

FIT & SWEET

Desery z OXY



TRUSKAWKOWE TIRAMISU



SORBET MANGO



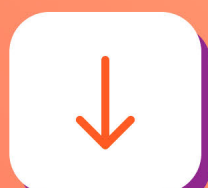
GOFRY Z SERKA WIEJSKIEGO



FIT CIASTO CZEKOLADOWE



SPAWDŹ NASZE PRZEPISY
NA ZDROWE I SŁODKIE DESERY



20 zdrowych deserów, które pokochasz

Masz ochotę na coś słodkiego, ale bez wyrzutów sumienia?

W TYM E-BOOKU ZNAJDZIESZ 20 PYSZNYCH,
PROSTYCH I ZBILANSOWANYCH DESERÓW,
KTÓRE ŁĄCZĄ SMAK Z LEKKOŚCIĄ.

KAŻDY PRZEPIS TO:

- ✓ gotowe makroskładniki i kalorie
- ✓ szybki sposób przygotowania
- ✓ apetyczne zdjęcie poglądowe
- ✓ składniki dostępne w każdej kuchni

W ŚRODKU CZEKAJĄ NA CIEBIE TAKIE HITY JAK:



bananowe ciasto czekoladowe



ekspresowe proteinowe lody



puszyste twarogowe jagodzianki

... I WIELE INNYCH PYSZNOŚCI!



TEN E-BOOK TO IDEALNA OPCJA, JEŚLI:

- ✓ jesteś na redukcji, ale nie chcesz rezygnować z przyjemności
- ✓ chcesz urozmaicić swoją dietę bez sięgania po słodkie „gotowce”
- ✓ liczysz makro i szukasz gotowych, przeliczonych opcji

**SŁODKO, FIT, PROSTO – BEZ KOMBINOWANIA.
SMACZNEGO!**





Ciasto jabłkowe ze skyrem

525

kcal

38g

białko

16g

łuszcze

76g

węglowodany

Składniki

Jabłko	2 szt. ≈ 300g
Skyr naturalny	1 opak. ≈ 150g
Jaja kurze całe	3 szt. ≈ 150g
Proszek do pieczenia	$\frac{3}{4}$ łyżeczki ≈ 3g
Ksylitol	2 łyżki ≈ 28g
Cynamon	1 łyżeczka ≈ 4g

Sposób przygotowania

1. Do naczynia włóż wszystkie składniki i dokładnie zblenduj na gładką, jednolitą masę.
2. Foremkę 21 x 14 cm wyłóż papierem do pieczenia, a następnie przelej do niej przygotowaną masę.
3. Wstaw formę do nagrzanego piekarnika i piecz w temperaturze 180°C z termoobiegiem przez około 40 minut lub do momentu, aż ciasto będzie odpowiednio upieczone.
4. Przed podaniem wystudź.



Fit ciasto czekoladowe

dla jednej porcji

202

kcal

8g

białko

4g

tłuszcze

33g

węglowodany

Składniki

Banan	2 szt. ≈ 400g
Mąka owsiana	60g
Budyń w proszku	1 szt. ≈ 40g
Jaja kurze całe	2 szt. ≈ 100g
Białko jaja kurzego	1 szt. ≈ 35g
Jabłko	1 szt. ≈ 150g
Czekolada gorzka	3 kostki ≈ 18g
Cynamon	2 szczypty
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka ≈ 4g
Erytrytol	5 łyżek ≈ 50g
Odżywka białkowa czekoladowa	1 porcja ≈ 30g

