

40

przepisów

*fit*

z jogurtem skyr



# SPIS TREŚCI:

---

1. Rolada kakaowa
2. Proteinowe ciasto
3. Brzoskwiniowa pianka
4. Sernik na zimno
5. Skyrowy serniczek
6. Pieczony sernik ze skyra
7. Ciasto 3 BIT
8. Ciasto jogurtowe
9. Kinder mleczna kanapka
10. Ciasto ptasie mleczko
11. Jogurt proteinowy
12. Skyr z owocami
13. Skyr z musem owocowym
14. Shake brzoskwiniowy
15. Shake malinowy
16. Shake waniliowy
17. Owsianka
18. Naleśniki
19. Serek homogenizowany

20. Serek naturalny
21. Serek z ziołami
22. Serek z czosnkiem
23. Serek ze szczypiorkiem
24. Sos tzatziki
25. Skyrowe placuszki
26. Placuszki z czekoladą
27. Placuszki z jabłkiem
28. Omlet
29. Gofry
30. Skyrowe tiramisu
31. Monte
32. Panna Cotta
33. Belriso waniliowe
34. Belriso straciatella
35. Pudding waniliowy
36. Pudding czekoladowy
37. Pudding czekoladowo-waniliowy
38. Czekoladki ze skyrem
39. Wiśniowe ptasie mleczko
40. Waniliowe ptasie mleczko

## PROPOZYCJE ZAMIANY SKŁADNIKA W PRZEPISACH:

- Erytrytol możemy wymienić na ksylitol, cukier trzcinowy, cukier kokosowy, zwykły cukier, bądź miód.
- Mąkę orkiszową jasną możemy wymienić na mąkę pszenną.
- Odżywkę białkową możemy zastąpić mlekiem w proszku i wtedy dodatkowo dosłodzić wybranym przez siebie słodzikiem.
- Mleko w proszku możemy zastąpić odżywką białkową, najlepiej o smaku waniliowym lub śmietankowym.
- Gorzką czekoladę możemy zamienić na mleczną.

## ODPOWIEDZI NA CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA:

### Jak wyliczane są wartości odżywcze w przepisach?

Informacje odnośnie WARTOŚCI ODŻYWCZYCH przepisu zawsze wyliczone są do całości ciasta, puddingu, placków, omletów itd. Jeśli zamienimy któryś ze składników należy wówczas wyliczyć samodzielnie WARTOŚCI ODŻYWCZE, ponieważ będą się różnić od tych podanych pod przepisem. W przepisach które zawierają składnik odżywka białkowa lub mleko w proszku - kaloryczność zawsze wyliczona jest z użyciem odżywki białkowej.

### Jak rozpuścić żelatynę?

Żelatynę zalać zimną wodą i pozostawić do napęcznienia.

Następnie rozpuścić lekko podgrzewając.

Do przepisów na zimno należy uprzednio żelatynę wystudzić, natomiast do przepisów na ciepło nie trzeba studzić żelatyny.

---

**W EBOOKU ZNAJDZIECIE** przepisy z wykorzystaniem znanego nie jednej osobie "jogurtu" SKYR.

Przepisy te będą idealne na deser, śniadanie, podwieczorek, kolację czy też "na wynos", np. do pracy, szkoły itd.

## A co to takiego ten skyr i dlaczego zyskał tak pozytywny odbiór?

Skyr jest to tradycyjny islandzki wyrób mleczarski podobny do jogurtu naturalnego.

### Jak wytwarzany jest SKYR ?

Tradycyjny skyr wyrabiany był z surowego mleka, a obecnie produkuje się go z mleka odtłuszczonego pasteryzowanego w temperaturze 90-100 stopni, wzbogaconego o żywe kultury bakterii, które w procesie fermentacji wytwarzają kwas mlekowy. Zazwyczaj są to szczepy:

- Streptococcus salivarius ssp. thermophilus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus.

Dzięki nim wyrób wykazuje silne właściwości probiotyczne:

- przywraca równowagę mikroflory jelitowej,
- zapewnia lepsze samopoczucie,
- poprawia koncentrację i pamięć,
- poprawia odporność organizmu.

### Jako ciekawostkę dopowiem, że:

**do wyprodukowania 1 kilograma skyru potrzeba aż 4 litrów mleka i to właśnie dlatego skyr jest tak bogaty w białko!**

A właśnie to białko jest zdecydowanie największym atutem skyru! To dzięki niemu jogurt jest bardzo gęsty, kremowy i ma delikatny smak. A co jeszcze ważniejsze dzięki niemu skyr wykazuje świetne właściwości odżywcze. Więc jeśli szukamy dobrego źródła białka - sięgajmy właśnie po SKYR!

### Oprócz białka skyr to również źródło:

witaminy B2 i B3	(ok. 0,2 mg/100 g)
witaminy B12	(ok. 0,7 ug/ 100 g)
wapnia	(ok. 100 mg/ 100 g)
fosforu	(ok. 190 mg/100 g)
potasu	(ok. 120 mg/100 g)
magnezu	(ok. 9 mg/100g)

A jeśli chodzi o dokładniejsze **WARTOŚCI ODŻYWCZE** tego wyrobu mleczarskiego, przedstawiam je poniżej:

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

---

100 g skyr w wersji naturalnej zawiera:

- **Wartość energetyczna:** 274kJ/64 kcal.
- **Tłuszcz:** 0 g. (w tym kwasy tłuszczowe nasycone. 0 g.)
- **Węglowodany:** 4,1 g. (w tym cukry. 4,1 g.)
- **Białko:** 12 g.
- **Sól:** 0,10 g.

Dla lepszego zobrazowania zawartości białka i tłuszczu w jogurcie skyr przedstawiam Wam **TABELĘ PORÓWNAWCZĄ:**

### **FruVita**

---

**KCAL 86**  
**Białko 9,6 g**  
**Tłuszcz 0 g**  
**Węglowodany 12 g**

### **Jogurt Grecki**

---

**KCAL 124**  
**Białko 3,6 g**  
**Tłuszcz 10 g**  
**Węglowodany 5 g**

### **Jogurt Naturalny**

---

**KCAL 60**  
**Białko 4,5 g**  
**Tłuszcz 2 g**  
**Węglowodany 6 g**

### **Skyr**

---

**KCAL 65**  
**Białko 12 g**  
**Tłuszcz 0 g**  
**Węglowodany 4,6 g**

# WARTO WIEDZIEĆ!

## Dlaczego warto jeść skyr?

1. Szczególnie polecany jest dzieciom w fazie wzrostu oraz osobom starszym. A dlaczego? Ponieważ skyr to źródło wapnia, które wzmacnia kości i zapobiega rozwojowi osteoporozy!
2. Jest to świetny produkt w profilaktyce chorób serca, dzięki dużej zawartości potasu i magnezu!
3. Idealny dla osób dbających o linię, ze względu na niską zawartość węglowodanów!  
Dzięki dużej zawartości białka pomaga kontrolować masę ciała, zachować masę mięśniową, a dodatkowo na długo zwiększa uczucie pełności i zmniejsza głód.
4. Włączenie skyru do diety jest również korzystne dla osób zmagających się z cukrzycą, ponieważ pomaga on kontrolować poziom glukozy we krwi ! A to wszystko dzięki dużej zawartości białka, które opóźnia wchłanianie węglowodanów do krwi i zapobiega skokom glukozy!

