

jemy zdrowo

i smacznie

120 prostych i oryginalnych przepisów na co dzień



Placki z jagodami

Przygotowanie: 10 minut

Gotowanie lub pieczenie: 16 minut

- 90 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej*
- 40 g mielonych płatków owsianych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka miodu
- 1 jajko
- 100 ml mleka
- 150 g jagód
- 50 g oleju kokosowego
- sól

Stopień trudności: łatwe

Liczba porcji: 3 porcje

W jednym naczyniu wymieszaj suche składniki: mąkę, mielone płatki owsiane, cynamon, sól i proszek do pieczenia. W drugim ubij na pianę ekstrakt waniliowy, miód, jajko i mleko. Następnie połącz suche i mokre składniki, dodaj jagody. Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Uformuj z ciasta małe placuszki. Smaż przez 1–2 minuty z każdej strony.

NASZA RADA: Co do placków? Wypróbuj nasz mus kakaowo-kokosowy ze s. 138.

* Mąka orkiszowa produkowana jest z pszenicy odmiany orkisz. W porównaniu do mąki z klasycznej pszenicy jest bardziej lekkostrawna.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

393 kcal | 9 g białek | 42 g węglowodanów | 21 g tłuszczów



Gryczanka z miodem i kokosem

Przygotowanie: 10 minut

Gotowanie lub pieczenie: 10 minut

Stopień trudności: łatwe

Liczba porcji: 2 porcje

- 200 g kaszy gryczanej
- 300 ml mleka migdałowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 2 łyżeczki miodu
- 50 g posiekanych orzechów pekan
- 2 figi

Zagotuj mleko, wsyp kaszę gryczaną i gotuj przez 10 minut, ciągle mieszając. Następnie zdejmij garnek z ognia. Przykryj pokrywką i odstaw na 5 minut. Po 5 minutach dodaj do gryczanki ekstrakt waniliowy i wiórki kokosowe. Gryczankę rozdziel do dwóch miseczek, ozdób figami pokrojonymi na ćwiartki, polej miodem i posyp orzechami pekan.

NASZA RADA: Do gryczanki możesz dodać np. cynamon, masło orzechowe czy świeże albo suszone owoce.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

616 kcal | 13 g białek | 87 g węglowodanów | 24 g tłuszczów



Zapiekane tosty z awokado i tuńczykiem

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 4 minuty

- 1 awokado
- 90 g tuńczyka z puszki (po odcedzeniu)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 100 g mozzarelli
- 1 pomidor
- 4 kromki chleba pełnoziarnistego

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 2 porcje

Awokado rozgnieć za pomocą widelca i wymieszaj z tuńczykiem i oliwą z oliwek. Na 2 kromkach pełnoziarnistego chleba rozsmaruj pastę z awokado i tuńczyka, połóż wiórki mozzarelli i plastry pomidora. Przykryj pozostałymi dwiema kromkami i zapiekaj w tosterze przez 3–4 minuty.

NASZA RADA: Do pasty z tuńczyka i awokado dodaj ½ łyżeczki suszonego chili.

Wartości odżywcze na 1 porcję:
629 kcal | 26 g białek | 39 g węglowodanów | 41 g tłuszczów



9 wariacji na temat tostów

1.

Wartości odżywcze:

710 kcal | 15 g białek |

23 g węglowodanów | 62 g tłuszczów

1 awokado (rozgniecione)
50 g mozzarelli
garść pomidorków cherry
1 łyżeczka oliwy z oliwek
sól, pieprz

2.

Wartości odżywcze:

170 kcal | 5 g białek |

15 g węglowodanów | 10 g tłuszczów

1 łyżka humusu czekoladowego
garść pestek granatu
10 g orzechów laskowych

3.

Wartości odżywcze:

219 kcal | 7 g białek |

14 g węglowodanów | 15 g tłuszczów

50 g ricotty
10 g orzechów pekan
4 winogrona

4.

Wartości odżywcze:

281 kcal | 12 g białek |

20 g węglowodanów | 17 g tłuszczów

50 g fety
2 daktyle medjool
1 truskawka
10 g płatków migdałowych

5.

