



Świąteczne przepisy

w zdrowej odsłonie
- 22 przepisy



**ZMIANA
SYLWETKI**



Kochani.

z wielką radością oddajemy w Wasze ręce naszego świątecznego e-booka z przepisami.

Przepisy tutaj zawarte, idealnie sprawdzą się w okresie świątecznym, ale również poza nim.

W ebooku znajdziecie propozycje zarówno na dania słodkie, jak i wytrawne.

Nie zabraknie w nim również porad i zaleceń, aby na zakończenie świąt nie mieć wyrzutów sumienia.

Życzymy Wam cudownego czasu podczas świątecznych przygotowań w kuchni!

Team
ZMIANA
SYLWETKI





Spis treści

PORADY

oraz zalecenia:

Zalecenia i wskazówki na święta.

Jak jeść w święta będąc na diecie?

Jak przygotować zdrowszą wersję posiłków?

Strategia żywieniowa - co to takiego?


PRZEPISY:

Słodkie przepisy na święta:

- ★ Pieczona owsianka piernikowa z białą czekoladą
- ★ Koktajl piernikowy
- ★ Cynamonowe pancakes z prażonym jabłkiem i migdałami
- ★ Piernikowa owsianka
- ★ Kompot z suszu
- ★ Gofry piernikowe

- ★ Fit czekopiernik
- ★ Makowiec
- ★ Kokosowe z czekoladą
- ★ Makowiec japoński
- ★ Seromak
- ★ Biszkopt z makiem
- ★ Domino
- ★ Sernik z białą czekoladą
- ★ Puszysty sernik
- ★ Sernik gotowany
- ★ Czekoladowe bez glutenu
- ★ Jabłecznik

Wytrawne przepisy na święta:

- ★ Fit sałatka jarzynowa
 - ★ Wigilijny groch z kapustą
 - ★ Uszka z grzybami i kapustą
 - ★ Krokiety z kapustą i pieczarkami
- 



Życzenia świąteczne



Arkadiusz Szuba

Minęło już ponad 3 lata od naszej działalności w Zmiana Sylwetki. Był to wyjątkowy czas, który wprowadził wiele dobrych zmian w moim życiu. Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia chciałbym życzyć Wam satysfakcji z podejmowania wyzwań oraz przełamywania swoich barier w drodze do celu. Niech magiczna moc świąt przyniesie Wam spokój, wytchnienie i radość, a Nowy Rok obdaruje Was zdrowiem, pomyślnością i szczęściem. Wesołych Świąt!



Natalia Jurkian

Z okazji nadchodzących Świąt życzę Wam przede wszystkim zadowolenia i satysfakcji z podejmowanych wyzwań! Magiczna moc Wigilijnego wieczoru niech przyniesie Wam spokój, wytchnienie i radość, a Nowy Rok obdaruje zdrowiem, pomyślnością i szczęściem! Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia i Szczęśliwego Nowego Roku!



Patryk Puszkarz

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzę Wam dużo zdrowia, wytrwałości i cierpliwości w osiągnięciu dietetycznych i osobistych celów. Życzę Wam również, abyście budowali dobre i zdrowe relacje z samym sobą i z bliskimi – takie, które przyniosą uśmiech oraz wsparcie i zrozumienie, zwłaszcza w trudnych momentach życiowych. A w Nowym Roku dużo miłości, spełnienia, optymizmu i wielu sukcesów!



Zalecenia i wskazówki na święta



Czas Świąt to na pewno nie czas na przygotowywanie konkretnych posiłków, dlatego też chcieliśmy przekazać Wam ogólne zalecenia i wskazówki, jakie warto zastosować w tym czasie.

Zdecydowanie większy wpływ na naszą sylwetkę ma 360 pozostałych, nie świątecznych dni w roku, niż Święta Bożego Narodzenia i Wielkanoc razem wzięte. Prawda jest taka, że jeśli sumiennie pracujemy na co dzień, dwa dni świąteczne nie są w stanie sprawić, że nagle masa ciała wzrośnie o 10 kg. Dodatkowo o wiele ważniejszą kwestią od tego, co wybierzesz, jest to, ile tego zjesz. Dlatego warto skupić się na jedzeniu wszystkiego z umiarem, zamiast rzucić się na jedzenie.

Nie traktuj świąt, jako okazji do pójścia na całość. Objadanie się nie sprzyja długoterminowemu zachowaniu dobrych relacji z jedzeniem, a poza tym Twój żołądek Ci po prostu za to podziękuje.

Nie traktuj świąt jako bitwy z Twoimi własnymi słabościami. Temat jedzenia może przyćmić Ci całą atmosferę świąt, a przecież nie o to chodzi.

Wprowadź do swoich rodzin nawyk spacerów. Nie tylko po to, żeby spalić trochę kalorii, ale po krótkim spacerze na pewno wszyscy poczują się lepiej i nie będą czuć się ociężaלי. Dodatkowo, jeśli wiesz, że spożyjesz więcej kalorii niż planujesz, to warto wyjść w ciągu dnia na jakiś spacer, czy dodać jakąkolwiek aktywność.

Tworzenie strategii żywieniowej



Przede wszystkim zaplanuj już teraz swoje „idealne” święta. Idealne, czyli z zachowaniem zdrowego rozsądku. Takie, w których z jednej strony sięgasz po swoje ulubione potrawy, a z drugiej – planujesz takie ich ilości, aby kolejnego dnia nie obudzić się z wyrzutami sumienia.



