

AIR FRYER

zdrowe słodkości



ZMIANA
SYLWETKI

AIR FRYER PRZEPISY

ZDROWE SŁODKOŚCI

Wersja bezpłatna

E-book jest częścią płatnej wersji "Air Fryer Przepisy - 30 ciast bez dodatku cukru"

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana,
powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie
bez pisemnej zgody wydawcy.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby ten produkt był w pełni wartościowy,
natomiast nie odpowiadamy za to, w jaki sposób
ta wiedza zostanie użyta.

Projekt okładki: Yelyzaveta Feshchuk
Skład e-booka: Klaudia Uścińska
Autor przepisów: Magdalena Owczarek

Copyright © by Arkadiusz Szuba, 2025

Wstęp

Air fryer to urządzenie, które pozwala na przygotowanie potraw z minimalną ilością tłuszczu, co stanowi jedną z jego największych zalet. Dzięki temu potrawy są znacznie mniej kaloryczne w porównaniu do tradycyjnego smażenia w głębokim oleju.

Zredukowana ilość tłuszczu wspomaga utrzymanie zdrowej diety i proces odchudzania.

Dodatkowo smażenie na gorącym powietrzu pozwala zachować więcej wartości odżywczych, takich jak witaminy i minerały, które mogą zostać utracone podczas tradycyjnego smażenia.

Air fryer zmniejsza także ryzyko powstawania szkodliwych związków chemicznych, które mogą występować w żywności smażonej na oleju. To doskonała opcja dla osób, które chcą cieszyć się smakiem chrupiących potraw, nie rezygnując przy tym z dbałości o zdrowie.

Co można przygotować w air fryerze?

Air fryer to urządzenie o niezwyklej wszechstronności, które pozwala na przygotowanie szerokiego wachlarza zdrowych i smacznych potraw.

Do najpopularniejszych należą frytki – chrupiące, ale bez nadmiaru tłuszczu. Można nim także piec warzywa, takie jak brokuły, kalafior, marchew czy bataty, które stają się delikatne i pełne smaku. Air fryer doskonale nadaje się także do mięs – kurczaka, indyka czy ryb – które zachowują soczystość, nie wymagając dużej ilości tłuszczu. Oprócz tego urządzenie sprawdzi się w pieczeniu domowych burgerów, pieczywa, a nawet deserów, takich jak ciasteczka czy mini ciasta.

Co oferuje air fryer?

Air fryer to urządzenie kompaktowe, które można zabrać ze sobą na wyjazd.

Szybko się nagrzewa, zużywając minimalną ilość energii, a w wielu przypadkach może zastąpić tradycyjny piekarnik. Dodatkowe akcesoria znacznie poszerzają możliwości gotowania. Obsługa urządzenia jest wyjątkowo prosta, a czas przygotowania potraw jest znacznie krótszy, dzięki czemu dania pozostają soczyste i pełne smaku.

Air fryer czy piekarnik?

Air fryer działa na podobnej zasadzie co piekarnik, ale ma mniejszą komorę grzewczą, co sprawia, że nagrzewa się szybciej i działa bardziej kompaktowo. Choć posiadam wysokiej jakości piekarnik, którego używam codziennie, okazało się, że w przypadku niewielkich porcji, takich jak dwie zapiekanki, znacznie szybciej i efektywniej używać air fryera. Piekarnik wymaga dłuższego czasu rozgrzewania, natomiast air fryer jest gotowy do pracy niemal natychmiast.

Zalety frytkownicy beztłuszczowej

Frytkownice beztłuszczowe pozwalają na przygotowywanie zdrowych potraw, zachowując chrupiącą teksturę i smak. Warto zainwestować w beztłuszczową frytkownicę, ponieważ:

- **Minimalna ilość tłuszczu:** air fryer używa znacznie mniej tłuszczu, co pozwala na ograniczenie jego spożycia, co jest istotne w diecie osób dbających o zdrowie.
- **Szybkość gotowania:** air fryer nagrzewa się błyskawicznie (zaledwie w 3-5 minut), w przeciwieństwie do piekarnika, który potrzebuje nawet 20 minut.
- **Wielofunkcyjność:** możliwość pieczenia, grillowania, smażenia i rozmrażania sprawia, że urządzenie jest bardzo uniwersalne.
- **Ekonomiczne gotowanie:** air fryery zużywają mniej energii niż tradycyjne piekarniki, co przekłada się na oszczędności w zużyciu prądu.
- **Szybka i łatwa obsługa:** air fryer znacznie skraca czas gotowania, co sprawia, że jest to idealne rozwiązanie dla osób zabieganych.

