

Przepisy na zdrowe łakocie

Elżbieta Kasztelaniec

SPIS TREŚCI

Malinowy zawrót głowy	3
Owoce z nutą kruszonki	5
Baton mądrości i pysznych wartości	7
Budyń witalności	9
Słodkie szczęście	11
Kulki mocy, czyli daktylowe praliny	13
Ciasteczka owsiane z bakaliami – Bakalio	15
Ciasteczka dyniowo- owsiane	17
Puree z dyni	19
Ciasteczka z fasolką adzuki/ Fasolkowe ciacha	20
Jaglana szarlotka	22
Brownie z czarnej fasoli	24
Ciasto z pietruszki/ Korzeń dobroci	26
Ciasto marchewkowe/ Carrotka	28
Cymes kokosowy z nasionami chia	30
Amarantuski kokosowe	32
Dyniowa dawka energii	34
Ciasto z rabarbarem i kruszonką	36
Marchewkowa Bomb(A)	38
Morelowe orzeźwienie	40

Elżbieta Kasztelaniec

Mikrobiolog, Specjalista Medycyny Chińskiej

Elżbieta Kasztelaniec – mikrobiolog, coach, terapeuta i dietetyk Medycyny Chińskiej. Pomaga w zmianie nawyków żywieniowych u dorosłych i dzieci. Uczy, jak wykorzystywać Medycynę Chińską w życiu codziennym. Pokazuje, w jaki sposób wydobyć najlepszy potencjał pożywienia, dostosowując posiłki do pór roku, strefy klimatycznej czy konstytucji.

W 1985 roku zdobyła dyplom z mikrobiologii, a od tamtej pory pomaga odzyskać zdrowie, wzmocnić odporność i samodzielnie stosować wiedzę z zakresu profilaktyki. Jej celem jest popularyzacja medycyny chińskiej poprzez szkolenia i warsztaty online.

W pracy łączy medycynę klasyczną z tajnikami medycyny chińskiej, wierząc, że terapia holistyczna przynosi najlepsze rezultaty. W razie potrzeby dietę uzupełnia akupunkturą, masażem bańkami oraz suplementacją.

Tu mnie znajdziesz:

TELEFON

785 198 336

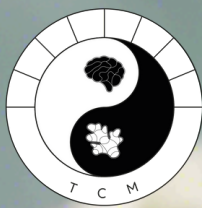
ADRES E-MAIL

szkolenia@elbietakasztelaniec.pl

STRONA INTERNETOWA

<https://elbietakasztelaniec.pl>





MALINOWY ZAWRÓT GŁOWY



Malinowy zawrót głowy

Składniki

- 2 szklanki malin
- 1 szklanka orzechów nerkowca
- 1 szklanka wody przegotowanej
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- 1 łyżka miodu lub syropu daktylowego
- odrobina startego świeżego imbiru
- (opcja dla zmarzluchów)

Wykonanie

Orzechy namocz na noc w ciepłej wodzie. Następnego dnia odcedź je i wrzuć do blendera razem z wodą, sokiem z cytryny i imbirem. Miksuj do osiągnięcia gładkiej, kremowej konsystencji (ok. 3-4 minuty). Dołóż maliny i miód. Dokładnie wymieszaj, przełóż do miseczek i wstaw do lodówki. Na wierzchu możesz położyć listek świeżej mięty. Proporcje składników można zmieniać w zależności od preferowanej konsystencji.



OWOCE Z NUTĄ KRUSZONKI

Owoce z NUTą kruszonki

Składniki

- 2 łyżki ziaren słonecznika
- 3 łyżki orzechów włoskich
- 2 łyżki orzechów laskowych
- 2 łyżki rodzynek
- 4 daktyle
- 2 średniej wielkości jabłka
- 2 szklanki malin lub innych jagód
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 2 łyżeczki ziaren kakaowca sproszkowanego lub kruszonego
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki kardamonu
- szczypta soli (może być himalajska lub kłodawska)
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego lub masła klarowanego
- 1 łyżeczka pasty z wanilii
- 4 małe miseczki żaroodporne

Wykonanie

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Orzechy i słonecznik drobno posiekaj. Podpraż na patelni na sucho. Przełóż do miski, dodaj wiórki kokosowe, zmielone siemię lniane, ziarna kakaowca i sól. Dodaj roztopiony olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj – masa powinna mieć konsystencję kruszonki. Jabłka obierz i pokrój w średniej wielkości kostkę. Do jabłek dodaj pokrojone daktyle, rodzynki, cynamon, kardamon i wanilię. Dokładnie wymieszaj. Miseczki żaroodporne posmaruj olejem kokosowym, do każdej włóż porcję jabłek i posyp kruszonką z orzechów. Włóż do piekarnika na 180°C na ok. 10 minut. Kruszonka ma być chrupiąca.