Wartości odżywcze:

287 kcal | 17 g białek |

12 g węglowodanów | 19 g tłuszczów

50 g sera śmietankowego
kilka plasterków cukinii
50 g wędzonego łososia

6.

Wartości odżywcze:

254 kcal | 9 g białek |

14 g węglowodanów | 18 g tłuszczów

¼ awokado
1 jajko
¼ łyżeczki mielonego chili

7.

Wartości odżywcze:

300 kcal | 11 g białek |

28 g węglowodanów | 16 g tłuszczów

30 g masła orzechowego
½ banana

8.

Wartości odżywcze:

250 kcal | 10 g białek |

21 g węglowodanów | 14 g tłuszczów

1 łyżka humusu
kilka plasterków ogórka
20 g sezamu

9.

Wartości odżywcze:

272 kcal | 10 g białek |

22 g węglowodanów | 16 g tłuszczów

30 g masła orzechowego
½ jabłka
½ łyżeczki mielonego
cynamonu



Zupa krem z groszku

Przygotowanie: 5 minut

Gotowanie lub pieczenie: 30 minut

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 niewielka biała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 750 ml bulionu warzywnego
- 300 g zielonego groszku
- 120 ml śmietany ryżowej
- garść liści mięty
- garść świeżej pietruszki
- 1 łyżka soku z limonki
- sól
- pieprz

Stopień trudności: łatwe

Liczba porcji: 4 porcje

Cebulę drobno posiekaj. W garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy, na której przez 4–5 minut podsmażaj cebulę. Dodaj wyciśnięte ząbki czosnku, a po kolejnych 30 sekundach groszek. Groszek podsmażaj przez 5 minut, następnie zalej bulionem i gotuj pod pokrywką przez 20–25 minut. Zupę pozostaw do ostygnięcia, a następnie zmiksuj blenderem ręcznym. Dodaj śmietanę ryżową, dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki. Zupę podawaj z posiekaną pietruszką i miętą.

NASZA RADA: Smak zupy doskonale podkreśli kilka łyżek maślanki (dodaj ją tuż przed podaniem).

* Śmietana ryżowa nie zawiera soi ani glutenu. Stanowi idealny zamiennik śmietany dla wegan i osób uczulonych na gluten. Ma trochę słodszy smak niż tradycyjna śmietana.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

184 kcal | 6 g białek | 13 g węglowodanów | 12 g tłuszczów



Zupa z pieczonych pomidorów

Przygotowanie: 25 minut
Gotowanie lub pieczenie: 50 minut

- 1 główka czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 500 g pomidorów
- 1 łyżka klarowanego masła
- 1 cebula
- 350 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżeczki suszonej bazylii
- 1 łyżeczka suszonej papryki
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego kminku
- sól
- pieprz

Stopień trudności: średnia
Liczba porcji: 4 porcje

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Czosnku nie obieraj; z główki odetnij około 1 cm z wierzchu. Resztę główki pokrop oliwą z oliwek, owiń w folię aluminiową i umieść razem z pomidorami na blasze do pieczenia. Pomidory pokrop resztką oliwy i włóż blachę do piekarnika. Piecz przez 30–35 minut w temperaturze 170–180°C. Upieczony czosnek pozostaw na 10 minut do ostygnięcia, a następnie obierz. Ząbki czosnku i upieczone pomidory zmiksuj blenderem na gładką masę. W garnku średnich rozmiarów rozgrzej klarowane masło i zeszklij drobno posiekaną cebulkę. Zmiksowane pomidory z czosnkiem umieść w garnku i zalej bulionem. Gotuj przez 10 minut. Dodaj bazylię, paprykę, tymianek i kminek. Gotuj jeszcze przez kilka minut. Na koniec dopraw solą i pieprzem, zdejmij z ognia.

