



SAMANIA



SAMANIA



SAMANIA



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

COOKBOOK

low sugar life





Superstar!

Witaj w Twojej własnej książce kucharskiej po naszym detoksie od cukru! Chcemy Ci powiedzieć, że to nie jest zwykła książka kucharska; to Twój nowy najlepszy przyjaciel w kuchni, pełen przepisów, które są zarówno pyszne, jak i zgodne z Twoimi celami zdrowotnymi.

Wypełniliśmy tę książkę daniami, które trafiają w słodki punkt 400-500 kalorii, idealne, by utrzymać energię, nie przesadzając z ilością. A do tego, utrzymaliśmy naturalne cukry poniżej 10 gramów na porcję - możesz więc cieszyć się posiłkami bez wysokiego skoku cukru.

Ale wiesz co? Zawarliśmy tu również kilka przepysznych deserów o niskiej zawartości cukru! Są tu, by ratować Cię, kiedy tylko dopadną Cię zachcianki na słodkie, udowadniając, że można oddać się słodkim przyjemnościom, nie odchodząc od ścieżki zdrowia.

Każdy przepis jest bogaty w błonnik (witaj, szczęśliwy układzie trawienny!), zawiera co najmniej 15 gramów białka na naprawę mięśni i zdrowe tłuszcze, które utrzymują harmonię hormonalną. Więc nurkuj, eksploruj i ciesz się podróżą pielęgnacji siebie z każdym kęsem.

Oto toast na pyszne, zbilansowane posiłki, które sprawiają, że poczujesz się tak samo dobrze, jak smakują! Smacznego gotowania!

Z miłością

Anis i Sam



SAMANIA



SAMANIA



SAMANIA





Proteinowy Bowl na śniadanie

1 porcja
25 minut

Składniki

- 43 g komosy ryżowej (sucha, niegotowana)
- 178 ml wody
- 2 jajka
- 60 g szpinaku baby
- 50 g pomidorków cherry (przekrojonych na pół)
- 1/2 awokado (pogniecione)
- 750 mg soli morskiej (lub więcej do smaku)

Przygotowanie

Dodaj komosę ryżową i wodę do garnka i doprowadź do wrzenia. Po zagotowaniu zmniejsz moc palnika, przykryj i gotuj przez około 12 do 15 minut. Po zakończeniu, zdejmij garnek z ognia i rozgnieć komosę (quinoa) widelcem.

Podgrzej patelnię na średniej mocy i zrób jajecznicę. Zdejmij patelnię z palnika i przełóż jajecznicę na talerz.

Dodaj szpinak na tę samą patelnię i podgrzewaj na małym ogniu, aż zwiędnie. Zdejmij z ognia.

Przełóż quinoa do miski i dodaj jajka, zieleninę, pomidorki koktajlowe i puree z awokado. Dopraw do smaku solą.

Notatki

Przygotuj wcześniej: Przygotuj komosę ryżową z wyprzedzeniem i użyj jajek na twardo, aby zaoszczędzić czas.

Dodatkowe składniki odżywcze: Dodaj na wierzch dania kiełki lub zielone warzywa.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	483 kcal
Tłuszcz	27 g
Węglowodany	41 g
Błonnik	12 g
Cukier	3 g
Białko	23 g



Ciepła sałatka ze szpinakowym pesto i ciecierzycą

5 porcji
20 minut

Składniki

- 170 g komosy ryżowej (suchej, niegotowanej)
- 474 ml wody
- 68 g orzeszków piniowych
- 21 g liści bazylii
- 120 g szpinaku baby
- 59 ml oliwy z oliwek Extra Virgin (plus trochę do dressingu)
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty)
- sok z 1 cytryny
- sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 65 g pestek dyni
- 149 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 328 g ciecierzycy (ugotowanej, odsączonej i opłukanej)

Przygotowanie

Umieść komosę ryżową i wodę w rondlu na dużym ogniu. Doprowadź do wrzenia. Po zagotowaniu przykryj i zmniejsz moc. Gotuj na wolnym ogniu przez 12-15 minut lub do momentu wchłonięcia całej wody. Zdejmij pokrywkę i rozgnieć widelcem, a następnie odstaw na bok.

Aby przygotować pesto, połącz orzeszki piniowe, bazylię, 3/4 szpinaku, oliwę z oliwek, czosnek, połowę soku z cytryny, sól morską i pieprz w (zmiksuj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji).

Wymieszaj sos sałatkowy, łącząc pozostały sok z cytryny z odrobiną oliwy z oliwek. Dobrze wymieszaj. W dużej misce wymieszaj komosę ryżową, pozostały szpinak, pestki dyni i pomidorki koktajlowe. Dopraw szczyptą soli morskiej i pieprzu. Dodaj pożądaną ilość dressingu i dobrze wymieszaj.

Umieść dużą porcję mieszanki sałat na talerzu i dodaj ciecierzycę i pesto.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	506 kcal
Tłuszcz	30 g
Węglowodany	46 g
Błonnik	10 g
Cukier	5 g
Białko	18 g



Salatka Paleo z falafelem i miętowym sosem tahini

4 porcje
45 minut

Składniki

- 7 g mielonych nasion lnu
- 44 ml wody
- 80 g nasion konopi
- 85 g nasion słonecznika
- 20 g pietruszka
- 45 ml soku z cytryny
- 8 g mąki z tapioki
- 2 g kminku
- 375 mg kurkumy
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty)
- sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 18 g nasion sezamu (opcjonalnie)
- 23 g tahini
- 44 ml oliwa z oliwek Extra virgin
- 6 g liści mięty
- 750 mg soli morskiej (lub więcej do smaku)
- 226 g zielonych sałat
- 12 mini marchewek (upieczonych)

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	496 kcal
Tłuszcz	37 g
Węglowodany	33 g
Błonnik	11 g
Cukier	10 g
Białko	16 g

Przygotowanie

Przygotuj wegańskie jajko, łącząc zmielone nasiona lnu z wodą.

Rozgrzej piekarnik do 175°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Dodaj nasiona konopi, połowę nasion słonecznika, natkę pietruszki i wegańskie jajko do robota kuchennego i mieszaj aż do połączenia. Wyjmij i przełóż do średniej miski, a następnie dodaj pozostałe nasiona słonecznika, połowę soku z cytryny, mąkę z tapioki, kminek, kurkumę i czosnek. Dopraw solą morską i pieprzem i dobrze wymieszaj.

Za pomocą rąk uformuj kulki falafelowe z mieszanki i rozplaszcz je lekko dłońmi. Wysyp nasiona sezamu na talerz i obtocz w nich uformowane kulki, a następnie umieść na blasze do pieczenia. Piecz przez 25 do 30 minut, przewracając je w połowie pieczenia.