Składniki na 6 porcji

Sposób przygotowania

1. Banany rozgnieć na jednolitą masę, dodaj jajka i białko, dokładnie wymieszaj (najlepiej mikserem lub trzepaczką).
2. Do mokrych składników wsyp budyń w proszku, mąkę, odżywkę białkową, proszek do pieczenia, cynamon i rozpuszczony słodzik, zmiksuj ponownie.
3. Dodaj starte jabłko oraz posiekaną gorzką czekoladę, całość wymieszaj łypatką – masa powinna być jednolita, z widocznymi kawałkami owoców i czekolady.
4. Przełóż ciasto do silikonowej lub wyłożonej papierem foremki.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 °C z termoobiegiem przez 45–50 minut. Po wyłączeniu piekarnika uchyl drzwiczki i zostaw ciasto na 5–10 minut do częściowego przestudzenia.
6. Po całkowitym ostygnięciu pokrój na kawałki. Najlepiej smakuje podane z garstką świeżych owoców lub lekką polewą z rozpuszczonej gorzkiej czekolady.



Gofry z serka wiejskiego

dla jednej porcji

532

kcal

28g

białko

24g

tłuszcze

56g

węglowodany

Składniki

Serek wiejski lekki	1 opakowanie ≈ 200g
Jaja kurze całe	1 szt. ≈ 50g
Mąka owsiana	100g
Ksylitol	2 łyżki ≈ 28g
Wanilia laska	2 szczypty
Oliwa z oliwek	1 łyżka ≈ 10ml
Proszek do pieczenia	½ łyżeczki ≈ 2g
Mleko 1,5% tłuszczu	40 ml
Pasta orzechowa	2 łyżki ≈ 40g
Borówki amerykańskie	2 garści ≈ 100g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Do kielicha blendera włóż wszystkie składniki i dokładnie je zblenduj na gładką masę.
2. Rozgrzej gofrownicę o wysokiej mocy i smaż gofry z przygotowanego ciasta na złoty kolor.
3. Po upieczeniu udekoruj gofry ulubioną pastą orzechową oraz owocami, podawaj od razu na ciepło.



Lekkie ciasto jogurtowe

dla jednej porcji

187

kcal

13g

białko

2g

tłuszcze

29g

węglowodany

Składniki

Skyr naturalny	4 opakowania ≈ 600g
Wanilia laska	4 szczypty ≈ 8g
Jaja kurze całe	3 szt. ≈ 150g
Mąka owsiana	5 łyżek ≈ 50g
Budyń w proszku	1 opakowanie ≈ 40g
Miód pszczele	5 łyżek ≈ 125g
Borówki amerykańskie	3 garście ≈ 150g
Truskawki	3 garście ≈ 210g

Składniki na 8 porcji

Sposób przygotowania

1. Nagrzewaj piekarnik do 180°C.
2. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, oprócz owoców.
3. Przelej przygotowaną masę do formy, a na jej wierzchu starannie ułóż owoce.
4. Piecz w temperaturze 180°C przez około 35 minut lub do momentu, aż ciasto osiągnie pożądany stopień wypieczenia.
5. Pozostaw do całkowitego wystygnięcia, a następnie schłódź w lodówce przez około godzinę.



Letni kokosowy deser z malinowym akcentem

dla jednej porcji

353

kcal

29g

białko

14g

tłuszcze

34g

węglowodany

Składniki

Biskopity	15 szt. ≈ 45g
Żelatyna	1 łyżka ≈ 8g
Erytrytol	4 łyżki ≈ 40g
Woda	20ml
Wiórki kokosowe	1 łyżka ≈ 6g
Pasta orzechowa	2 łyżki ≈ 40g
Skyr naturalny	2 opakowania ≈ 300g
Maliny	2 garście ≈ 140g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Rozpuść erytrol w 5 ml gorącej wody, dokładnie mieszając.
2. W pozostałych 15 ml wody rozpuść żelatynę, energicznie mieszając aż się całkowicie rozpuści. Upewnij się, że nie pozostały grudki.
3. W osobnej miseczce wymieszaj jogurt, rozpuszczony słodzik, żelatynę oraz wiórki kokosowe i pastę orzechową, aż uzyskasz jednolitą masę.
4. Na dnie naczynia wyłóż równomiernie biskopity.
5. Na biskopity wyłóż przygotowaną masę skyrową.
6. Wierzch deseru posyp dodatkową porcją wiórków kokosowych.
7. Wstaw do lodówki na co najmniej godzinę, aby masa stężała.
8. Przed podaniem udekoruj deser malinami.



