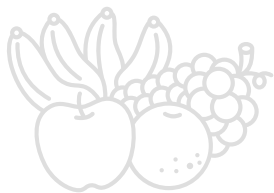




Pyszne
PRZEPISY
zdrowe

profil na Allegro:

FlavonoidsEnergy



Z ogromną przyjemnością zapraszamy do zapoznania się z przepisami na zdrowe przekąski i desery z orzechami, suszonymi owocami i nasionami!

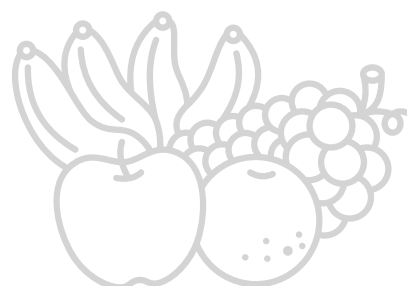
Te niewielkie, ale potężne skarby natury zapewnią Ci kondycję oraz dobre samopoczucie. Odkryj wspaniałe walory zdrowotne tych składników, bogatych w białko, zdrowe tłuszcze, błonnik i mnóstwo składników odżywczych.

Przygotuj się na niezwykłą podróż kulinarniej przygody, która pozwoli Ci w pełni wykorzystać ich smak, a także korzyści dla Twojego organizmu.

A może zainspirujemy Cię do stworzenia nowych, jeszcze lepszych smakołyków.

Ważne żeby nie spożywać gotowych, sklepowych wypieków, deserów, napojów. Spróbujemy Ci w tym pomóc.

Życzymy milej lektury.



Spis treści

- 02 Wstęp
- 03 Spis treści
- 04 Przyprawa do dyni, kawy i wypieków
- 05 Sałatka z suszonymi owocami i orzechami
- 06 Sałatka z kielków i orzechów włoskich
- 07 Pasta orzechowa z ziołami
- 08 Lody z matcha
- 09 Jaśminowe ciasteczka z nutą pomarańczy
- 10 Marchewkowe praliny
- 11 Orzechowe kulki energetyczne
- 12 Bakaliowe muffinki
- 13 Praliny z bananem i Tahini
- 14 Migdałowe pralinki
- 15 Sangria z herbaty
- 16 Syrop z aronii na odporność
- 17 Masala chai
- 18 Napój jagodowy

Przyprawa do dyni, kawy i wypieków

Składniki

- 4 łyżki cynamonu
- 1 łyżka mielonego imbiru
- 1 łyżka zmielonej gałki muskatołowej
- 1 łyżka startych goździków
- 1 łyżka kurkumy

Wykonanie

Goździki zmiel w młynku do kawy lub rozgnieć w moździerzu. Pozostałe składniki kupiłam sproszkowane.

Wszystko wymieszaj i przechowuj w szczelnym pojemniku.

Ta niesamowicie aromatyczna i zdrowa przyprawa sprawdzi się do wypieków (pierniki, ciasto marchewkowe z orzechami, ciasto dyniowe) oraz kawy.



Sałatka z suszonymi owocami i orzechami

Składniki

- Mieszanica sałat (np. rukola, szpinak)
- 1/2 szklanki orzechów włoskich, posiekanych
- 1/2 szklanki suszonych śliwek, pokrojonych na plasterki
- 1/2 szklanki żurawiny suszonej
- 1/4 szklanki sera feta, pokruszonego
- Sos vinegret (oliwa, sok z cytryny, sól, pieprz)

Wykonanie

W dużej misce wymieszaj sałatę, orzechy, suszone owoce i ser feta.

Skrop sałatkę sosem vinegret i delikatnie wymieszaj.

Podawaj od razu.



Sałatka z kiełków i orzechów włoskich

Składniki

- 1/4 szklanki oliwy
- łyżka musztardy
- łyżka miodu
- łyżka soku z cytryny lub octu winnego
- 1/2 szklanki
- łyżeczka soli
- 400 g mieszanki kiełków
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- kilka pomidorów koktajlowych
- 200 g twardego sera

Wykonanie

Sos

Wymieszaj oliwę, sok z cytryny, musztardę, miód i sól.

Do miski wrzuć kiełki, orzechy włoskie i połówki pomidorów koktajlowych. Polej połową sosu i wymieszaj.

Nałóż porcję na talerz, posyp tartym serem i ponownie polej sosem.