W międzyczasie przygotuj miętowy sos tahini, łącząc tahini, oliwę z oliwek, liście mięty, sól morską i pozostały sok z cytryny w robocie kuchennym lub blenderze. Zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji i przelej do innego naczynia.

Na talerzu ułóż mieszankę zielonych sałat, pieczone marchewki i falafele. Skrop sosem tahini.

Notatki

Przygotuj wcześniej: Przygotuj falafele z wyprzedzeniem i zamroź na szybkie i łatwe posiłki w przyszłości.

Zamiast mąki z tapioki: Użyj mąki kokosowej.

Wilgotny falafel: Jeśli mieszanka falafeli jest zbyt mokra, dodaj ½ łyżeczki mąki, aby zagęścić mieszankę.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada 3 falafelom.



Kokosowe tofu w curry z makaronem z batatów

3 porcje
20 minut

Składniki

- 30 ml wody
- 2 bataty (średniej wielkości)
- 485 ml mleka kokosowego z puszki
- 30 g czerwonej pasty curry
- 4 g maranty trzcinowatej
- 283 g tofu (pokrojonego w kostkę)
- 520 g kiełków fasoli
- 16 g kolendry (świeżej, posiekanej)

Przygotowanie

Podgrzej połowę wody w dużym rondlu na średniej mocy palnika. Wrzuć pokrojone w spiralę bataty (użyj spiralizera lub pokrój w długie, cienkie nitki) przez około pięć minut lub do miękkości. Wyjmij z rondla i odstaw na bok.

W rondlu wymieszaj mleko kokosowe i pastę curry. Doprowadź do delikatnego wrzenia. W małej misce wymieszaj proszek z maranty i pozostałą wodę, aby uzyskać zawiesinę. Dodaj zawiesinę do mieszanki kokosowej i wymieszaj.

Ostrożnie dodaj tofu i gotuj jeszcze przez pięć minut.

Podziel bataty i kiełki fasoli do misek. Nałóż kokosowe curry do miseczek i udekoruj kolendrą.

Notatki

Resztki: Przechowuj curry oddzielnie od batatów kiełków fasoli i kolendry w lodówce w szczelnych pojemnikach do 4 dni lub zamroź curry na okres do dwóch miesięcy.

Więcej smaku: Dodaj imbir, czosnek lub trawę cytrynową.

Dodatki: Dodaj tajską bazylię i sok z limonki i/lub plasterki limonki.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada około 1 i 1/2 filiżanki.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	488 kcal
Tłuszcz	35 g
Węglowodany	31 g
Błonnik	6 g
Cukier	6 g
Białko	18 g



Tempeh Taco Bowl

2 porcje
20 minut

Składniki

- 85 g komosy ryżowej
- 15 ml oleju z awokado
- 200 g tempehu (pokruszonego)
- 3 g chili w proszku
- 2 g kminku
- 500 mg oregano
- 2 g soli morskiej
- 1 papryka Jalapeno (mała, bez nasion, drobno pokrojona)
- 1 pomidor (duży, pokrojony w kostkę)
- sok z 1 limonki
- 4 liście sałaty rzymskiej (poszatkowanej)

Przygotowanie

Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Rozgrzej olej na patelni na średniej mocy palnika. Dodaj pokruszony tempeh i smaż przez około pięć minut, aż się zarumieni. Dodaj chili w proszku, kminek, oregano, sól i jalapeno i smaż jeszcze przez minutę.

Dodaj pomidory i połowę soku z limonki i kontynuuj gotowanie przez kolejne 3 do 5 minut, aż pomidory zaczną mięknąć. Dodaj odrobinę wody, jeśli danie zacznie przywierać do patelni. W razie potrzeby dopraw dodatkową solą.

Podziel sałatę, quinoa i tempeh między miski i skrop pozostałym sokiem z limonki.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 4 dni.

Więcej smaku: Dodaj inne suszone zioła i przyprawy do tempehu lub użyj przyprawy do taco.

Dodatki: Dodaj awokado, salsę, kwaśną śmietanę, kolendrę, zieloną cebulkę lub dodatkowe jalapeno.

Zamiast quiona: Zamiast niej użyj białego lub brązowego ryżu lub kaszy kuskus.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	445 kcal
Tłuszcz	21 g
Węglowodany	42 g
Błonnik	6 g
Cukier	1 g
Białko	28 g



Papryka faszerowana falafelami

4 porcje
1 godzina 10 minut

Składniki

- 138 g orzechów nerkowca
- 328 g ciecierzycy (ugotowanej i odsączonej)
- 2 ząbki czosnku (przeciśniętego)
- 14 g mąki migdałowej
- 21 g liści bazylii (posiekanych)
- 30 g natki pietruszki (posiekanej)
- 44 ml oliwy z oliwek Extra virgin
- 6 g soli morskiej
- 1 g czarnego pieprzu
- 2 czerwone papryki
- 60 g tahini
- 30 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- sok z 1 cytryny
- 2 g świeżego koperku
- 30 ml wody

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 200°C.

Nerkowce, ciecierzycę, czosnek, mąkę migdałową, bazylię, natkę pietruszki, oliwę z oliwek, sól morską i czarny pieprz wymieszaj w robocie kuchennym. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Przekrój paprykę na pół i wydrąż nasiona. Wypełnij każdą połówkę równomiernie mieszanką falafeli. Umieść papryki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku przez 50 minut.

W międzyczasie przygotuj sos tahini z koperkiem, łącząc tahini, mleko migdałowe, sok z cytryny, koperek i wodę w robocie kuchennym. Zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Przelej do innego naczynia i odstaw na bok.

Wyjmij paprykę z piekarnika. Ostudź przez 5 minut, a następnie skrop sosem tahini z koperkiem.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	557 kcal
Tłuszcz	38 g
Węglowodany	43 g
Błonnik	11 g
Cukier	9 g
Białko	17 g



Burrito Bowl z nadzieniem z quinoa i tofu

4 porcje
35 minut

Składniki

- 85 g komosy ryżowej (suchej)
- 227 g tofu (miękkiego, pokruszonego)
- 30 ml oliwy z oliwek Extra virgin
- 7 g chili w proszku
- 3 g kminku
- 1 g oregano
- 3 g czosnku w proszku
- 3 g soli morskiej
- 260 g salsy
- 15 ml soku z limonki
- 3 g płatków drożdżowych
- 2 czerwone papryki (pokrojone w słupki)
- 1/2 sałaty rzymskiej (poszatkowanej)
- 172 g czarnej fasoli (ugotowanej)
- 2 awokado (pokrojone w kostkę)

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	452 kcal
Tłuszcz	27 g
Węglowodany	44 g
Błonnik	16 g
Cukier	7 g
Białko	17 g

Przygotowanie

Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

W międzyczasie na suchej nieprzywierającej patelni postawionej na na średnim palniku dodaj pokruszone tofu. Smaż, często mieszając, aż do uzyskania złotobrzązowego koloru, około 8 do 10 minut. Przełóż tofu do naczynia i odstaw na bok.