Lody jogurtowo-bananowe

dla jednej porcji

169

kcal

3g

białko

4g

tłuszcze

31g

węglowodany

Składniki

Banan	2 szt. ≈ 400g
Jogurt naturalny typ grecki	200g
Miód pszczeli	1 łyżka ≈ 25g
Wanilia laska	2 szczypty

Składniki na 4 porcje

Sposób przygotowania

1. Banany pokrój na plasterki i zamroź (najlepiej na kilka godzin lub całą noc).
2. Zmiksuj mrożone banany z jogurtem i wanilią oraz słodzidłem, aż masa będzie gładka i kremowa.
3. Przełóż masę do pojemnika, zamroź na minimum godzinę lub podawaj od razu jako soft serve.



Lody proteinowe z malinami

dla jednej porcji

196

kcal

24g

białko

1g

tłuszcze

27g

węglowodany

Składniki

Maliny mrożone	2 porcje ≈ 200g
Skyr naturalny	1 ½ opakowania ≈ 225g
Odżywka białkowa waniliowa	1 porcja ≈ 30g
Ksylitol	1 łyżka ≈ 14g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę.
2. Przełóż do pojemnika i wstaw do zamrażarki na minimum 2–3 godziny, mieszając co 30–60 minut dla uzyskania aksamitnej konsystencji.
3. Serwuj od razu lub przechowuj w szczelnym pojemniku.



Mus czekoladowy z serka wiejskiego

dla jednej porcji

221

kcal

14g

białko

9g

tłuszcze

23g

węglowodany

Składniki

Serek wiejski	1 opakowanie ≈ 200g
Kakao 16% proszek	2 łyżeczki ≈ 10g
Mleko 1,5% tłuszczu	2 łyżki ≈ 20 ml
Miód pszczeli	2 łyżki ≈ 25g
Maliny	1 garść ≈ 70g
Nasiona chia	1 łyżeczka ≈ 5g
Czekolada gorzka	2 kostki ≈ 12g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Umieść serek wiejski, kakao, mleko oraz miód w kielichu blendera.
2. Zmiksuj całość na kremową, jedwabistą masę.
3. Przełóż mus do dwóch pucharków lub szklanek.
4. Udekoruj świeżymi malinami i – jeśli lubisz – posyp nasionami chia oraz odrobiną startej gorzkiej czekolady.
5. Wstaw deser do lodówki na minimum godzinę, by stał się jeszcze bardziej aksamitny i gęsty.
6. Podawaj dobrze schłodzony.



Owocowa chmurka proteinowa

213

kcal

21g

białko

1g

tłuszcze

33g

węglowodany

Składniki

Galaretka w proszku	¼ opakowania ≈ 19g
Skyr naturalny	1 opakowanie ≈ 150g
Truskawki	2 garście ≈ 140g

Sposób przygotowania

1. Rozpuść galaretkę w gorącej wodzie i miksuj energicznie, aż powstanie lekka piana.
2. Dodaj skyr i zmiksuj ponownie, by uzyskać kremową konsystencję.
3. W osobnym naczyniu zmiksuj owoce na gładką pastę.
4. Połącz połowę owocowej masy z pianką i ponownie wymieszaj.
5. Na wierzch nałóż pozostałą część owocowej masy i delikatnie przemieszaj, uzyskując efekt marmurkowy.
6. Wstaw deser do lodówki na minimum 2 godziny, by dobrze stężał.