Smacznego



Pasta orzechowa z ziołami

Składniki

- 1/2 szklanki orzechów brazylijskich
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 1/2 szklanki orzechów pekan
- 1/2 szklanki pistacji
- łyżka grubo posiekanego czosnku
- 1/2 szklanki natki pietruszki
- 1/4 szklanki świeżej bazylii
- łyżka świeżego tymianku
- łyżka świeżego rozmarynu
- łyżka soli
- łyżka musztardy
- 1/2 szklanki oliwy
- pieprz do smaku

Wykonanie

Upraż orzechy na patelni (tak, aby jedna warstwa pokrywała dno). Podgrzewaj aż zaczną brązowieć, często mieszaj. Wszystkie składniki (poza oliwą) zmiksuj. Następnie dodawaj po trochu oliwę.

Pasta powinna mieć gładką konsystencję. Jeśli jednak lubisz czuć kawałki orzechów, miksuj krócej.

Możesz przechowywać w lodówce przez kilka dni.

Jest to idealny dodatek do marynowania mięsa, do sałatek czy tortilli.



Lody z matcha

Składniki

- 2 banany
- 2 gruszki
- 1 mango
- kilka łyżek mleka kokosowego
- 1 płaska łyżeczka herbaty matcha
- 1 łyżka miodu
- Dodatki według uznania (rodzynki, orzechy, morwa)

Wykonanie

Owoce kroimy na części i zamrażamy. Łączymy składniki mikserem na bardzo gładką masę. Na końcu mieszamy z dodatkami na wolnych obrotach.



Jaśminowe ciasteczka z nutą pomarańczy

Składniki

- 0,5 szkl. mąki kuurydzianej
- 1,5 szkl. mąki pszennej
- 2 łyżki rozdrobnionej / sproszkowanej herbaty jaśminowej
- 0,5 szkl. suszonej morwy
- 2 łyżki sezamu
- 2 łyżki domowej konfitury z pomarańczy (lub trochę skórki pomarańczowej)
- 1 żółtko
- 1/4 szkl. cukru trzcinowego
- 220 g masła
- szczypta soli

Wykonanie

Łączymy składniki mikserem. Formujemy kulę. Schładzamy.

Formujemy wałek i tnjemy na 0,5 cm. kawałki.

Pieczemy 14-16 min. w temp. 180°C bez termoobiegu. Ale lepiej pilnować.



Marchewkowe praliny

Składniki

- 5 sporych marchewek
- 10 dag namoczonych wcześniej daktyli
- 10 dag zmielonych orzechów włoskich
- 1 łyżka cynamonu (Za dużo? Można mniej)
- 1/2 łyżeczki startego imbiru (można pominąć)
- 1 łyżka miodu
- suszona morwa (dodajemy tyle, żeby masa się trzymała)
- wiórki do obtoczenia

Wykonanie

Miksuj wszystkie składniki, oprócz wiórków kokosowych, aby masa się kleiła. Można dodać więcej morwy lub odrobinę wody.

Formuj kuleczki i obtaczaj je w wiórkach kokosowych.



Orzechowe kulki energetyczne

Składniki

- 1 szklanka wcześniej namoczonych daktyli
- 1 szklanka zmielonych orzechów włoskich
- 1/2 szklanki rodzynek
- 2 łyżki kakao
- pasta Tahini (opcjonalnie)

Wykonanie

Wszystkie składniki umieść w mikserze i blenduj, aż powstanie jednolita masa. Jeśli będzie mało klejąca, dodaj pasty Tahini lub/i wody. Formuj małe kuleczki z masy. Przechowuj w lodówce przez kilka godzin przed podaniem.



Bakaliowe muffinki

Składniki

- 1 i 1/2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/4 szklanki oleju roślinnego
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki wanilii (sproszkowanej)
- 1/2 szklanki bakalii (np. żurawina, jagoda kamczacka, rodzynki, suszone śliwki, morwa)

Wykonanie

W jednej misce wymieszaj suche składniki: mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.

W drugiej misce połącz jogurt, olej, jajko, ekstrakt waniliowy.

Dodaj mokre składniki do suchych. Delikatnie wymieszaj.

Na koniec dodaj bakalie i jeszcze raz wymieszaj.

Przełóż ciasto do foremek na muffinki. Piecz w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut.