NASZA RADA: Dla uzyskania delikatniejszego smaku przed zmiksowaniem blenderem dodaj do zupy 200 ml mleka kokosowego. Podawaj np. z krakersami ze s. 172.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

134 kcal | 2 g białek | 9 g węglowodanów | 10 g tłuszczów



Zapiekane bataty z wołowiną

Przygotowanie: 20 minut
Gotowanie lub pieczenie: 15 minut

- 2 bataty
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka klarowanego masła
- 1 szalotka
- 2 ząbki czosnku
- 250 g mielonej wołowiny
- 100 g jarmużu
- garść świeżego szczypiorku
- 100 g sera feta
- sól
- pieprz

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 2 porcje

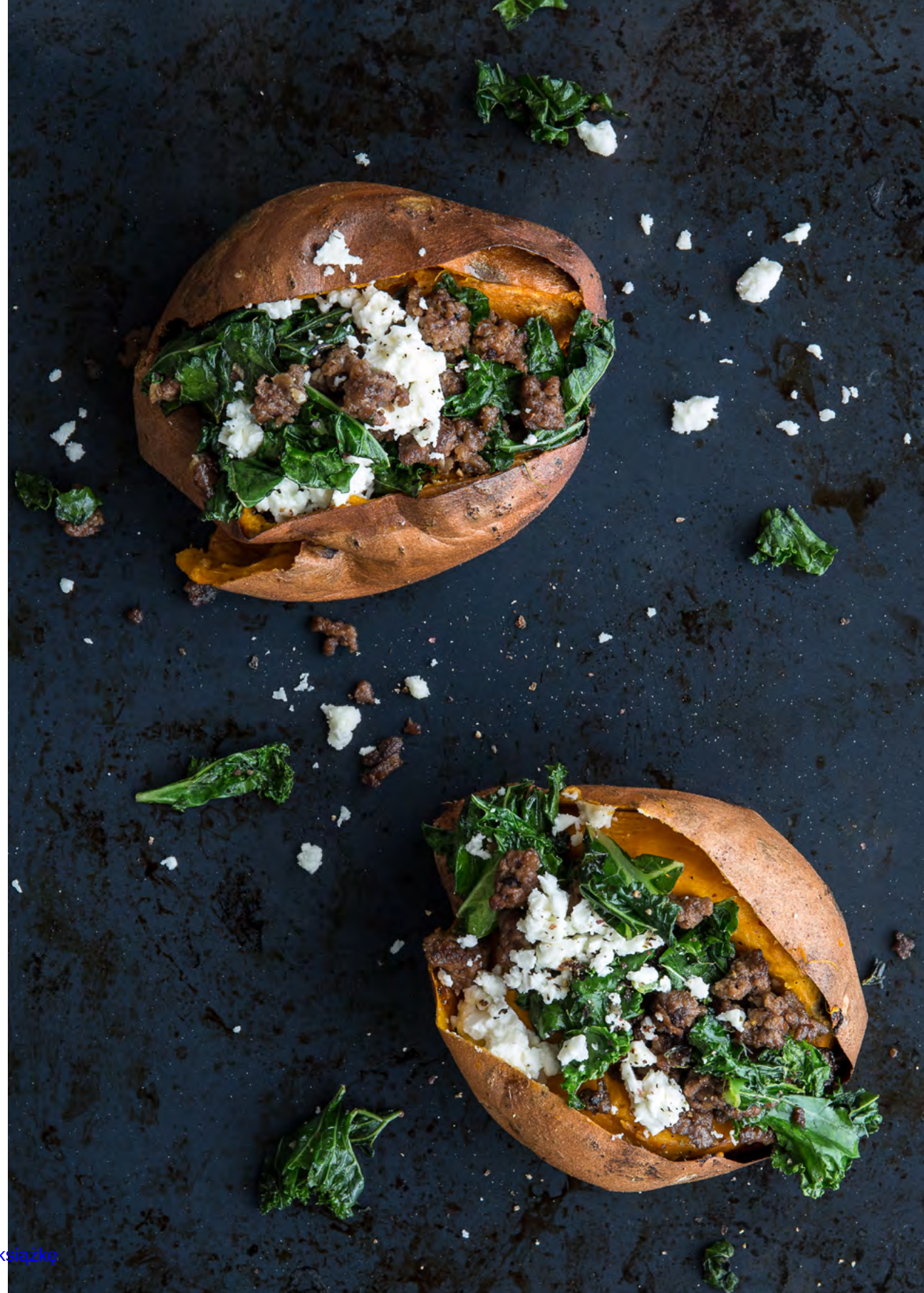
Piekarnik rozgrzej do 180°C. Bataty posmaruj oliwą z oliwek (2 łyżki), ponakłuwaj widelcem, a następnie każdego przetnij wzdłuż na pół. Umieść je na blasze pokrytej papierem do pieczenia i piecz w temperaturze 170–180°C przez około 50 minut. W międzyczasie na patelni rozgrzej 1 łyżkę klarowanego masła. Na maśle przez 2–3 minuty duś drobno pokrojoną szalotkę. Dodaj wyciśnięte ząbki czosnku i mięso, duś przez 10–12 minut. Następnie dodaj jarmuż i szczypiorek, wymieszaj. Bataty wyjmij z piekarnika i nafaszeruj je równymi porcjami mięsa z jarmużem. Każdy z batatów posyp połową pokruszonej fety, dopraw solą i pieprzem.