Pieczona owsianka proteinowa

dla jednej porcji

412

kcal

19g

białko

13g

tłuszcze

56g

węglowodany

Składniki

Napój sojowy	1 ¼ szklanki ≈ 275 ml
Banan	2 szt. ≈ 400g
Płatki owsiane	140g
Jaja kurze całe	2 szt. ≈ 110g
Odżywka białkowa waniliowa	2 ½ porcji ≈ 75g
Orzechy włoskie	1 garść ≈ 30g
Ksylitol	2 łyżki ≈ 28g
Masło ekstra	1 ½ łyżki ≈ 15g
Orzechy laskowe	½ garści ≈ 15g
Miód pszczeli	½ łyżki ≈ 12g
Cynamon	2 łyżeczki ≈ 8g
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka ≈ 4g
Wanilia laska	2 szczypty
Sól morska	szczypta

Składniki na 6 porcji

Sposób przygotowania

1. Naczynie żaroodporne o wymiarach 14x21cm wyłóż papierem do pieczenia i ustaw piekarnik na 180°C, tryb góra – dół.
2. Banany rozgnieć widelcem w dużej misce. Dodaj napój roślinny, 1.5 miarki odżywki białkowej, płatki owsiane (110g), mąkę, proszek do pieczenia, szczyptę soli, jajka, łyżeczkę cynamonu, miód i wanilię. Całość wymieszaj do uzyskania jednolitego ciasta. Przelej masę do przygotowanego naczynia.
3. Przygotuj kruszonkę: orzechy drobno posiekaj, połącz z resztą cynamonu, ulubionym słodzidłem, roztopionym masłem, łyżką mąki oraz 30g płatków owsianych. Wymieszaj rękoma, następnie rozsyp po powierzchni ciasta.
4. Piecz przez 40 minut w 180°C, aż wierzch się zarumieni, a środek będzie sprężysty.
5. W tym czasie przygotuj polewę: porcję białka w proszku wymieszaj z 10g napoju roślinnego (w razie potrzeby dolej odrobinę więcej), aż powstanie polewa o lejącej konsystencji.
6. Gotowe ciasto wystudź w naczyniu, na końcu polej przygotowaną polewą białkową.



Proteinowe drożdżówki z malinami

dla jednej porcji

212

kcal

19g

białko

4g

tłuszcze

27g

węglowodany

Składniki

Mąka owsiana	8 łyżek ≈ 80g
Jaja kurze całe	2 szt. ≈ 100g
Ser twarogowy chudy	250g
Budyń w proszku	1 opakowanie ≈ 40g
Erytrytol	4 łyżki ≈ 40g
Maliny	1 garść ≈ 140g

Składniki na 4 porcje

Sposób przygotowania

1. W misce wymieszaj twaróg z jajkami oraz rozpuszczonym słodzikiem. Dodaj mąkę i budyń w proszku, wszystko dokładnie połącz na jednolitą masę.
2. Podziel ciasto na cztery równe części. Uformuj z każdej porcję – bułeczki możesz lekko spłaszczyć i zrobić wgłębienie na owoce.
3. Do każdej drożdżówki włóż po kilka malin.
4. Ułóż bułeczki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20–25 minut, aż nabiorą lekko złotego koloru.



Proteinowy krem czekoladowy

421

kcal

18g

białko

20g

łuszcze

44g

węglowodany

Składniki

Daktyle suszone	8 szt. ≈ 40g
Woda	50ml
Kakao 16% proszek	1 łyżka ≈ 10g
Erytrytol	2 łyżki ≈ 20g
Pasta orzechowa	1 łyżka ≈ 20g
Odżywka białkowa czekoladowa	½ porcji ≈ 15g
Wiórki kokosowe	1 łyżka ≈ 6g
Czekolada gorzka	1 kostka ≈ 6g

Sposób przygotowania

1. Umieść daktyle w głębokiej miseczce, zalej gorącą wodą i odstaw na około pół godziny – dzięki temu staną się miękkie i łatwiejsze do blendowania.
2. Przełóż wszystkie składniki do kielicha blendera, poza wodą z daktyli.
3. Zmiksuj całość na bardzo gładką, puszystą masę. W razie potrzeby zatrzymaj urządzenie i zeskrob składniki ze ścianek naczynia, aby wszystko się dobrze połączyło.
4. Gotowy krem przełóż do szczelnie zamykanego pojemnika i wstaw do lodówki – zachowa świeżość przez około tydzień.
5. Ta fit nutella świetnie sprawdzi się na kanapki, do naleśników, owsianek, omletów albo jako dodatek do jaglanelek czy innych deserów.