Dodaj olej na patelnię, a następnie ugotowaną komosę ryżową, chili w proszku, kminek, oregano, czosnek w proszku i sól. Wymieszaj do połączenia, a następnie dodaj połowę salsy, limonkę, płatki drożdżowe i zrumienione tofu.

Rozłóż mieszankę komosy ryżowej i tofu w równej warstwie na patelni i pozwól jej karmelizować się przez 3 do 4 minut, a następnie zamieszaj i ponownie podgrzej, aż komosa będzie lekko chrupiąca. W razie potrzeby dopraw dodatkową solą lub sokiem z limonki. Przenieś mieszankę quinoa do naczynia i odstaw na bok.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do pięciu dni. Aby zapobiec zmianie koloru, pokrój w kostkę tuż przed podaniem.

Dodatki: Dodaj kolendrę, pokrojone jalapenos, ser, śmietanę, pokrojone w kostkę pomidory lub cząstki limonki.



Burgery z tuńczyka i batatów z koperkowym majonezem

4 porcje
45 minut

Składniki

- 1 batat
- 2 puszki tuńczyk (odsączonego)
- 37 g mąki migdałowej
- 3 łodygi cebuli dymki (posiekanej)
- 1 jajko
- 500 mg oregano
- 1 g papryki
- 3 g soli morskiej
- 1 g czarnego pieprzu
- 402 g szparagów (umytych)
- 138 g orzechów nerkowca
- 59 ml oliwy z oliwek Extra virgin
- sok z 1 cytryny
- 9 g płatków drożdżowych
- 2 g świeżego koperku (posiekanego)
- 79 ml wody

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	523 kcal
Tłuszcz	36 g
Węglowodany	26 g
Błonnik	6 g
Cukier	6 g
Białko	29 g

Przygotowanie

Obierz bataty i pokrój je w plastry o grubości 1-2 cm. Napełnij garnek wodą i doprowadź do wrzenia. Umieść batata w koszyku do gotowania na parze i gotuj go przez 7 do 10 minut. Przełóż go do miski i rozgnieść widelcem. Odmierz 1 filiżankę puree z batatów (lub 2 filiżanki, jeśli podwajasz przepis) i odstaw na bok.

Rozgrzej piekarnik do 220°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia. Połącz w misce tuńczyka, puree z batatów, mąkę, cebulę dymkę, jajko, oregano, paprykę, sól morską i czarny pieprz. Dobrze wymieszaj, a następnie użyj rąk, aby uformować równe kotleciki. Ułóż kotleciki na jedną stronę blachy do pieczenia i wstaw do piekarnika. Nastaw minutnik na 15 minut.

W międzyczasie przytnij końcówki szparagów, polej je oliwą z oliwek oraz dopraw solą morską i pieprzem.

Po 15 minutach wyjmij kotleciki z piekarnika. Odwróć je i dodaj szparagi na drugą stronę blachy do pieczenia. Piecz razem w piekarniku przez kolejne 15 minut lub do momentu, aż szparagi będą miękkie.

W międzyczasie przygotuj majonez koperkowy, łącząc nerkowce, oliwę z oliwek, sok z cytryny, płatki drożdżowe, koperek i wodę w blenderze. Dopraw szczyptą soli morskiej. Miksuj do uzyskania kremowej konsystencji.

Wyjmij z piekarnika, a następnie ułóż szparagi na talerzu i dodaj kotleciki z tuńczyka. Nałóż pożądaną ilość majonezu koperkowego.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni. Przechowuj majonez oddzielnie przez maksymalnie 5 dni.

Tuńczyk w puszcze: Jedna puszka tuńczyka to około 165 gramów po odsączeniu.

Zamiast tuńczyka: Użyj łososia.



Kurczak faszerowany ricottą i szpinakiem z brokułami

2 porcje
35 minut

Składniki

- 227 g piersi z kurczaka (bez kości)
- 30 ml oleju z awokado
- 124 g sera ricotta
- 60 g szpinaku baby (poszatkowanego)
- 3 g soli morskiej
- 364 g brokułów (podzielonych na różyczki)

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 190°C.

Zrób podłużne nacięcie na każdej piersi kurczaka, tak aby utworzyć głęboką kieszeń. Dobrze posmaruj połową oleju i odstaw na bok.

W misce wymieszaj ricottę, szpinak i połowę soli morskiej, aż dobrze się połączą. Nałóż mieszankę ricotty do każdej piersi z kurczaka, a następnie przełóż je na środek naczynia żaroodpornego.

Dodaj brokuły do naczynia żaroodpornego i posmaruj je pozostałą oliwą, a następnie posyp wszystko solą. Piecz przez 30 minut lub do momentu, aż kurczak będzie miękki i zarumieniony.

Wyjmij kurczaka z piekarnika i podawaj.

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.

Zamiast ricotty: Użyj koziego sera, sera z nerkowców lub sera ricotta z tofu.

Zamiast oleju z awokado: Użyj oliwy z oliwek lub oleju kokosowego.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	421 kcal
Tłuszcz	24 g
Węglowodany	18 g
Błonnik	5 g
Cukier	3 g
Białko	36 g



Pieczony kurczak z salsą kiwi i awokado

2 porcje
30 minut

Składniki

- 283 g piersi z kurczaka
- 15 ml oliwy z oliwek Extra virgin
- 2 g czosnku w proszku
- sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 2 kiwi (obrane i pokrojone w kostkę)
- 1 awokado (pokrojone w kostkę)
- 40 g czerwonej cebuli
- sok z 1/2 limonki
- 3 g kolendry (świeżej, posiekanej)

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 200°C.

Umieść kurczaka w naczyniu żaroodpornym, skrop połową oliwy i dopraw połową czosnku w proszku oraz solą i pieprzem do smaku. Piecz przez około 25 do 30 minut lub do momentu, aż kurczak będzie zarumieniony. Pozwól kurczakowi odpocząć przez 5–10 minut przed pokrojeniem.

W międzyczasie w misce wymieszaj kiwi, awokado i czerwoną cebulę. Dodaj sok z limonki, kolendrę, pozostały olej i czosnek w proszku. Dopraw solą i pieprzem, a w razie potrzeby dodaj więcej soku z limonki do smaku.

Aby podać danie, podziel kurczaka na talerzach i polej salsą z kiwi i awokado.

Notatki

Resztki: Przechowuj kurczaka w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni, a salsę do jednego dnia.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 140 g kurczaka i 1/2 szklanki salsy.

Więcej smaku: Do salsy dodaj świeży czosnek, jalapeno lub mielony kminek. Dopraw kurczaka innymi suszonymi ziołami i przyprawami.