BATON MĄDROŚCI I PYSZNYCH WARTOŚCI

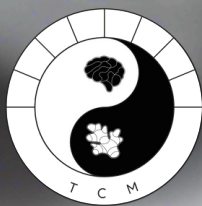
Baton mądrości i pysznych wartości

Składniki

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka suszonych owoców (np. śliwki, daktyle, żurawina i rodzynki)
- 1,5 szklanki prażonych orzechów lub migdałów blanszowanych
- 0,5 szklanki nasion słonecznika
- 4 łyżki kruszonych ziaren kakaowca/1 łyżka kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 0,5 szklanki miodu

Wykonanie

W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, suszone owoce, orzechy, nasiona słonecznika oraz ziarno kakaowca. W rondelku rozgrzej olej kokosowy, miód oraz kakao i mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Następnie przelej do miski z suchymi składnikami i dokładnie wymieszaj. Wyłóż wszystkie składniki na tackę, dłonią mocno dociśnij masę, by była zwarta. Umieść w lodówce na około godzinę. Po tym czasie pokrój na batony dowolnej wielkości. Uwaga! Przed włożeniem do lodówki możesz zrobić różne kształty – serduszka, kuleczki.



BUDYŃ WITALNOŚCI



Budyń Witalności

Składniki

- 1,5 szklanki mleka migdałowego
- 2 łyżki posiekanych, niesolonych pistacji
- 2 łyżki sproszkowanych ziaren kakaowca
- 2 czubate łyżki nasion chia
- 1 łyżeczka miodu
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

Wykonanie

Nasiona chia zalej mlekiem migdałowym. Dodaj miód, wanilię i kakao. Dokładnie wymieszaj i przełóż do kubeczków, w których będzie podawany budyń. Wstaw do lodówki na kilka godzin. Po tym czasie posyp posiekanymi pistacjami i ozdób listkami mięty.



SŁODKIE SZCZĘŚCIE



Słodkie szczęście

Składniki

- 1/4 szklanki orzechów laskowych
- 1/4 szklanki ziaren słonecznika
- 1 czubata łyżka niesolonych i obranych pistacji
- 1/2 szklanki amarantusa ekspandowanego
- 2 czubate łyżki kakao
- 1 łyżka karobu
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki syropu klonowego lub miodu

Wykonanie

Orzechy i słonecznik upraż na suchej patelni lub podgrzej w piekarniku, następnie pokrój na mniejsze kawałki. W małym garnuszku rozpuść olej kokosowy, dodaj kakao, karob i syrop klonowy. Dokładnie wymieszaj, aby powstała gładka masa bez grudek. Na blachę, w której będziesz przygotowywać czekoladę, połóż papier do pieczenia. Wyłóż na nią orzechy i amarantus. Zalej masą czekoladową, odczekaj aż delikatnie ostygnie i wstaw do lodówki na 1-2 godzin. Po tym czasie możesz rozkoszować się jej słodko-czekoladowo-orzechowo-kokosowym smakiem.



KULKI MOCY PRALINY DAKTYLOWE

Kulki mocy, czyli daktylowe praliny

Składniki

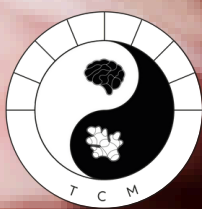
- 300 g daktyli
 - 100 g orzechów lub migdałów
 - 1 szklanka amarantusa ekspandowanego
 - 3-4 łyżki kruszonego ziarna kakaowca lub karobu (zamiennik kakao)
 - skórka z mandarynki
 - żurawina
-
- w wersji dla dorosłych:
 - 40 ml rumu (może być 80%)

Wykonanie

Daktyle zmiel na jednolitą masę. Orzechy możesz zmielić lub lekko pokruszyć w zależności od upodobań. Dodatkowo, możesz wzbogacić kulki karobem, mieszając pół na pół z ziarnem kakaowca. Skórkę ekologiczną pokrój na małe kosteczki i dodaj do masy. Jako uzupełnienie dodaj też żurawinę oraz rodzynki. Na koniec dosyp amarantusa ekspandowanego. Następnie wszystkie składniki mieszaj do momentu uzyskania jednolitej masy. Jeżeli masa jest zbyt mokra możesz dodać jeszcze amarantusa, jeśli za sucha – trochę wody. Mokrymi dłońmi uformuj kulki wielkości rafaello lub każdy inny, dowolny kształt, mogą to być batoniki. Na koniec możesz dodatkowo obtoczyć w karobie, amarantusie, wiórkach kokosowych lub prażonym sezamie. Następnie umieść każdą truflę w osobnej, papierowej foremce. Przechowuj w lodówce. Taki produkt może stać nawet 3-4 tygodnie.