Sernik chmurka

dla jednej porcji

219

kcal

10g

białko

10g

tłuszcze

27g

węglowodany

Składniki

Jaja kurze całe	3 szt. ≈ 150g
Serek homogenizowany chudy	2 opakowania ≈ 300g
Śmietana 18% tłuszczu	150ml
Budyń w proszku	1 opakowanie ≈ 40g
Ksylitol	4 łyżki ≈ 56g

Składniki na 4 porcje

Sposób przygotowania

1. Oddziel białka od żółtek i ubij białka na sztywną pianę.
2. Żółtka połącz z pozostałymi składnikami, krótko zmiksuj do połączenia.
3. Delikatnie wmieszaj pianę do masy i przelej do formy, umieszczonej w większym naczyniu z wodą.
4. Piecz w 180°C przez 30 minut, następnie wyłącz piekarnik i pozostaw sernik w środku na 10 minut bez otwierania drzwiczek.
5. Po tym czasie uchyl drzwiczki i wystudź sernik w piekarniku.
6. Gdy przestygnie, wyjmij go z formy, odwracając ją do góry dnem.



Sernik na zimno

dla jednej porcji

250

kcal

27g

białko

6g

tłuszcze

25g

węglowodany

Składniki

Galaretka w proszku	1 opakowanie ≈ 77g
Ser twarogowy półtłusty	600g
Erytrytol	5 łyżek ≈ 50g
Wanilia laska	5g
Żelatyna	1 łyżka ≈ 8g
Mleko 1,5% tłuszczu	50ml
Maliny	300g

Składniki na 5 porcji

Sposób przygotowania

1. Zmiel erytrytol i wanilię na puder w młynku.
2. Twaróg przełóż do dużej miski, dodaj słodzik, a następnie zmiksuj całość na bardzo gładką masę. Jeżeli chcesz, możesz zwiększyć ilość słodzika według własnych preferencji.
3. Podgrzej mleko (nie doprowadzając do wrzenia), dodaj żelatynę i mieszaj, by dobrze się rozpuściła. Wlej letnią, rozpuszczoną żelatynę do masy serowej, miksując cały czas, aby całość się połączyła.
4. Gotową masę przełóż do wybranych foremek lub jednej większej formy, wyrównaj i lekko dociskaj, by pozbyć się powietrza. Wstaw do lodówki na minimum 20-30 minut.
5. Przygotuj galaretkę (dowolny ulubiony smak), rozpuszczając ją w około 100 ml wody mniej, niż podano w instrukcji na opakowaniu. Następnie odstaw do ostudzenia.
6. Kiedy masa zastygnie, rozłóż na wierzchu maliny i delikatnie wylej galaretkę, odstaw ponownie do lodówki, żeby całość dobrze się związała.



Skyrnik z malinami na zimno

289

kcal

25g

białko

0g

tłuszcze

56g

węglowodany

Składniki

Skyr naturalny	1 opakowanie ≈ 150g
Galaretka w proszku	½ opakowania ≈ 38g
Maliny	2 garście ≈ 140g

Sposób przygotowania

1. Rozpuść galaretkę (ulubiony smak - najlepiej będzie smakować z galaretką malinową), używając tylko połowy ilości gorącej wody zalecanej na opakowaniu. Pozostaw do wystudzenia.
2. Ostygniętą, (ale nie zastygniętą) galaretkę dokładnie połącz z jogurtem naturalnym, korzystając z trzepaczki, aż masa będzie jednolita i puszysta.
3. Gotową masę przelej do naczynia (najlepiej szklanego).
4. Ozdób wierzch świeżymi malinami.
5. Wstaw całość do lodówki na 2–3 godziny, aż masa dobrze stężeje i uzyska idealną konsystencję.



