

Zdrowe słodkicze

37 przepisów
na przyjemność bez wyrzutów

Elżbieta Kasztelaniec

SPIS TREŚCI

Kulki mocy i energetyzujące praliny	7
Daktylowe kulki mocy.....	8
Marchewkowe kulki mocy	10
Kule z soczewicy	12
Pikantne kulki korzenne	14
Kulki z fasoli adzuki	16
Batony i przekąski na co dzień.....	18
Baton orzechowo-owocowy	19
Batony bakaliowe z matchą	21
Morelowe batoniki	23
Makowo-jaglane kostki	25
Ciasteczka i małe wypieki	27
Amarantusowe ciasteczka kakaowe	28
Owsiane ciasteczka z bakaliami.....	30
Ciasteczka dyniowo-owsiane	32
Ciasteczka sezamowe.....	34
Fasolowe ciasteczka cytrusowe	36
Babeczki dyniowo-kasztanowe.....	38
Amarantuski kokosowe	40
Jak przygotować puree z dyni?.....	42

Ciasta	43
Jaglana szarlotka	44
Brownie z czarnej fasoli	46
Brownie buraczane.....	48
Ciecierzycowe blondie	50
Ciasto z pietruszki	52
Ciasto marchewkowe	54
Ciasto czekoladowe z cukinii.....	56
Sernik jaglany z tofu	58
Desery i kremy	60
Mus malinowy.....	61
Deser kokosowy z chia.....	63
Chia budyń kawowy.....	65
Krem z batata.....	67
Krem adzuki z daktylami	69
Daktylowy tofurnik	71
Gruszki z jaglanką	73
Jaglany rafaello.....	75
Budyń pistacjowy z chia	77
Owocowe smaki i desery z kruszonką	79
Owoce pod kruszonką.....	80
Rabarbar pod kruszonką	82
Jaglany crumble	84
Naleśniki orkiszowe ze śliwkami	86

Elżbieta Kasztelaniec

Mikrobiolog, Coach, Dietetyk Medycyny Chińskiej

Od ponad 20 lat pomagam kobietom zrozumieć swoje ciało i odzyskać równowagę dzięki odżywianiu dopasowanemu do konstytucji, pór roku i emocji. Łączę wiedzę Zachodu z mądrością Wschodu, ucząc, że posiłki mogą być najlepszym lekarstwem – jeśli tylko są dopasowane do Ciebie.

Często powtarza się: „**Jesteś tym, co jesz**” – ale Medycyna Chińska sięga głębiej. Uczy, że tak naprawdę „**Jesteś tym, co strawisz**” – bo tylko to, co Twój organizm potrafi przyswoić i zamienić w energię, naprawdę Cię odżywia.

Wierzę, że zmiana nawyków żywieniowych nie musi być trudna – wystarczy odrobina świadomości, ciepła i smaku. Ten e-book powstał właśnie z tej idei. Bo możesz cieszyć się deserem, który naprawdę Ci służy – bez poczucia winy, bez wyrzutów, z pełnią przyjemności i lekkości w ciele.

Tu mnie znajdziesz:

STRONA INTERNETOWA

<https://elzbietakasztelaniec.pl>



Wstęp

Słodycz, która karmi – zamiast uzależniać

Żyjemy w świecie, w którym słodycz stała się codziennością. Cukier jest wszędzie – w pieczywie, sosach, jogurtach, a nawet w produktach „fit”. Sięgamy po coś słodkiego, gdy jesteśmy zmęczeni, zestresowani, znudzeni. To nasz szybki zastrzyk energii, chwilowa ulga – ale też **jeden z największych problemów cywilizacyjnych**.

Słodycze, które dominują dziś na sklepowych półkach, mają niewiele wspólnego z naturalną słodyczą, jaką zna Medycyna Chińska. To mieszanka białej mąki, utwardzonych tłuszczów, syropów i aromatów, które zamiast odżywiać – **rozregulowują Śledzionę i trawienie**, powodując senność, spadek energii i nieustanne zachcianki.

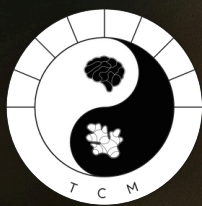
Nie chodzi jednak o to, by całkowicie zrezygnować ze słodkiego. Jesteśmy ludźmi – mamy emocje, potrzeby i chwile słabości. Chodzi o to, by **oddać słodyczy jej właściwe miejsce**. By stała się **świadomą przyjemnością**, a nie codziennym nawykiem. Słodki smak w Medycynie Chińskiej ma głębokie znaczenie – **odżywia, uspokaja, regeneruje**. Ale tylko wtedy, gdy pochodzi z natury: z kaszy jaglanej, marchewki, dyni, daktyli, fasoli adzuki, orzechów czy odrobiny miodu. To zupełnie inna słodycz – **ciepła, sycąca, bez gwałtownych skoków cukru i emocji**. Właśnie takie przepisy znajdziesz w tym e-booku. Proste, zdrowe i sezonowe – bez pszenicy, bez margaryny, bez rafinowanego cukru. Zamiast pustych kalorii – dostaniesz odżywienie, spokój i prawdziwą energię.

Nie musisz walczyć z ochotą na coś słodkiego. Wystarczy, że zamienisz ją na mądrzejszy wybór. Zjedz deser 2–3 razy w tygodniu – ale niech będzie to **słodycz, która wspiera, a nie obciąża**. Niech te przepisy staną się Twoim mostem między potrzebą przyjemności a troską o ciało. Bo słodycz w swojej naturalnej formie nie musi być wrogiem – może być **lekiem, który koi, wzmacnia i przywraca równowagę**.

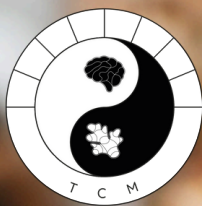
Z czułością,

Elżbieta Kasztelaniec





Kulki mocy i energetyzujące praliny



Daktyłowe kulki mocy

Daktylowe kulki mocy

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
- rodzynki

W wersji dla dorosłych:

- 40 ml rumu (może być 80%)

Wykonanie

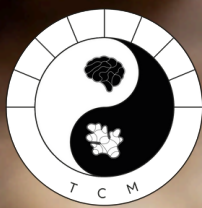
Zmiel daktyle na gładką masę. Orzechy lekko pokrusz lub zmiel – jak lubisz. Dodaj karob (możesz wymieszać pół na pół z ziarnem kakaowca), drobno pokrojoną skórkę mandarynki (namocz wcześniej), żurawinę, rodzynki i amarantus ekspandowany. Wymieszaj wszystko do uzyskania zwartej masy – jeśli będzie zbyt sucha, dolej odrobinę wody, jeśli zbyt mokra – dosyp amarantusa.

Formuj kulki wielkości raffaello lub batoniki, możesz obtoczyć w karobie, amarantusie, wiórkach kokosowych lub sezamie (ale niekoniecznie). Następnie umieść każdą trufkę w osobnej, papierowej foremce. W wersji „impregowanej” dla dorosłych możesz dodać rumu.

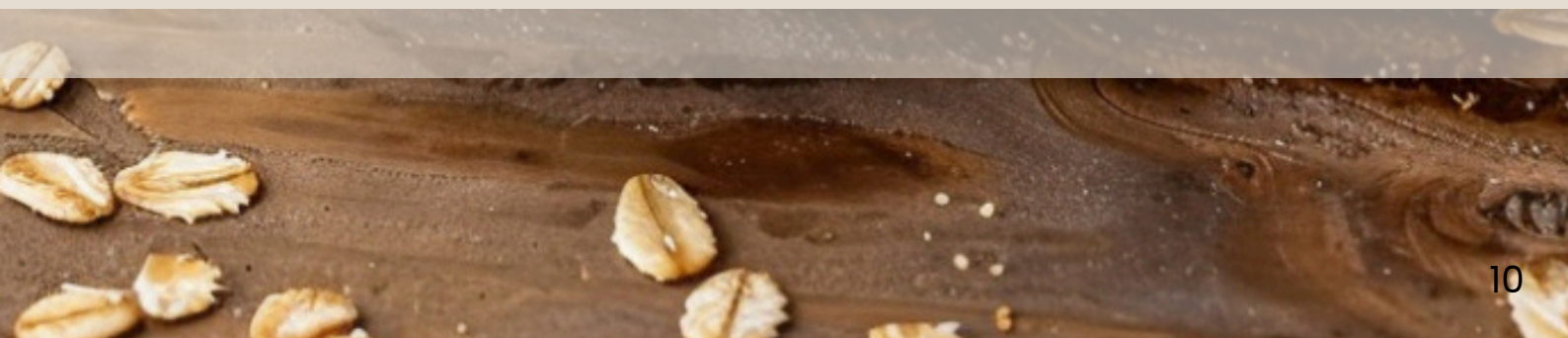
Włóż do pojemnika i przechowuj w lodówce. Taki produkt może stać nawet 3-4 tygodnie.