Tu znajdziesz pełny opis →

[KLIKNIJ](#)



CIASTECZKA Z BAKALIAMI BAKALIO

Ciasteczka owsiane z bakaliami – Bakalio

Składniki

- 2 szklanki płatków owsianych górskich
- 1 i 1/2 szklanki ekologicznej mąki żytniej (lub orkiszowa, kukurydziana)
- 1/2 szklanki amarantusa ekspandowanego
- 1/3 szklanki żurawiny
- 1/3 szklanki rodzynek
- 1/3 szklanki migdałów
- 1/3 szklanki słonecznika
- 1/4 szklanki cukru muscovado
- 1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 6 łyżek gorącej wody
- 1 szklanka oleju kokosowego
- 1 łyżka karobu
- 1 łyżka kruszonych ziaren kakaowca

Wykonanie

Siemię lniane wsyp do miski i zalej gorącą wodą. Wymieszaj razem dokładnie, a następnie odstaw na około 10 minut do stężenia (czyli powstania gęstego kleiku). Piekarnik rozgrzej do temperatury 180°C. W misce wymieszaj wszystkie suche składniki. Olej kokosowy rozpuść, a następnie, razem z papką z siemienia lnianego, dodaj do suchych składników i dokładnie je połącz. Powstałą masę nakładaj łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Ciasteczka delikatnie uformuj i jeśli trzeba – lekko ugniataj. Piecz około 15 minut w temperaturze 180°C, aż do nabrania jasno złotego koloru.

Tu znajdziesz pełny opis —→

KLIKNIJ



CIASTECZKA DYNIOWO- OWSIANE



Ciasteczka dyniowo-owsiane

Składniki

- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka sody
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki imbiru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1,5 szklanki płatków owsianych
- 3/4 szklanki płynnego oleju kokosowego
- 3/4 szklanki puree z dyni (przepis na kolejnej stronie)
- 1/2 szklanki cukru muscovado
- orzechy pistacjowe
- żurawina suszona, rodzynki
- nasiona słonecznika
- opcjonalnie migdały, orzechy włoskie, daktyle, morele, gorzka czekolada

Wykonanie

Rozgrzej piekarnik do 170°C. W dużym naczyniu połącz wszystkie suche składniki, poza płatkami owsianymi i bakaliami. Następnie dodaj płatki i wszystko dokładnie wymieszaj. W drugiej misce połącz olej, cukier i puree z dyni, aż powstanie gładka, jednolita masa. Następnie wlej mokre składniki do suchych, dokładnie je ze sobą łącząc, i na zakończenie dodaj bakalie (takie, jakie masz w domu). Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Używając gałki do lodów nałóż kulkę masy na blachę i spłaszcz ją lekko łyżką formując ciastka. Piecz 17-20 minut i włóż następną partię. Tak przygotowane ciasteczka są idealną przekąską na zimne i długie wieczory, można również dać je dzieciakom do szkoły lub zabrać do pracy. Schowane w szczelnej puszcze wytrzymają do 10 dni.

Tu znajdziesz pełny opis —→

KLIKNIJ

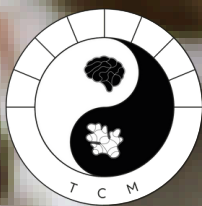
Jak przygotować puree z dyni?

Upieczoną lub ugotowaną dynię (smak słodki) zmiksuj blenderem na jednolitą masę. W tym celu wydrąż dynię z pestek, pokrój na kawałki i wstaw do rozgrzanego do 200°C piekarnika. Piecz przez około godzinę, aż dynia będzie miękka. Następnie usuń skórkę i zblenduj na gładką masę.

Drugim sposobem na przygotowanie puree jest po prostu ugotowanie i zblendowanie. Ja wybrałam tę wersję – ugotowałam zupę z dyni i odłożyłam troszkę na ciasteczka.

Najlepsza dynia do wypieków to Dynia Piżmowa lub Muscat. Jeśli używasz dyni Hokkaido, która jest bardziej sucha, możesz do puree z dyni dodać kilka łyżek mleka roślinnego. Jeśli będzie gotowana, to nie ma takiej potrzeby.