Sorbet mango

dla jednej porcji

113

kcal

1g

białko

1g

tłuszcze

29g

węglowodany

Składniki

Mango	500g
Erytrytol	3 łyżki ≈ 30g
Woda	100ml
Sok wyciśnięty z cytryny	2 łyżki ≈ 12g

Składniki na 3 porcje

Sposób przygotowania

1. Erytrytol rozpuść dokładnie w chłodnej wodzie, mieszając aż do uzyskania jednolitego płynu.
2. Mango pokrój na nieduże kawałki.
3. Wszystkie składniki przełóż do blendera i zmiksuj na gładką, jednolitą masę.
4. Dodaj świeżo wyciśnięty sok z cytryny i ponownie całość zmiksuj.
5. Przelej przygotowaną masę do wybranego pojemnika – najlepiej sprawdzi się płaski lub szeroki, bo w takiej formie sorbet szybciej się zamrozi.
6. Umieść w zamrażarce.
7. Dla najlepszej konsystencji, przez pierwszych kilka godzin co ok. 60 minut wyjmuj sorbet i energicznie mieszaj, a następnie ponownie zamrażaj. Wystarczy powtórzyć tę czynność 3–4 razy.



Truskawkowe tiramisu

dla jednej porcji

149

kcal

8g

białko

6g

tłuszcze

16g

węglowodany

Składniki

Truskawki	400g
Erytrytol	3 ½ łyżki ≈ 35g
Biskopky	70g
Ser ricotta	250g
Skyr naturalny	1 opakowani ≈ 150g
Wanilia laska	2 szczypty

Składniki na 6 porcji

Sposób przygotowania

1. Odmierz 250 g truskawek i zblenduj je razem z 15 g erytrytolu do uzyskania gęstego, aksamitnego musu. Przełóż do szerokiej miski.
2. Pozostałe truskawki pozostaw do dekoracji – pokrój je w cienkie plasterki tuż przed podaniem.
3. W osobnej misce połącz ricottę, skyr, wanilię i resztę erytrolu. Miksuj całość chwilę, aż uzyskasz gładką, kremową masę.
4. Każdy biskopk krótko zamaczaj w musie truskawkowym, by nabrał owocowego aromatu, lecz nie rozmókł.
5. Ułóż połowę nasączonych biskopków na dnie naczynia (prostokątnego lub pucharków).
6. Na biskopky wyłóż równą warstwę połowy masy ricottowo-skyrowej i delikatnie wyrównaj.
7. Wyłóż drugą część biskopków zamoczonych w musie truskawkowym, a na nie rozprowadź resztę kremu. Całość udekoruj cienkimi plasterkami odłożonych wcześniej truskawek.
8. Wstaw deser do lodówki na minimum 3 godziny, aby tiramisu dobrze się schłodziło i lekko stężało – wtedy będzie się najlepiej kroić i prezentować.



Truskawkowy kopiec kreta

dla jednej porcji

553

kcal

25g

białko

20g

tłuszcze

76g

węglowodany

Składniki

Jaja kurze całe	2 szt. ≈ 100g
Ksylitol	2 łyżki ≈ 28g
Olej rzepakowy	2 łyżki ≈ 20ml
Woda	100ml
Mąka pszenna typ 500	5 łyżek ≈ 60g
Budyń w proszku	1 opakowanie ≈ 40g
Kakao 16% proszek	2 łyżeczki ≈ 10g
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka ≈ 4g
Kawa napar bez cukru	100ml
Skyr naturalny	1 ½ opakowania ≈ 225g
Wanilia laska	2 szczypty
Czekolada gorzka	3 kostki ≈ 18g
Truskawki	3 garście ≈ 210g