NASZA RADA: Zamiast jarmużu możesz użyć np. młodego szpinaku lub rukoli.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

694 kcal | 36 g białek | 34 g węglowodanów | 46 g tłuszczów



Zapiekane cukinie z wołowiną

Przygotowanie: 20 minut

Gotowanie lub pieczenie: 45 minut

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ białej cebuli
- 500 g wysokiej jakości mielonej wołowiny
- 3 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 6 małych okrągłych cukinii
- 60 g tartego parmezanu
- 1 awokado
- garść posiekanego świeżego szczypiorku

Stopień trudności: średnie

Liczba porcji: 3 porcje

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Na głębokiej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek i podsmaż na niej drobno posiekaną białą cebulę. Dodaj mięso mielone i smaż na średnim ogniu. Dopraw do smaku wyciśniętym czosnkiem, solą, pieprzem i słodką papryką. Dodaj puszkę krojonych pomidorów (razem z zalewą), patelnię przykryj pokrywką i duś przez 10–15 minut. W międzyczasie z cukinii odetnij górną część i wydrąż miąższ. Cukinie umieść na blasze pokrytej papierem do pieczenia, nfaszeruj je smażonym mięsem i posyp parmezanem. Blachę nakryj folią aluminiową i zapiekaj w piekarniku rozgrzanym do 170–180°C przez 25–30 minut. Na upieczonych cukiniach umieść plasterki awokado i posyp je świeżo pokrojonym szczypiorkiem.

NASZA RADA: Wydrążonego miąższu cukinii nie trzeba wyrzucać: wystarczy wyjąć duże pestki, miąższ posiekać albo rozgnieść i w trakcie gotowania dodać do mięsa.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

689 kcal | 42 g białek | 11 g węglowodanów | 53 g tłuszczów



Spaghetti z klopsami

Przygotowanie: 25 minut

Gotowanie lub pieczenie: 30 minut

- 400 g pełnoziarnistego makaronu spaghetti
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 500 g dobrej mielonej wołowiny
- 150 g płatków owsianych
- 2 jajka
- 2 szalotki
- 300 ml bulionu warzywnego
- 600 ml mleka kokosowego z puszki
- ½ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 1 łyżka suszonej natki pietruszki
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej (opcjonalnie)
- sól
- pieprz

Stopień trudności: łatwe

Liczba porcji: 6 porcji

Makaron ugotuj w osolonej wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W salaterce wymieszaj mięso mielone, płatki owsiane, jajka, sól, pieprz i drobno posiekane szalotki. Na dużej, głębokiej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Z masy uformuj klopsy i smaż je na patelni z obu stron. Uważaj, żeby się nie przypaliły ani nie zostały surowe w środku. Po około 15 minutach zalej je bulionem wołowym, przykryj pokrywką i duś przez 5 minut. Dodaj mleko kokosowe, wymieszaj, przykryj i duś przez kolejne 10 minut. Do sosu dodaj gałkę muszkatołową i pietruszkę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. W niewielkim naczyniu wymieszaj skrobię ziemniaczaną z wodą i stale mieszając, wlej na patelnię. Zdejmij z ognia, klopsy podawaj z ugotowanym makaronem.