Tu znajdziesz pełny opis →

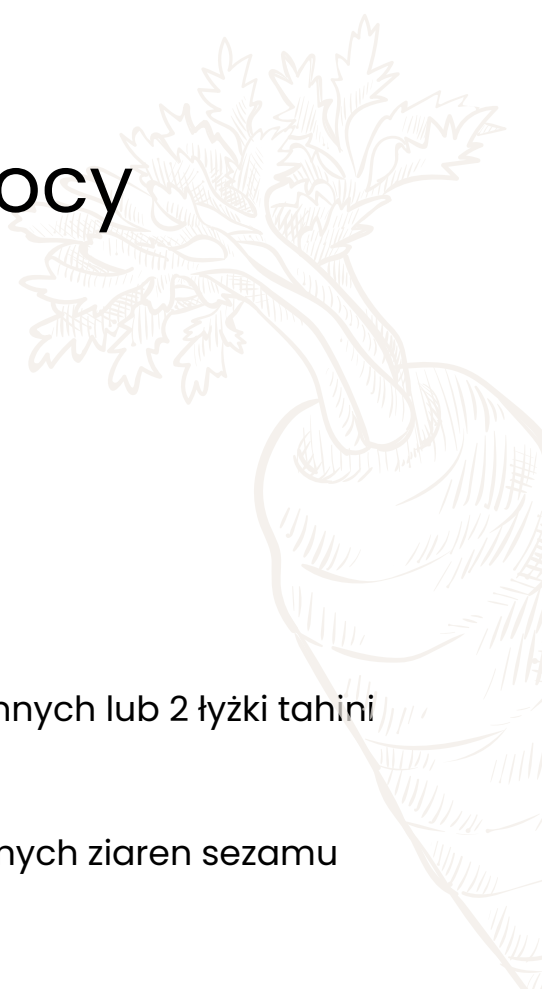
KLIKNIJ



Marchewkowe kulki mocy



Marchewkowe kulki mocy



Składniki

- 80 g ziaren słonecznika
- 80 g płatków owsianych
- 100 g daktyli
- 50 g wiórek kokosowych
- 80 g marchewki
- ¼ szklanki masła orzechowego z orzeszków ziemnych lub 2 łyżki tahini
- 1 płaska łyżeczka cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- ⅓ 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.



Kule z soczewicy



Kule z soczewicy

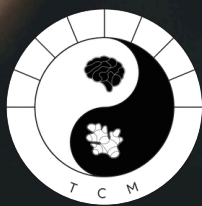
Składniki

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1½ szklanki mleka kokosowego
- 6–8 daktyli (namoczonych w ciepłej wodzie)
- ½ szklanki wiórków kokosowych + dodatkowe do obtoczenia
- ¼ łyżeczki kardamonu
- skórka starta z limonki
- szczypta soli

Wykonanie

Soczewicę przepłucz i ugotuj w mleku kokosowym do miękkości, aż powstanie gęsta masa (ok. 15–20 minut). Ostudź, a następnie zblenduj z daktylami, kardamonem, solą i skórką z limonki na gładką pastę. Dodaj wiórki kokosowe i wymieszaj – masa powinna być lekko lepka, ale dająca się formować.

Uformuj małe kulki i obtocz je w wiórkach kokosowych. Schładzaj i przetrzymuj w lodówce.



Pikantne kulki korzenne



Pikantne kulki korzenne

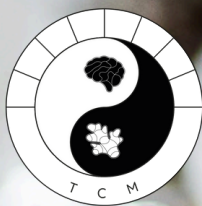
Składniki

- 1 szklanka daktyli (namoczonych w ciepłej wodzie przez 15 minut)
- 1 szklanka orzechów włoskich lub migdałów
- ½ szklanki płatków owsianych
- 1 łyżka kakao lub karobu
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonego imbiru
- szczypta kardamonu
- szczypta chili (lub pieprzu cayenne – do smaku)
- ¼ łyżeczki mielonych goździków
- 1 łyżka miodu lub syropu daktylowego (opcjonalnie)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- wiórki kokosowe, kakao lub sezam – do obtoczenia

Wykonanie

Daktyle odcedź i zmiksuj na gładką pastę. Dodaj orzechy, płatki owsiane, kakao, przyprawy i olej kokosowy. Zblenduj wszystko do uzyskania gęstej, lepkiej masy. Jeśli jest zbyt sucha – dodaj odrobinę wody lub miodu. Uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego i obtocz je w kakao, wiórkach kokosowych lub sezamie. Przechowuj w lodówce do 10 dni.

Możesz włożyć do foremek papierowych, będą się ładnie prezentować.

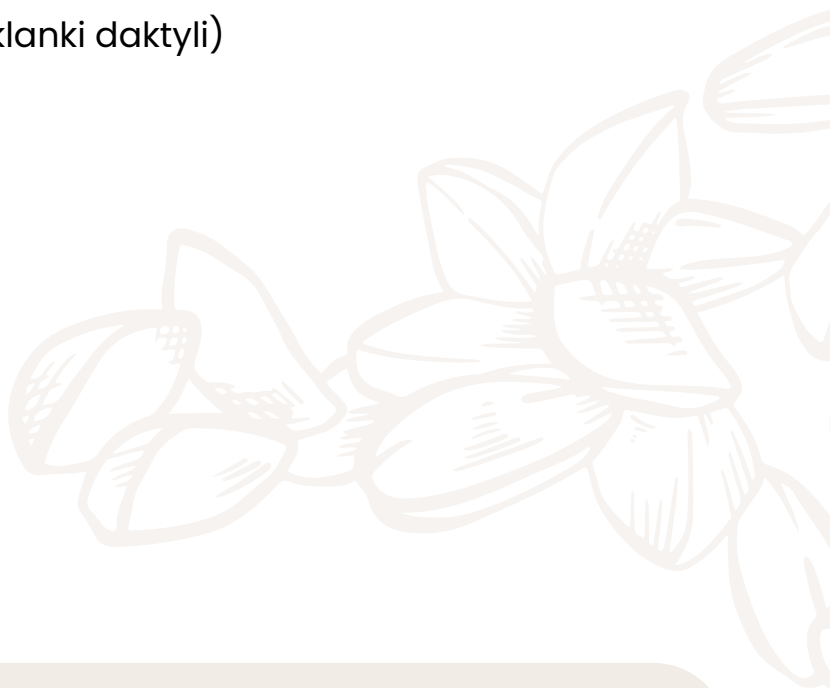


Kulki z fasolki adzuki

Kulki z fasoli adzuki

Składniki

- fasola adzuki – ugotowana na sypko/półtwardo (np. po ugotowaniu 2 szklanki)
- daktyle bez pestek (np. ½ – 1 szklanki daktyli)
- kruszone ziarno kakaowca
- karob
- skórka z mandarynki
- żurawina
- rodzynki
- posiekane migdały lub orzechy
- kruszone ziarno kakaowca
- ziarno sezamu
- wiórki kokosowe



Wykonanie

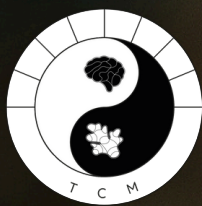
Zmiksuj fasolę z daktylami (ok. 2 szklanki fasoli na 1 szklankę daktyli) na gładką masę. Dodaj 3–4 łyżki karobu i ziaren kakaowca – w zależności od tego, jak intensywny smak czekolady lubisz. Dorzuć posiekaną skórkę z mandarynki, żurawinę, rodzynki i orzechy lub migdały.

Z masy uformuj pralinki, obtocz w podprażonym sezamie lub wiórkach kokosowych i przechowuj w lodówce. Idealne jako zdrowa słodkość do pracy, szkoły lub na spotkania.

Mała ciekawostka – nikt ze znajomych nie rozpoznaje, że w środku jest fasola, a wszyscy są zachwyceni smakiem!

Tu znajdziesz pełny opis →

[KLIKNIJ](#)



Batony i przekąski na co dzień



Baton orzechowo- owocowy

Baton orzechowo-owocowy

Składniki

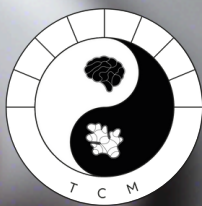
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka suszonych owoców (np. śliwki, daktyle, żurawina i rodzynki)
- 1,5 szklanki prażonych orzechów lub migdałów blanszowanych
- ½ szklanki nasion słonecznika
- 4 łyżki kruszonych ziaren kakaowca/1 łyżka kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego
- ½ szklanki miodu

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.