Składniki na 2 porcje

Sposób przygotowania

1. Oddziel białka od żółtek, a białka ubij na sztywną pianę. Żółtka utrzyj ze słodzidłem, następnie dodaj wodę i olej, miksując krótko do połączenia składników.
2. Suche składniki — mąkę, budyń w proszku, kakao oraz proszek do pieczenia — wsyp do masy żółtkowej i wymieszaj delikatnie mikserem.
3. Do tak przygotowanej masy ostrożnie wmieszaj ubite białka, aż uzyskasz gładką konsystencję.
4. Przełóż ciasto do żaroodpornych naczyń i umieść je w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Piecz około 35–40 minut. Po upieczeniu odstaw do całkowitego wystudzenia.
5. Jogurt wymieszaj z drobno posiekaną lub startą czekoladą. Upieczone biszkopty delikatnie pokrusz widelcem, zachowując część do posypania deseru.
6. Nasącz biszkopty kawą, wyłóż połowę pokrojonych truskawek, a następnie warstwę jogurtu z czekoladą oraz pozostałe truskawki.
7. Całość posyp odłożonym pokruszonym biszkoptem i przechowuj w lodówce przed podaniem.



Twarogowe jagodzianki

dla jednej porcji

144

kcal

11g

białko

1g

tłuszcze

25g

węglowodany

Składniki

Ser twarogowy chudy	250g
Jaja kurze całe	1 szt. ≈ 50g
Mąka pszenna typ 500	4 łyżki ≈ 48g
Kasza manna	3 łyżki ≈ 36g
Ksylitol	3 łyżki ≈ 42g
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka ≈ 4g
Dżem jagodowy niskosłodzony	100g

Składniki na 6 porcji

Sposób przygotowania

1. W dużej misce wymieszaj chudy twaróg z jajkiem, mąką, kaszą manną, słodzikiem i proszkiem do pieczenia. Ugniataj składniki, aż powstanie jednorodne, lekko klejące ciasto.
2. Uformuj z ciasta kilka niedużych bułeczek i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Na środek każdej bułeczki nałóż po łyżce dżemu.
4. Zawień ciasto tak aby dżem znalazł się w środku.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 175°C przez około 25 minut, aż jagodzianki lekko się zarumienią i będą upieczone.
6. Po upieczeniu pozostaw jagodzianki do lekkiego ostudzenia przed podaniem.