Zamiast czerwonej cebuli: Użyj żółtej lub zielonej cebuli.

Zamiast kurczaka: Podawaj z rybami, krewetkami lub tofu.

Pełen posiłek: Podawaj z komosą ryżową, ryżem, kuskusem, sałatką lub warzywami gotowanymi na parze.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	446 kcal
Tłuszcz	26 g
Węglowodany	22 g
Błonnik	9 g
Cukier	8 g
Białko	35 g



Śródziemnomorska sałatka z tuńczykiem

2 porcje
10 minut

Składniki

- 1 puszka tuńczyka (odsączonego)
- 149 g pomidorków koktajlowych (pokrojonych na połówki)
- 67 g oliwek Kalamata bez pestek (pokrojonych na połówki)
- 40 g czerwonej cebuli (pokrojonej w piórka)
- 420 g fasoli Cannellini (odsączonej i opłukanej)
- 30 ml oliwy z oliwek Extra virgin
- 15 ml soku z cytryny
- 11 g natki pietruszki (drobno posiekanej)
- sól morska i czarny pieprz (do smaku)

Przygotowanie

W średniej wielkości misce wymieszaj tuńczyka, pomidory, oliwki, czerwoną cebulę, fasolę, oliwę z oliwek, sok z cytryny i natkę pietruszki. Dopraw solą i pieprzem.

Rozłóż na talerze i podawaj.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 2 dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwóch filiżanek.

Tuńczyk w puszcze: Jedna puszka tuńczyka to około 165 gramów po odsączeniu.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	448 kcal
Tłuszcz	19 g
Węglowodany	44 g
Błonnik	12 g
Cukier	5 g
Białko	26 g



Zupa z kurczakiem i soczewicą

4 porcje
30 minut

Składniki

- 30 ml oliwa z oliwek Extra virgin
- 80 g czerwonej cebuli (dużej, drobno pokrojonej)
- 1/2 pęczka kopru włoskiego (średniej wielkości, posiekanego)
- 3 g imbiru (drobno posiekanego)
- 3 g kurkumy
- 1,3 l bulionu
- 43 g komosy ryżowej (suchej, optukanej)
- 454 g piersi z kurczaka (ugotowanego w rosole i rozdrobnionego)
- 127 g marchewki w słupkach
- 198 g soczewicy (optukanej i odsączonej)

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	526 kcal
Tłuszcz	21 g
Węglowodany	30 g
Błonnik	8 g
Cukier	6 g
Białko	54 g

Przygotowanie

Rozgrzej olej w dużym garnku na średniej mocy palnika. Smaż cebulę, koper włoski i imbir przez 6 minut, często mieszając. Dodaj kurkumę i dobrze wymieszaj.

Dodaj bulion i gotuj przez kolejną minutę. Dodaj komosę ryżową i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do średnio niskiego i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut. Dodaj ugotowanego kurczaka, marchewkę i soczewicę i gotuj przez kolejne 10 minut.

Podziel na porcje.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 5 dni lub zamroź i przechowuj do 3 miesięcy.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada około 2 i 1/2 filiżanki.

Więcej smaku: Dopraw solą i czarnym pieprzem. Zamiast soczewicy użyj ciecierzycy.

Dodatki: Dodaj zieloną cebulę i świeży koperek.

Wersja wegańska: Użyj białka roślinnego zamiast kurczaka i bulionu warzywnego zamiast bulionu mięsnego.

Zamiast gotowanego kurczaka: Użyj surowego kurczaka pokrojonego w kostkę. Dodaj go w tym samym czasie co marchewkę i gotuj do miękkości.

Zamiast komosy: Użyj dodatkowej soczewicy.



Papryka faszerowana z szybkowaru

4 porcje
30 minut

Składniki

- 43 g komosy ryżowej (sucha)
- 2 czerwone papryki
- 2 żółte papryki
- 15 ml oliwy z oliwek Extra virgin
- 1/2 żółtej cebuli (małej, posiekanej)
- 340 g chudej mielonej wołowiny
- 8 g chili w proszku
- 2 g kolendry
- 363 g pokrojonego w kostkę pomidora (z puszki, z sokiem)
- 58 g sea cheddar (rozdrobionego)
- 2 g kolendra (świeżej, posiekanej)

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	426 kcal
Tłuszcz	27 g
Węglowodany	22 g
Błonnik	5 g
Cukier	6 g
Białko	22 g

Przygotowanie

Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Odetnij wierzch papryki i wydrąż nasiona. Usuń szypułki i grubo posiekaj wierzchołki, a następnie odłóż na bok.

Przełącz szybkowar na tryb "sauté" i dodaj olej. Gdy będzie gorący, dodaj cebulę i posiekaną paprykę. Smaż, aż cebula zacznie brązowieć.

Dodaj mieloną wołowinę, rozdrabniając ją w trakcie smażenia (około 7-8 minut). Dodaj chili w proszku, kolendrę, ugotowaną komosę ryżową i pokrojone w kostkę pomidory. Gotuj, aż wszystko zacznie się gotować. Wyłącz szybkowar. Przełóż mieszankę wołowiny do papryki i wytrzyj szybkowar.

Wstaw drucianą podstawkę i dodaj jedną filiżankę wody. Umieść paprykę na wierzchu naczynia. Zamknij pokrywę i ustaw na "uszczelnienie". Naciśnij przycisk ręczny/szybkowar i gotuj przez 8 minut na wysokim ciśnieniu.

Po zakończeniu, ręcznie zwolnij ciśnienie. Ostrożnie zdejmij pokrywę. Udekoruj paprykę serem. Zamknij pokrywę i pozwól parze stopić ser przez jedną do dwóch minut. Udekoruj kolendrą.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku przez 3 dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to jedna nadziewana papryka.

Więcej smaku: Do mieszanki dodaj mielony czosnek i/lub sól morską.

Danie bezmleczne: Pomiń ser.

Papryka: W tym przepisie możesz użyć dowolnego koloru papryki.



Udka z kurczaka w rozmarynie z czosnkową brukselką

4 porcje
50 minut

Składniki

- 12 ząbków czosnku (cała główka przekrojona na ćwiartki)
- 320 g szalotki (bez pierwszej warstwy przekrojona na pół)
- 43 g masła (roztopionego)
- 454 g udek z kurczaka ze skórą
- sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 352 g brukselki (przekrojonych na pół)
- 850 mg rozmarynu (świeżego, posiekanego)

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	436 kcal
Tłuszcz	28 g
Węglowodany	25 g
Błonnik	6 g
Cukier	8 g
Białko	24 g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do temperatury 220°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Umieść czosnek w papierze do pieczenia lub folii aluminiowej i szczelnie zawiń, a następnie połóż na blasze do pieczenia. Dodaj na blachę szalotki i skrop je 1/3 roztopionego masła. Dopraw solą i pieprzem.

