 | B: 95,1g | T: 44,6g | W: 208,3g

1 PORCJA KCAL 400 | B: 23,7g | T: 11,1g | W: 52g



## SKŁADNIKI:

- 750g ziemniaków
- 100g cebuli
- 1 - 2 ząbki czosnku
- 70g mąki pszennej/orkiszowej jasnej
- 2 jajka rozmiar M
- 1 - 1 ½ łyżeczki soli
- ¼ - ½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
- 30g oleju do smażenia

## dodatki:

- 200g chudego twarogu 0%
- 150g skyr naturalny malinowego



## WYKONANIE:

Ziemniaki i cebulę obrać, a następnie pokroić na mniejsze kawałki i umieścić w naczyniu miksującym. Dodać obrany czosnek, jajka, mąkę, sól, pieprz i zmiksować (20-30s/obr. 5). Masę ziemniaczaną przełożyć do miski i oplukać naczynie miksujące.

Placki smażyć na rozgrzanej patelni, którą natłuszczać olejem przed każdym nałożeniem masy ziemniaczanej (smażyć na niskiej mocy kuchenki).

Twaróg i jogurt przełożyć do naczynia miksującego i zmiksować na gładką masę (30s/obr.5).

Usmażone placki podawać z masą twarogową.



# BIAŁKOWY OMLET

ILOŚĆ: 1 PORCJA

KCAL 228 | B: 27,1g | T: 6g | W: 16,9g



## SKŁADNIKI:

- 100g białek (z ok. 3 jajek)
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki ziół prowansalskich
- 10g mąki kukurydzianej
- 5g oliwy z oliwek

## dobdtki:

- 2 plastry szynki sopockiej (25g)
- 20g ketchupu
- 30g sera mozzarella light
- 50g pomidorków koktajlowych



## WYKONANIE:

Założyć motylek. Białka wlać do suchego naczynia miksującego i ubić na sztywną pianę wraz ze szczyptą soli 4min/obr.3,5

Do ubitych białek dodać przesianą mąkę oraz zioła prowansalskie. Delikatnie wymieszać 1min/obr. 3,5.

Gotową masę białkową wyłożyć na blachę z wyposażenia piekarnika - wyłożoną papierem do pieczenia, który uprzednio wysmarować oliwą, piec w temp. 180 st. i przez ok. 15-20 min. lub usmażyć omlet białkowy na patelni natłuszczonej olejem.

Gotowy omlet wysmarować ketchupem i ułożyć szynkę oraz ser. Podgrzać kilka min. w mikrofalówce, aby ser się rozpuścił (lub pominąć tę czynność). Na koniec posypać szczypiorkiem i ułożyć pomidorki koktajlowe.





# ZIELONE NALEŚNIKI Z DIPEM

ILOŚĆ: 4 PORCJE

2 PORCJE KCAL 895 | B: 56,6g | T: 35,6g | W: 89,2g

1 PORCJA KCAL 448 | B: 28,3g | T: 17,8g | W: 44,6g



## SKŁADNIKI:

### naleśniki:

- 250g wody
- 100g mąki orkiszowej jasnej
- 50g świeżego szpinaku
- 1 jajko rozmiar M
- szczypta soli
- 15g oleju do natłuszczenia patelni
- 10g oleju roślinnego do smażenia

### dip:

- 300g skyr naturalny
- 50g mleka 1,5%
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- sól, pieprz ziółowy do smaku
- 1 łyżka erytrytolu



## WYKONANIE:

Wszystkie składniki na naleśniki umieścić w naczyniu miksującym i zmiksować na jednolite ciasto (oprócz oleju) 6sec/obr.4

Z gotowego ciasta smażyć naleśniki na otłuszczonej patelni (natłuszczać przy pomocy pędzelka przed każdym smażeniem naleśnika).

Opłukać naczynie miksujące, a następnie zmiksować wszystkie składniki na dip 10sec/obr. 4 i podawać z naleśnikami.