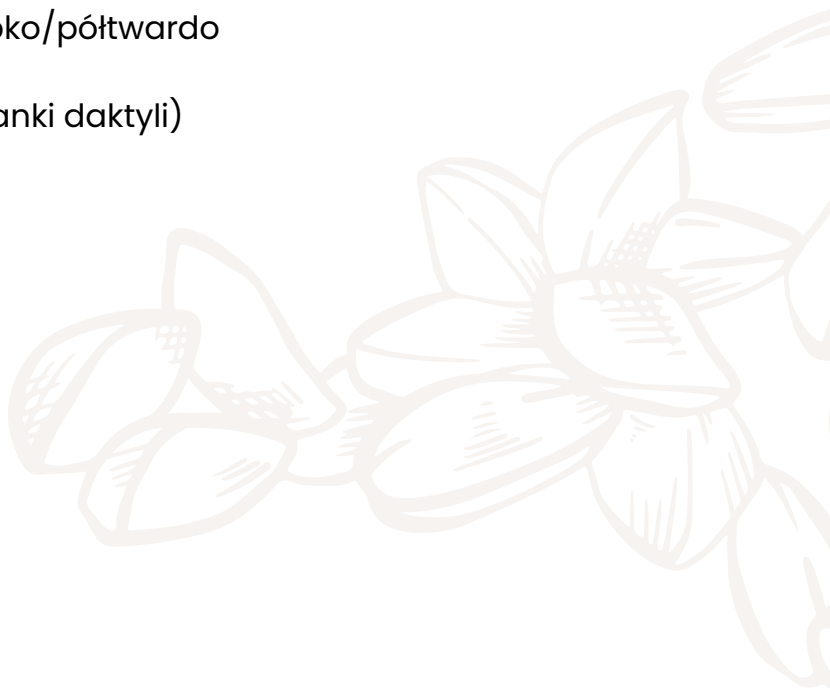


FASOLKOWE CIACHA

Ciasteczka z fasolką adzuki/ Fasolkowe ciacha

Składniki

- fasola adzuki – ugotowana na sypko/półtwardo
- (np. po ugotowaniu 2 szklanki)
- daktyle bez pestek (np. 1/2 – 1 szklanki daktyli)
- kruszone ziarno kakaowca
- karob
- skórka z mandarynki
- żurawina
- rodzynki
- posiekane migdały lub orzechy
- kruszone ziarno kakaowca
- ziarno sezamu
- wiórki kokosowe



Wykonanie

Zmiel lub zmiksuj daktyle oraz fasolę na gładko – ilość dowolna – zachowaj mniej więcej proporcje: 2 szklanki fasoli na 1 szklankę daktyli (ilość daktyli zależy od Twojego gustu – pełnią rolę “słodzika”). Dodaj karob i ziarno kakaowca – w sumie 3 – 4 łyżki (lub wedle gustu – w wersji mniej lub bardziej czekoladowej). Dokładaj do gładkiej masy trochę posiekanej skórki z mandarynki (wcześniej namoczonej), żurawinę, rodzynki, posiekane migdały lub orzechy. Ulep zgrabne pralinki i obtocz je w sezamie lub/i wiórkach kokosowych. Sezam należy lekko podprażyć, aby poprawić jego strawialność. Pralinki trzymaj w lodówce. Takie łakocie mogą stanowić doskonałą alternatywę dla niezdrowych słodczy. Można zabrać je ze sobą do pracy, a także dać dzieciom do szkoły czy przygotować na przyjęcie rodzinne.

Tu znajdziesz pełny opis —→

[KLIKNIJ](#)



JAGLANA SZARLOTKA

Jaglana szarlotka

Składniki

na tortownicę średnicy 24 cm:

Na spód:

- 1,5 szklanki kaszy jaglanej ugotowanej ze szczyptą kurkumy
- 1 łyżka sezamu (opcjonalnie)

Do musu jabłkowego:

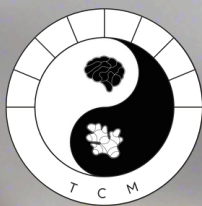
- 2 kg słodko-kwaśnych jabłek
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/3 łyżeczki kardamonu (opcjonalnie)
- 0,5 szklanki suszonej żurawiny
- 8–10 daktyli
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej lub kasztanowej
- 1/3 szklanki oleju kokosowego lub innego tłoczonego na zimno
- 1/3 szklanki mleka migdałowego lub wody źródlanej

Na wierzch:

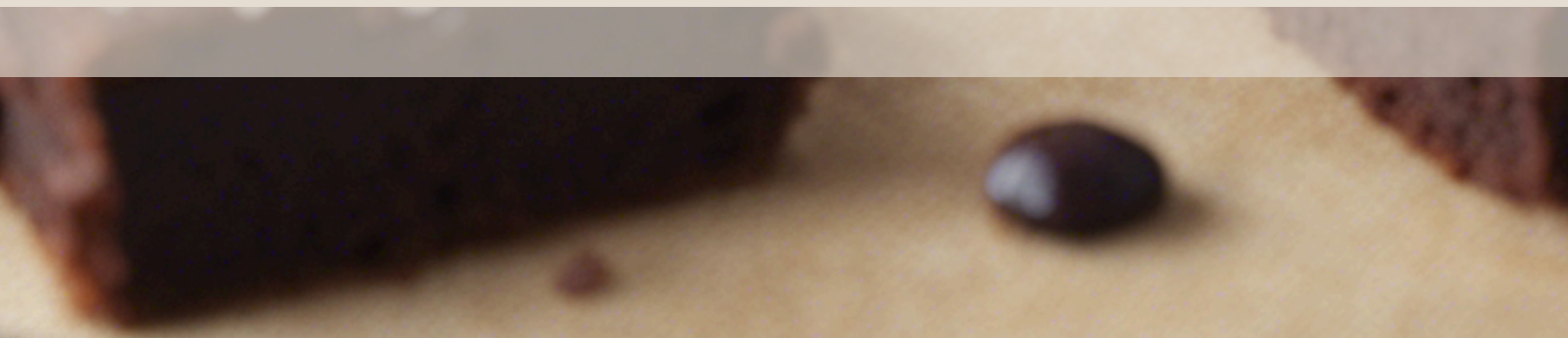
- 0,5 szklanki orzechów włoskich
- 0,5 szklanki płatków migdałowych płatki róży do dekoracji (opcjonalnie)