Dodaj kurczaka na blachę, skrop kolejną 1/3 roztopionego masła i dopraw solą i pieprzem. Przełóż do piekarnika i piecz przez 20 minut.

Wyjmij blachę do pieczenia i dodaj brukselkę, polej ją resztą masła i dopraw solą i pieprzem. Rozsyp rozmaryn na wierzchu kurczaka. Wstaw z powrotem do piekarnika na 25 do 30 minut, aż kurczak będzie zarumieniony.

Wyciśnij czosnek z osłonki i wymieszać z brukselką i szalotką, aż do równomiernego rozprowadzenia. Podziel danie na porcje.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada około 1 i 1/2 udka z kurczaka i 1 i 1/2 filiżanki warzyw.

Więcej smaku: Dodaj włoską przyprawę do kurczaka.

Danie bezmleczne: Użyj oleju zamiast masła.



Burger z indyka i Bowl z batatami

2 porcje
35 minut

Składniki

- 2 bataty (średnie, pokrojone w słupki)
- 4 g oleju z awokado w sprayu
- sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 227 g bardzo chudego mielonego indyka
- 2 g przyprawy włoskiej
- 8 pieczarem Cremini (pokrojonych w ćwiartki)
- 85 g mieszanki sałat
- 75 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na połówki)
- 20 g czerwonej cebuli (cienko pokrojonej w piórka)
- 60 ml dressingu kolendrowo-limonkowego

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	498 kcal
Tłuszcz	30 g
Węglowodany	32 g
Błonnik	6 g
Cukier	8 g
Białko	27 g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 200°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Po jednej stronie blachy ułóż bataty, a następnie spryskaj je połową oleju i dopraw solą i pieprzem. Rozłóż na całej powierzchni blachy. Piecz w piekarniku przez 10 minut.

W międzyczasie w misce wymieszaj indyka i włoską przyprawę. Uformuj z mięsa równe kotleciki, po jednym na porcję. Dopraw kotleciki solą i pieprzem i spryskaj je pozostałym olejem.

Umieść kotleciki i grzyby po drugiej stronie blachy i piecz całość w piekarniku przez około 10 minut. Wyjmij blachę do pieczenia i przykryj kotleciki folią aluminiową. Kontynuuj pieczenie przez kolejne 10 minut lub do momentu, aż wszystko będzie przyrumienione.

Podziel zieleninę, pomidorki koktajlowe, czerwoną cebulę, pieczarki, kotleciki z indyka i bataty między miski. Polej dressingiem kolendrowo-limonkowym i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 2 dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada około 2 i 1/2 filiżanki i jednemu kotlecikowi z indyka.

Więcej smaku: Do mieszanki z indykiem dodaj cebulę, czosnek i/lub posiekaną natkę pietruszki.

Zamiast dressingu: Użyj dowolnego sosu.

Olej z awokado: Jeden gram oleju z awokado w sprayu jest równy jednej sekundzie pryskania.



Sałatka z łososiem, sezamem i fasolką edamame

2 porcje
15 minut

Składniki

- 15 ml octu ryżowego
- 15 ml Tamari
- 22 ml oleju sezamowego
- 227 g fileta z łososa (bez skóry)
- 57 g mieszanki sałat
- 1/2 ogórka (średniego, pokrojonego w plasterki)
- 233 g mrożonej fasolki Edamame (rozrożonej)
- 29 g rzodkiewek (pokrojonych w plasterki)
- 2 łydgi szczypiorku z cebulki dymki (posiekanej)
- 6 g nasion sezamu (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie

Dodaj ocet ryżowy, tamari i 2/3 oleju sezamowego do słoika lub małej miski. Wymieszaj trzepaczką lub wstrząśnij.

Rozgrzej dużą patelnię na średniej mocy palnika. Gdy będzie gorąca, dodaj pozostały olej. Umieść łososa na patelni skórą do dołu i smaż go przez około 3 do 5 minut lub do momentu, gdy skóra będzie chrupiąca. Odwróć łososa i smaż przez 1 minutę lub do uzyskania pożądanego stopnia wysmażenia. Zdejmij rybę i odstaw do ostygnięcia.

Umieść zieleninę na talerzu. Na wierzchu ułóż łososa, a wokół niego ogórka, edamame i rzodkiewki.

Dodaj dressing, zieloną cebulkę i nasiona sezamu, jeśli chcesz.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwie filiżanki sałatki i około 115 g łososa.

Więcej smaku: Dodaj pomidorki koktajlowe i ugotowaną zieloną fasolkę.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	425 kcal
Tłuszcz	23 g
Węglowodany	16 g
Błonnik	8 g
Cukier	5 g
Białko	42 g



Zupa z kurczakiem, szpinakiem i batatami

2 porcje
30 minut

Składniki

- 843 ml bulionu kostnego
- 60 g szpinaku baby
- 8 g kolendry (świeżej, posiekanej)
- 2 łydgi szczypiorku z cebulki dymki (posiekanego)
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty)
- 29 ml soku z limonki
- 3 g soli morskiej
- 30 ml oleju z awokado
- 227 g udek z kurczaka (bez kości i skóry, pokrojonych w kostkę)
- 1 batat (japoński, duży, obrany, pokrojony w kostkę)

Przygotowanie

W blenderze wymieszaj połowę bulionu, szpinak, kolendrę, zieloną cebulkę, czosnek, sok z limonki i sól morską. Zmiksuj je do uzyskania gładkiej konsystencji.

W dużym garnku rozgrzej olej na średniej mocy palnika, a następnie dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka i bataty. Smaż przez około 5 do 7 minut lub do momentu, gdy kurczak będzie zarumieniony.

Dodaj pozostały bulion do garnka i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj wszystko przez 3 do 5 minut lub do momentu, aż bataty będą miękkie.

Dodaj wymieszany w pierwszym kroku zielony bulion i podgrzej całość.

Podziel na porcje, a następnie udekoruj kolendrą i zieloną cebulką, jeśli chcesz.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	549 kcal
Tłuszcz	31 g
Węglowodany	24 g
Błonnik	5 g
Cukier	5 g
Białko	41 g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwie filiżanki.

Dodatki: Plastry awokado i chipsy z tortilli.



Udka Peri Peri z ciecierzycą i kapustą

3 porcje
50 minut

Składniki

- 454 g udek z kurczaka (ze skórą i z kością)
- 246 g ciecierzycy (ugotowanej)
- 10 ml oliwy z oliwek Extra Virgin
- 3 g przyprawy Peri Peri
- 40 g szalotki (posiekanej)
- 1 ząbek czosnku (posiekany)
- 72 g kapusty (posiekanej)
- sól morską i pieprz (do smaku)

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 190°C.