Batony bakaliowe z matchą



Batony bakaliowe z matchą

Składniki

(na 10 sztuk):

- 200 g płatków owsianych
- 30 g rodzynek
- 30 g suszonych moreli (pokrojonych w drobną kostkę)
- 120 g pestek dyni
- 1 łyżka herbaty matcha
- ¼ łyżeczki soli
- 2 czubate łyżki naturalnego miodu
- 2 łyżeczki oleju kokosowego
- ¼ szklanki orzechów pistacjowych
- 120 gramów czekolady 80% kakao lub ziarno kakaowca

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.

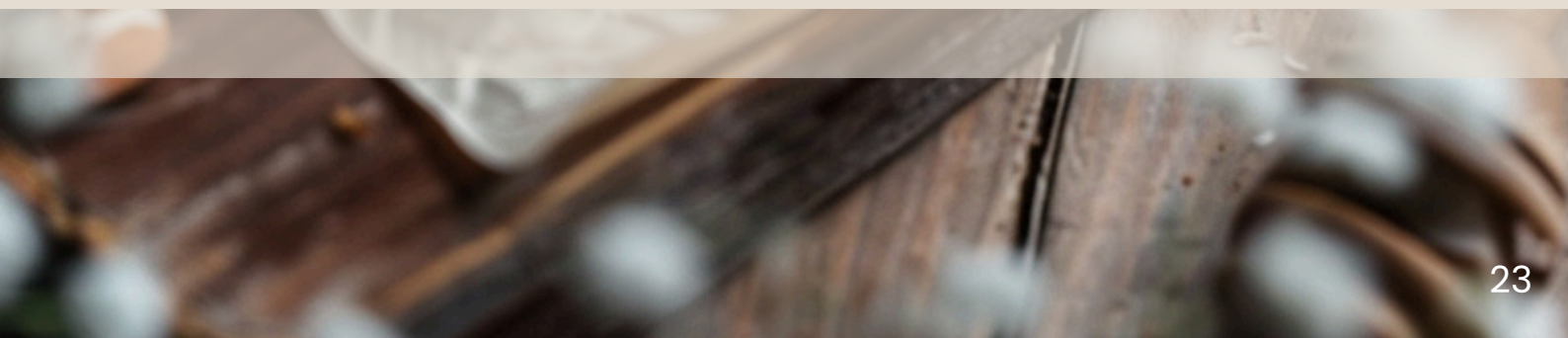
Do ostudzonych płatków owsianych pestek dyni dodaj herbatę matcha, sól i dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj pokrojone morele i rodzynki, zalej rozpuszczonym miodem i dokładnie wymieszaj. Przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (rozmiar blachy 20×20 cm). Drugim kawałkiem papieru, bardzo mocno 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.



Morelowe batoniki



Morelowe orzeźwienie

Składniki

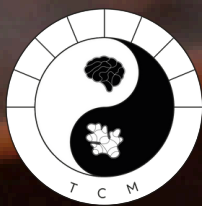
- 1 szklanka suszonych moreli
- ½ szklanki orzechów nerkowca
- ⅓ szklanki płatków owsianych
- 3 łyżki płynnego miodu
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 2 łyżki ziarna kakaowca (kruszonego czy sproszkowanego) lub wiórków kokosowych
- Szczypta soli

Wykonanie

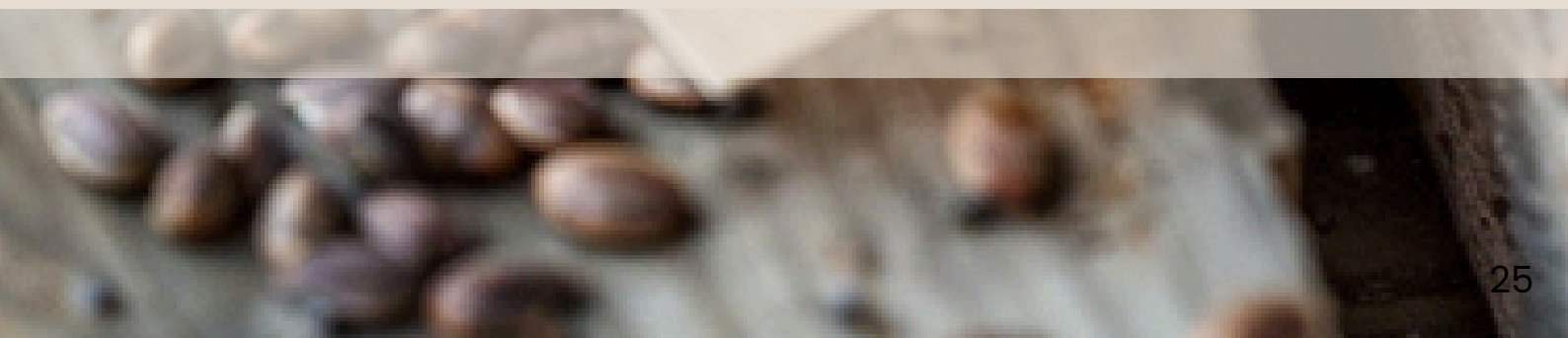
Wszystkie składniki drobno pokrój bądź zblenduj. Następnie dodaj miód i olej kokosowy i mieszaj bakalie do momentu połączenia się składników.

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.



Makowo-jaglane kostki



Makowo-jaglane kostki

Składniki

- 1 szklanka kaszy jaglanej ugotowanej na gęsto (na wodzie lub mleku migdałowym)
- 1 szklanka mielonego maku (suchego)
- 8–10 daktyli (namoczonych i zblendowanych)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego (do smaku)
- 2 łyżki oleju kokosowego lub ghee
- skórka z cytryny lub mandarynki
- ½ łyżeczki wanilii
- szczypta soli
- garść rodzynek i/lub posiekanych orzechów

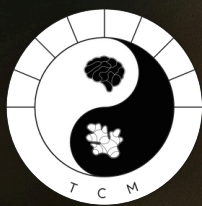
Jak przygotować mak:

Zalej 1 szklankę mielonego maku wrzątkiem tak, by woda przykryła go o ok. 2–3 cm. Gotuj na małym ogniu przez 15–20 minut, mieszając co jakiś czas. Kiedy mak wchłonie większość wody i zmięknie, przełóż go na sito i odcisnij nadmiar płynu. Jeśli używasz maku niemielonego – po ugotowaniu zmiel go w maszynce lub rozdrobnij blenderem.

Wykonanie

Ciepłą, gęstą jaglanę zblenduj z daktylami, tłuszczem, wanilią i szczyptą soli na kremową masę. Dodaj ugotowany mak, skórkę z cytryny, rodzynek i orzechy. Wymieszaj dokładnie. Masę przełóż do foremki wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównaj i dociśnij. Odstaw do lodówki na minimum 2–3 godziny, aż się zetnie. Pokrój w kostki.

Opcjonalnie: polej cienką warstwą roztopionej gorzkiej czekolady lub obsyp wiórkami kokosowymi.



Ciasteczka i małe wypieki



Amarantusowe ciasteczka kakaowe

Amarantusowe ciasteczka kakaowe

Składniki

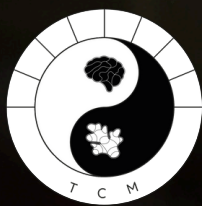
- ¼ szklanki orzechów laskowych
- ¼ szklanki ziaren słonecznika
- 1 czubata łyżka niesolonych i obranych pistacji
- ½ szklanki amarantusa ekspandowanego
- 2 czubate łyżki kakao
- 1 łyżka karobu
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki syropu klonowego lub miodu

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.



Owsiane ciasteczka z bakaliami

Owsiane ciasteczka z bakaliami

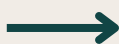
Składniki

- 2 szklanki płatków owsianych górskich
- 1 i ½ szklanki ekologicznej mąki żytniej (lub orkiszowa, kukurydziana)
- ½ szklanki amarantusa ekspandowanego
- ⅓ szklanki żurawiny
- ⅓ szklanki rodzynek
- ⅓ szklanki migdałów
- ⅓ szklanki słonecznika
- ¼ szklanki cukru muscovado
- ½ łyżeczki mąki ziemniaczanej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia i sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki soli
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 6 łyżek gorącej wody
- 1 szklanka oleju kokosowego
- 1 łyżka karobu
- 1 łyżka kruszonych ziaren kakaowca

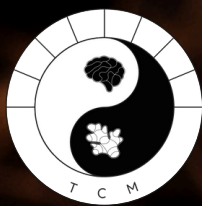
Wykonanie

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 jasnożółtego koloru.