Wykonanie

Daktyle potnij w cienkie paseczki i namocz w gorącej wodzie przez 10 minut. Jabłka obierz ze skórki, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Podsmaż je na patelni wraz z żurawiną, szczyptą cynamonu i kardamonu, a na koniec dodaj namoczone daktyle. Odparuj mus, mieszając od czasu do czasu. Odstaw do ostygnięcia. Ugotowaną, jeszcze ciepłą kaszę jaglaną wymieszaj z mąką kukurydzianą lub kasztanową. Dodaj łyżkę sezamu, trochę roślinnego mleka lub wody oraz olej kokosowy albo inny tłoczony na zimno. Wyrób zwarte ciasto i wylep nim wyłożoną pergaminem tortownicę, dociskając na brzegach. Zapiekaj około 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Wyciągnij i po chwili rozłóż na wierzch mus jabłkowy. Posyp płatkami migdałów oraz posiekanymi orzechami włoskimi, przykryj folią aluminiową. Wstaw do piekarnika na około 35 minut, a potem zdejmij folię i zapiekaj jeszcze 5 minut.



BROWNIE Z CZARNEJ FASOLI



Brownie z czarnej fasoli

Składniki

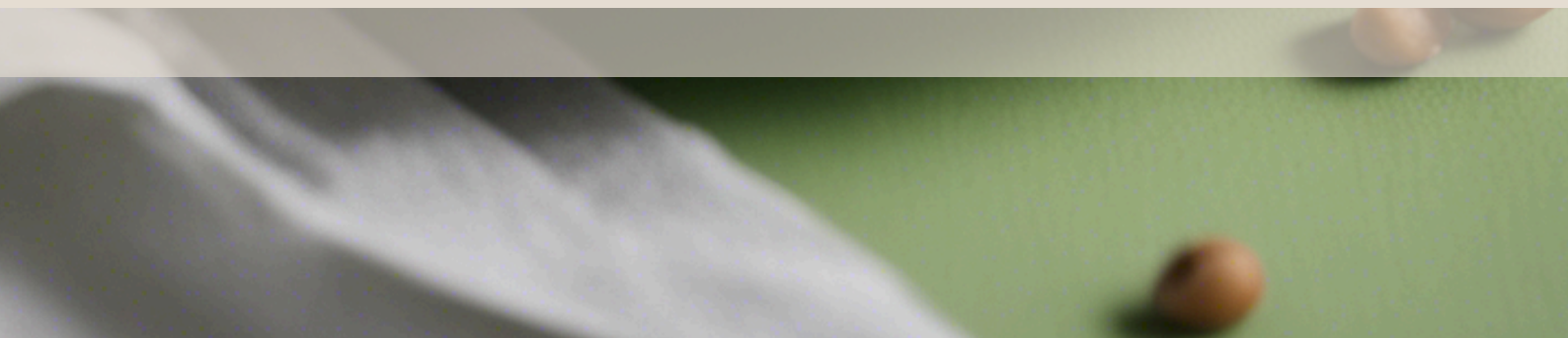
- 2 szklanki ugotowanej fasoli
- 10 daktyli
- 10 suszonych śliwek
- startowany imbir
- szczypta soli
- parę kropel soku z cytryny
- skórka mandarynki
- 6 jajek
- 2 łyżki ghee
- 5 łyżek karobu
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę. Piecz przez około 50 minut. Polej polewą z roztopionej czekolady z sokiem z połowy pomarańczy. Posyp prażonymi, zmielonymi migdałami.



CIASTO Z PIETRUSZKI/ KORZEŃ DOBROCI



Ciasto z pietruszki/ Korzeń dobroci

Składniki

- 100 g mąki ryżowej
- 20 g mąki kokosowej
- 100 g mąki owsianej (można zmielić bezglutenowe płatki owsiane)
- 20 g mąki ziemniaczanej
- 4 jajka
- 250 g startego korzenia pietruszki (na bardzo drobnych oczkach tarki)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia (idealnie bez fosforanów)
- szczypta soli
- szczypta mielonego imbiru
- szczypta mielonej kurkumy
- 2 łyżeczki cynamonu mielonego
- starta skórka z pomarańczy (może być suszona, starta na proszek) lub zamiennie kilka kropli olejku esencjonalnego z pomarańczy
- 100 g słodzidła (np. syrop klonowy i syrop daktylowy, a jeśli ktoś lubi słodkie ciasta, można dodać ciut więcej jednak nie więcej niż 150 g)
- 150 g ghee roztopionego i przestudzonego (można zamienić na olej kokosowy)

Wykonanie

Piekarnik rozgrzej do 180°C, na dolną i górną grzałkę. Tortownicę 20 cm posmaruj tłuszczem i obsyp ją mąką, płatkami bądź bułką tartą. Zmiksuj jaja, aż do uzyskania pianki (tzn. miksujemy, aż zwiększy się objętość). Dodaj słodzidło i tłuszcz nadal miksując. Wrzuć po łyżce zmieszanych mąk z proszkiem do pieczenia, solą, przyprawami. Nie miksuj zbyt długo, tylko do połączenia składników. Na koniec dorzuć startą pietruszkę i połącz z ciastem. Ciasto powinno być bardzo gęste. Przełóż do formy i piecz około 50-60 min. Po schłodzeniu udekoruj ciasto według uznania. U mnie owczy serek (nie ma takiego w Polsce) zmieszany z syropem klonowym. Na wierzch położyłam podprażone w piekarniku orzechy laskowe.