NASZA RADA: Sos możesz też doprawić 2 łyżeczkami suszonego czosnku i podawać z ryżem.

Wartości odżywcze na 1 porcję:

757 kcal | 32 g białek | 65 g węglowodanów | 41 g tłuszczów



„Ser smażony” z kalafiora

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 25 minut

- 1 kalafior
- 1 jajko
- 150 g mozzarelli
- szczypta soli
- 1 łyżeczka mielonej bazylii
- 60 g tartego parmezanu

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 3 porcje

Kalafiora oczyść, umyj, zetrzyj na tarce i umieść w salaterce. Salaterkę włóż na około 4 minuty do mikrofalówki, by warzywo się wysuszyło. Po 4 minutach zamieszaj widelcem i włóż do mikrofalówki na kolejnych 7 minut. Pozostaw do ostygnięcia, a następnie wymieszaj z jajkiem, solą, bazylią i parmezanem.

Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia uformuj 4 równe kwadraty i piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20 minut. Wyjmij blachę, na dwóch kwadratach umieść plasterki mozzarelli, a następnie przykryj pozostałymi dwoma kwadratami. Włóż z powrotem do piekarnika i piecz przez około 5 minut.

NASZA RADA: Podawaj np. z purée ziemniaczanym.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

240 kcal | 19 g białek | 5 g węglowodanów | 16 g tłuszczów



Humus buraczany

Przygotowanie: 5 minut

Gotowanie lub pieczenie: 0 minut

- 350 g buraczków czerwonych
- 400 g gotowanej ciecierzycy
- 1 łyżka tahini (opcjonalnie)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- sól
- pieprz

Stopień trudności: łatwe

Liczba porcji: 4 porcje

Buraczki pokrój w kostkę i umieść w blenderze kielichowym razem z pozostałymi składnikami. Zmiksuj na gładką pastę, w razie potrzeby rozrzedź odrobiną wody.

NASZA RADA: Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym i świeżymi warzywami albo na kruchej pizzy ze s. 102.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

391 kcal | 23 g białek | 59 g węglowodanów | 7 g tłuszczów



Bułeczki cynamonowe

Przygotowanie: 20 minut
Gotowanie lub pieczenie: 20 minut

NA CIASTO

- 150 ml ciepłego mleka
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu
- ½ torebki suszonych drożdży
- 250 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

DODATKOWO

- 50 g mąki do posypania stolnicy
- sól

NA KREM

- 3 łyżki miodu
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka oleju kokosowego

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 10 sztuk

W dużej misce wymieszaj mleko, rozpuszczony olej kokosowy, rozpuszczony miód, szczyptę soli i drożdże. Odstaw zaczyn na około 10 minut. Ponownie wymieszaj i dodaj mąkę oraz ekstrakt waniliowy. Na posypanej mąką stolnicy wyrób ciasto i rozwałkuj je w prostokąt. W drugiej misce wymieszaj składniki na nadzienie: miód, cynamon i rozpuszczony olej kokosowy. Nadzienie równomiernie rozsmaruj na cieście, a następnie zwiń ciasto w rulon. Rulon pokrój na plastry, które układaj obok siebie na okrągłej formie pokrytej papierem do pieczenia. Przykryj ściereczką i umieść na około 1 godzinę w ciepłym miejscu, żeby ciasto wyrosło. W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 180°C. Bułeczki piecz przez 15–20 minut w temperaturze 170–180°C.

NASZA RADA: Bułeczki są przepyszne bez żadnych dodatków, ale jeszcze lepsze będą z lukrem z jogurtu greckiego. By przygotować taki lukier, wymieszaj: 200 g jogurtu greckiego, 100 g serka śmietankowego, 1 łyżeczkę miodu i 1 łyżkę mleka w proszku.