Tu znajdziesz pełny opis



KLIKNIJ



Ciasteczka dyniowo- owsiane



Ciasteczka dyniowo-owsiane

Składniki

- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka sody
- ¼ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki imbiru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1,5 szklanki płatków owsianych
- ¾ szklanki płynnego oleju kokosowego
- ¾ szklanki puree z dyni (przepis na kolejnej stronie)
- ½ 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 dużej misce połącz wszystkie suche składniki (oprócz płatków i bakalii), następnie dodaj płatki i wymieszaj. W osobnym naczyniu połącz olej, cukier i puree z dyni, aż powstanie gładka masa. Wlej mokre składniki do suchych, dodaj bakalie i dokładnie wymieszaj.

Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Za pomocą gałki do lodów nakładaj porcje masy, lekko spłaszcz łyżką. Piecz 17–20 minut. Ciasteczka są świetną przekąską do pracy, szkoły czy na długie, chłodne wieczory. W szczelnej puszcze zachowają świeżość do 10 dni.

Tu znajdziesz pełny opis —→

KLIKNIJ



Ciasteczka sezamowe

Ciasteczka sezamowe

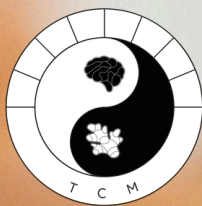
Składniki

- ½ szklanki tahini
- ⅓ szklanki miodu
- 1 szklanka płatków owsianych
- 2 łyżki ziaren sezamu
- ½ łyżeczki cynamonu
- szczypta soli

Wykonanie

W misce wymieszaj wszystkie składniki, aż masa stanie się jednolita. Odstaw na 10 minut, by płatki lekko napęczniały. Formuj niewielkie kulki i delikatnie spłaszczaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 10–12 minut w temperaturze 180°C, aż ciasteczka lekko się zarumienią. Po wystudzeniu stają się przyjemnie chrupiące.

Wariant: dodaj startą skórkę z mandarynki lub cytryny ekologicznej – wprowadzi lekkość i świeży, cytrusowy aromat.

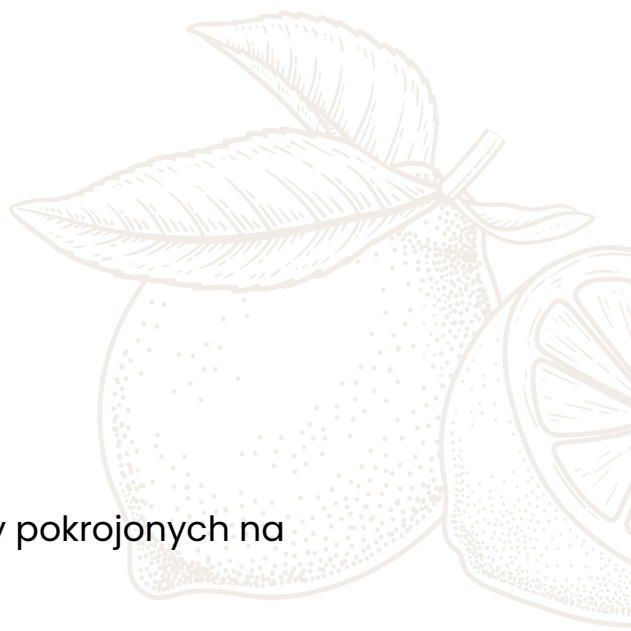


Fasolowe ciasteczka cytrusowe

Fasolowe ciasteczka cytrusowe

Składniki

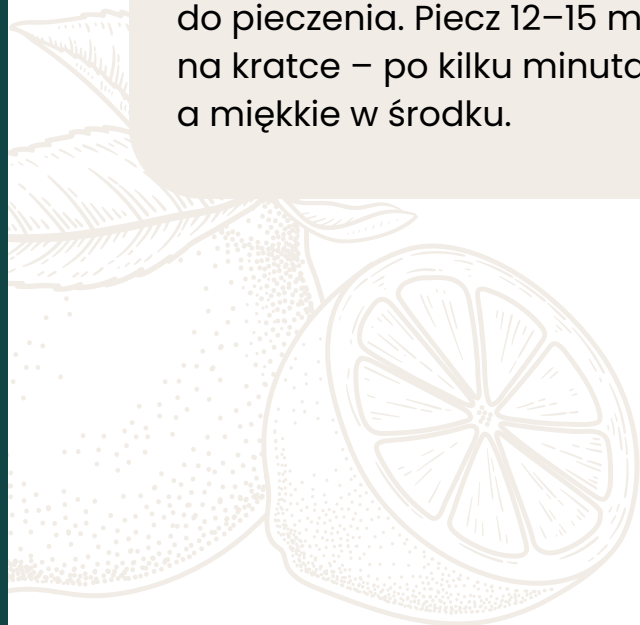
- 2 szklanki ugotowanej białej fasoli
- ⅓ szklanki oleju kokosowego lub ghee
- ⅓ szklanki syropu klonowego
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- starta skórka z cytryny lub mandarynki
- odrobina wanilii
- szczypta soli
- opcjonalnie: kilka kostek gorzkiej czekolady pokrojonych na kawałki



Wykonanie

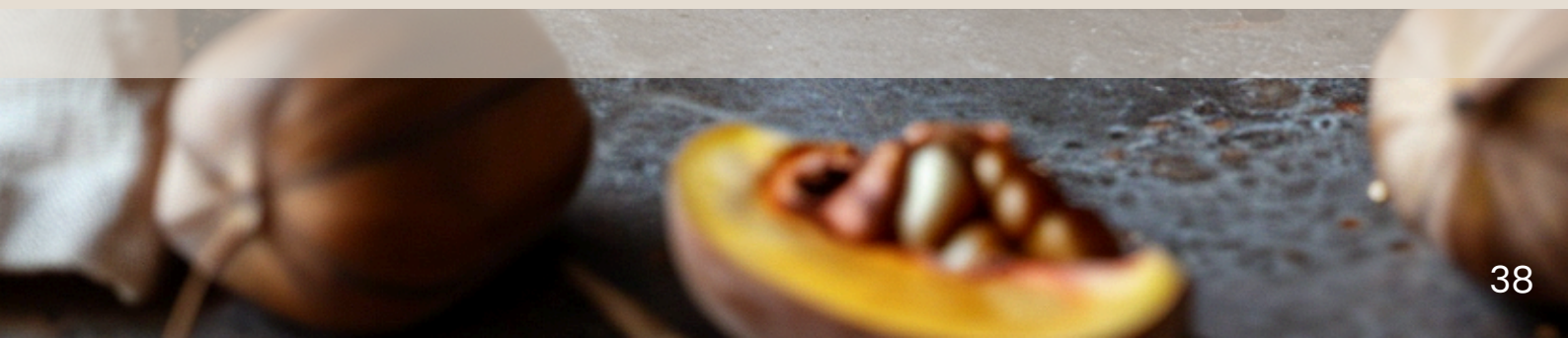
Zblenduj fasolę z tłuszczem i syropem klonowym na gładką masę. Dodaj mąkę owsianą, proszek do pieczenia, sól, wanilię i skórkę cytrusową – wymieszaj. Na koniec wmieszaj kawałki czekolady (jeśli używasz).

Formuj niewielkie ciasteczka i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 12–15 minut w 180°C, aż lekko się zarumienią. Ostudź na kratce – po kilku minutach stają się delikatnie chrupiące z zewnątrz, a miękkie w środku.





Babeczki dyniowo-kasztanowe



Babeczki dyniowo-kasztanowe

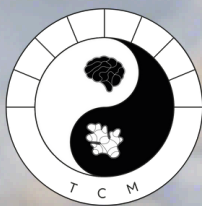
Składniki

- 1 szklanka puree z dyni (przepis na stronie 42)
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki kasztanowej
- $\frac{1}{2}$ szklanki mąki owsianej
- 2 jajka
- $\frac{1}{3}$ szklanki oliwy lub ghee
- $\frac{1}{3}$ szklanki syropu klonowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki kardamonu
- szczypta soli

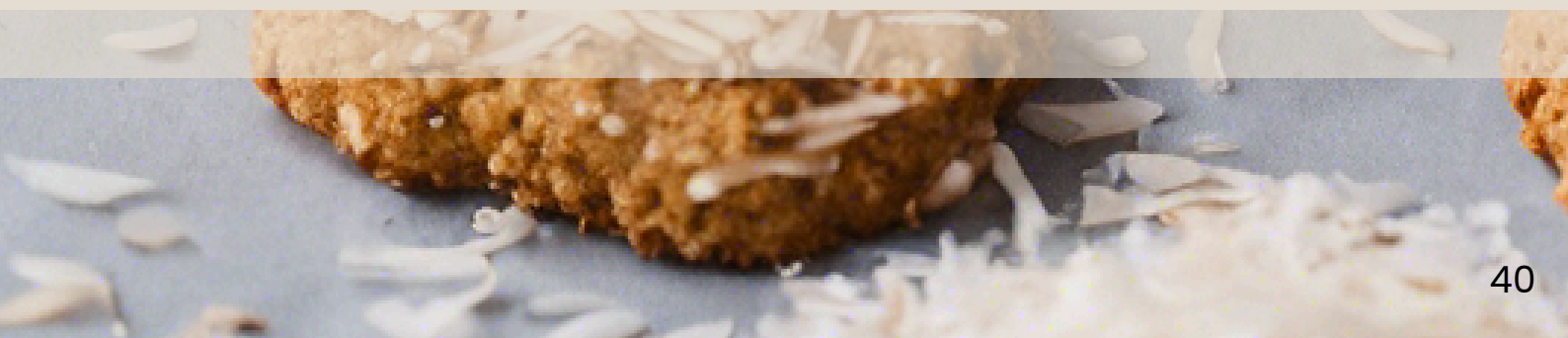
Wykonanie

W jednej misce połącz mokre składniki: puree z dyni, jajka, oliwę i syrop klonowy. W drugiej wymieszaj suche: mąki, proszek do pieczenia, przyprawy i sól. Połącz wszystko razem, mieszając do uzyskania gładkiego, gęstego ciasta. Przełóż masę do formy na muffinki wyłożonej papilotkami.