CIASTO MARCHEWKOWE/ CARROTKA

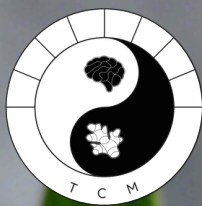
Ciasto marchewkowe/ Carrotka

Składniki

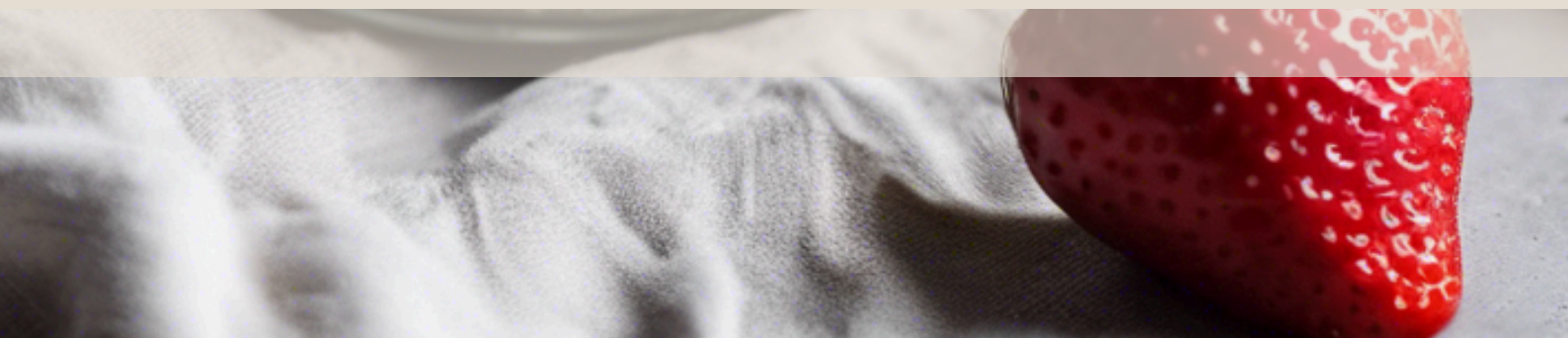
- 2,5 szklanki mąki orkiszowej lub płasórki
- 4 duże marchewki (ok. 5 szklanek startej marchewki na grubej tarce)
- 5 jajek
- 1/3 szklanki cukru muscovado
- 2/3 szklanki oleju (oliwki z oliwek)
- 2 łyżeczki cynamonu
- szczypta gałki muszkatołowej
- starta skórka z jednej cytryny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- kilka garści ziaren słonecznika
- garść ziaren sezamu
- garść orzechów pistacjowych – do posypania
- garść rodzynek

Wykonanie

Marchewki umyj, obierz i zetrzyj na tarce – ja używam grubych oczek. Zetrzyj skórkę cytrynową, oczywiście z ekologicznych cytryn. Do miski wrzuć jajka, zmiksuj z dodatkiem cukru, dodaj olej czy oliwkę, stopniowo dosypując mąkę, cynamon, gałkę, proszek i sodę, wciąż ubijając. Całość wymieszaj delikatnymi ruchami ze startą marchewką, dołóż słonecznik, rodzyнки i sezam. Przełóż do wysmarowanej masłem foremki. Wygładź nożem, posyp ziarnami słonecznika i orzechami (ja dałam włoskie i pistacjowe). Piecz około 60 minut, w nagrzanym do 180°C piekarniku.



CYMES KOKOSOWY Z NASIONAMI CHIA



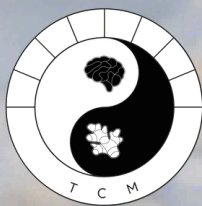
Cymes kokosowy z nasionami chia

Składniki

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 3 łyżki nasion chia
- świeża mięta do dekoracji
- mus owocowy (malinowy, truskawkowy)

Wykonanie

Do mleka kokosowego dodaj 3 łyżki nasion chia. Odstaw je na około 30 minut, aby napęczniały. Po czasie przełóż mleko z nasionami do mniejszych słoiczków bądź szklanek. Na wierzch dodaj swój ulubiony mus owocowy i udekoruj listkiem mięty. Osobiście wykonuję ten deser tylko w lecie, bo jest wychładzający. Mus to nic innego jak zblendowane świeże owoce.



AMARANTUSKI KOKOSOWE

Amarantuski kokosowe



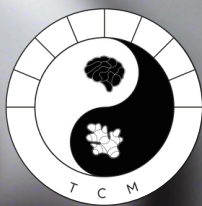
Składniki

- 25 g amarantusa ekspandowanego
- 3 płaskie łyżki amarantusa
- 30 g płatków owsianych
- 20 g wiórków kokosowych
- 2 łyżki ksylitolu
- 1 banan
- 4 łyżki mleka kokosowego
- 2 łyżki oleju kokosowego

Wykonanie

Banana zmiksuj na gładką masę, następnie dodaj do niego mleko kokosowe i olej kokosowy. Po otrzymaniu jednolitej masy dodaj resztę sypkich składników. Przygotowaną masę uformuj w kształcie małych kuleczek. Do nagrzanego do 180°C piekarnika włóż kuleczki i piecz przez około 15- 20 minut.