- **Co tak naprawdę chciałbyś zjeść?**
- **Ile pierogów/krokietów/kawałków ciasta?**
- **Czy ilości, które zaplanujesz, są dla Ciebie odpowiednie?**

Stwórz swój własny plan, lecz nawet jeśli z jakichś powodów nie utrzymasz go w 100% - sam fakt, że złapałeś moment uważności i przeanalizowałeś swój model żywienia jest już niesamowicie istotny.

ZDROWY ROZSADEK

To, że nie powinniśmy, aż tak rozpamiętywać Świąt nie znaczy, że mamy pochłaniać w te dni wszystko bez opamiętania. Założenie świąt jest takie, aby celebrować ten wspaniały czas z rodziną, a nie stawać się przejeżdżonym "klockiem", który nie może ruszyć się od stołu. Jest zdecydowana różnica pomiędzy skosztowaniem wszystkich wigilijnych dań, a zjedzeniem kilku krotności swojej dziennej porcji. Pójdźcie za daleko w którąkolwiek stronę odbije się niekorzystnie na świątecznej atmosferze, samopoczuciu i sylwetce.

JAK JEŚĆ W ŚWIĘTA BĘDĄC NA DIECIE?

Przed świętami uderzamy w jak największą ilość treningów, ograniczamy spożycie kcal o 200-300 na dzień i **NIE PODJADAMY (!)** świątecznych dań podczas ich przygotowania.

W wigilię staramy się bazować na lekkich sałatkach, zupach lub innych niskokalorycznych daniach aż do kolacji. Kilka godzin głodu sprawi, że wieczorna kolacja będzie smakować jeszcze lepiej.

W Pierwszy Dzień Świąt nie ograniczamy się z dietą, jednak wieczorem staramy się wyjść na spacer lub spędzić aktywnie czas z rodziną.

W Drugi Dzień Świąt staramy się sięgać już tylko po bardziej dietetyczne dania z naciskiem na mięsa, ryby i sałatki z ograniczeniem ciast, słodczy i tłustych dań. Tego dnia również staramy się włączyć jakąś aktywność fizyczną.



DIETETYCZNE

świąteczne

przepisy

Pieczona owsianka piernikowa

z białą czekoladą

Składniki:

- ★ 50 g mąki owsianej
- ★ 1 jajko rozmiar M
- ★ 100 g jogurtu naturalnego
- ★ 4 g kakao
- ★ 1/2 łyżeczki przyprawy do piernika
- ★ 10 g miodu
- ★ szczypta cynamonu
- ★ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ★ 35 g powidła śliwkowego lub dżemu śliwkowego (do środka)
- ★ 10 g białej czekolady
- ★ 5 g migdałów (płatki)
- ★ 2 g oleju do natłuszczenia naczynia



•••••
KCAL 577; B 19,9 g; T 21,6 g; W 79,3 g
•••••

Wykonanie:

1. Mąkę, jajko, jogurt, proszek do pieczenia, miód, kakao, przyprawy (cynamon, przyprawa do piernika) dokładnie wymieszać.
2. Naczynie, w którym pieczemy owsiankę natłuścić i wylać do 1/2 masy, a do środka włożyć powidła.
3. Powidło pokryć pozostałą masą.
4. Piec w temp. 180 stopni, góra-dół, przez 20-25 min.
5. Gotową owsiankę oblać rozpuszczoną czekoladą i posypać migdałami.

Koktajl piernikowy

1
porcja

Składniki:

- ☆ 200 g mleka
- ☆ 10 g herbatników
- ☆ 80 g banana
- ☆ 1 płaska łyżeczka przyprawy do piernika
- ☆ szczypta cynamonu
- ☆ 10 g miodu



Wykonanie:

1. Składniki na koktajl zblendować.
2. Gotowy koktajl przelać do szklanki.



KCAL 236; B 8,4 g; T 4,3 g; W 43,5 g



Wesołych
świąt

Cynamonowe pancakes

z prażonym jabłkiem i migdałami

Składniki:

Pancakes:

- ★ 2 jajka rozmiar M
- ★ 50 g jogurtu naturalnego
- ★ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ★ 50 g mąki pszennej
- ★ 10 g miodu
- ★ 1 łyżeczka cynamonu
- ★ 5 g oleju do smażenia

Jabłka prażone:

- ★ 70 g obranego i pokrojonego w kosteczkę jabłka
- ★ 20 g wody
- ★ 5 g miodu
- ★ 1/2 łyżeczki cynamonu

Dodatki:

- ★ 5 g płatków migdałowych



Wykonanie:

Pancakes:

1. Jogurt i jajka wymieszać, a następnie dodać resztę składników (oprócz oleju) i dokładnie wymieszać (najlepiej trzepaczką).
2. Pancakes smażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni z dwóch stron na małym ogniu pod przykryciem.

Prażone jabłka:

1. Do małego garnuszka przenieść jabłko, wlać wodę, dodać cynamon i miód.
2. Podgrzewać na małym ogniu, aż jabłka zmiękną (mieszać co jakiś czas).
3. Prażone jabłka wyłożyć na pancakes i posypać całość migdałami.