**W dobie dzisiejszych czasów jest to zdecydowanie największy hit spożywczy!**

Osobiście polecam sięgać właśnie po ten w wersji naturalnej, ponieważ nie zawiera dodatków cukrów, jak te w wersji owocowej, które poza wsadem owocowym są dodatkowo dosładzane.

**W ebooku znajdziecie wiele możliwości na wykorzystanie skyru właśnie w wersji naturalnej :)**

**Więc jeśli do tej pory brakowało Wam pomysłu, to od dziś problem ten będzie już rozwiązany :)**

**Przepisy**  
**z wykorzystaniem**  
jogurtu SKYR

40 *fit*  
przepisów



# 1. ROLADA KAKAOWA



## SKŁADNIKI:

### Biskopt:

- 3 jajka rozmiar M
- 40 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżka gorzkiego kakao
- 2 łyżki erytrytolu
- szczypta soli
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia

### Masa waniliowa:

- 150 g skyr naturalny
- 50 ml mleka 1,5%
- 30 g odżywki białkowej o smaku waniliowym (można nie dodawać, ale masę wtedy trzeba dosłodzić wybranym słodzikiem lub po prostu cukrem)
- 1 łyżeczka żelatyny + 20 ml wody

### DODATKOWO:

- borówki około 150 g lub inne owoce

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
726 kcal

BIAŁKO  
77 g

WĘGLOWO-  
DANY  
95 g

TŁUSZCZE  
19 g



# ROLADA KAKAOWA

---

## WYKONANIE:

---

### Biskopt:

- Białka ubijamy z erytrytolem i szczyptą soli na sztywną pianę.
- Dodajemy żółtka i delikatnie mieszamy.
- Następnie dodajemy mąkę wymieszaną z kakao i proszkiem do pieczenia - delikatnie łączymy z masą jajeczną.
- Przenosimy do formy (u mnie silikonowa o wymiarach 15 cm × 25 cm). Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni przez około 25 minut (do suchego patyczka).
- Upieczony biskopt studzimy, rwiemy na kawałki, dodajemy 50 ml mleka i zagniatamy na jednolitą lepka masę, którą przekładamy na folię spożywczą lub aluminiową formując kształt prostokąta.

### Masa waniliowa:

- Wszystkie składniki oprócz żelatyny połączyć do powstania jednolitej masy.
- Następnie dodać rozpuszczoną uprzednio żelatynę i połączyć z naszą masą.
- Odstawić do lodówki, aby krem lekko stężał, po czym przenieść na kakaowy placek, dodać po całości borówki lub inne owoce i ponownie wstawić do lodówki, aby masa mocno stężała, ponieważ w przeciwnym razie wypłynie nam podczas zwijania w roladę.
- Kiedy masa zastygła - delikatnie zawijamy naszą roladę uważając, aby się nie pokruszyła (zawijamy podnosząc folię do góry formując rulon).
- Roladę zostawiamy zawiniętą w folii i chowamy do lodówki na około 1 godzinę.

## 2. PROTEINOWE CIASTO

### SKŁADNIKI:

#### Biskopt:

- 3 jajka rozmiar M
- 30 g erytrytolu
- 40 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżka mąki ryżowej
- szczypta soli

#### Biała masa:

- 350 g chudego twarogu
- 150 g skyr naturalny
- 50 ml wody
- 60 g odżywki białkowej o smaku waniliowym lub mleka w proszku
- 15 g erytrytolu
- 1 łyżka żelatyny + 30 ml wody



### WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
726 kcal

BIAŁKO  
77 g

WĘGLOWO-  
DANY  
95 g

TŁUSZCZE  
19 g



# PROTEINOWE CIASTO

---

## WYKONANIE:

---

### Biskopt:

- Białka ubijamy na sztywną pianę razem z erytrytolem i szczyptą soli.
- Następnie dodajemy żółtka i delikatnie łączymy z białkami.
- Kolejno wsypujemy odważone ilości mąki i ponownie delikatnie łączymy składniki.
- Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni przez około 25 minut (do suchego patyczka). U mnie silikonowa forma 15 cm × 25 cm spowodowała, że przekroiłam biskopt na dwie części, w związku z czym otrzymałam dwa małe ciasta, ale możemy użyć również większej formy do pieczenia i wtedy nie przekrajać biskoptu.
- Po upieczeniu przekrajamy biskopt na dwie części. Możemy użyć również większej formy i wtedy nie przekrajać biskoptu.

### Biała masa:

- Żelatynę rozpuszczamy w podanej ilości wody i studzimy.
- Pozostałe składniki przekładamy do miski i blendujemy na gładką masę.
- Do gotowej masy twarogowej dodajemy żelatynę i dokładnie mieszamy.
- Odstawiamy, najlepiej do lodówki, aby masa delikatnie stężała, po czym przekładamy połowę masy na nasz biskopt, który uprzednio najlepiej nasączyć wodą z cytryną,
- Następnie układamy borówki i kolejną warstwę masy twarogowej.
- Wstawiamy do lodówki, aby masa stężała i w międzyczasie przygotowujemy galaretkę truskawkową (1 op).
- galaretkę rozpuszczamy w 300 ml gorącej wody, studzimy i dodajemy 150 g mrożonych malin – galaretka dzięki zamrożonym owocom szybko stężeje, więc po dostownie chwili należy ją przełożyć na warstwę twarogową i ponownie schować do lodówki na około 1 godzinę.

# 3. BRZOSKWINIOWA PIANKA



KALORIE  
642 kcal

BIAŁKO  
85,41 g

WĘGLOWODANY  
45,85 g

TŁUSZCZE  
21,64 g

## SKŁADNIKI:

- 300 g skyr naturalny
- 50 g serka mascarpone
- 40 g odżywki białkowej
- 1 łyżka erytrytolu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 6 łyżek soku z brzoskwiń z puszki
- 3 łyżeczki żelatyny + 30 ml wody
- kilka szt. herbatników lub krakersów na spód ciasta (można pominąć)

## WYKONANIE:

- Żelatynę rozpuścić w wodzie i wystudzić.
- Resztę składników połączyć na jednolitą masę i dodać wystudzoną żelatynę – dokładnie wymieszać.
- Niedużą miskę wyłożyć folią spożywczą i wylać naszą masę.
- Na górę ułożyć na płasko kilka szt. krakersów lub herbatników – będzie to spód ciasta.
- Ciasto schować do lodówki, aby krem brzoskwinowy stężał.