BAKALIOWA DAWKA ENERGII

Bakaliowa dawka energii

Składniki

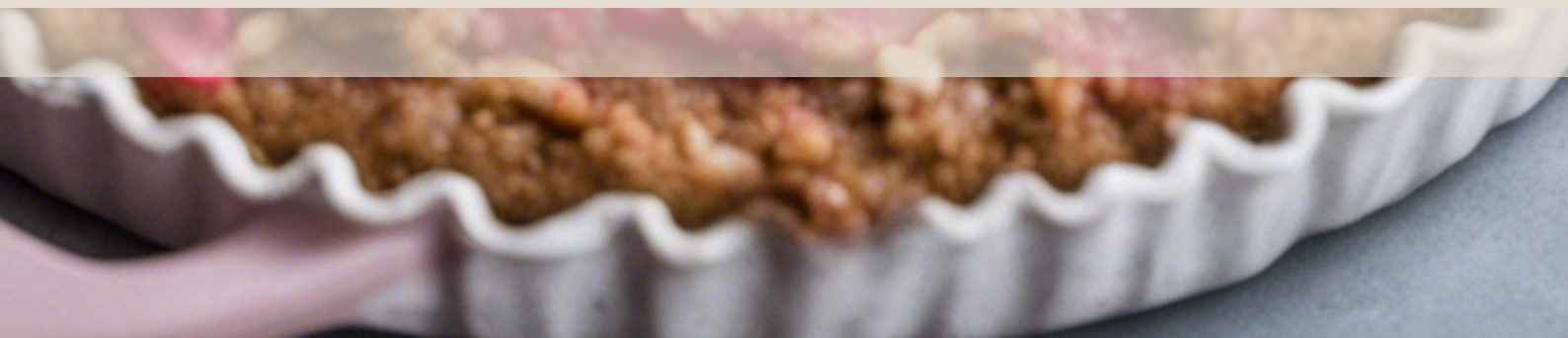
- 200 g płatków owsianych
- 30 g rodzynek
- 30 g suszonych moreli (pokrojonych w drobną kostkę)
- 120 g pestek dyni
- 1 łyżka herbaty matcha
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 czubate łyżki naturalnego miodu
- 2 łyżeczki oleju kokosowego
- 1/4 szklanki orzechów pistacjowych
- 120 gramów czekolady 80% kakao

Wykonanie

Na patelni bez tłuszczu upraż płatki owsiane, aż będą lekko brązowe o zapachu orzechów, oraz pestki dyni. Po tym czasie zdejmij je z patelni i odłóż, aby ostygły. Morele pokrój w małą kostkę. Na patelnię włóż miód, dodaj 1 łyżeczkę oleju kokosowego i na bardzo małym ogniu rozpuść miód, aż stanie się płynny. Do ostudzonych płatków owsianych pestek dyni dodaj herbatę matcha, sól i dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj pokrojone morele i rodzynki, zalej rozpuszczonym miodem i dokładnie wymieszaj. Przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (rozmiar blachy 20×20 cm). Drugim kawałkiem papieru, bardzo mocno przyciśnij składniki, aby się ugniotły i dokładnie ze sobą połączyły. W gorącej kąpieli, rozpuść czekoladę z 1 łyżeczką oleju kokosowego i polej nią batony. Wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny. Po tym czasie możesz wyjąć i pokroić batony.



RABARBAROWE UKOJENIE Z KRUSZONKĄ



Rabarbarowe ukojenie z kruszonką

Składniki

**okrągła forma o średnicy 15 cm*

- 150 g mąki z orzechów ziemnych
- 2 łyżki – syropu klonowego lub daktylowego
- 2 łyżki – wody
- 1 łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli
- 40 g daktyli suszonych
- 200 g rabarbaru
- 150 ml mleka kokosowego
- 1 łyżeczka pasty z wanilii
- 1 łyżka mąki kukurydzianej