•••••

KCAL 521; B 21,9 g; T 19,7 g; W 66,6 g

•••••



Piernikowa owsianka

1
porcja

Składniki:

- ★ 50 g płatków owsianych
- ★ 200 g wody
- ★ 100 g mleka 1,5%
- ★ 5 g kakao
- ★ 20 g miodu
- ★ 1/2 łyżeczki przyprawy do piernika
- ★ szczypta cynamonu

Dodatki:

- ★ 70 g banana
- ★ 4 g herbatnika
- ★ 10 g orzechów włoskich



KCAL 446; B 13 g; T 13 g; W 79,2 g



Wykonanie:

1. Składniki na owsiankę wymieszać i gotować na małym ogniu, mieszając co jakiś czas, do momentu aż owsianka zgęstnieje.
2. Podawać z dodatkami.



Kompot

Z SUSZU

4
porcje



Składniki:

- ★ 200 g pomarańczy
- ★ 80 g cytryny
- ★ 30 g suszonych jabłek
- ★ 21 g suszonych śliwek
- ★ 16 g suszonych moreli
- ★ 14 g suszonych fig
- ★ 10 g cynamonu
- ★ 1 l wody

1 porcja 250 ml

KCAL 75; B 0,6 g; T 0,3 g; W 16,8 g

Wykonanie:

1. Suszone owoce opłukać, odsączyć i zalać przegotowaną wodą.
2. Odstawić na 3–4 godziny.
3. Sparzyć pomarańczę i cytrynę, a następnie pokroić w plastry.
4. Dodać do namoczonych owoców.
5. Wrzucić korę cynamonu i goździki.
6. Gotować na małym ogniu, około 25 minut, uważając, aby owoce się nie rozpadły.
7. Schłodzić i przelać do szklanej salaterki lub dzbanka.

Gofry

piernikowe

Składniki:

- ☆ 50g mąki pszennej
- ☆ 2 jajka rozmiar M
- ☆ 60 ml mleka 1,5% + odrobina wody
- ☆ pół łyżeczki przyprawy do piernika
- ☆ dowolne słodzik
- ☆ 10 ml oleju rzepakowego lub roztopionego masła
- ☆ 120g obranego jabłka
- ☆ pół łyżeczki proszku do pieczenia



Wykonanie:



1. Żółtka oddzielić od białek. Białka ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę.
2. Do żółtek dodać mąkę, mleko, 5g oleju rzepakowego, przyprawę do piernika, proszek do pieczenia, słodzik, jabłko pokrojone w drobną kosteczkę i jeśli jest zbyt gęsta masa - odrobinę wody. Zmiksować.
3. 5g oleju posmarować gofrownicę i delikatnie połączyć obie masy, kiedy gofrownica się rozgrzewa. Piec gofry wedle własnej gofrownicy, a po upieczeniu wystudzić na kratce.



4 gofry

KCAL 503; B 21g; T 21,5g; W 57g

Fil czekopiernik

Składniki:

- ★ 4 jajka rozmiar M
- ★ 190 g mąki orkiszowej
- ★ 60 ml mleka 1,5% (+ odrobinka wody)
- ★ 20 g oleju rzepakowego
- ★ 150 g obranej cukinii
- ★ 1 małe jabłko
- ★ 80 g marchewki
- ★ 10 g cukru cynamonowego
- ★ 120 g erytrytolu
- ★ 20 g kakao
- ★ 10 g przyprawy do piernika
- ★ płaska łyżeczka sody oczyszczonej
i pół łyżeczki proszku do pieczenia



Wykonanie:

1. Białka oddzielić od żółtek.
2. Żółtka zmiksować z mlekiem, olejem, cukrami, kakao, przyprawą do piernika, proszkiem do pieczenia i sodą.
3. Zetrzeć cukinię, marchewkę i jabłko na drobnych oczkach. Wrzucić do ciemnej masy i ponownie zmiksować.
4. Przesiać mąkę i dodać do masy. Jeśli będzie bardzo gęsta dodać odrobinę wody (jest to zależne od tego, ile soku puszcza warzywa i jabłko).
5. Białka ubić na sztywną pianę wraz ze szczyptą soli.
6. Delikatnie połączyć obie masy i wylać do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piec 45-55 min w 180 stopniach góra - dół. (obserwować- każdy piekarnik piecze inaczej).

Pysznie smakuje posypany cukrem pudrem, posmarowany dżemem lub masłem orzechowym.

CAŁE CIASTO

KCAL 1391; B 61,4 g; T 45,6 g; W 200,6 g

Makowiec



Składniki:

Ciasto:

- ★ 350 g mąki pszennej
- ★ 100 g rozpuszczonego masła
- ★ 3 żółtka
- ★ opakowanie suchych drożdży (8 g)
- ★ 50 g erytrytolu
- ★ 130 ml ciepłego mleka 1,5%
- ★ szczypta soli

Masa makowa:

- ★ 500 g masy makowej z puszki (lub 200 g mielonego maku, 200ml mleka/wody, 100g cukru, bakalie)
- ★ 30 g rodzynek
- ★ 3 białka jaj
- ★ szczypta soli



Lukier:

- ★ białko z wyparzonego jaja
- ★ 100 g pudru z erytrytolu
- ★ kilka kropli soku z cytryny



1 ROLADA

KCAL 1365; B 49,4 g; T 76,5 g; W 109,2 g





Wykonanie:

STR. 2/2

Ciasto:

Mąkę przesiać do miski, dodać drożdże i wymieszać.