Wartości odżywcze na 1 sztukę:

135 kcal | 3 g białek | 24 g węglowodanów | 3 g tłuszczów



Ciasto dyniowe

Przygotowanie: 25 minut
Gotowanie lub pieczenie: 35 minut

NA CIASTO

- 200 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 2 jajka
- 40 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 250 g purée z dyni
- 100 g miodu

NA POLEWĘ

- 300 g jogurtu greckiego
- 1 łyżka miodu lub kilka kropel stewii do posłodzenia

Stopień trudności: średnie
Liczba porcji: 12 porcji

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Do dużej miski przesiej mąkę. Dodaj cynamon, imbir, gałkę muszkatołową, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i szczyptę soli. W drugim naczyniu ubij jajka, olej kokosowy, purée z dyni i miód. Zawartość obu naczyń połącz i wymieszaj drewnianą łyżką na gładką masę bez grudek.

Ciasto wlej do natłuszczonej tortownicy o średnicy 25 cm, umieść w nagrzanym piekarniku i piecz przez 30–35 minut w temperaturze 170–180°C. Pozostaw do ostygnięcia i posmaruj kremową polewą z jogurtu wymieszanego z miodem.

NASZA RADA: Ciasto możesz również posypać orzechami włoskimi uprażonymi na suchej patelni.

* Na 250 g purée z dyni potrzebujesz dyni hokkaido ważącej około 600–700 g. Umyj ją, przepołów i usuń nasiona. Pokrój w kostkę i wsyp na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 170–180°C przez 55–60 minut. Następnie ostudź i zmiksuj blenderem na gładką masę.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

161 kcal | 5 g białek | 24 g węglowodanów | 5 g tłuszczów



Chlebek bananowy

Przygotowanie: 15 minut
Gotowanie lub pieczenie: 45 minut

- 2 banany (+ opcjonalnie 1 banan na wierzch)
- 60 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 70 g miodu
- 2 jajka
- 400 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 190 ml mleka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 20 porcji

Piekarnik rozgrzej do 175°C. Banany rozgnieć widelcem w dużej misce, dodaj rozpuszczony olej kokosowy, miód (najlepiej płynny) i jajka. Ubij. Dodaj pozostałe składniki: mąkę orkiszową, cynamon, mleko, proszek do pieczenia i sól. Dokładnie wymieszaj i przelej ciasto do keksówki pokrytej papierem do pieczenia. Ostatniego banana przekrój w pół, ułóż na wierzchu i piecz w temperaturze 165–175°C przez 40–45 minut.

NASZA RADA: Sprawdź za pomocą patyczka, czy ciasto jest upieczone. Jeżeli po wyjęciu z ciasta patyczek jest wilgotny, piecz chwilę dłużej.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

132 kcal | 3 g białek | 21 g węglowodanów | 4 g tłuszczów



Frytki marchewkowe z dipem paprykowym

Przygotowanie: 10 minut
Gotowanie lub pieczenie: 15 minut

NA FRYTKI

- 500 g oczyszczonej i obranej marchewki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz

NA DIP

- 250 g jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki papryki wędzonej
- sok z ½ cytryny
- 1 ząbek czosnku
- sól
- pieprz

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 4 porcje

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Marchewkę pokrój w słupki i umieść w salaterce. Wymieszaj z 2 łyżkami oliwy, solą i pieprzem. Frytki wsyp na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w rozgrzanym piekarniku przez 10–15 minut w temperaturze 170–180°C. W międzyczasie przygotuj dip. Wymieszaj jogurt, paprykę wędzoną, wyciśnięty ząbek czosnku, sok z ½ cytryny, sól i pieprz. Włóż do lodówki. Upieczone frytki podawaj z dipem.