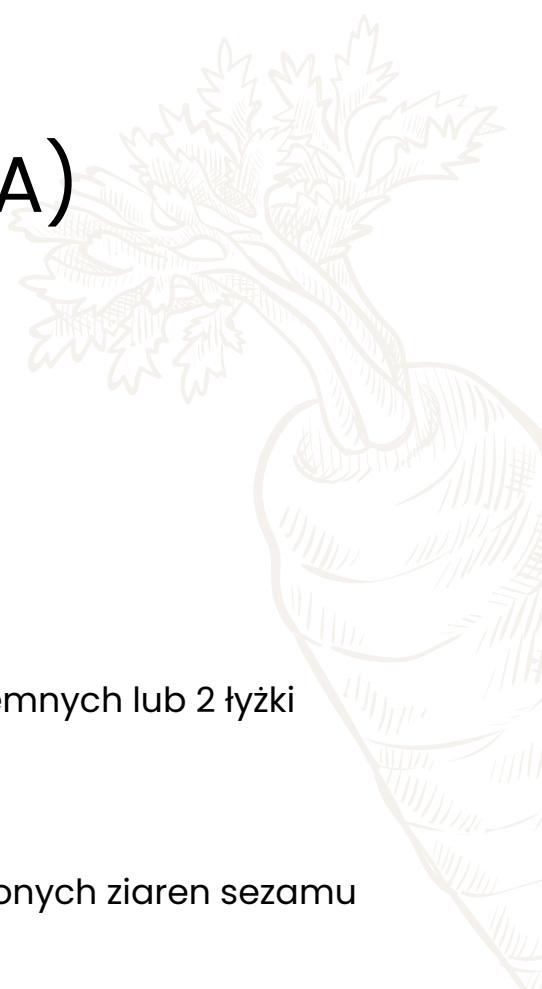
Wykonanie

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Spód i boki foremki warto wyłożyć papierem do pieczenia. W dużej misce zagnieć dłońmi ciasto z mąki orzechowej, wody, szczypty soli, oleju kokosowego i syropu. Wszystkie składniki muszą tworzyć zwartą masę, ale łatwą do rozkruszenia. Około 2/3 ciasta rozłóż na spodzie foremki dobrze dociskając je do dna. Resztę masy zostaw na wierzchu. Na spodzie rozłóż kawałki rabarbaru. Zmiksuj na gładką masę mleko kokosowe, daktyle, ekstrakt/cukier waniliowy, sól i mąkę kukurydzianą. Wylej masę na spód ciasta posypanego kawałkami rabarbaru. Na wierzchu rozkrusz pozostałą część orzechowej masy. Piecz ok. 35–40 minut.



MARCHEWKOWA BOMB(A)

Marchewkowa Bomb(A)

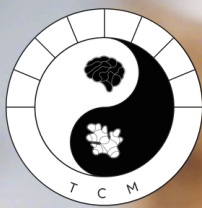


Składniki

- 80 g ziaren słonecznika
- 80 g płatków owsianych
- 100 g daktyli
- 50 g wiórek kokosowych
- 80 g marchewki
- 1/4 szklanki masła orzechowego z orzeszków ziemnych lub 2 łyżki tahini
- 1 płaska łyżeczka cynamonu
- 1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 1/3 szklanki wiórek do posypania kulek lub prażonych ziaren sezamu

Wykonanie

Marchewkę zetrzyj na tarce lub zmiksuj blenderem, następnie przełóż do miski. Na patelni upraż płatki owsiane, ziarna słonecznika oraz wiórki kokosowe. Do blendera włóż daktyle, wcześniej uprażone bakalie i masło orzechowe (lub tahini) i zmiksuj do uzyskania zwartej, jednolitej masy. Do bakalii dodaj marchewkę, cynamon i gałkę i zmiksuj ponownie. Masę przełóż do miski. Wiórki kokosowe wysyp na talerzyk. Dłońmi uformuj kulki, każdą z nich obtocz w wiórkach kokosowych lub ziarnie sezamu. Gotowe kulki przechowuj w lodówce.



MORELOWE ORZEŻWIENIE



Morelowe orzeźwienie

Składniki

- 1 szklanka suszonych moreli
- 1/2 szklanki orzechów nerkowca
- 1/3 szklanki płatków owsianych
- 3 łyżki płynnego miodu
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 2 łyżki ziarna kakaowca (kruszonego czy sproszkowanego) lub wiórków kokosowych
- Szczypta soli

Wykonanie

Wszystkie składniki drobno pokrój bądź zblenduj. Następnie dodaj miód i olej kokosowy i mieszaj bakalie do momentu połączenia się składników. Gotową masę wyjmij i przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wyrównaj masę zwilżoną dłonią. Włóż do lodówki na około godzinę. Gotową masę pokrój w kształt batoników, rozmiar dostosuj do swoich preferencji. Mogą być batoniki, kuleczki, serduszka (kształt dowolny). Gotowe ciacha przechowuj w lodówce.

Jak ograniczyć słodyczne i czym je zastąpić?

Skorzystaj z mojej pomocy – nauczę Cię sprawdzonych sposobów na skuteczne ograniczenie słodczy w diecie.

- Pokażę Ci, jak kontrolować zachcianki w realny do wykonania sposób.
- Nie będę mówić Ci o tym, jak całkowicie zrezygnować ze słodyczy – dla wielu ludzi jest to niemożliwe, a próby okazują się nieskuteczne.
- Nauczę Cię odróżniać apetyt od głodu.
- Ujawnię Ci, jak zyskać kontrolę pomiędzy napadami stresu, a jedzeniem łakoci.
- Zaprezentuję Ci przepisy na zdrowszą wersję słodyczy.
- Uwolnię Cię od zakazów i nakazów.
- Odślonię przed Tobą sekret działania smaków w Medycynie Chińskiej, byś prawidłowo stosował je w swojej diecie.
- Otrzymasz program przeciw pasożytom.

Dołącz do kursu