Dodać wszystkie składniki poza masłem, zagnieść.

Na sam koniec dodać rozpuszczone, przestudzone masło.

Zagnieść ponownie na gładkie ciasto, formując w kulę. Przełożyć do miski.

Miskę przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto podzielić na 2 części.

Każdą z nich rozwałkować na prostokąt.

Masa makowa:

Masę makową wymieszać z dodatkowymi rodzynkami.

Białka ubić ze szczyptą soli.

Ubite białka wymieszać z masą makową.

*W przypadku mielonego maku:

Mak zalać gorącym mlekiem/wodą i odstawić do przestudzenia, a następnie zmiksować z cukrem. Na sam koniec dodać bakalie i powtórzyć czynność z białkami.


Na każdy płat ciasta wyłożyć połowę masy makowej, zostawiając kawałek wolnego miejsca z każdej strony.

Ciasto zwijać w rolady, a następnie każdą roladę zawinąć w papier do pieczenia, łączeniem do dołu.

Piec w piekarniku rozgrzanym do 180° przez 35-40 min.

Lukier:

Białko ubić wraz z cukrem na gęstą, gładką masę i połączyć wystudzone makiowce.



Kokosowe

z czekoladą

Składniki:

Biskopt:

- ★ 4 jajka rozmiar M
- ★ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ★ 40 g erytrytolu
- ★ 40 g gorzkiego kakao
- ★ 50 g mąki orkiszowej jasnej/pszennej
- ★ szczypta soli

Masa kokosowa:

- ★ 400 ml mleczka kokosowego (2 puszki)
- ★ 200 g wiórków kokosowych
- ★ 40 g kaszy manny
- ★ 40 g ksylitolu
- ★ 30 g cukru
- ★ 30 g masła

Polewa:

- ★ 200 g gorzkiej czekolady
- ★ opcjonalnie 50 ml mleka 1,5% (polewa będzie wtedy mniej twarda po zastygnięciu, ale możemy pominąć dodanie śmietany)



Forma: 30x20 cm

CAŁE CIASTO

KCAL 4002; B 69,6 g; T 278 g; W 355,7 g



Wykonanie:

STR. 2/2

1. Jajka wraz z cukrem zmiksować na gładką, puszystą masę.
2. Następnie przesiać mąkę, kakao, sól, proszek – uprzednio ze sobą wymieszane.
3. Delikatnie połączyć i przelać do blachy wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piec w temp. 180 stopni przez około 30 minut (do suchego patyczka). Wystudzić.
5. Mleczko kokosowe, wiórki, kasze manną, ksylitol i cukier umieścić w rondelku o grubym dnie i gotować do zgęstnienia masy.
6. Następnie dodać masło, połączyć i odstawić do wystygnięcia.
7. Czekoladę rozpuścić ze śmietaną (lub bez śmietany)
8. Masę kokosową przełożyć na upieczony biszkopt, a na masę wylać gotową wystudzoną masę czekoladową.
9. Odstawić na około 1 godzinę do lodówki.

Smacznego!



Makowiec japoński

Składniki:

- ★ 250 g maku
- ★ 30 g masła
- ★ 1 szkl. pudru z erytrytolu
- ★ kilka kropel aromatu migdałowego
- ★ 5 jajek rozmiar M
- ★ 2 łyżki mąki ziemniaczanej (20 g)

Forma: 15x20 cm



CAŁE CIASTO

KCAL 1957; B 78,2 g; T 152,1 g; W 88,7 g

Wykonanie:

1. Mak zalać wodą do jego wysokości i pozostawić na całą noc. Następnie mak wraz z wodą przenieść do rondelka i gotować ok. 10 minut. Podgotowany mak umieścić w blenderze kielichowym i zmielić przez ok. 2 minut. Odcedzić z nadmiaru wody.
2. Odcedzony mak wymieszać z żółtkami, pudrem z erytrytolu, mąką ziemniaczaną, aromatem i roztopionym masłem.
3. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą makową.
4. Piec w formie wielkości ok. 15 cm x 20 cm (silikonowa lub metalowa wyłożona papierem do pieczenia) w temperaturze 180 stopni przez ok. 50 minut (termoobieg, góra-dół) - sprawdzać wykałaczką, czy ciasto jest suche, jeśli patyczek jest suchy, ciasto jest gotowe).

WSKAZÓWKA

Do ciasta można dodać orzechy, skórkę pomarańczową, rodzyнки, a po upieczeniu oblać lukrem, np. woda+puder z ksylitolu/cukru trzcinowego oraz posypać zmielonymi orzechami.