Piecz 18–20 minut w 180°C, aż babeczki lekko się zarumienią i będą elastyczne w dotyku.



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 mleko kokosowe i olej kokosowy. W osobnym naczyniu lekko podpraż surowy amarantus na suchej patelni, aż zacznie wydzielać delikatny orzechowy zapach. Dodaj go do masy razem z pozostałymi sypkimi składnikami i dokładnie wymieszaj.

Z otrzymanej masy uformuj małe kuleczki. Piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 15–20 minut.



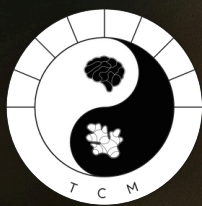
Jak przygotować puree z dyni?

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.

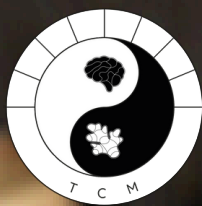
Drugim sposobem na przygotowanie puree jest po prostu ugotowanie i zblendowanie. Ja wybrałam tę wersję – ugotowałam zupę z dyni i odłożyłam troszkę na ciasteczka.

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.

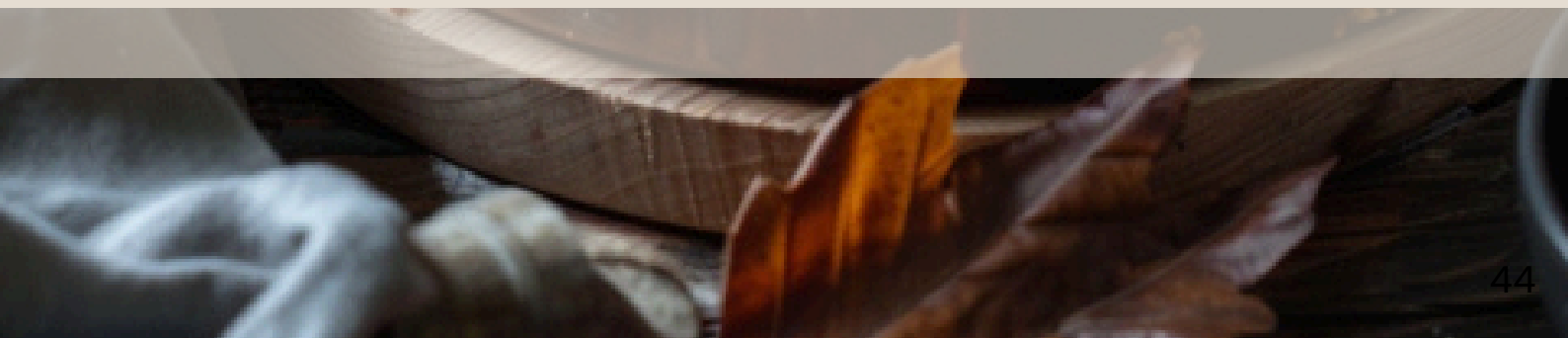




Ciasta



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
- ⅓ łyżeczki kardamonu (opcjonalnie)
- ½ szklanki suszonej żurawiny
- 8–10 daktyli
- ⅓ szklanki mąki kukurydzianej lub kasztanowej
- ⅓ szklanki oleju kokosowego lub innego tłoczonego na zimno
- ⅓ szklanki mleka migdałowego lub wody źródlanej

Na wierzch:

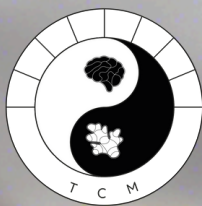
- ½ szklanki orzechów włoskich
- ½ szklanki płatków migdałowych
- płatki róży do dekoracji (opcjonalnie)

Wykonanie

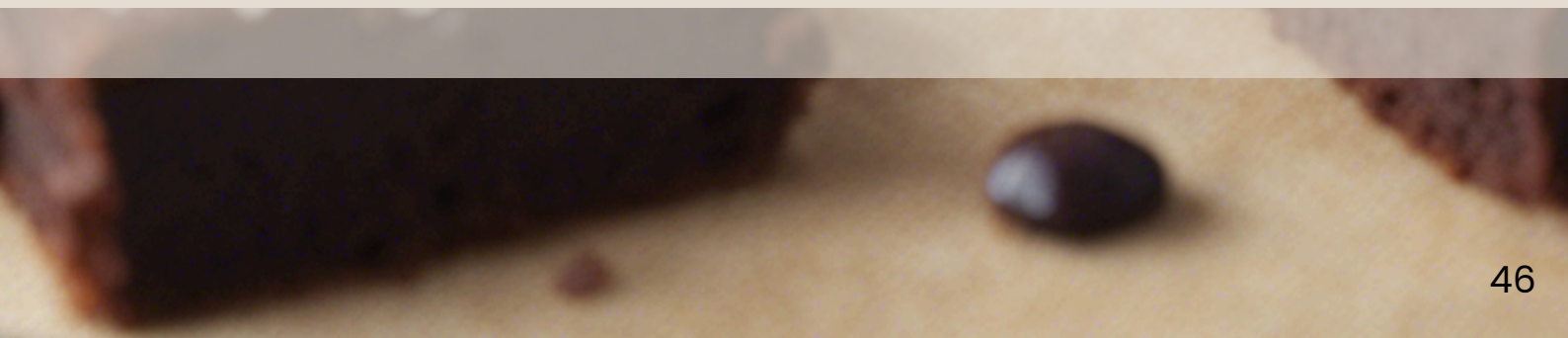
Daktyle pokrój w paseczki i namocz w gorącej wodzie na 10 minut. Jabłka obierz, pokrój w kostkę i podsmaż z żurawiną, cynamonem i kardamonem, a następnie dodaj daktyle. Odparuj mus i odstaw do ostygnięcia.

Ciepłą kaszę jaglaną wymieszaj z mąką kukurydzianą lub kasztanową, sezamem, odrobiną mleka roślinnego i olejem kokosowym. Zagnieć ciasto i wylep nim formę z pergaminem.

Podpiecz 10 minut w 180°C, następnie wyłóż mus, posyp migdałami i orzechami. Przykryj folią i piecz 35 minut, po czym zdejmij folię i dopiecz jeszcze 5 minut.



Brownie z czarnej fasoli



Brownie z czarnej fasoli

Składniki

- 2 szklanki ugotowanej fasoli
- 10 daktyli
- 10 suszonych śliwek
- starkowany imbir
- szczypta soli
- parę kropel soku z cytryny
- skórka mandarynki
- 6 jajek
- 2 łyżki ghee
- 5 łyżek karobu
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g gorzkiej czekolady (do polewy)
- sok z połowy pomarańczy
- garść prażonych, zmielonych migdałów (do posypania)

Wykonanie

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Wszystkie składniki (oprócz składników na polewę) zblenduj na gładką masę. Przełóż do formy i piecz ok. 50 minut.

W międzyczasie przygotuj polewę – rozpuść gorzką czekoladę z sokiem z pomarańczy. Po ostudzeniu ciasta polej je czekoladą i posyp prażonymi migdałami.