# 4. SERNIK NA ZIMNO



KALORIE  
1959 kcal

BIAŁKO  
229,82 g

WĘGLOWODANY  
122,47 g

TŁUSZCZE  
64,36 g

## SKŁADNIKI:

### Spód:

- 1/4 szkl. mąki kokosowej
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 jajka
- 2 łyżki płynnego miodu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

### Warstwa wiśniowa:

- 400 g skyr naturalny
- 2 łyżki żelatyny + pół szkl. wody
- 60 g odżywki białkowej o smaku wiśni
- 150 g mrożonych wiśni

### Warstwa biała:

- 250 g chudego twarogu
- 150 g jogurtu skyr
- 100 ml mleka
- 50 ml mleka kokosowego
- 2 łyżki żelatyny + pół szkl. wody
- 1 łyżka płynnego miodu
- 30 g erytrytolu



# SERNIK NA ZIMNO

---

## WYKONANIE:

---

### Spód:

- Jajka i miód ubijać mikserem przez około 6 minut, dodać olej, ale nie przerywać ubijania.
- Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i przesiać do ubitych jajek - dokładnie wymieszać i wylać do małej formy (u mnie tortownica 15 cm).
- Piec w temp. 160 stopni przez około 25 minut (do suchego patyczka).
- Wystudzić.

### Warstwa wiśniowa:

- Żelatynę rozpuścić i wystudzić.
- Wiśnie odmrozić.
- Jogurt wymieszać dokładnie z odżywką, dodać wiśnie i wystudzoną żelatynę.
- Wylać na upieczony spód.
- Odstawić na czas stężenia masy i w międzyczasie wykonać białą warstwę.

### Warstwa biała:

- Żelatynę rozpuścić i wystudzić.
- Twaróg wymieszać z jogurtem skyr, mlekiem, mlekiem kokosowym i zmiksować/zblenderować na gładką masę.
- Dodać miód i erytrytol – dokładnie wymieszać.
- Połączyć z żelatyną i wylać na warstwę wiśniową.
- Odstawić do lodówki do stężenia obu mas.
- Na górę ciasta ułożyć świeże owoce lub tak jak u mnie – oblać gorzką czekoladą.

# 5. SKYROWY SERNICZEK



KALORIE  
795 kcal

BIAŁKO  
77,22 g

WĘGLOWODANY  
132,53 g

TŁUSZCZE  
0,03 g

## SKŁADNIKI:

- 4 op. jogurtów skyr ( 4 x 150g)
- 2 op. galaretki ( u mnie brzoskwiowa) + 400 ml wody

## OPCJONALNIE:

- wybrany słodzik, jeśli masa jest zbyt mało słodka po dodaniu galaretek

## WYKONANIE:

- Galaretki rozpuścić w 400 ml wody i wystudzić.
- Jogurty połączyć ze sobą, dodać wystudzoną galaretkę i dokładnie wymieszać.
- Przełożyć do salatek lub silikonowej formy na ciasto i schować do lodówki do stężenia masy.



# 6. PIECZONY SERNIK ZE SKYRA



KALORIE  
1751 kcal

BIAŁKO  
107,54 g

WĘGLOWODANY  
182,73 g

TŁUSZCZE  
92,83 g

## SKŁADNIKI:

### Masa serowa:

- 4 średnie jajka
- 600 g skyr naturalny
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 40 g rozpuszczonego masła
- 2 łyżki cukru (lub więcej)
- 4 łyżki erytytolu

### Spód:

- 10 szt. herbatników
- 40 g rozpuszczonego masła

\*najlepiej, aby jajka i skyr przed przygotowaniem miały temp. pokojową

## WYKONANIE:

### Spód:

• Herbatniki zmiksować na proszek. Dodać rozpuszczone masło, wymieszać i wyłożyć spód blaszki ok. 24 cm ( którą uprzednio najlepiej wyścielić papierem do pieczenia).

\*ciasto można również upiec bez spodu

### Masa serowa:

• Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę. Żółtka wymieszać dokładnie z pozostałym składnikami do

połączenia się i rozpuszczenia wszystkich składników.

- Dodać ubitą pianę z białek i delikatnie połączyć.
- Gotową masę przelać na wyłożony spód.
- Piec w piekarniku rozgrzanym do 150 stopni (bez termoobiegu) przez około 2 godziny.
- Studzić w zamkniętym piekarniku.

\*aby sernik był bardziej wilgotny polecam na dół piekarnika wstawić pojemnik z gorącą wodą, która będzie parować podczas pieczenia i nawilży nasz sernik.

## 7. 3 BIT



KALORIE  
2231 kcal

BIAŁKO  
89,92 g

WĘGLOWODANY  
261,92 g

TŁUSZCZE  
120,07 g

### SKŁADNIKI:

#### Biała warstwa:

- 200 g skyr naturalny
- 1 op. budyniu waniliowego (proszek 40g)
- 4-5 łyżek erytrytolu
- 300 ml mleka 1,5%
- 2 łyżki żelatyny + 30 ml wody
- kilka kropel aromatu waniliowego

#### Karmel:

- 150 g suszonych daktyli bez pestek
- 3 łyżki masła orzechowego bez cukru
- 1 łyżka żelatyny + 20 ml wody
- 50 ml wody z daktyli

#### Warstwa śmietankowa:

- 200 ml śmietany 30%
- 1 łyżeczka pudru z erytrytolu



# 3 BIT

---

## WYKONANIE:

---

- Budyń ugotować na mleku z dodatkiem erytrytolu.
- Dodać skyr i dokładnie wymieszać.
- Żelatynę rozpuścić i dodać do masy budyniowej.
- Do blaszki ułożyć herbatniki (moja blaszka jest silikonowana i ma wymiary 20 x 30 cm)
- Na herbatniki wyłożyć lekko przestudzoną masę budyniową i schować do lodówki.
- Kolejno przygotować masę karmelową.
- Daktyle zalać ciepłą wodę do ich wysokości i odstawić na około 30 minut.
- Następnie zmiksować odcedzone daktyle z masłem orzechowym i rozpuszczoną żelatyną + dodać 50 ml wody z daktyli.
- Masę karmelową przełożyć na warstwę budyniową i ponownie schować do lodówki.
- Śmietanę ubić na sztywną pianę i wymieszać z pudrem z erytrytolu.
- Przełożyć ubitą śmietanę na warstwę karmelową, a na wierzch potarkować gorzką czekoladę.
- Ponownie schować do lodówki najlepiej na około 2 godziny.

\*Przechowywać w lodówce.