Seromak

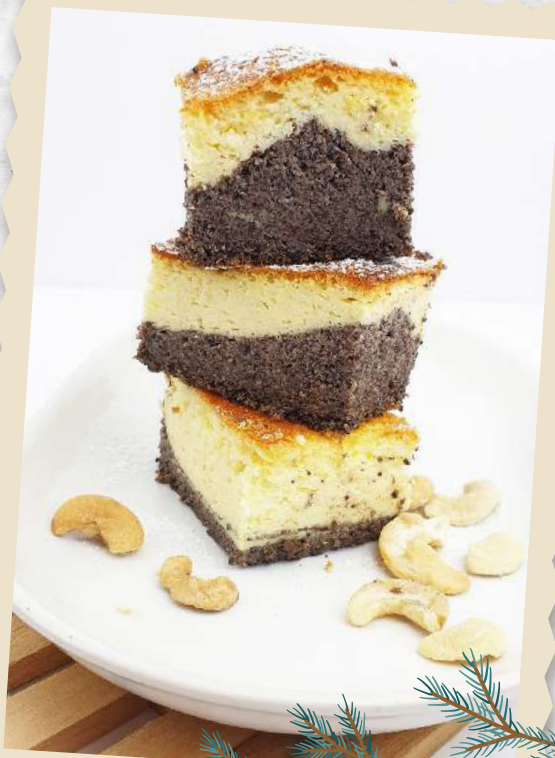
Składniki:

Masa makowa:

- ★ 250 g maku
- ★ 30 g masła
- ★ 1 szkl. pudru z erytrytolu (lub więcej/mniej)
- ★ kilka kropel aromatu migdałowego
- ★ 5 jajek rozmiar M
- ★ 2 łyżki mąki ziemniaczanej (20 g)

Masa serowa:

- ★ 1 kg sera sernikowego z wiaderka
- ★ 1 op. budyniu waniliowego (40 g)
- ★ 3/4 szkl. erytrytolu (lub więcej/mniej)
- ★ 4 jaja rozmiar M



Forma: 25x35 cm

CAŁE CIASTO

KCAL 3314; B 203,3 g; T 211,3 g; W 169,3 g

Wykonanie:

Masa makowa:

1. Mak zalać gorącą wodą do jego wysokości i pozostawić na ok. 3 godziny lub całą noc. Za pomocą blendera ręcznego mielić mak przez ok. 5 minut. Odcedzić z nadmiaru wody (wody będzie niewiele).
2. Odcedzony mak wymieszać z żółtkami, pudrem z erytrytolu, mąką ziemniaczaną, aromatem i roztopionym masłem.
3. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą makową. 4. Masę makową przenieść do blachy wyłożonej papierem do pieczenia (wielkość 25 x 35 cm).
5. Podpiec przez 20 minut (180 stopni)

Masa serowa:

1. Białka ubić na sztywną pianę. Budyń wymieszać z erytrytolem, żółtkami i serem (do momentu aż erytrytol się rozpuści).
2. Połączyć masę serową z ubitymi białkami i wylać delikatnie na masę makową (najlepiej za pomocą łyżki, wtedy masy się nam nie mieszają).
3. Piec w temperaturze 160 stopni przez ok. 1,5 do 2 godzin (termoobieg, góra-dół) - sprawdzać wykałaczką, czy ciasto jest suche, jeśli patyczek jest suchy, ciasto jest gotowe).
4. Po upieczeniu postawić na 30 minut w zamkniętym piekarniku, a następnie uchylić drzwiczki piekarnika i pozostawić tam ciasto do wystygnięcia.

WSKAZÓWKA

Erytrytol można zastąpić ksylitolem lub po prostu cukrem.

Smacznego!

Biszkopt

z makiem

STR. 1/2

Składniki:

Biszkopt:

- ★ 5 jaj rozmiar M
- ★ 50 g erytrytolu
- ★ 75 g mąki orkiszowej jasnej

Masa makowa:

- ★ 250g maku
- ★ 150 g erytrytolu
- ★ 30g masła
- ★ kilka kropel aromatu migdałowego
- ★ 2 jajka rozmiar M
- ★ 1 op. budyniu waniliowego (40g)
- ★ 20 ml mleka 1,5%



Forma: 25x25 cm

CAŁE CIASTO

KCAL 3314; B 203,3 g; T 211,3 g; W 169,3 g

Wykonanie:

Biskopt:

Żółtka oddzielić od białek. Ubić żółtka wraz z erytrytolem przy użyciu miksera, na puszystą masę.

Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą z żółtek.

Przesiać mąkę i delikatnie wymieszać.

Przelać masę do formy wielkości ok. 25 x 25 cm.

Piec w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni przez ok. 25 minut (do suchego patyczka). Wystudzić i przekroić na dwa płaty.

Masa makowa:

Mak zalać gorącą wodą do jego wysokości i odstawić na około 1 godzinę lub całą noc.

Następnie namoczony mak zmiksować przy użyciu blendera ręcznego lub kielichowego przez ok. 10 minut. Odsączyć z nadmiaru wody.

Przenieś do rondelka i dodać erytrytol, rozpuszczone masło, aromat. Podgrzewać do momentu zagotowania się.

Budyń wymieszać z mlekiem i jajkami, dodać do masy makowej i gotować do momentu zgęstnienia masy makowej. Wystudzić.

Biskopt nasączyć mlekiem i przełożyć wystudzoną masą makową.

WSKAZÓWKA

Dodatkowo ciasto można poleć lukrem lub rozpuszczoną czekoladą.