FAQ - Najczęściej zadawane pytania

Ile kalorii mają ciasta?

Kaloryczność całości oraz porcji jest podana poniżej każdego przepisu, abyś łatwo mógł/mogła kontrolować wartość energetyczną potrawy.

Jak długo należy je piec?

Informacja o czasie pieczenia w air fryerze oraz w piekarniku znajduje się w każdym przepisie.

Czy podane przepisy mogę piec w piekarniku?

Tak, wszystkie przepisy można piec w piekarniku. Czas pieczenia jest dostosowany zarówno do air fryera, jak i piekarnika, a dokładne wskazówki znajdziesz w przepisach.

Jakiej wielkości blachy należy użyć?

W każdym przepisie znajdziesz informacje na temat zalecanej wielkości blachy lub formy, której należy użyć.

Biskopt z owocami i galaretką



SKŁADNIKI

Biszkopt:

- 2 jajka
- 2 białka jaj
- szczypta soli
- $\frac{3}{4}$ szklanki erytrytolu (150 g)
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki orkiszowej jasnej (105 g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (4 g)

Krem:

- 200 ml śmietanki 30%
- 150 g jogurtu skyr naturalnego
- 1 łyżeczka żelatyny (4 g)
- 4 łyżki zmielonego erytrytolu
- $\frac{1}{3}$ szklanki wrzątku

Galaretka:

- 2 opakowania galaretki truskawkowej bez cukru (28 g)
- 2 szklanki wrzątku (500 ml)
- 1 garść truskawek (70 g)
- 1 garść borówek (70 g)
- 1 garść malin (70 g)



■ Całość:

1 466 kcal | B: 86,4 g | T: 75,9 g | W: 110,2 g

PRZYGOTOWANIE

Biszkopt:

1. Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli.
2. Stopniowo dodawaj erytrytol, cały czas miksując, aż do uzyskania gładkiej, lśniącej piany.
3. Dodaj żółtka i krótko zmiksuj.
4. Mąkę z proszkiem do pieczenia przesiej i delikatnie wmieszaj łyżką w masę.
5. Ciasto przelej do tortownicy (średnica 17 cm) wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piecz w air fryerze nagrzanym do 150°C przez 30-35 minut (lub w piekarniku w 170°C do suchego patyczka).
7. Po ostudzeniu przekrój biszkopt na pół.

Krem:

1. Żelatynę rozpuść we wrzątku, odstaw do przestygnięcia.
2. Schłodzoną śmietankę ubij na sztywno, dodaj skyr i zmielony erytrytol, zmiksuj.
3. Łyżkę masy wymieszaj z rozpuszczoną żelatyną, po czym wlej do reszty i ponownie zmiksuj.

Składanie ciasta:

1. Jedną połowę biszkoptu ułóż w tortownicy, nałóż krem, przykryj drugą połową biszkoptu i wstaw do lodówki do stężenia.

Galaretka:

1. Galaretkę rozpuść we wrzątku, odstaw do wystudzenia.
2. Truskawki pokrój na mniejsze części, wyłóż na biszkopcie razem z malinami i borówkami.
3. Całość zalej tężejącą galaretką i ponownie schłódź w lodówce przez co najmniej 3 godziny.

■ 1/8 całości:

183 kcal | B: 10,8 g | T: 9,5 g | W: 13,8 g

Makowiec japoński



SKŁADNIKI

- 150 g maku mielonego niebieskiego
- 200 ml mleka 2%
- 3 jajka
- 50 g mąki kokosowej
- 50 g ksylitolu
- 1 duże jabłko
- 30 g masła
- 40 g orzechów włoskich lub pecan
- Kilka kropli aromatu waniliowego

Polewa:

- 20 g czekolady gorzkiej
- 20 g czekolady mlecznej bez cukru
- 30 ml mleka

PRZYGOTOWANIE

1. Mak i ksylitol zalej gorącym mlekiem, odstaw do napęcznienia i ostygnięcia.
2. W międzyczasie rozpuść masło, a jabłko obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
3. Do napęczniałego maku dodaj jajka, starte jabłko, mąkę kokosową, roztopione masło, aromat waniliowy i posiekane orzechy. Całość dokładnie wymieszaj.
4. Przełóż masę do foremki wyłożonej papierem do pieczenia (wymiary 22 x 8 cm).
5. Piecz w nagrzanym air fryerze w 140°C przez 40 minut lub w piekarniku nagrzanym do 160°C przez 40 minut (do suchego patyczka).
6. Po upieczeniu przygotuj polewę: czekoladę rozpuść razem z mlekiem na małym ogniu lub w kąpieli wodnej, a następnie polej nią ciasto.
7. Odstaw do ostudzenia i podawaj.