Brownie buraczane



Brownie buraczane

Składniki forma 20×20 cm)

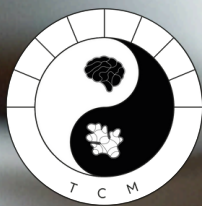
- 2 średnie upieczone buraki (ok. 1½ szklanki puree)
- 3 jajka
- ⅓ szklanki oleju kokosowego lub ghee
- ½ szklanki syropu daktylowego
- ½ szklanki mąki gryczanej lub orkiszowej
- ⅓ szklanki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

Wykonanie

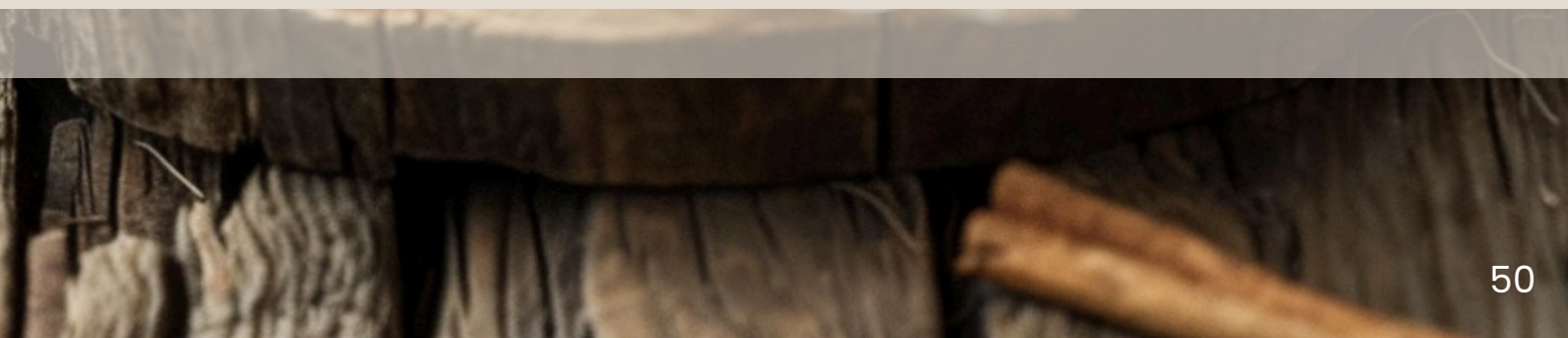
Buraki obierz, upiecz do miękkości (ok. 45 min w 180°C), a następnie zmiksuj na gładkie puree. W dużej misce połącz puree z jajkami, olejem kokosowym i syropem daktylowym. Dodaj mąkę, kakao, proszek do pieczenia i sól.

Wymieszaj lub zblenduj, aż masa będzie jednolita i gładka. Przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 30–35 minut w temperaturze 180°C. Po wystudzeniu pokrój na kwadraty.

Wariant: dla bardziej wyrazistego smaku dodaj skórkę pomarańczową i szczyptę kardamonu – pięknie podbijają czekoladową nutę i dodają ciepła.



Ciecierzycowe blondie



Ciecierzycowe blondie

Składniki (forma 20×20 cm)

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- ½ szklanki tahini (pasta sezamowa)
- 10–12 daktyli (namoczonych w ciepłej wodzie przez 10 min)
- 2 jajka lub 2 „jajka” z siemienia lnianego (2 łyżki siemienia + 6 łyżek wody)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2–3 łyżki kropelek gorzkiej czekolady

Wykonanie

Odcedź daktyle i przełóż je do blendera razem z ciecierzycą, tahini, jajkami, wanilią, cynamonem, proszkiem do pieczenia i solą. Zblenduj na gładką, kremową masę. Na koniec wmieszaj kropelki czekolady (ręcznie, łyżką), aby równomiernie rozłożyły się w cieście.

Przełóż masę do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 25–30 minut w temperaturze 180°C, aż wierzch lekko się zarumieni.

Odstaw do przestudzenia – po ostygnięciu łatwiej się kroi.



Ciasto z pietruszki



Ciasto z pietruszki

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

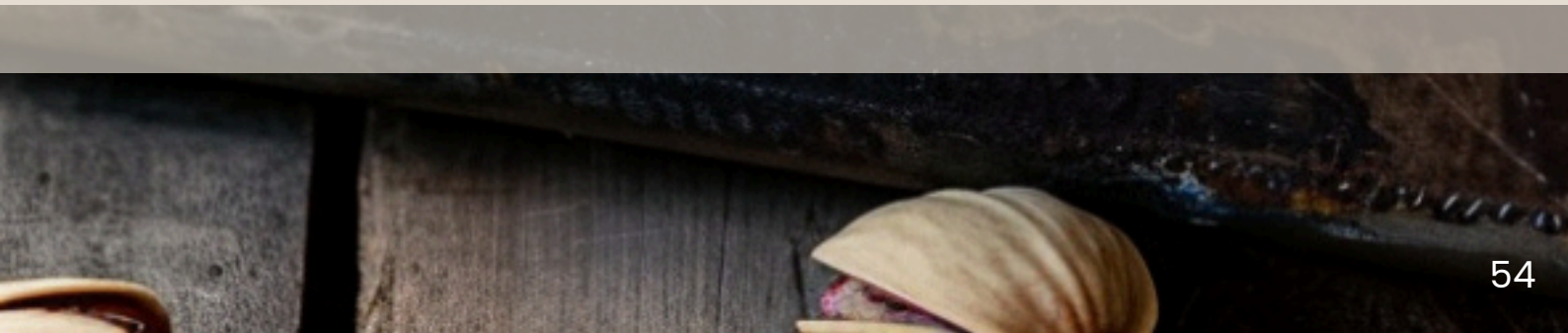
Piekarnik rozgrzej do 180°C, na dolną i górną grzałkę. Tortownicę 20 cm posmaruj tłuszczem i obsyp ją mąką, płatkami bądź bułką tartą. Zmiksuj jaja, aż do uzyskania pianki (tzn. miksujemy, aż zwiększy się objętość). Dodaj słodzik i tłuszcz nadal miksując. Wrzucić po łyżce zmieszanych mąk z proszkiem 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 zmieszany z syropem klonowym.

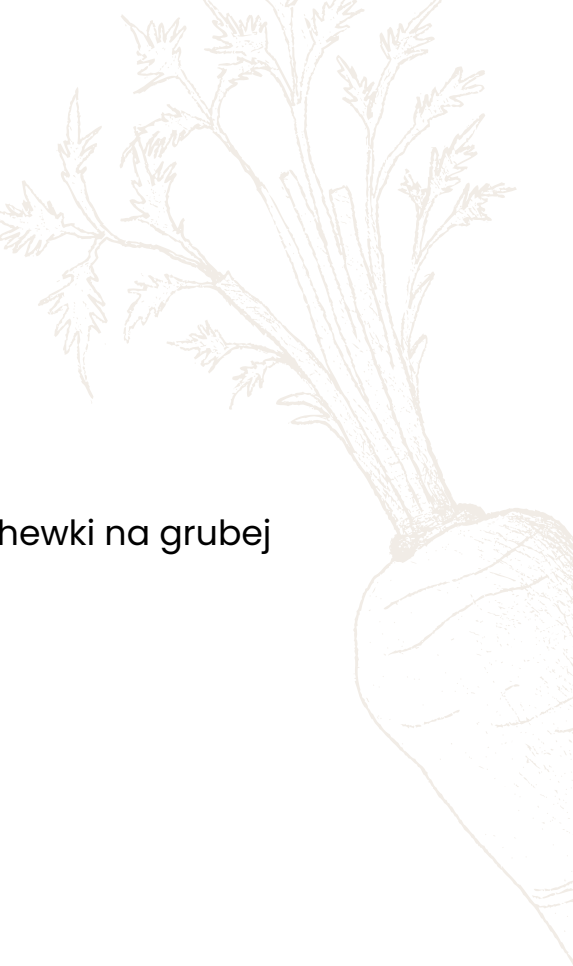
Na wierzch położyłam podprażone w piekarniku orzechy laskowe.



Ciasto marchewkowe



Ciasto marchewkowe



Składniki

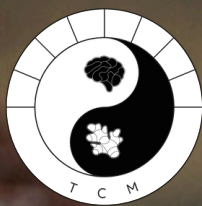
- 2,5 szklanki mąki orkiszowej lub płasórki
- 4 duże marchewki (ok. 5 szklanek startej marchewki na grubej tarce)
- 5 jajek
- 1/3 szklanki cukru muscovado
- 2/3 szklanki oleju (oliwki z oliwek)
- 2 łyżeczki cynamonu
- szczypta gałki muszkatołowej
- starta skórka z jednej cytryny
- 1 łyżeczka proszku 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, rodzynek 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.



Ciasto czekoladowe z cukinii



Ciasto czekoladowe z cukinii

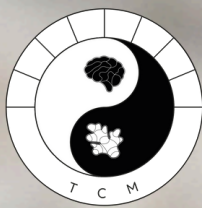
Składniki

- 2 średnie cukinie (ok. 2 szklanki drobno startej, dobrze odcisniętej masy)
- 3 jajka lub 3 „jajka” z siemienia lnianego (3 łyżki siemienia + 9 łyżek wody)
- $\frac{1}{3}$ szklanki oliwy lub ghee
- $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ szklanki syropu daktylowego lub miodu
- 1 szklanka mąki owsianej
- $\frac{1}{2}$ szklanki mąki gryczanej lub orkiszowej
- $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ szklanki kakao lub karobu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1 łyżeczka wanilii
- skórka otarta z pomarańczy
- garść kropelek gorzkiej czekolady (opcjonalnie)

Wykonanie

Cukinię zetrzyj na drobnych oczkach i dokładnie odcisnij z nadmiaru wody. W dużej misce połącz jajka, tłuszcz, słodzik i wanilię. Dodaj mąki, kakao, proszek, sodę i sól, a następnie krótko wymieszaj.