Domino

Forma: 24x24 cm

Składniki:

Spód:

- ★ 1 jajko rozmiar M
- ★ 20 g rozpuszczonego masła
- ★ 30 g płynnego miodu
- ★ 30 g pudru z erytrytolu
- ★ 75 g mąki orkiszowej jasnej/pszennej pełnoziarnistej
- ★ 40 g zmielonych orzechów laskowych lub mąki migdałowej
- ★ 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- ★ 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Masa jabłkowa:

- ★ 300 g musu jabłkowego (ok. 5 średnich jabłek zmiksowanych na mus)
- ★ opcjonalnie erytrytol do smaku
- ★ 1 łyżeczka cynamonu
- ★ 2 łyżeczki żelatyny + 50 ml wody



CAŁE CIASTO

KCAL 2305; B 60,8 g; T 106,5 g; W 278,1 g

Masa marcepanowa:

- ★ 100 g mąki migdałowej
- ★ 30 ml wody
- ★ 3-4 łyżki płynnego miodu

Polewa czekoladowa:

- ★ 50 g gorzkiej czekolady bez cukru
- ★ 30 ml mleka

Wykonanie:

Spód:

1. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i upiec w formie ok. 24x24cm w temp. 190 stopni, przez około 30 minut (do suchego patyczka)

Mus jabłkowy:

1. Mus podgrzać w rondelku.
2. Żelatynę rozpuścić i dodać do ciepłego musu, dokładnie wymieszać.
3. Wystudzić i wylać na upieczony i wystudzony spód.
4. Wstawić do lodówki na czas przygotowania masy marcepanowej.

Masa marcepaniowa:

1. Mąkę migdałową zmiksować wraz z rozpuszczonym miodem i wodą.
2. Gotową masą wylepić kolejną warstwę ciasta.

Polewa czekoladowa:

1. Mleko podgrzać i rozpuścić w nim czekoladę.
2. Oblać górę ciasta.
3. Całość schować do lodówki na min. 3 godziny.

Ciasto podawać pokrojone w małą kosteczkę lub większe kawałki.

Smacznego!



Sernik

z białą czekoladą

STR. 1/2

Składniki:

- ★ 500 g twarogu sernikowego z wiaderka np: Vitello
 - ★ 150 g skyr naturalny
 - ★ 130 g erytrytolu
 - ★ kilka kropli aromatu śmietankowego
 - ★ 20 g budyniu śmietankowego
 - ★ 2 duże jajka (rozmiar L)
- dodatki:**
- ★ 10 szt. okrągłych biszkoptów
 - ★ 50 g białej czekolady bez cukru
 - ★ 30 g płatków migdałowych
 - ★ 100 g malin

Forma
24 cm



WSKAZÓWKA

Wszystkie składniki muszą być w temp. pokojowej!

•••••
CAŁE CIASTO

KCAL 1594; B 85,1 g; T 92,6 g; W 249,6 g

•••••

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki zmiksować. Nie miksujemy długo, max. 1-2 min., aby nie napowietrzyć masy.

2. Spód formy wyłożyć od środka papierem do pieczenia (tylko spód), a dodatkowo formę zabezpieczyć szczelnie od zewnątrz folią aluminiową (spód blaszki od zewnętrznej strony).
3. Na spód wyłożyć biszkopty (9-10szt.) lub pominąć składnik i przygotować sernik bez spodu.
4. Wylać masę serową.
5. Na blachę z wyposażenia piekarnika nalać ok. 500ml gorącej wody i wstawić do niej blaszkę z sernikiem. Wstawić sernik na najniższą półkę w piekarniku.
6. Piec przez 10 min. w 180 stopniach, a następnie zmniejszyć temp. do 120 stopni i piec kolejne 90min.
7. Studzić przy uchylonym piekarniku.
8. Przygotować polewę z białej czekolady.
9. Białą czekoladę rozpuścić na płynną polewę i oblać nią wierzch sernika. Następnie posypać 50 g płatków migdałowych i ułożyć 100 g malin



Puzzysty sernik

Składniki:

Spód:

- ★ 3 żółtka
- ★ 100 g masła
- ★ 150 g mąki orkiszowej jasnej/pszennej
- ★ 30 g pudru z erytrytolu/cukru
- ★ 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Forma: 20x30 cm

Masa serowa

- ★ 1 kg twarogu sernikowego z wiaderka, np. Vitello
- ★ 4 żółtka
- ★ 7 białek jaj
- ★ 1 op. budyniu waniliowego (40 g)
- ★ 70 g erytrytolu/cukru



CAŁE CIASTO

KCAL 2928; B 135,3 g; T 195,9 g; W 247 g

Wykonanie:

Spód:

1. Wszystkie składniki zagnieść na jednolitą masę i wyłożyć nią spód blaszki wyłożonej uprzednio papierem do pieczenia.
2. Podpiec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 15 min.

Masa serowa:

Twaróg połączyć z żółtkami, wybranym słodzikiem i budyniem.

Białka ubić na sztywną pianę i połączyć z masą serową.

Gotową masę wylać na podpieczony spód.

Piec w piekarniku rozgrzanym do 150-160 stopni przez ok. od 1,5 do 2 godzin (zwykle wystarcza 1,5h).