■ Całość:

2 197 kcal | B: 72,68 g | T: 156,14 g | W: 175,2 g

■ 1/10 ciasta:

219,7 kcal | B: 7,26 g | T: 15,6 g | W: 17,52 g

Rolada snickers



SKŁADNIKI

Biszkopt:

- 3 jajka
- 70 g mąki orkiszowej jasnej
- 50 g erytrytolu
- 20 g kakao

Krem:

- 100 ml napoju waniliowego proteinowego
- 40 g Śnieżki (bitej śmietany w proszku)
- 1 łyżeczka żelatyny (4 g)
- 50 ml wrzątku

Nadzienie:

- 100 g puddingu proteinowego karmelowego

Polewa:

- 20 g czekolady gorzkiej
- 20 g czekolady mlecznej bez cukru
- 30 ml mleka 2%
- 35 g orzechów ziemnych



■ Całość:

1 389 kcal | B: 74,2 g | T: 65 g | W: 107,5 g

PRZYGOTOWANIE

Przygotowanie biszkoptu:

1. Air fryer nagrzej do 150°C lub piekarnik do 170°C.
2. Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli. Pod koniec ubijania stopniowo dodawaj erytrytol, aż masa będzie gładka i lśniąca.
3. Dodaj żółtka i zmiksuj.
4. Przesiej mąkę, kakao i proszek do pieczenia. Delikatnie wymieszaj całość łyżką.
5. Wyłóż komorę air fryera papierem do pieczenia, wylej masę biszkoptową i równomiernie rozprowadź.
6. Piecz przez 15 minut. Po upieczeniu pozostaw biszkopt na 5 minut do przestudzenia, a następnie zwiń go w rulon z papierem do pieczenia.

Przygotowanie kremu:

1. Żelatynę rozpuść we wrzątku i odstaw do przestygnięcia.
2. Napój proteinowy ubij ze Śnieżką do uzyskania gęstej piany.
3. Łyżkę piany wymieszaj z przestudzoną żelatyną, a następnie dodaj do reszty masy i zmiksuj do połączenia.
4. Odstaw masę do lodówki, aby lekko stężała.

Przygotowanie nadzienia:

1. Przygotuj pudding proteinowy karmelowy zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Złożenie rolady:

1. Rozwiń upieczony biszkopt, zdejmij papier do pieczenia i rozsmaruj na nim krem.
2. Na środku ciasta za pomocą rękawa cukierniczego rozprowadź pudding karmelowy.
3. Zwiń ciasto w ciasny rulon.
4. Czekoladę rozpuść z mlekiem w mikrofali lub kąpeli wodnej.
5. Polej wierzch rolady roztopioną czekoladą i posyp posiekanymi orzechami ziemnymi.
6. Odstaw do lodówki na minimum godzinę.

■ 1/10 ciasta:

138,9 kcal | B: 7,4 g | T: 6,5 g | W: 10,7 g

Sernik zebra



SKŁADNIKI

- 400 g serka naturalnego homogenizowanego
- 3 jajka
- Szczypta soli
- 4 łyżki erytrytolu (50 g)
- 60 g proszku budyniowego waniliowego bez dodatku cukru
- 15 g kakao



PRZYGOTOWANIE

Ubijanie białek:

1. Oddziel białka od żółtek.
2. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywno, pod koniec dodając stopniowo erytrytol, aż masa stanie się gładka i lśniąca.