# 8. CIASTO JOGURTOWE



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
1419 kcal

BIAŁKO  
41,60 g

WĘGLOWODANY  
211,53 g

TŁUSZCZE  
65,24 g

## SKŁADNIKI:

### Ciasto:

- 150g mąki orkiszowej jasnej
- 2 małe jajka
- 50 g erytrytolu (lub więcej, jeśli wolimy słodsze ciasta)
- 60 ml oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody
- 130 g skyr naturalny

### Kruszonka:

- 20 g cukru trzcinowego
- 25 g masła
- 40 g mąki orkiszowej jasnej

### Dodatkowo:

- ok. 100 g świeżych malin, jagód lub borówek

## WYKONANIE:

### Ciasto:

- Skyr wymieszać z jajkami, erytrytolem i olejem.
- Następnie dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i dokładnie wymieszać.
- Gotowe ciasto umieścić w formie wyłożonej papierem do pieczenia (u mnie tortownica wielkości 20 cm).
- Na wierz ciasta ułożyć maliny lub inne owoce i posypać kruszonką.

- Piec w temp. 175 stopni przez około 45 minut.

### Kruszonka:

- Wszystkie składniki na kruszonkę zagnieść (ciasto ma przypominać sypki piasek).
- Posypać na wierz ciasta, na wcześniej ułożone owoce.

# 9. CIASTO KINDER MLECZNA KANAPKA



## SKŁADNIKI:

### Biskopt:

- 5 jajek
- 45 g kleiku ryżowego
- 2 łyżki erytrytolu (najlepiej w postaci pudru)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki gorzkiego kakao

### Masa śmietankowa:

- 150 g skyr naturalny
- 150 g twarogu z wiaderka
- 30 g mleka w proszku
- kilka kropel aromatu śmietankowego
- 2-3 łyżki erytrytolu lub coś innego do posłodzenia
- 1 łyżka żelatyny + 30 ml wody



# CIASTO KINDER MLECZNA KANAPKA

---

## WYKONANIE:

---

### Biskopt:

- Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę. Do białek dodać żółtka delikatnie połączyć oba składniki. Kolejno dodajemy puder z erytrytolu, proszek do pieczenia, kakao i kleik ryżowy. Wszystko delikatnie łączymy.
- Gotową masę przelewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia (ja użyłam formy wielkości 20 cm, ale możemy użyć równieź lekko większej).
- Piec w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni przez około 35 minut.
- Biskopt będzie w środku klejący, ale spokojnie taki ma być!
- Wystudzić i przekroić na dwie części.
- Nasączyć mlekiem obie części biskoptu.

### Masa śmietankowa:

- Żelatynę rozpuścić i wystudzić. Pozostałe składniki dokładnie ze sobą połączyć, dodać żelatynę i energicznie wymieszać. Masą przełożyć biskopt i schować ciasto do lodówki.
- W międzyczasie przygotować polewę czekoladową:
  - 50 ml śmietanki kremówki
  - 70 g gorzkiej czekolady
- Kremówkę podgrzać. Dodać kostki czekolady i mieszać do połączenia się składników. Gotową masą oblać ciasto. Ponownie schować do lodówki na około 2 godziny.

*\*z ciasta możemy również wykonać kinder mleczne kanapki w postaci batoników.*

- Wystarczy, że ciasto przed oblaniem czekoladą pokroimy na prostokąty, a następnie oblejemy je rozpuszczoną czekoladą, ale wówczas bez śmietany kremówki.

*\*kleik ryżowy możemy zamienić na mąkę orkiszową jasną lub pszenną w ilości ok. 70 g*

# 10. CIASTO PTASIE MLECZKO



KALORIE  
2013 kcal

BIAŁKO  
180,71 g

WĘGLOWODANY  
165,95 g

TŁUSZCZE  
93,19 g

## SKŁADNIKI:

### Biskopt:

- 5 jajek
- 45 g kleiku ryżowego
- 2 łyżki erytrytolu (najlepiej w postaci pudru)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki gorzkiego kakao

### Masa waniliowa:

- 300 g skyr naturalny
- 300 g twarogu z wiaderka
- 60 g mleka w proszku
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 3 łyżki erytrytolu lub coś innego do podłodzenia
- 2 łyżki żelatyny + 60 ml wody



# CIASTO PTASIE MLECZKO

---

## WYKONANIE:

---

### Biskopt:

- Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę. Do białek dodać żółtka i delikatnie połączyć oba składniki. Kolejno dodajemy puder z erytrytolu, proszek do pieczenia, kakao i kleik ryżowy. Wszystko delikatnie łączymy.
- Gotową masę przelewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia (ja użyłam formy wielkości 30 cm).
- Piec w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni przez około 35 minut.
- Biskopt będzie w środku klejący, ale spokojnie taki ma być!
- Wystudzić, nasączyć mlekiem i wyłożyć masą waniliową.

### Masa waniliowa:

- Żelatynę rozpuścić i wystudzić. Pozostałe składniki dokładnie ze sobą połączyć, dodać żelatynę i energicznie wymieszać. Masę przełożyć na biskopt i schować ciasto do lodówki.
- W międzyczasie przygotować polewę czekoladową:  
100 ml śmietanki kremówki  
100 g gorzkiej czekolady
- Kremówkę podgrzać. Dodać kostki czekolady i mieszać do połączenia się składników.
- Gotową masą oblać ciasto.
- Ponownie schować do lodówki na około 2 godziny.

*\*kleik ryżowy możemy zamienić na mąkę orkiszową jasną lub pszenną w ilości ok. 70 g*



# 11. JOGURT PROTEINOWY



## SKŁADNIKI:

- 150 g skyr naturalny
- 20 g odżywki białkowej o smaku wiśni
- 60 g mrożonych wiśni



1 porcja

## WYKONANIE:

- Wiśnie rozmrozić i podzielić na dwie części.
- Skyr, odżywkę i połowę porcji wiśni umieścić w melakserze i zmiksować na gładką, jednolitą masę.
- Dodać pozostałe wiśnie.
- Wymieszać i jeść lub po prostu wymieszać łyżką wiśnie + skyr + odżywkę.

*\*odżywkę białkową możemy zastąpić mlekiem w proszku, ale należy wtedy dostodzić jogurt*

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 193 kcal	BIAŁKO 32,55 g
WĘGLOWO- DANY 15,47 g	TŁUSZCZE 0,52 g

# 12. SKYR Z OWOCAMI

## SKŁADNIKI:

- 150 g skyr naturalny
- ulubione owoce (u mnie maliny około 50 g)



1 porcja

## WYKONANIE:

- Skyr przełożyć do miseczki i dodać ulubione owoce.