Sernik gotowany

Składniki:

- ★ 3 jajka rozmiar M
 - ★ 1/2 kg twarogu z wiaderka
 - ★ 50 g erytrytolu
 - ★ 1 op. budyniu śmietankowego (40 g)
 - ★ 100 ml mleka 1,5%
 - ★ 50 g masła
- dodatki:**
- ★ okrągłe biszkopty do wyłożenia dna
 - ★ blaszki (10 szt.)
- polewa czekoladowa:**
- ★ 20 g mleka 1,5%
 - ★ 50 g gorzkiej czekolady 70%

Forma
22 cm



CAŁE CIASTO

KCAL 2928; B 135,3 g; T 195,9 g; W 247 g



Wykonanie:

1. Masło rozpuścić w rondelku.
2. Dodać erytrytol i jajka wymieszane z twarogiem (z twarogu zlać "wodę", jeśli taka będzie).
3. Mieszać do momentu aż zacznie delikatnie bulgotać i wtedy od razu dodać budyń rozprowadzony w mleku.
4. Blaszke wyłożyć folią spożywczą. Na spód ułożyć biszkopty i zalać masą twarogową.
5. Wystudzić i schować do lodówki na min. 6 godzin.
6. Ciasto po ostudzeniu oblać polewą z czekolady. Czekoladę rozpuścić w ciepłym mleku.

Czekoladowe

bez glutenu

Składniki:

- ★ 4 jajka rozmiar M
- ★ 40 g oleju rzepakowego
- ★ 30 g mąki kokosowej
- ★ 50 g erytrytolu
- ★ 1 średnie jabłko
- ★ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 20 g gorzkiego kakao

polewa czekoladowa:

- ★ 60 g gorzkiej czekolady 70%
- ★ 50 ml mleka 1,5%
- ★ opcjonalnie puder z erytrytolu do smaku



CAŁE CIASTO

KCAL 1289; B 41,5 g; T 94,9 g; W 84,4 g

Wykonanie:

1. Jajka ubić z erytrytolem na puszystą masę.
2. Dodać olej i przesiać mąkę, kakao i proszek do pieczenia.
3. Jabłko obrać ze skórki i usunąć gniazdo nasienne. Zmiksować na mus i dodać do masy czekoladowej.
4. Delikatnie połączyć ze sobą wszystkie składniki.
5. Przenieść do tortownicy 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 30 minut.
7. Mleko podgrzać i wrzucić czekoladę. Mieszać do rozpuszczenia się czekolady.
8. Dodać puder z erytrytolu (opcjonalnie). Wymieszać, wystudzić i oblać ciasto.

Jablecznik

STR. 1/2

Składniki:

spód:

- ★ 2 jajka rozmiar M
- ★ 100 g zimnego masła
- ★ 50 g mąki owsianej
- ★ 50 g mąki orkiszowej jasnej
- ★ 20 g pudru z erytrytolu
- ★ 10 g gorzkiego kakao
- ★ 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

masa jabłkowa:

- ★ 4 średnie jabłka
- ★ łyżeczka cynamonu
- ★ erytrytol do smaku
- ★ 10 g mąki ziemniaczanej

warstwa bezowa/budyniowa:

- ★ 2 białka jaja
- ★ 1 op. budyniu śmietankowego (40 g)
- ★ 25 g pudru z erytrytolu

Forma
20 cm



CAŁE CIASTO

KCAL 1777; B 40 g; T 102,5 g; W 189,6 g





Wykonanie:

STR. 2/2

Spód:

1. Żółtka zagnieść z pozostałymi składnikami (oprócz białek) na jednolite ciasto.
2. 3/4 ciasta wyłożyć na dno blaszki (będzie to spód ciasta).
3. Podpiec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 15 min.
4. Pozostałą część ciasta schować do lodówki.
5. Przygotować masę jabłkową.

Masa jabłkowa:

1. Jabłka obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę.
2. Umieścić w rondelku i chwilę podgrzewać.
3. Dodać cynamon i erytrytol, jeśli jest taka potrzeba. Wymieszać.
4. Następnie przesiać mąkę ziemniaczaną i dokładnie połączyć z jabłkami.
5. Wyłożyć na podpieczony spód.

Warstwa bezowa/budyniowa:

1. Białka ubić na sztywną pianę wraz z erytrytolem.
2. Na koniec przesiać budyń i delikatnie zmiksować mikserem.
3. Wyłożyć na warstwę jabłkową.
4. Na górę bezy potarkować pozostałe ciasto.
5. Ciasto piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 25min.

Smacznego!



Fit sałatka

jarzynowa

4
porcje



Składniki:

- ★ 300 g marchwi z groszkiem, mrożonej
- ★ 210 g ziemniaków
- ★ 200 g jogurtu naturalnego
- ★ 3 jaja rozmiar M
- ★ 50 g korzenia pietruszki
- ★ 10 g imbiru
- ★ 2 g tartego chrzanu

1 PORCJA

KCAL 162; B 9,6 g; T 5,6 g; W 20,2 g

Wykonanie:

1. Umyć i ugotować ziemniaki oraz pietruszkę.
2. Warzywa ostudzić, obierać ze skórki i pokroić w kostkę.
3. Ugotować jajka na twardo i pokroić je w kostkę.
4. Sparzyć wrzątkiem marchew z groszkiem.
5. Wrzucić składniki do miski i wymieszać.
6. Połączyć jogurt z chrzanem i imbirem.
7. Doprawić do smaku pieprzem i wymieszać z resztą składników

Wigilijny groch z kapustą

3
porcje

Składniki:

- ★ 300 g kapusty kiszonej
- ★ 300 g suchego grochu
- ★ 300 g cebuli
- ★ 30 g masła extra

Wykonanie:

1. Groch zalać wodą do jego wysokości i odstawić ok. pół godziny.
2. Odląć wodę, zalać świeżą ok. 2 cm ponad groch i gotować około 30 minut do miękkości.
3. Kapustę odcedzić, wyłożyć do garnka, zalać wodą i dodać masło. Cebulę zeszklić i dodać do kapusty. Całość gotować 30 minut.
4. Wszystko razem połączyć i gotować jeszcze 10 minut. Doprawić do smaku.