Wmieszaj cukinię oraz skórkę pomarańczy, a na końcu kropelki czekolady (jeśli używasz). Przelej ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 40–45 minut w 180°C – do suchego patyczka. Ostudź przed krojeniem.



Sernik jaglany z tofu

Sernik jaglany z tofu

Składniki

Spód:

- 1 szklanka daktyli (namoczonych w ciepłej wodzie przez 10–15 minut)
- 1½ szklanki orzechów włoskich lub migdałów
- szczypta soli

Masa:

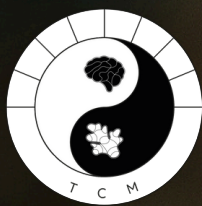
- 300 g tofu naturalnego
- 1½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka kokosowego lub migdałowego
- 3–4 łyżki soku z cytryny
- 3–4 łyżki syropu daktylowego lub miodu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- skórka otarta z cytryny (najlepiej ekologicznej)

Wykonanie

Odcedź daktyle i zblenduj je razem z orzechami oraz szczyptą soli. Masa powinna być lepka, ale wciąż lekko ziarnista. Przełóż ją na dno tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia i dokładnie dociśnij dłonią lub łyżką, formując równą warstwę. Wstaw do lodówki, aby spód lekko stężał.

Ugotowaną, jeszcze ciepłą kaszę jaglaną zblenduj z tofu, mlekiem roślinnym, sokiem z cytryny, słodzącem, wanilią i skórką z cytryny. Miksuj do uzyskania bardzo gładkiej, aksamitnej konsystencji – to klucz, by sernik był delikatny i kremowy.

Jeśli masa wydaje się zbyt gęsta, dodaj odrobinę mleka roślinnego. Masę przełóż na przygotowany spód, wygładź powierzchnię i wstaw do lodówki na minimum 4 godziny (najlepiej na noc).



Desery i kremy



Mus malinowy



Mus malinowy

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)

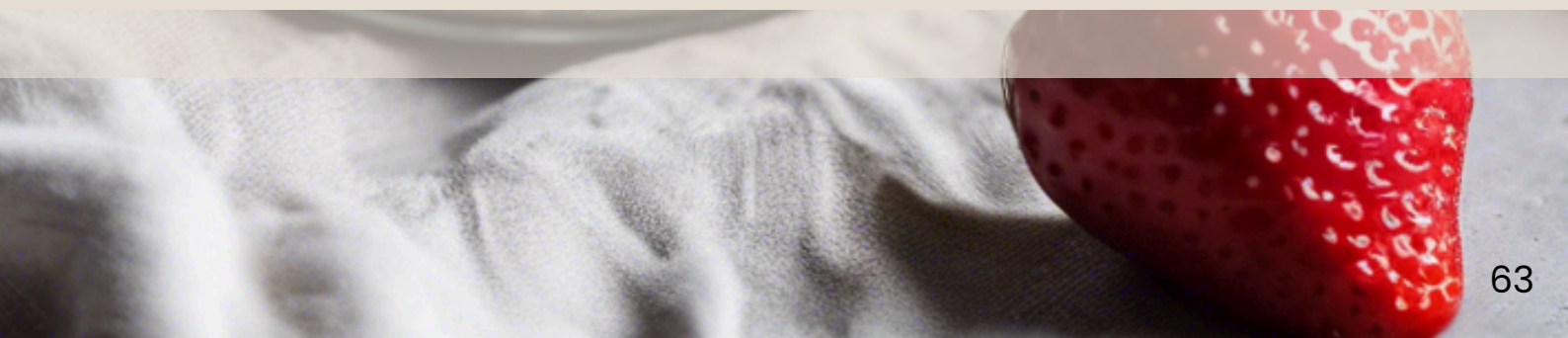
Wykonanie

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.



Deser kokosowy z chia



Deser kokosowy z nasionami chia

Składniki

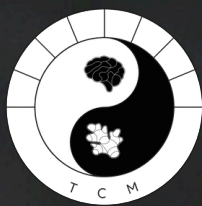
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 3 łyżki nasion chia
- świeża mięta do dekoracji
- mus owocowy (malinowy, truskawkowy)

Wykonanie

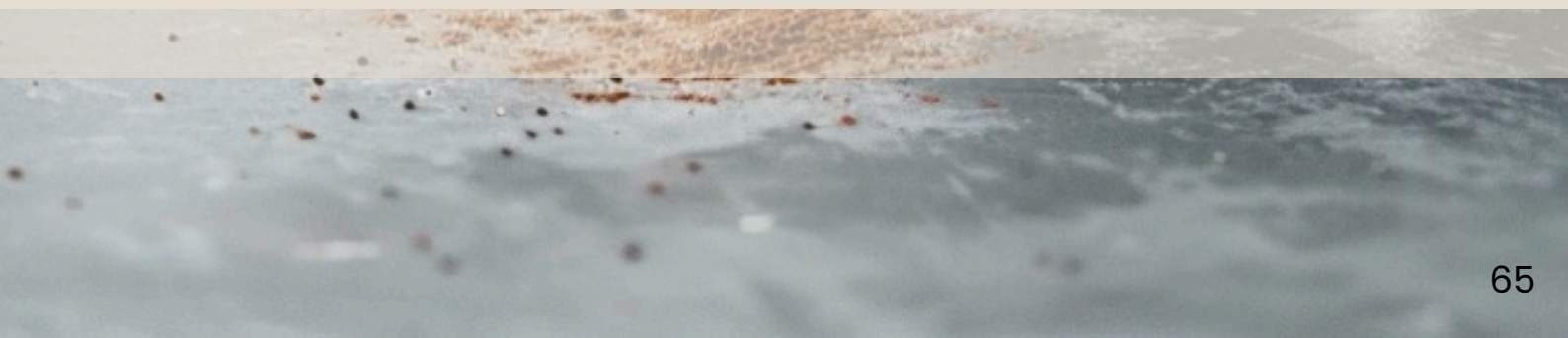
Do mleka kokosowego dodaj 3 łyżki nasion chia. Odstaw je na około 30 minut, aby napęczniały. Po czasie przełóż mleko z nasionami do mniejszych słoiczków bądź szklanek.

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.



Chia budyn' kawowy



Chia budynk kawowy

Składniki

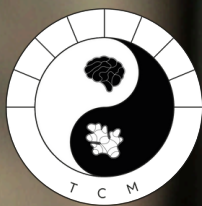
- 1½ szklanki mleka migdałowego
- 3 łyżki nasion chia
- 1 łyżeczka kawy zbożowej lub espresso (opcjonalnie)
- 2 daktyle (namoczone w ciepłej wodzie)
- szczypta anyżu lub wanilii
- odrobina cynamonu

Wykonanie

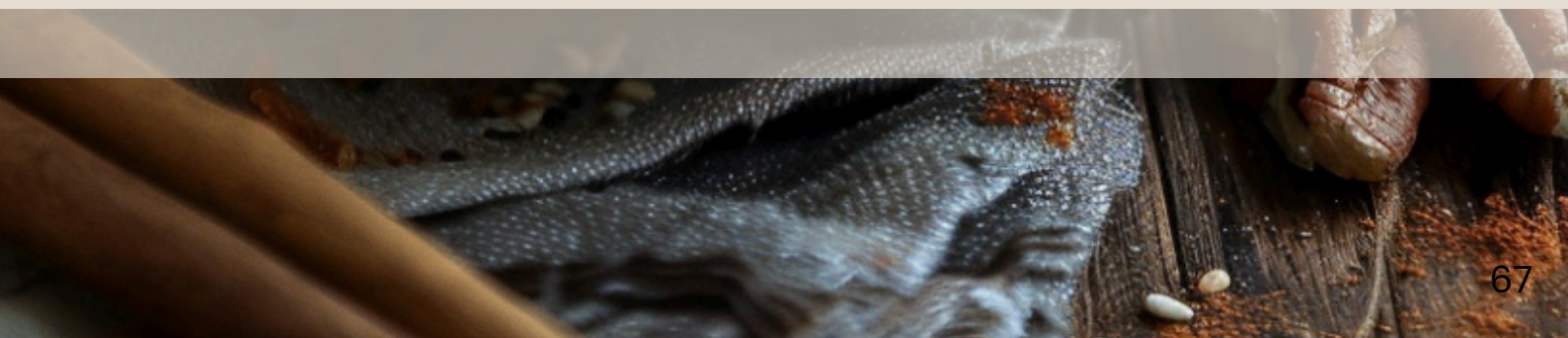
Zblenduj mleko migdałowe z daktylami, kawą, anyżem i cynamonem na gładki napój. Przelej do miski lub słoiczka, dodaj nasiona chia i dokładnie wymieszaj.