*\*możemy dodać również rodzyunki, orzechy lub inne ulubione bakalie.*



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
125 kcal

BIAŁKO  
18,60 g

WĘGLOWO-  
DANY  
12,87 g

TŁUSZCZE  
0,33 g

# 13. SKYR Z MUSEM OWOCOWYM



## SKŁADNIKI:

- 150 g skyr naturalny
- 1 op. musu np. słoiczek bobovita jabłko, jagody, gruszki lub mus wykonany samodzielnie w domu



1 porcja

## WYKONANIE:

- Skyr przełożyć do miseczki i połączyć musem owocowym.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
169 kcal

BIAŁKO  
18,38 g

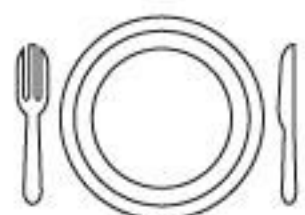
WĘGLOWO-  
DANY  
23,15 g

TŁUSZCZE  
0,22 g

# 14. SHAKE BRZOSKWINIOWY

## SKŁADNIKI:

- 60 g skyr naturalny
- 2 brzoskwinie obrane ze skórki
- 15 g mleka w proszku
- 70 ml mleka 1,5 %
- 50 wody niegazowanej
- łyżeczka soku z cytryny
- opcjonalnie ok. 10 g erytrytolu do smaku



1 porcja ok. 200 ml

## WYKONANIE:

- Brzoskwinie pokroić na mniejsze kawałki i zmiksować z pozostałymi składnikami za pomocą blendera.

*\*Konsystencja jest dość gęsta, więc jeśli lubimy rzadsze należy dolać wody lub mleka.*



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 223 kcal	BIAŁKO 15,00 g
WĘGLOWO- DANY 30,88 g	TŁUSZCZE 5,59 g

# 15. SHAKE MALINOWY



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 163 kcal	BIAŁKO 13,20 g
WĘGLOWO- DANY 16,78 g	TŁUSZCZE 5,13 g

## SKŁADNIKI:

- 60 g skyr naturalny
- 15 g mleka w proszku
- 50 ml mleka 1,5 %
- 50 ml wody niegazowanej
- 50 g malin
- łyżeczka erytrytolu



1 porcja ok. 200 ml

## WYKONANIE:

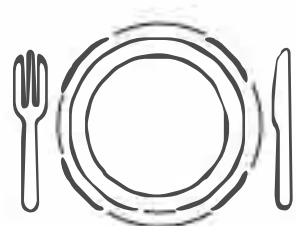
- Wszystkie składniki zmiksować za pomocą blendera.

*\*maliny możemy zastąpić truskawkami czy też wiśniami.*

# 16. SHAKE WANILIOWY

## SKŁADNIKI:

- 60 g skyr naturalny
- 70 ml mleka 1,5 %
- 50 ml wody niegazowanej
- czubata łyżka erytrytolu
- 30 g mleka w proszku
- kilka kropel aromatu waniliowego



1 porcja ok. 170 ml

## WYKONANIE:

- Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować.



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 221 kcal	BIAŁKO 17,10 g
WĘGLOWO- DANY 17,45 g	TŁUSZCZE 9,15 g

# 17. OWSIANKA



## SKŁADNIKI:

- 40 g płatków owsianych
- 150 g skyr naturalny
- opcjonalnie erytrytol do smaku
- świeże owoce



## WYKONANIE:

- Płatki owsiane zalewamy ciepłą wodą (do wysokości płatków) i odstawiamy do napęcznienia.
- Następnie odlewamy nadmiar wody, dodajemy skyr, słodzik (jeśli dodajemy) - mieszamy i układamy ulubione, najlepiej świeże owoce.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
221 kcal

BIAŁKO  
17,10 g

WĘGLOWO-  
DANY  
17,45 g

TŁUSZCZE  
9,15 g

# 18. NALEŚNIKI



 5 szt.

KALORIE  
1169 kcal

BIAŁKO  
108,72 g

WĘGLOWODANY  
159,07 g

TŁUSZCZE  
22,05 g

## SKŁADNIKI:

### Ciasto naleśnikowe:

- 150g mąki orkiszowej jasnej
- 1 opakowanie budyniu waniliowego bez cukru (40 g)
- szczypta soli
- 2 jajka
- 350 ml mleka 1,5%
- 1 łyżka erytrytolu

- kilka kropel aromatu waniliowego

### Masa twarogowa:

- 250 g twarogu chudego (lub z wia-derka)
- 150 g skyr naturalny
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 1 łyżka erytrytolu (lub więcej)





# NALEŚNIKI

---

## WYKONANIE:

---

### Ciasto naleśnikowe:

- Oddzielić żółtka od białek.
- Białka ubić na sztywną pianę.
- Pozostałe składniki wymieszać na jednolitą masę.
- Następnie dodać ubite białka i delikatnie wymieszać.
- Smażyć na lekko odfuszczonej patelni wielkości około 30 cm na rumiany kolor.

### Masa twarogowa:

- Wymieszać wszystkie składniki.
- Naleśniki posmarować z jednej strony masą serową i zawinąć w rulonik, bądź złożyć w trójkąt.
- Naleśniki w tej formie są już do podania, ale ja polecam podsmażyć je na odrobinie masła, bądź oleju, aby miały lekko chrupiącą skórę.

Polecam podawać z owocami i dodatkiem skyra ośłodzonego np. erytrytolem na wierzch naleśników.

# 19. SEREK HOMOGENIZOWANY



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 100 kcal	BIAŁKO 18 g
WĘGLOWO- DANY 21,75 g	TŁUSZCZE 0,09 g

## SKŁADNIKI:

- 150 g skyr naturalny
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 2 łyżki pudru z erytrytolu



1 porcja

## WYKONANIE:

- Wszystkie składniki wymieszać na jednolity krem i gotowe.

Świetnie smakuje ze świeżymi owocami!

# 20. SEREK NATURALNY



## SKŁADNIKI:

- 450 g skyr naturalny
- 1/2 łyżeczki soli



1 serek ok. 260 g.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
297 kcal

BIAŁKO  
54,00 g

WĘGLOWO-  
DANY  
20,70 g

TŁUSZCZE  
0,00 g

# SEREK NATURALNY

---

## WYKONANIE:

---

- Skyr wymieszać z solą.
- Przygotować miskę, w której zmieści się sitko min. wielkości 16 cm.
- Sitko wykładamy gazą (1 m<sup>2</sup>).
- Na środek naszej gazy wykładamy przygotowany skyr.
- Gazę luźno zawiązujemy gumką recepturką na tzw. cebulkę i chowamy do lodówki na min. 4 godziny.
  
- Po upływie wyznaczonego czasu podnosimy sitko z jogurtem.
- W garnku powinna zebrać się serwatka.
- Serwatkę odlewamy, a nasz serek delikatnie uciskamy, aby odsączyć z niego pozostałą serwatkę.
- Zawiązujemy ciasniej gumką recepturką i ponownie wstawiamy do lodówki na około 2-4 godziny.
- Należy przynajmniej raz dziennie odcisnąć z serka serwatkę i ponownie schować do lodówki.
- Serek jest gotowy po upływie 48 godzin.