NASZA RADA: Do dipu możesz dodać np. świeżą natkę pietruszki.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

141 kcal | 3 g białek | 12 g węglowodanów | 9 g tłuszczów



Hiszpańska tortilla z cukinią i ricottą

Przygotowanie: 15 minut
Gotowanie lub pieczenie: 30 minut

- 400 g cukinii
- 350 g ricotty*
- 100 g serka wiejskiego
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- 3 jajka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 8 porcji

Rozgrzej piekarnik do 180°C. 200 g cukinii zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, posól i odcedź na sitku. Nadmiar wody wyciśnij. Cukinię umieść w naczyniu, dodaj ricottę, serek wiejski, drobno pokrojoną cebulę, wyciśnięty czosnek, sól, musztardę i jajka. Ciasto wlej do formy do tart natłuszczonej 2 łyżkami oliwy. Pozostałe 200 g cukinii pokrój w plasterki i równomiernie rozłóż na cieście. Piecz przez około 30 minut w temperaturze 170–180°C.

NASZA RADA: Do tortilli możesz dodać np. suszone pomidory albo oliwki.

* Ricotta to biały ser o zawartości tłuszczu 6–15%. Produkowany jest z serwatki mleka koziego, owczego lub krowiego. Konsystencją przypomina twaróg.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

133 kcal | 9 g białek | 4 g węglowodanów | 9 g tłuszczów



Truskawkowy jogurt mrożony

Wartości odżywcze na 1 porcję: 117 kcal | 14 g białek | 13 g węglowodanów | 1 g tłuszczów

- 200 g truskawek
- 250 g jogurtu greckiego
- 2 łyżki miodu
- ziarenka z 1 laski wanilii

Wszystkie składniki zmiksuj blenderem na gładką masę. Przelej do plastikowego naczynia (około 15 cm × 15 cm) i umieść na 2,5 godziny w zamrażarce. Za pomocą łyżki do lodów uformuj kulki.

NASZA RADA: Smak truskawek doskonale komponuje się z pistacjami lub innymi orzechami.

Czekoladowy jogurt mrożony

Wartości odżywcze na 1 porcję: 204 kcal | 16 g białek | 26 g węglowodanów | 4 g tłuszczów

- 2 banany
- 250 g jogurtu greckiego
- 1 łyżka kakao holenderskiego
- 1 łyżka wiórków kakaowych do posypania*

Banany, jogurt grecki i kakao zmiksuj w blenderze kielichowym. Przelej do plastikowego naczynia (około 15×15 cm) i umieść na 2,5 godziny w zamrażarce. Za pomocą łyżki do lodów uformuj kulki, ułóż je w miseczkach deserowych i posyp wiórkami z ziaren kakaowca.

NASZA RADA: Lody możesz podawać np. z goframi ze s. 139.

* Wiórki kakaowe to tarte ziarna kakaowca. Są gorzkie w smaku. Stanowią świetny, kontrastujący dodatek do jogurtów czy smoothies.



Orzeźwiająca letnia sałatka z awokado i truskawkami

Przygotowanie: 15 minut
Gotowanie lub pieczenie: 3 minuty

- 20 g niełuskanych migdałów
- 70 g roszponki
- 100 g truskawek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- sok z ½ cytryny
- 1 dojrzałe awokado
- 75 g sera feta
- sól
- pieprz

Stopień trudności: łatwe
Liczba porcji: 2 porcje

Na suchej patelni, na średnim ogniu, praż przez 2–3 minuty migdały. Pozostaw do ostygnięcia. W międzyczasie przygotuj pozostałe składniki na sałatkę. Roszponkę opłucz i osusz, umieść w salaterce. Truskawki pokrój w plasterki i dodaj je razem z migdałami do roszponki.

W osobnej miseczce ubij oliwę, miód i sok z cytryny. Tak przygotowanym sosem vinaigrette polej sałatkę. Dopraw solą i pieprzem, dobrze wymieszaj. Z awokado usuń pestkę i skórkę, miąższ pokrój w plasterki. Sałatkę podziel na 2 porcje, do każdej dodaj plastry awokado. Obie porcje przed podaniem posyp pokruszoną fetą.



Wartości odżywcze na 1 porcję:

488 kcal | 13 g białek | 20 g węglowodanów | 38 g tłuszczów