1 PORCJA

KCAL 495; B 25,2 g; T 12,2 g; W 75,2 g





Uszka

z kapustą i grzybami



Składniki:

- ★ 400 g mąki pszennej
- ★ 300 g kiszonej kapusty
- ★ 250 g wody
- ★ 50 g cebuli
- ★ 20 g suszonych grzybów
- ★ 10 g oliwy z oliwek
- ★ 4 szt ziela angielskiego
- ★ 3 liście laurowe
- ★ 2 g soli morskiej
- ★ 2 g pieprzu mielonego

Wykonanie:

Farsz:

1. Grzyby ugotować do miękkości i drobno pokroić.
2. Drobno posiekać cebulkę i podsmażyć na oliwie.
3. Kapustę gotować pod przykryciem aż zmięknie, wycisnąć z niej soki i drobno pokroić.
4. Grzyby, kapustę i cebulkę połączyć i podsmażyć z liśćmi laurowymi.
5. Doprawić do smaku solą i pieprzem.



Ciasto:

1. Wymieszać składniki na ciasto (mąka i sól), dodawać wodę w celu uzyskania sprężystej konsystencji.
2. Odstawić ciasto na 15 minut pod przykryciem.
3. Cienko rozwałkować i pokroić ciasto na małe kwadraty, o bokach około 5 cm.
4. Na każdy kwadrat nałożyć łyżeczkę farszu i złożyć w trójkąt.
5. Jednakowe boki trójkąta skleić ze sobą, aby powstały uszka.
6. Gotować w osolonej wodzie, aż do wypłynięcia uszek na powierzchnię.



1 PORCJA

KCAL 280; B 9,2 g; T 3 g; W 53 g



Krokiety

z kapustą i pieczarkami

STR. 1/2

Składniki:

Farsz:

- ★ 400 g kiszonej kapusty
- ★ 325 g pieczarek
- ★ 100 g cebuli
- ★ 15 ml oleju
- ★ przyprawy: sól, pieprz, czosnek, kminek wg gustu

Ciasto:

- ★ 105 g mąki pszennej
- ★ 100 ml mleka 1,5%
- ★ 80 ml wody gazowanej
- ★ 1 jajko rozmiar M
- ★ szczypta soli
- ★ 8 ml oleju

Panierka:

- ★ 50 g bułki tartej
- ★ 1 jajko rozmiar M
- ★ 15 ml mleka 1,5%
- ★ szczypta soli



3
porcje

1 PORCJA

KCAL 388; B 15,8 g; T 13,5 g; W 52,6 g



Wykonanie:

STR. 2/2


Farsz:

1. Pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach i podsmażyć na patelni, doprawić solą.
2. Kapustę ugotować do miękkości.
3. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju.
4. Jeśli kapusta jest długa- posiekać drobniej.
5. Gdy wszystkie składniki będą gotowe, wymieszać je razem i podsmażyć jeszcze chwilę, dodając przyprawy.

Ciasto:

1. Wszystkie składniki zblendować razem na gładkie ciasto.
2. Smażyć naleśniki na średniej wielkości, nieprzywierającej patelni, spryskanej olejem w sprayu (najlepiej, aby przypieczone zbyt mocno, bo mogą pękać przy zawijaniu).
3. Na każdy naleśnik położyć farsz i zwijać w krokiety.

Panierka:


1. Jajko rozkłócić z mlekiem i szczyptą soli.
 2. Krokiety zanurzyć w jajku, a następnie obtoczyć w bułce tartej.
 3. Gotowe krokiety ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
 4. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180° przez ok. 12-15min, do zarumienienia.
- 



Przepisy do e-booka


przygotowali:

Natalia Jurkian

 zdrowyprzepiss

Sernik z białą czekoladą
Puszysty sernik
Sernik gotowany
Biszkopt z makiem
Seromak
Makowiec japoński
Czekoladowe bez glutenu
Kokosowe z polewą czekoladową
Jabłecznik
Domino

Natalia Lichwała

 natalia_lichwala


Pieczona owsianka piernikowa
z białą czekoladą
Koktajl piernikowy
Cynamonowe pancakes
z prażonym jabłkiem i migdałami
Piernikowa owsianka

Ania Baczevska

 befit everyday_


Gofry piernikowe
Fit Czekopiernik

Patryk Puszkarz

 fizjo_dietka

Kompot z suszu
Fit sałatka jarzynowa
Wigilijny gróch z kapustą
Uszka z grzybami i kapustą

Weronika Puzio

 _w3ronikv_

Krokiety z kapustą i pieczarkami
Makowiec



**Jeżeli spodobał Ci się e-Book
zapraszamy Cię do naszych
pozostałych publikacji**

KLIKNIJ TUTAJ

Typ