Waniliowy mus z brzoskwinią i borówką

528

kcal

56g

białko

7g

łuszcze

53g

węglowodany

Składniki

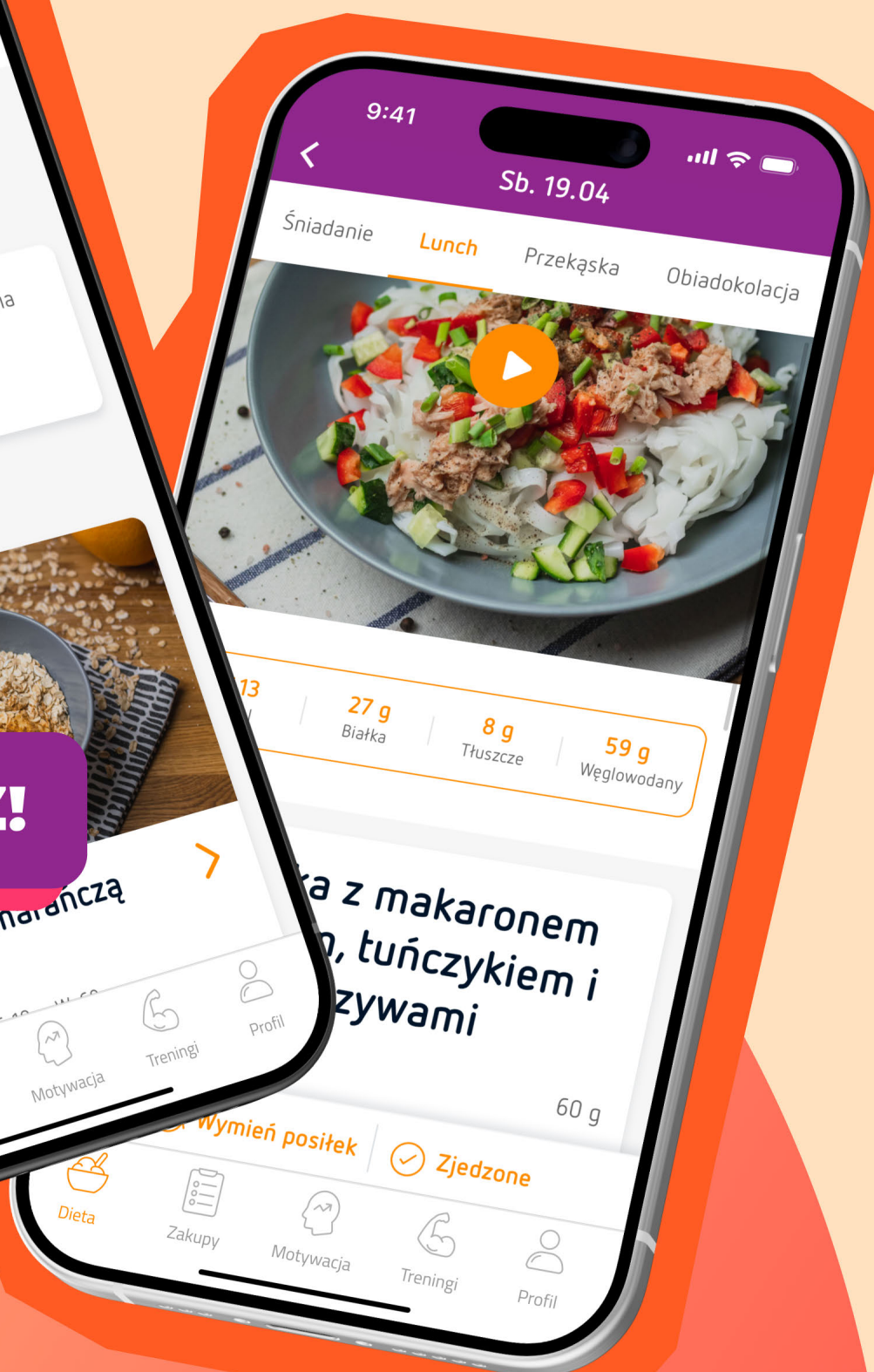
Napój owsiany	1 szklanka ≈ 240ml
Brzoskwinia	1 szt. ≈ 200g
Borówki amerykańskie	1 garść ≈ 50g
Żelatyna	4 łyżki ≈ 32g
Woda	100ml
Odżywka białkowa waniliowa	1 ¼ porcji ≈ 37g

Sposób przygotowania

1. Żelatynę wsyp do miseczki, zalej wodą i odstaw na około 10 minut, by napęczniała.
2. Gdy żelatyna wchłonie wodę, podgrzej ją delikatnie (nie zagotowuj), aż całkowicie się rozpuści.
3. Do naczynia wrzuć borówki i pokrojone brzoskwinie.
4. Podgrzej napój roślinny, następnie wmieszaj do niego rozpuszczoną żelatynę oraz odżywkę białkową.
5. Gdy mieszanka lekko przestygnie, zalej nią owoce w naczyniu.
6. Schłódź deser w lodówce przez noc, aby uzyskać zwartą i delikatną konsystencję.
7. Deser najlepiej podawać schłodzony – to orzeźwiająca i lekka propozycja na letnie dni.

APLIKACJA OXY

4 warianty diety



WYPRÓBUJ TERAZ!

**CIESZ SIĘ PYSZNYMI I ZDROWYMI
PRZEPISAMI NA CO DZIEŃ!**