Rozgrzej żeliwną patelnię na średniej mocy palnika. W dużej misce dodaj kurczaka, ciecierzycę, olej, przyprawę peri peri, szalotkę i czosnek. Wymieszaj, aż kurczak i ciecierzycę będą dobrze pokryte marynatą.

Wyjmij kurczaka z miski i umieść go na rozgrzanej patelni, skórą do dołu. Smaż przez 3 do 5 minut. Odwróć kurczaka i dodaj pozostałą ciecierzycę na patelnię wokół kurczaka.

Umieść patelnię w piekarniku i piecz przez 40 minut lub do momentu, aż kurczak będzie zarumieniony.

Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok. Dodaj zieloną kapustę i dobrze wymieszaj z pozostałymi składnikami i ciecierzycą. Dopraw solą i pieprzem. Połóż kurczaka z powrotem na patelnię i podawaj.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	516 kcal
Tłuszcz	31 g
Węglowodany	27 g
Błonnik	8 g
Cukier	5 g
Białko	34 g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to jedno udo kurczaka oraz jedna filiżanka ciecierzycy i mieszanki kapusty.

Więcej smaku: Przed podaniem całość skrop świeżym sokiem z cytryny.



Tacos ze stekiem w marynacie szermula

3 porcje
30 minut

Składniki

- 30 g natki pietruszki (drobno posiekanej)
- 8 g kolendry (drobno posiekanej, plus dodatkowo do dekoracji)
- 10 g szalotki (drobno posiekanej)
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty)
- 59 ml oliwy z oliwek Extra virgin
- sok z 1/4 cytryny (średniej wielkości)
- 227 g steku z polędwicy wołowej (cienko pokrojonego w plastry)
- 1 awokado (średniej wielkości, pokrojonego w plastry)
- 6 tortilli kukurydzianych (podgrzanych)

Przygotowanie

Aby przygotować marynatę dodaj pietruszkę, kolendrę, szalotkę, czosnek, olej i sok z cytryny do dużej miski i dobrze wymieszaj. Podziel marynatę na połowę i odstaw na bok.

Dodaj stek do jednej części marynaty i dobrze obtocz. Marynuj przez 10 minut w temperaturze pokojowej. W międzyczasie rozgrzej żeliwną patelnię na średniej mocy palnika.

Smaż stek partiami przez 2 do 3 minut z każdej strony lub do momentu, aż będzie przyrumieniony.

Dodaj awokado i pokrojony na kawałki stek do tortilli. Podawaj z pozostałą częścią marynaty szermula i udekoruj kolendrą.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	577 kcal
Tłuszcz	40 g
Węglowodany	36 g
Błonnik	7 g
Cukier	1 g
Białko	19 g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 2 dni. Pokrój awokado i złóż tacos tuż przed podaniem.

Wielkość porcji: Jedna porcja to 2 tacos.

Dodatki: Cienko pokrojona kapusta i/lub ser.



Mini serniczki z jagodami

8 porcji
1 godzina 30 minut

Składniki

- 56 g mąki migdałowej
- 74 g daktyli bez pestek
- 138 g orzechów nerkowca (namoczonych przez co najmniej dwie godziny)
- 78 g mrożonych jagód
- 10 ml soku z cytryny
- 61 ml mleka kokosowego z puszki
- 1/2 banana

Przygotowanie

Przygotuj blaszkę do muffinów z wkładkami papierowymi lub silikonowymi.

Zmiksuj mąkę migdałową i daktyle w robocie kuchennym, aż uzyskasz kruche, nieco lepkie ciasto. Wyłóż masę do przygotowanych foremek do muffinów. Mocno dociśnij ciasto, aby utworzyć skórkę i odstaw do zamrażarki.

Wyczyść robota kuchennego, a następnie wrzuć nerkowce, jagody, sok z cytryny, mleko kokosowe i banana. Miksuj składniki, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. Wyjmij blaszkę do muffinów z zamrażarki i rozprowadź około dwóch łyżek przygotowanej masy z nerkowców na wierzchu ciastek, pamiętając o równomiernym rozprowadzeniu jej.

Włóż blaszkę z serniczkami z powrotem do zamrażarki na co najmniej godzinę, aby zastygła. Wyjmij serniczki z zamrażarki 5 do 10 minut wcześniej, tak aby lekko zmiękły.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	190 kcal
Tłuszcz	13 g
Węglowodany	17 g
Błonnik	2 g
Cukier	9 g
Białko	5 g

Notatki

Resztki: Zamroź w szczelnym pojemniku do tygodnia.

Wielkość porcji: Jedna porcja to jeden sernik.

Więcej smaku: Dodaj syrop klonowy lub miód do mieszanki nerkowców dla większej słodczy.

Dodatki: Świeże lub mrożone jagody i/lub bita śmietana kokosowa.

Zaoszczędź czas: Namocz nerkowce w przegotowanej wodzie przez 10 minut.



Jogurtowa tabliczka z granatem

9 porcji
2 godziny

Składniki

- 226 g naturalnego jogurtu greckiego
- 47 g nasiona granatu
- 8 g nasiona dyni

Przygotowanie

Wyłóż blachę papierem do pieczenia, papierem woskowanym lub matą silikonową.

Rozłóż jogurt równomiernie na wyłożonej papierem blasze do pieczenia, na grubość około 6 mm. Posyp granatem i pestkami dyni.

Umieść w zamrażarce i trzymaj do czasu aż będą bardzo twarde, około 2 godzin. Pokrój lub połam na kawałki.

Notatki

Resztki: Przechowuj zamrożone tabliczki w szczelnym pojemniku lub torebce do zamrażania przez okres do 2 miesięcy. Oddziel kawałki papierem pergaminowym, jeśli to konieczne.

Wielkość porcji: Każda porcja odpowiada w przybliżeniu jednemu kawałkowi o wymiarach 7,5 cm x 6,5 cm.

Zamiast mleka: Użyj jogurtu kokosowego.

Więcej smaku: Dodaj ekstrakt waniliowy i wybrany słodzik.

Dodatki: Dodaj plasterki truskawek, jagody, pokruszone pistacje, pokrojone migdały, nasiona konopi, nasiona kukurydzy, wiórki kokosowe lub wiórki czekoladowe.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	30 kcal
Tłuszcz	1 g
Węglowodany	2 g
Błonnik	0 g
Cukier	1 g
Białko	3 g



Mus migdałowy z ciemnej czekolady

5 porcji
3 godziny 5 minut

Składniki

- 480 ml niesłodkiego mleka migdałowego
- 96 g nasion chia
- 43 g kakao
- 63 g masła migdałowego
- 36 g słodzika Monk Fruit
- 5 ml ekstraktu z wanilii
- 3 g soli morskiej

Przygotowanie

Dodaj wszystkie składniki do blendera wysokoobrotowego i miksuj przez 2 do 3 minut aż do uzyskania gęstej, gładkiej i kremowej konsystencji.