*\*Swój serek przygotowałam o godzinie 11.00 i wyjęłam po dwóch dniach o tej samej godzinie.*

*Jeśli chcemy, aby nasz serek był bardziej zwarty, możemy pozostawić go w lodówce przez 4 dni (odciskając serek min. 1 raz dziennie).*

# 21. SEREK Z ZIOŁAMI



1 serek ok. 260 g

## SKŁADNIKI:

- 450 g skyr naturalny
- 1/2 łyżeczki soli
- łyżeczka wybranych ulubionych ziół

## WYKONANIE:

- Skyr wymieszać z solą i ziołami.
- Przygotować miskę, w której zmieści się sitko min. wielkości 16 cm.
- Sitko wykładamy gazą (1 m<sup>2</sup>).
- Na środek naszej gazy wykładamy przygotowany skyr.
- Gazę luźno zawiązujemy gumką recepturką na tzw. cebulkę i chowamy do lodówki na min. 4 godziny.
- Po upływie wyznaczonego czasu podnosimy sitko z jogurtem.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
297 kcal

BIAŁKO  
54 g

WĘGLOWODANY  
20,70 g

TŁUSZCZE  
0,00 g

- W garnku powinna zebrać się serwatka.
- Serwatkę odlewamy, a nasz serek delikatnie uciskamy, aby odsączyć z niego pozostałą serwatkę.
- Zawiązujemy ciasniej gumkę recepturkę i ponownie wstawiamy do lodówki na około 2-4 godziny.
- Należy przynajmniej raz dziennie odcisnąć z serka serwatkę i ponownie schować do lodówki.
- Serek jest gotowy po upływie 48 godzin.

*\*Swój serek przygotowałam o godzinie 11.00 i wyjęłam po dwóch dniach o tej samej godzinie.*

*Jeśli chcemy, aby nasz serek był bardziej zwarty, możemy pozostawić go w lodówce przez 4 dni (odciskając serek min. 1 raz dziennie)*

## 22. SEREK Z CZOSNKIEM



### SKŁADNIKI:

- 450 g skyr naturalny
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego lub 2 ząbki świeżego przeciśniętego przez praskę.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 306 kcal	BIAŁKO 54,47 g
WĘGLOWO- DANY 22,74 g	TŁUSZCZE 0,02 g



1 serek ok. 260 g.

# SEREK Z CZOSNKIEM

---

## WYKONANIE:

---

- Skyr wymieszać z solą i czosnkiem.
- Przygotować miskę, w której zmieści się sitko min. wielkości 16 cm.
- Sitko wykładamy gazą (1 m<sup>2</sup>).
- Na środek naszej gazy wykładamy przygotowany skyr.
- Gazę luźno zawiązujemy gumką recepturką na tzw. cebulkę i chowamy do lodówki na min. 4 godziny.
- Po upływie wyznaczonego czasu podnosimy sitko z jogurtem.
- W garnku powinna zebrać się serwatka.
- Serwatkę odlewamy, a nasz serek delikatnie uciskamy, aby odsączyć z niego pozostałą serwatkę.
- Zawiązujemy ciasniej gumkę recepturką i ponownie wstawiamy do lodówki na około 2-4 godziny.
- Należy przynajmniej raz dziennie odcisnąć z serka serwatkę i ponownie schować do lodówki.
- Serek jest gotowy po upływie 48 godzin.

*\*Swój serek przygotowałam o godzinie 11.00 i wyjęłam po dwóch dniach o tej samej godzinie.*

*Jeśli chcemy, aby nasz serek był bardziej zwarty, możemy pozostawić go w lodówce przez 4 dni (odciskając serek min. 1 raz dziennie).*

# 23. SEREK ZE SZCZYPIORKIEM



1 serek ok. 260 g.

## SKŁADNIKI:

- 450 g skyr naturalny
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka posiekanego świeżego szczypiorku

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
298 kcal

BIAŁKO  
54,10 g

WĘGLOWO-  
DANY  
20,83 g

TŁUSZCZE  
0,02 g

## WYKONANIE:

- Skyr wymieszać z solą i szczypiorkiem.
- Przygotować miskę, w której zmieści się sitko min. wielkości 16 cm.
- Sitko wykładamy gazą (1 m<sup>2</sup>).
- Na środek naszej gazy wykładamy przygotowany skyr.
- Gazę luźno zawiązujemy gumką recepturką na tzw. cebulkę i chowamy do lodówki na min. 4 godziny.
- Po upływie wyznaczonego czasu podnosimy sitko z jogurtem. W garnku powinna zebrać się serwatka.
- Serwatkę odlewamy, a nasz serek delikatnie uciskamy, aby odsączyć z niego pozostałą serwatkę.
- Zawiązujemy ciasniej gumką recepturką i ponownie wstawiamy do lodówki na około 2-4 godziny.
- Należy przynajmniej raz dziennie odcisnąć z serka serwatkę i ponownie schować do lodówki. Serek jest gotowy po upływie 48 godzin.

*\*Swój serek przygotowałam o godzinie 11.00 i wyjęłam po dwóch dniach o tej samej godzinie.*

*Jeśli chcemy, aby nasz serek był bardziej zwarty, możemy pozostawić go w lodówce przez 4 dni (odciskając serek min. 1 raz dziennie).*



# 24. SOS TZATZIKI



KALORIE  
124 kcal

BIĄŁKO  
19,18 g

WĘGLOWODANY  
15,01 g

TŁUSZCZE  
0,21 g

## SKŁADNIKI:

- 1 małe op. jogurtu skyr naturalny (ok. 150 g)
- 2 małe świeże ogórki gruntowe
- szczypta soli
- 0,5 łyżeczki erytrytolu (można pominąć, ale ja osobiście wolę nutkę słodyczy w tym sosie)
- 3 małe ząbki czosnku
- przyprawy do smaku: zioła prowansalskie, koperek, pieprz ziołowy, oregano

## WYKONANIE:

- Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę.
- Ogórki obrać ze skórki i potarować na tarce o średnich oczkach.
- Wszystko wymieszać z jogurtem skyr i gotowe.

**\* Idealne do kanapek, do obiadu, frytek itd.**

# 25. SKYROWE PLACUSZKI



## SKŁADNIKI:

- 1 małe op. skyr naturalny (ok. 150g)
- 2 małe jajka
- 55 - 60 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżka erytrytolu
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej



10 szt.

## WYKONANIE:

- Wszystkie składniki wymieszać na jednolitą masę.
- Smażyć na małej mocy kuchenki, na lekko odfuszczonej patelni na rumiany kolor z obu stron, nakładając po 1 łyżce ciasta na jeden placuszek.
- Ciasto ma być dość gęste i nie rozplýwać się na patelni ( w razie potrzeby dodać więcej mąki).