Praliny z bananem i Tahini

Składniki

- 1 duży dojrzały banan
- 2 łyżki tahini
- 1/2 szkl. wiórków kokosowych
- 3/4 szkl. mieszanki orzechów (np. migdały, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe , czy nerkowce)
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka kakako
- po 1/4 łyżeczki cynamonu, wanilii
- sezam, wiórki kokosowe/ kakako – do obtoczenia

Wykonanie

Orzechy zmiksuj, dodaj banana, tahini, miód, wiórki kokosowe , cynamon, wanilię, kakao i wymieszaj.

Masa powinna być dość gęsta, ale wszystko zależy od wielkości banana. Gdy masa wydaje się za rzadka można dodać więcej wiórków, orzechów lub mąki migdałowej.

Formuj kulki ulubionej wielkości.

Obtaczaj w ulubionych dodatkach - sezamie, wiórkach kokosowych, kakao.

Kulki zjedz od razu z rodziną lub przechowuj w lodówce.



Migdałowe pralinki

Składniki

- 1 szklanka mąki migdałowej lub mielonych migdałów bez skórek
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka pasty Tahini lub oliwy
- można dodać odrobinę alkoholu, ale to już nie będzie fit
- mak lub wiórki kokosowe do obtoczenia

Wykonanie

Do miski wsyp mąkę migdałową, dodaj miód oraz pastę /olej, ewentualnie troszkę alkoholu i wymieszaj, ugnieć i uformuj kuleczki.

Obtocz w wiórkach lub maku.



Sangria z herbaty

Składniki

- 1 litr naparu z czarnej herbaty
- 1 grejpfrut
- 1/2 ananasa
- 2 brzoskwinie
- sok z cytryny
- 2 kwiaty suszonego hibiskusa
- miód do smaku

Wykonanie

Pokrój owoce na kawałki, wrzuć do dzbanka z naparem herbacianym. Dodaj sok z cytryny i miód do smaku. Wstaw do lodówki do schłodzenia. Nie musi być bardzo zimne. Chodzi o to, aby smaki się przegryzły, a owoce nie sfermentowały w upalny dzień.



Syrop z aronii na odporność

Składniki

- 10 dag suszonej aronii
- 600 ml wody
- 2 łyżki miodu (można więcej)

Wykonanie

Zalej aronię wrzątkiem i dalej gotuj na małym ogniu przez 10 min. Odstaw do przestudzenia.

Przecedź i wyciśnij dokładnie sok z owoców.

Dodaj miód, wymieszaj.

Pij 3 razy dziennie po 3 łyżki.

Przechowuj w chłodnym miejscu.



Masala chai

Składniki

- 3 plasterki imbiru
- 1/2 litra wody
- 1/2 litra mleka (krowie/ kokosowe)
- 2 płaskie łyżki czarnej herbaty (Bio-Flavo 😊)
- 3 łyżeczki miodu
- laska cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki kardamonu
- kilka goździków
- gwiazdka anyżu

Wykonanie

Wszystkie suche składniki (poza herbatą) podgrzej w garnku pod przykryciem, przez kilka minut, tak aby się nie przypaliły.

Wodę oraz mleko z suchymi i podgrzаныmi składnikami doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu ok. 10 minut, nie dopuszczając do wykipienia. Po tym czasie zdejmij garnek z ognia i dodaj liście herbaty. Zamieszaj i parz przez około 5 minut.

Gdy napar trochę przestygnie, dodaj miód. Przecedź przez sitko i wlej napój do filiżanek.

Idealny napój na chłodne wieczory. Działa rozgrzewająco, dodaje energii, poprawia nastrój.



Napój jagodowy

Składniki

- 3 łyżki suszonej jagody kamczackiej
- 2 łyżki suszonej aronii
- 1 łyżeczka suszonego hibiskusa
- plaster imbiru
- 1 łyżka miodu (można mniej lub więcej)
- Sok z połowy cytryny
- 500 ml wody

Wykonanie

Zalej suszoną jagodę kamczacką, suszoną aronię, hibiskusa i imbir wrzątkiem.

Pozwól napojowi parzyć się przez co najmniej 15 minut aby wyciągnąć smak i aromat z owoców i dodatków.

Po przestudzeniu dodaj miód i sok z cytryny.

Ten napój jest pełen bezcennych składników, dzięki zawartości jagody kamczackiej, aronii, hibiskusa, miodu, imbiru i cytryny. Delektuj się nim w gorące, letnie dni, jako zdrową i pyszną alternatywą dla innych napojów.