Przełóż do miski i wstaw do lodówki do schłodzenia, na około 3 godziny.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 5 dni. Dobrze wymieszaj przed podaniem.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1/2 filiżanki.

Więcej smaku: Dodaj syrop klonowy lub miód do mieszanki nerkowców dla większej słodczy.

Dodatki: Dodatkowe kakao w proszku, posiekane orzechy, świeże jagody i/lub rozdrobniony kokos.

Zamiast masła migdałowego: Użyj innego masła orzechowego lub z nasion.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	201 kcal
Tłuszcz	15 g
Węglowodany	23 g
Błonnik	11 g
Cukier	1 g
Białko	8 g



Czekoladowy pudding z nasionami chia

2 porcje
25 minut

Składniki

- 48 g nasion chia
- 180 ml mleka kokosowego (z kartonu)
- 5 g kakao w proszku
- 169 g niesłodzonego jogurtu kokosowego
- 108 g truskawek (przekrojonych na pół)

Przygotowanie

W dużej misce wymieszaj nasiona chia, mleko kokosowe i kakao w proszku. Dokładnie wymieszaj, upewniając się, że wszystko jest dobrze wymieszane. Odstaw do lodówki na co najmniej 20 minut lub na całą noc w celu zgęstnienia.

Podzieli pudding chia i jogurt kokosowy między słoiki tworząc warstwy. Udekoruj truskawkami i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 5 dni.

Więcej słodczy: Dodać odrobinę syropu klonowego lub miodu.

Dodatki: Dodaj granolę lub kakao, aby uzyskać większą chrupkość.

Zamiast jogurtu kokosowego: Użyj innego rodzaju jogurtu.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	208 kcal
Tłuszcz	12 g
Węglowodany	23 g
Błonnik	11 g
Cukier	6 g
Białko	5 g



Miętowo-czekoladowe bomby tłuszczowe

8 porcji
50 minut

Składniki

- 125 g masła migdałowego
- 59 ml oleju kokosowego
- 16 g kakao puder
- 2 ml ekstraktu z wanilii
- 2 ml ekstraktu z mięty pieprzowej
- 588 ml stewii w proszku

Przygotowanie

Rozłóż papierowe foremki do pieczenia na talerzu lub małej blasze do pieczenia. Odlóż na bok.

Przygotuj kąpiel wodną: Napełnij średni garnek wodą na wysokość około 2,5 cm i umieść na nim mniejszy garnek lub miskę odporną na ciepło, upewniając się, że woda nie dotyka dna mniejszego garnka lub miski. Mniejszy garnek lub miska powinna szczelnie przylegać do większego garnka, a para wodna nie powinna mieć możliwości ucieczki. Doprowadź wodę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do minimum.

Dodaj masło migdałowe i olej kokosowy do mniejszego garnka i pozwól im się roztopić, mieszając do połączenia. Wmieszaj kakao.

W małej misce wymieszaj wanilię, miętę i proszek stewii, mieszając, aż stewia całkowicie się rozpuści. Dodaj mieszankę stewii do mieszanki masła migdałowego i dobrze wymieszaj.

Rozdziel mieszaninę czekoladowego masła migdałowego między papierowe foremki, a następnie przełóż do zamrażarki. Pozwól bombom tłuszczowym stężeć przez około 30 minut lub do momentu, aż zastygną. Przenieś do szczelnego pojemnika i przechowuj w zamrażarce. Smacznego!

Notatki

Resztki: Przechowuj w zamrażarce do 1 miesiąca. Roztopią się w temperaturze pokojowej.

Wielkość porcji: Jedna porcja to jedna bomba tłuszczowa.

Nie masz masła migdałowego: Zamiast tego użyć masła z nerkowców lub słonecznikowego.

Wiecej słodczy: Doprawić do smaku stewią i ekstraktem z mięty. Dodać szczyptę soli.

Nie masz Stewii: Użyć kropli stewii w płynie, kropli słodzika z owoców mnicha lub innego cukru pudru (nie granulowanego) do smaku.

Nie masz papierowych foremek: Zamiast tego użyj silikonowych foremek.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	162 kcal
Tłuszcz	16 g
Węglowodany	4 g
Błonnik	2 g
Cukier	1 g
Białko	4 g



Chrupki z orzechów makadamia

8 porcji
30 minut

Składniki

- 155 g ciemnej czekolady (posiekanej)
- 101 g orzechów makadamia
- 2 g soli morskiej (gruboziarnistej)

Przygotowanie

Umieść gorzką czekoladę w misce nadającej się do mikrofalówki. Podgrzewaj przez minutę, a następnie zamieszaj. Ponownie wstaw do kuchenki mikrofalowej na 30 sekund, za każdym razem mieszając, aż cała czekolada się rozpuści.

Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Ułóż orzechy makadamia w grupach po pięć lub sześć orzechów. Nałóż roztopioną czekoladę na wierzch, aż każda grupa orzechów makadamia zostanie przykryta. Posyp je dodatkowo solą.

Wstaw do lodówki na co najmniej 20 minut lub do momentu stwardnienia czekolady.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce do tygodnia lub zamroź.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada w przybliżeniu dwóm grupom orzechów makadamia zawierającym od 5 do 6 orzechów.

Dodatki: Suszone owoce, wiórki kokosowe, nasiona konopi lub nasiona sezamu.

Zamiast orzechów: Użyj pestek dyni i suszonych owoców.

Zamiast makadamia: Użyj migdałów.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	206 kcal
Tłuszcz	18 g
Węglowodany	11 g
Błonnik	3 g
Cukier	5 g
Białko	3 g



Czekoladowa tabliczki z nasionami

8 porcji
40 minut

Składniki

- 80 g ciemnej czekolady
- 10 ml oleju kokosowego
- 32 g nasion dyni
- 32 g nasion słonecznika
- 20 g nasion konopii

Przygotowanie

Wyłóż talerz lub blachę papierem do pieczenia.

Napełnij średni garnek wodą na wysokość około 2,5 cm i umieść na nim mniejszy garnek lub miskę odporną na ciepło, upewniając się, że woda nie dotyka dna mniejszego garnka lub miski. Mniejszy garnek lub miska powinna szczelnie przylegać do większego garnka, a para wodna nie powinna mieć możliwości ucieczki. Doprowadź wodę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do minimum.

Dodaj czekoladę i olej kokosowy do kąpieli wodnej i mieszaj od czasu do czasu, aż czekolada całkowicie się rozpuści.

Zdejmij miskę z kąpieli wodnej i wmieszaj nasiona. Dobrze wymieszaj, aby nasiona były całkowicie pokryte czekoladą.