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 445 kcal	BIAŁKO 39,69 g
WĘGLOWO- DANY 51,76 g	TŁUSZCZE 12,64 g

# 26. PLACUSZKI Z CZEKOLADĄ



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
535 kcal

BIAŁKO  
41,19 g

WĘGLOWO-  
DANY  
58,96 g

TŁUSZCZE  
18,34 g

## SKŁADNIKI:

- 1 małe op. skyr naturalny (ok. 150g)
- 2 małe jajka
- 55 - 60 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżka erytrytolu
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3 kostki pokruszonej gorzkiej czekolady



10 szt.

## WYKONANIE:

- Wszystkie składniki oprócz czekolady wymieszać na jednolitą masę.
- Smażyć na małej mocy kuchenki, na lekko odfuszczonej patelni (na rumiany kolor z obu stron) nakładając po łyżce ciasta formując kształt koła, z jednej strony posypać rozdrobnione kawałki czekolady.
- Ciasto ma być dość gęste i nie rozplýwać się na patelni ( w razie potrzeby dodać więcej mąki).

# 27. PLACUSZKI Z JABŁKIEM

## SKŁADNIKI:

- 1 małe op. skyr naturalny (ok. 150g)
- 2 małe jajka
- 55 - 60 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżka erytrytolu (można pominąć)
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 jabłko



10 szt.

## WYKONANIE:

- Wszystkie składniki oprócz jabłka wymieszać na jednolitą masę.
- Jabłko obrać ze skórki, pokroić na cienkie krążki (wyciąć gniazdo nasienne).
- Zanuzać krążki w cieście, ułożyć na lekko otłuszczonej patelni i dolać łyżką odrobinę ciasta na krążek z jabłkiem.
- Smażyć na małej mocy kuchenki, na rumiany kolor.
- Ciasto ma być dość gęste i nie rozpląwać się na patelni ( w razie potrzeby dodać więcej mąki).



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
517 kcal

BIAŁKO  
40,05 g

WĘGLOWO-  
DANY  
70,82 g

TŁUSZCZE  
12,87 g

# 28. OMLET



KALORIE  
430 kcal

BIAŁKO  
37,67 g

WĘGLOWODANY  
51,93 g

TŁUSZCZE  
11,18 g

## SKŁADNIKI:

- 1 małe op. skyr naturalny (ok. 150g)
- 2 małe jajka
- 55 - 60 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżka erytrytolu
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

## WYKONANIE:

- Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę.
- Pozostałe składniki razem z żółtkami wymieszać na jednolitą masę.
- Połączyć delikatnie z białkami.
- Smażyć na małej mocy kuchenki, na lekko otłuszczonej patelni na rumiany kolor z obu stron.

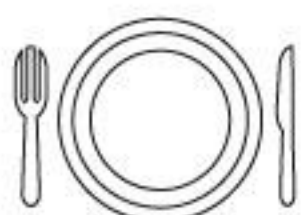


1 porcja

# 29. GOFRY

## SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 80 g mąki orkiszowej jasnej
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia
- 1 małe op. skyr naturalny (ok. 150g)
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2 łyżki erytrytolu



4 szt.

## WYKONANIE:

- Wszystkie składniki mieszamy na jednolitą masę (masa ma być dość gęsta).
- Pieczemy w rozgrzanej gofrownicy na rumiany kolor (polecam delikatnie spryskać gofrownicę tłuszczem przed nalewaniem ciasta).

*Podawać z ulubionymi dodatkami.*



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 604 kcal	BIAŁKO 40,89 g
WĘGLOWO- DANY 77,45 g	TŁUSZCZE 21,75 g

# 30. SKYROWE TIRAMISU



## SKŁADNIKI:

- 150 g skyr naturalny
- 2 łyżki mleka w proszku
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 2 łyżki pudru z erytrytolu
- 6 sztuk biszkoptów
- łyżeczka kawy rozpuszczalnej
- 60 ml gorącej wody
- gorzkie kakao do oprószenia



1 porcja

## WYKONANIE:

- Skyr wymieszać z aromatem, mlekiem w proszku oraz erytrytolem na jednolity krem.
- Kawę rozpuścić w gorącej wodzie - wystudzić, po czym zanurzać biszkopty w kawie i układać na zmianę z kremem do pucharka.
- Górę gotowego deseru oprószyć gorzkim kakao.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 292 kcal	BIAŁKO 26,29 g
WĘGLOWO- DANY 44,97 g	TŁUSZCZE 7,15 g

# 31. MONTE

## SKŁADNIKI:

- 150 g skyr naturalny
- 2 łyżki mleka w proszku
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 1 łyżeczka gorzkiego kakao
- 4 łyżeczki pudru z erytrytolu



1 porcja

## WYKONANIE:

- Skyr wymieszać ze słodzikiem, mlekiem w proszku i aromatem.
- Podzielić na dwie części.
- Do jednej części dodać kakao i dokładnie wymieszać.
- Przełożyć do miseczki.



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
214 kcal

BIAŁKO  
24,3 g

WĘGLOWO-  
DANY  
30 g

TŁUSZCZE  
5,95 g



# 32. PANNA COTTA

---



KALORIE  
153 kcal

BIAŁKO  
31,38 g

WĘGLOWODANY  
21,78 g

TŁUSZCZE  
0,02 g

## SKŁADNIKI:

---

- 150 g skyr naturalny
- 2 łyżki pudru z erytrytolu lub 1 łyżka płynnego miodu
- 1 łyżka żelatyny rozpuszczonej w 30 ml wody



1 porcja

## WYKONANIE:

---

- Wszystkie składniki dokładnie ze sobą połączyć i schować do lodówki na około 2 godziny.
- Po upływie czasu chłodzenia wyjąć nasz deser z miseczki i polać ulubionym sosem.

# 33. BELRISO WANILIOWE



## SKŁADNIKI:

- 100 g ryżu paraboiled lub zwykły
- 300 ml mleka 1,5 %
- 200 ml wody
- 1 łyżka mleka w proszku
- 150 g skyr naturalny
- 3-4 łyżki erytrytolu
- dodatkowo: 30 ml mleka



2 porcje

## WYKONANIE:

- Ryż ugotować do miękkości w mleku + woda.
- Po ugotowaniu dodać skyr, mleko w proszku, erytrytol oraz 30 ml mleka i dokładnie wymieszać.
- Jeśli deser będzie zbyt gęsty, a wolimy jednak rzadszą wersję - dolewamy więcej mleka.