# ROGALIKI Z MARMOLADĄ RÓŻANA

Ilość: 30 szt.

Dla 30szt: KCAL 1992 | B: 40,10g | T: 63.20g | W: 383,47g

Dla 1 szt: KCAL 66,4 | B: 1,33g | T: 2,10g | W: 12,78g



## SKŁADNIKI:

- 2 jajka rozmiar M
- 50g oleju rzepakowego
- 25g erytrytolu
- 20 g świeżych drożdży
- 80g ciepłego mleka 1,5%
- 250g mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki soli

## dodatki:

- 200g marmolady różanej
- 50g cukru pudru do oprószenia



## WYKONANIE:

Do naczynia miksującego wbić jajka, dodać olej, erytrytol, drożdże i mleko, podgrzewać 4 min/37°C/ obr. 2.

Dodać mąkę i sól, wyrobić ciasto (funkcja z kłosem)/3 min. Pozostawić w naczyniu miksującym do wyrośnięcia na ok. 30 min. W tym czasie blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.

Wyrośnięte ciasto dzielić na kawałki, podsypać odrobiną mąki i rozwałkować na cienkie placki i wycinać kawałki w kształcie trójkątów.

Na środek trójkąta nakładać odrobinę marmolady i zawijać od szerszej strony do wąskiej, tworząc rogaliki.

Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 12 min. (rogaliki są gotowe, kiedy staną się rumiane).

# DOMOWE LODY PROTEINOWE

ILOŚĆ: 2 PORCJE

KCAL 195 | B: 20.10g | T: 1.20g | W: 71.40g



## SKŁADNIKI:

- 300g mrożonych truskawek
- 150g skyr naturalny
- 50g erytrytolu
- sól, pieprz ziółowy do smaku
- 1 łyżka erytrytolu



## WYKONANIE:

Do czystego i suchego naczynia miksującego wsypać erytrytol, zmielić 20 s/obr. 10.

Dodać truskawki, zmiksować 15 s/obr. 10.

Truskawki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, zmiksować ponownie 15 s/obr. 10.

Dodać skyr, zmiksować 30 s/obr. 5. Przełożyć do hermetycznego pojemnika, odstawić do zamrażalnika na 10-15 min. lub jeść od razu.



# KOKTAJL SZARLOTKA

ILOŚĆ: 1 PORCJA

KCAL 211 | B: 9g | T: 4,1g | W: 37,3g



## SKŁADNIKI:

- 1 jabłko (180g)
- 250g mleka 1,5%
- ½ łyżeczki cynamonu
- 15g erytrytolu



## WYKONANIE:

Jabłko obrać ze skórki i wydrążyć gniazdo nasienne, a następnie pokroić na małe kawałki.

Jabłko, mleko, cynamon i erytrytol umieścić w naczyniu miksującym, a następnie zmiksować na gładki koktajl, 40sec/obr.10.

Przelać do szklanki.



# SHAKE KOKOSOWO-BANANOWY

ILOŚĆ: 1 PORCJA

KCAL 399 | B: 4,22g | T: 19,79g | W: 56,82g



## SKŁADNIKI:

- 240g mrożonego banana
- 100g mleczka kokosowego z puszki



## WYKONANIE:

Wszystkie składniki umieścić w naczyniu miksującym i zmiksować na jednolity shake, 40s/obr. 10.





**Gotowanie z Thermomixem to przede wszystkim  
wygoda oraz oszczędność czasu.**

Nasze przepisy są tworzone przez osoby, które są również pasjonatami fit gotowania, dlatego doskonale wiedzą czego potrzebują nasze receptory smakowe. Próbuj, eksperymentuj, gotuj i dziel się z nami swoimi wrażeniami z gotowania i jedzenia.

**Potrzebujesz więcej przepisów na Thermomix?**

[\*\*Kliknij tutaj\*\*](#)

Pozdrawiamy

**ZMIANA  
SYLWETKI**