Przełóż czekoladę z nasionami na przygotowany papier do pieczenia i rozprowadź tworząc równą warstwę. Umieść wszystko w zamrażarce na około 30 minut lub do momentu, aż stężeje.

Gdy stężeje, połam na kawałki i przechowuj w szczelnym pojemniku w zamrażarce lub lodówce.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 2 tygodni lub w zamrażarce do 3 miesięcy.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada około 1/4 filiżanki.

Więcej słodczy: Dodaj sól morską lub ekstrakt waniliowy.

Nie masz nasion: Użyj posiekanych orzechów.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	130 kcal
Tłuszcz	11 g
Węglowodany	6 g
Błonnik	2 g
Cukier	3 g
Białko	4 g



Czekoladowo- pistacjowe kulki proteinowe

15 porcji
15 minut

Składniki

- 170 g ciemnej czekolady (grubo posiekanej)
- 22 g kakao
- 9 g białka waniliowego w proszku
- 171 g masła z nasion słonecznika
- 123 g pistacji (bez łupin)

Przygotowanie

Dodaj ciemną czekoladę, kakao w proszku, białko w proszku, masło z nasion słonecznika i połowę pistacji do robota kuchennego i miksuj, aż będą dobrze wymieszane i lepkie. Dodaj więcej masła z nasion słonecznika, jeśli masa jest zbyt sucha lub więcej pistacji, jeśli jest zbyt mokra.

Przenieś do miski i uformuj rękami równe kulki o średnicy około 2,5 cm.

Rozgnieć pozostałe pistacje i równomiernie obtocz każdą kulkę. Przechowuj w lodówce lub zamrażarce.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 7 dni lub w zamrażarce przez 3 miesiące.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada jednej kulce.

Więcej smaku: Dodaj ekstrakt waniliowy.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	189 kcal
Tłuszcz	15 g
Węglowodany	11 g
Błonnik	3 g
Cukier	5 g
Białko	5 g



Czekoladowe koszyczki z jagodami i orzechami włoskimi

8 porcji
40 minut

Składniki

- 15 ml oleju kokosowego
- 227 g ciemnej czekolady (grubo posiekanej)
- 12 g nasion chia
- 74 g jagód
- 15 g orzechów włoskich (drobno posiekanych)

Przygotowanie

Wyłóż formę do muffinek papilotkami lub użyj silikonowej formy do muffinek.

W rondelku na małym ogniu rozpuść olej kokosowy i czekoladę, ciągle mieszając. Zdejmij z ognia i wmieszaj nasiona chia.

Podziel mieszankę czekoladową między foremki na muffiny. Na każdą porcję nałóż równą ilość jagód i orzechów włoskich, delikatnie wciskając je w czekoladę.

Schładzaj w lodówce przez co najmniej 30 minut.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni. Zamroź maksymalnie na 3 miesiące.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada jednemu kubkowi czekolady.

Więcej smaku: Udekorować cynamonem, solą w płatkach i/lub ulubionymi orzechami.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	209 kcal
Tłuszcz	15 g
Węglowodany	15 g
Błonnik	4 g
Cukier	8 g
Białko	3 g



Trufle czekoladowo-migdałowe

14 porcji
4 godziny 25 minut

Składniki

- 162 ml mleka kokosowego w puszcze (pełnotłustego)
- 198 g ciemnej czekolady (posiekanej)
- 14 g masła
- 2 g soli morskiej
- 72 g migdałów (drobno posiekanych)

Przygotowanie

Podgrzej mleko kokosowe w małym garnku na średniej mocy palnika, aż zaczniesz wrzeć, często mieszając.

Dodaj czekoladę, masło i sól, a następnie wyłącz ogień. Mieszaj szpatułką, aż czekolada się rozpuści, a masa będzie całkowicie gładka.

Przelej do miski i szczelnie przykryj folią. Przenieś do lodówki, aby masa stwardniała przez noc lub przez co najmniej 4 godziny.

Umieść migdały na talerzu.

Wyjmij masę truflową, nabierz około dwóch łyżek stołowych i uformuj kulki. Formuj szybko, zanim zmiękną. Obtocz je następnie w migdałach i umieść w pojemniku i przechowuj w lodówce.

Pozostaw w temperaturze pokojowej na kilka minut przed podaniem.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce do 5 dni. Zamroź do 3 miesięcy.

Wersja wegańska: Użyj masła roślinnego.

Dodatki: Udekoruj kakao w proszku, posypką lub innym rodzajem pokruszonych orzechów/pestek.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	142 kcal
Tłuszcz	11 g
Węglowodany	8 g
Błonnik	2 g
Cukier	4 g
Białko	2 g



Czekoladowe batony proteinowe z masłem migdałowym

8 porcji
40 minut

Składniki

- 65 g białka waniliowego w proszku
- 9 g mąki kokosowej
- 99 g ciemnej czekolady
- 3 g soli morskiej
- 260 g masła migdałowego

Przygotowanie

Wytóż naczynie żaroodporne lub prostokątny pojemnik papierem do pieczenia.

W małej misce wymieszaj masło migdałowe, białko i mąkę kokosową, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

Rozprowadź mieszankę w przygotowanym naczyniu lub pojemniku. Przygnieć ją silikonową szpatułką lub rękami.

Dodaj czekoladę do miski i podgrzewaj w mikrofalówce na najwyższym ustawieniu przez 30 do 45 sekund do momentu, aż czekolada się roztopi. Wymieszaj łyżką, aby całkowicie połączyć.

Wylej czekoladę na wierzch i delikatnie rozprowadź łyżką lub szpatułką po wszystkich rogach. Posyp wierzch solą morską. Schładzaj w lodówce przez godzinę lub do momentu, aż czekolada stwardnieje, a tabliczka masła orzechowego stanie się zwaarta.

Pokrój na kwadraty.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do tygodnia. Zamroź do jednego miesiąca.

Wielkość porcji: Jedna porcja to jeden batonik. Do przygotowania ośmiu batonów użyto naczynia o wymiarach 19 cm na 15 cm.

Więcej smaku: Dodaj syrop klonowy, miód lub cukier kokosowy.

Dodatki: Posiekane orzechy, nasiona, wiórki kakaowe i/lub nasiona konopi.

Na wynos: Batoniki najlepiej smakują schłodzone, ale po wyjęciu z lodówki wytrzymają 30 minut, zanim staną się zbyt miękkie.

Białko w proszku: Przepis został opracowany i przetestowany przy użyciu białka serwatkowego w proszku. W przypadku korzystania z innego rodzaju białka, wyniki mogą się różnić.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	307 kcal
Tłuszcz	24 g
Węglowodany	13 g
Błonnik	5 g
Cukier	4 g
Białko	14 g