**\*Świetnie smakuje ze świeżymi owocami.**

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 690 kcal	BIAŁKO 37,32 g
WĘGLOWO- DANY 140,77 g	TŁUSZCZE 9,79 g

# 34. BELRISO STRACIATELLA

## SKŁADNIKI:

- 100 g ryżu paraboiled lub zwykły
- 300 ml mleka 1,5 %
- 200 ml wody
- 1 łyżka mleka w proszku
- 150 g skyr naturalny
- 3-4 łyżki erytrytolu
- 3 kostki gorzkiej czekolady
- dodatkowo: 30 ml mleka



2 porcje

## WYKONANIE:

- Ryż ugotować do miękkości w mleku + woda.
- Po ugotowaniu dodać skyr, mleko w proszku, erytrytol oraz 30 ml mleka i dokładnie wymieszać.
- Jeśli deser będzie zbyt gęsty, a wolimy jednak rzadszą wersję dolewamy więcej mleka.
- Posypać rozdrobnioną gorzką czekoladą.



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE 780 kcal	BIAŁKO 38,82 g
WĘGLOWO- DANY 147,97 g	TŁUSZCZE 15,49 g

# 35. PUDDING WANILIOWY

## SKŁADNIKI:

- 1 budyń waniliowy (proszek 40 g)
- 150 g skyr naturalny
- 3 łyżki erytrytolu
- 350 ml mleka 1,5 %



2 porcje

## WYKONANIE:

- Budyń ugotować na mleku razem z erytrytolem.
- Po ugotowaniu dodać skyr i wymieszać na jednolitą masę.

*Podawać np. ze świeżymi owocami.*



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
281 kcal

BIAŁKO  
29,78 g

WĘGLOWO-  
DANY  
57,01 g

TŁUSZCZE  
6,01 g

# 36. PUDDING CZEKOLADOWY



KALORIE  
396 kcal

BIAŁKO  
36,35 g

WĘGLOWODANY  
56,50 g

TŁUSZCZE  
10,75 g

## SKŁADNIKI:

- 1 budyń waniliowy (proszek 40g)
- 150 g skyr naturalny
- 3 łyżki erytrytolu
- 350 ml mleka 1,5 %
- 1 łyżka gorzkiego kakao
- opcjonalnie łyżka mleka w proszku

## WYKONANIE:

- Budyń ugotować na mleku razem z erytrytolem.
- Po ugotowaniu dodać skyr, kakao oraz mleko w proszku (jeśli dodajemy) i wymieszać na jednolitą masę.



2 porcje

# 37. PUDDING CZEKOLADOWO - WANILIOWY

## SKŁADNIKI:

- 1 budyń waniliowy (proszek 40 g)
- 150 g skyr naturalny
- 3 łyżki erytrytolu
- 350 ml mleka 1,5 %
- 1 łyżka gorzkiego kakao
- łyżka mleka w proszku do części kakaowej



2 porcje

## WYKONANIE:

- Budyń ugotować na mleku razem z erytrytolem.
- Po ugotowaniu dodać skyr, dokładnie wymieszać i podzielić na dwie części.
- Do jednej dodać kakao i mleko w proszku (jeśli dodajemy).
- Przełożyć warstwowo do pucharków.



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
396 kcal

BIAŁKO  
36,35 g

WĘGLOWO-  
DANY  
56,60 g

TŁUSZCZE  
10,75 g

# 38. CZEKOLADKI ZE SKYREM



## SKŁADNIKI:

- 50 g gorzkiej czekolady
- 50 g skyr naturalny
- 1 łyżka erytrytolu
- 1 łyżeczka żelatyny + 20 ml wody (rozpuścić)



## WYKONANIE:

- Czekoladę rozpuścić.
- Skyr wymieszać z rozpuszczoną żelatyną i erytrytolem.
- Wypełniać czekoladą przygotowane foremki (ja użyłam silikonowej formy na lód, którą uprzednio najlepiej schłodzić przez około 1 godzinę w zamrażarce - w ten sposób czekolada ładnie przylegnie do ścianek naszej formy.
- Do środka włożyć masę skyrową i "zalać" czekoladą
- Schować do zamrażarki na około 30 minut, aby całe czekoladki stężały.

*\*Najlepiej przechowywać w lodówce.*

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
1419 kcal

BIAŁKO  
41,60 g

WĘGLOWO-  
DANY  
211,53 g

TŁUSZCZE  
65,24 g

# 39. WIŚNIOWE PTASIE MLECZKO

## SKŁADNIKI:

- 150 g skyr naturalny
- 150 g jogurtu naturalnego
- 2 czubate łyżki odżywki białkowej o smaku wiśni
- opcjonalnie erytrytol/miód do smaku
- 1,5 łyżki żelatyny + 5 łyżek wody
- 150 mrożnych wiśni

## WYKONANIE:

- Wiśnie rozmrozić i umieścić w melakserze (zmiksować na jednolitą masę lub pozostawiając kawałki wiśni).
- Przełożyć do miski, dodać jogurty, odżywkę, słodziki (jeśli dodajemy) i dokładnie wymieszać.
- Żelatynę rozpuścić i wystudzić, a następnie dodać do masy wiśniowej – energicznie wymieszać.
- Przełożyć do pojemnika wyłożonego folią aluminiową. Schować do lodówki do stężenia masy.
- Pokroić na kawałki i oblać gorzką czekoladą w całości lub tak jak u mnie.



12 szt.



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
395 kcal

BIAŁKO  
56,66 g

WĘGLOWO-  
DANY  
30,34 g

TŁUSZCZE  
6,06 g



# 40. WANILIOWE PTASIE MLECZKO



## WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE  
383 kcal

BIAŁKO  
30,59 g

WĘGLOWO-  
DANY  
56,60 g

TŁUSZCZE  
15,84 g

## SKŁADNIKI:

- 150 g skyr naturalny
- 2-3 łyżki erytrytolu
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 1 łyżka żelatyny + 20 ml wody
- Dodatkowo: ok. 50 g gorzkiej czekolady



25 szt.

## WYKONANIE:

- Żelatynę rozpuścić w wodzie.
- Skyr wymieszać z pozostałymi składnikami, dodać żelatynę i dokładnie połączyć.
- Gotową masę wylać do pojemnika wyłożonego folią spożywczą i schować do lodówki, aby masa stężała.
- Czekoladę rozpuścić na płynną masę.
- Gotową stężałą masę pokroić na małe prostokąty na kształt ptasiego mleczka i oblewać gorzką czekoladą.
- Ponownie schować do lodówki, aby czekolada stężała.

Podobał Ci się nasz ebook?  
Sprawdź nasze pozostałe  
publikacje

[Kliknij tutaj](#)

Dlaczego warto korzystać z  
naszych ebooków?

- To ogromna oszczędność czasu i pieniędzy
- Wygoda i dopasowanie do Twojego stylu życia
- Posiłki z ebooków są przede wszystkim zdrowe, smaczne i bardzo różnorodne.

**40**  
**przepisów**  
z jogurtem skyr