Mieszanie składników:

1. W osobnej misce wymieszaj żółtka, serek naturalny i proszek budyniowy.

Połączenie białek z masą jogurtową:

1. Do masy serowej dodaj ubite białka i delikatnie, lecz dokładnie wymieszaj.

Podział masy:

1. Podziel masę na dwie równe części.
2. Do jednej części dodaj kakao i dokładnie wymieszaj, aby uzyskać ciemną masę.

Układanie masy w formie:

1. Tortownicę (średnica 17 cm) wyłóż papierem do pieczenia.
2. Naprzemiennie wykładaj po łyżce ciemnej i jasnej masy, tworząc wzór zebry aż do wyczerpania obu mas.

Pieczenie:

1. Na dno air fryera wylej około pół szklanki wrzącej wody, aby upiec sernik w kąpeli wodnej. Na kratkę od air fryera ułóż tortownicę tak, aby nie dotykała wody.
2. Sernik piecz w nagrzanym air fryerze do 140°C przez około 40 minut (do suchego patyczka) lub w piekarniku nagrzanym do 160°C.

■ Całość:

976 kcal | B: 56 g | T: 34,9 g | W: 110,8 g

■ 1/8 sernika:

122 kcal | B: 7 g | T: 4,36 g | W: 13,85 g

Szarlotka



SKŁADNIKI

Ciasto:

- 2 żółtka
- 50 g zimnego masła
- 50 g mąki migdałowej
- 70 g mąki orkiszowej jasnej
- 2 łyżki zmielonego ksylitolu (30 g)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Jabłka:

- 4 duże jabłka (około 800 g)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki ksylitolu (45 g)
- 1 łyżka cynamonu



■ Całość:

1 631 kcal | 30,1 B | 84,3 T | 208,6 W

PRZYGOTOWANIE

Ciasto:

1. Mąki, zmielony ksylitol, proszek do pieczenia, żółtka i zimne masło połącz ze sobą, a następnie zagnieć ciasto do uzyskania jednolitej masy.
2. Zawień ciasto w folię spożywczą i odstaw do lodówki na godzinę.

Jabłka:

1. Jabłka obierz, pokrój w kostkę i przełóż na patelnię.
2. Do jabłek dodaj sok z cytryny, ksylitol oraz cynamon i podsmaż do zmięknienia jabłek.
3. Po podsmażeniu jabłka ostudź.

Składanie szarlotki:

1. Ok. 2/3 schłodzonego ciasta rozwałkuj i wyłóż nim dno tortownicy (średnica 17 cm), wyłożonej papierem do pieczenia.
2. Na ciasto wyłóż przygotowane jabłka.
3. Pozostałą część ciasta zetrzyj na jabłka lub ciasto rozwałkuj, potnij w paski i ułóż na jabłkach tworząc kratkę.

Pieczenie:

1. Ciasto piecz w nagrzanym air fryrze w temperaturze 160°C przez około 30 minut lub w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 30 minut.
2. Po upieczeniu ostudź i opcjonalnie posyp cukrem pudrem.

■ 1/8 ciasta:

203,8 kcal | 3,76 B | 10,53 T | 26,07 W

Dotarłeś/aś do końca naszego e-booka!

Mamy nadzieję, że nasze przepisy i pomysły zachęcą Cię do wypróbowania zdrowych, pysznych ciast, które w prosty sposób wpasują się w Twoją zbilansowaną dietę i styl życia.

Nasze pozostałe e-booki i produkty mogą stanowić doskonałe uzupełnienie Twojej kolekcji przepisów, dostarczając jeszcze więcej inspiracji do zdrowego i świadomego odżywiania.

[KLIKNIJ TUTAJ](#)

Dlaczego warto przygotowywać posiłki z naszych e-booków?

- ✔ Przede wszystkim, to ogromna oszczędność czasu i pieniędzy. Nasze przepisy zostały starannie opracowane, abyś mógł/mogła szybko i bez trudu przygotować smaczne posiłki, skracając czas spędzony w kuchni do minimum.
- ✔ Dania, które oferujemy, są elastyczne i dostosowane do różnych stylów życia. Niezależnie od tego, czy prowadzisz intensywny tryb dnia, czy czerpiesz przyjemność z gotowania, znajdziesz tu coś idealnego dla siebie.
- ✔ Warto podkreślić, że nasze przepisy nie tylko zachwycają smakiem, ale są także niskokaloryczne i zdrowe. To doskonałe rozwiązanie dla tych, którzy chcą delektować się pysznym jedzeniem, dbając jednocześnie o swoje zdrowie.

Dziękujemy, że jesteś z nami!

**ZMIANA
SYLWETKI**