Odstaw na 15 minut, po czym ponownie zamieszaj, by nasiona równomiernie się rozłożyły.

Schładzaj w lodówce przez minimum 2 godziny (lub całą noc). Podawaj posypany odrobiną cynamonu lub z łyżeczką bitej śmietanki kokosowej.



Krem z batata



Krem z batata

Składniki (4 porcje)

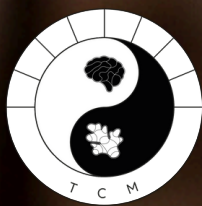
- 2 duże bataty
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 2–3 daktyle (namoczone w ciepłej wodzie)
- szczypta soli
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki wanilii

Wykonanie

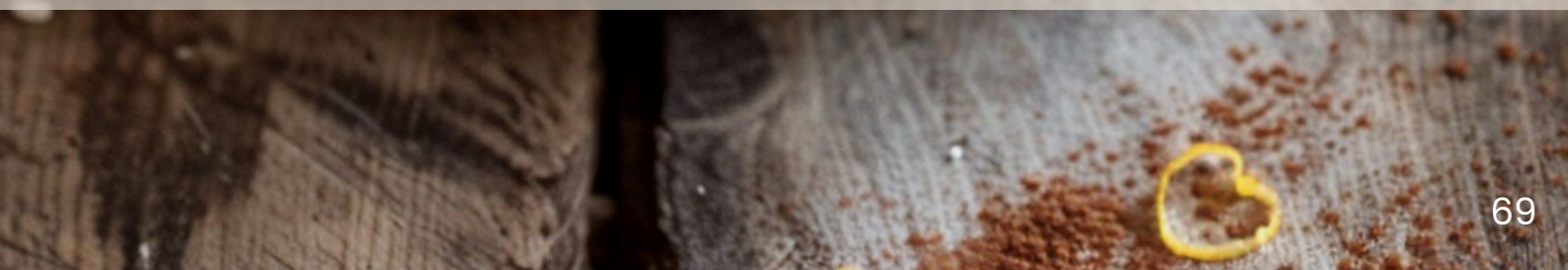
Bataty upiecz w 190°C przez ok. 40–50 minut, aż będą miękkie i lekko karmelowe. Obierz je i zblenduj z mlekiem kokosowym, daktylami, solą, cynamonem i wanilią na gładki krem.

Delikatnie podgrzej przed podaniem – najlepiej, gdy jest ciepły i otulający.

Posyp prażonym sezamem, pekanami lub wiórkami kokosowymi. Możesz też dodać odrobinę masła klarowanego, jeśli chcesz wzmocnić jego rozgrzewające działanie.



Krem adzuki z daktylami



Krem adzuki z daktylami

Składniki

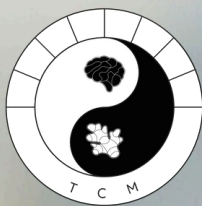
- 1½ szklanki ugotowanej fasoli adzuki
- 6–8 daktyli (namoczonych w ciepłej wodzie)
- 2–3 łyżki kakao lub karobu
- ½ szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego)
- 1 łyżka tahini
- szczypta soli
- odrobina wanilii

Wykonanie

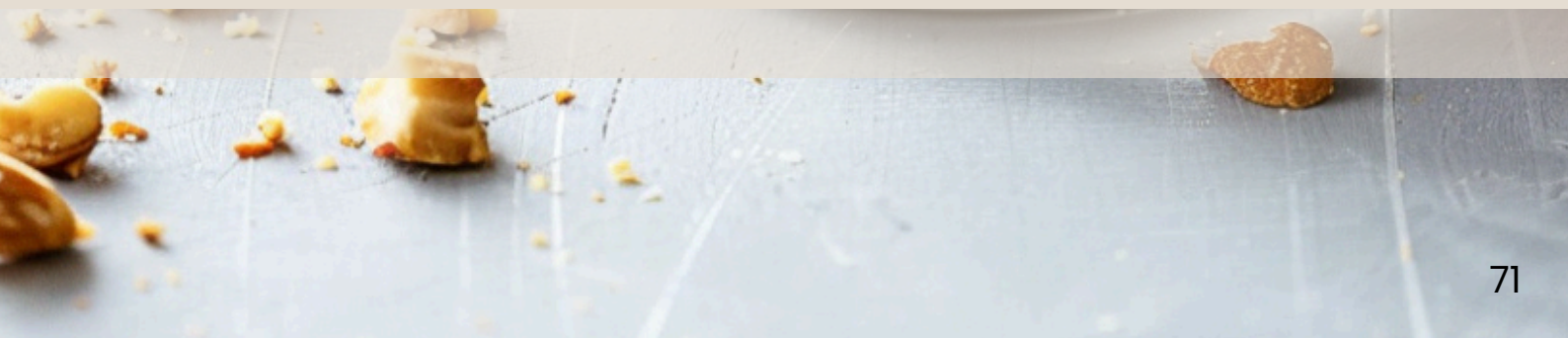
Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na bardzo gładki, aksamitny krem.

Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj 1–2 łyżki mleka roślinnego, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Przełóż do miseczek i schłódź w lodówce przez co najmniej 30 minut.

Podawaj z prażonym sezamem i odrobiną startej skórki pomarańczy – pięknie podbija smak i dodaje świeżości.



Daktyłowy tofurnik



Daktylowy tofurnik

Składniki

- 300 g tofu jedwabistego lub miękkiego
- 6–8 daktyli (namoczonych w ciepłej wodzie przez 10 minut)
- 2 łyżki kakao lub karobu
- 2 łyżki mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego)
- szczypta soli
- odrobina wanilii
- do podania: świeże maliny, posiekane orzechy lub wiórki kokosowe

Wykonanie

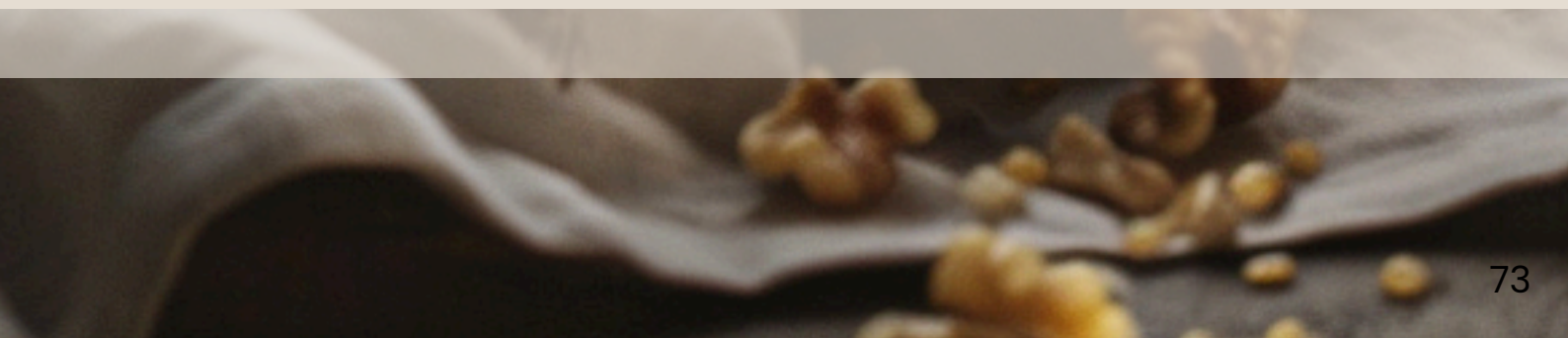
Wszystkie składniki zmiksuj na gładki, kremowy mus. Przełóż do małych szklanek lub słoiczków i wstaw do lodówki na 30–60 minut, aby masa lekko stężała. Podawaj z malinami lub posyp orzechami tuż przed podaniem.

Warianty:

- Latem: zamień kakao na karob – jest łagodniejszy i mniej rozgrzewający.
- Zimą: dodaj szczyptę cynamonu lub kardamonu, by wzmocnić działanie rozgrzewające.



Gruszki z jaglanką



Gruszki z jaglanką

Składniki (4 porcje)

- 4 dojrzałe gruszki
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- ⅓ szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 2 łyżki miodu
- ½ łyżeczki cynamonu
- szczypta wanilii
- 1 łyżka ghee lub oleju kokosowego



Wykonanie

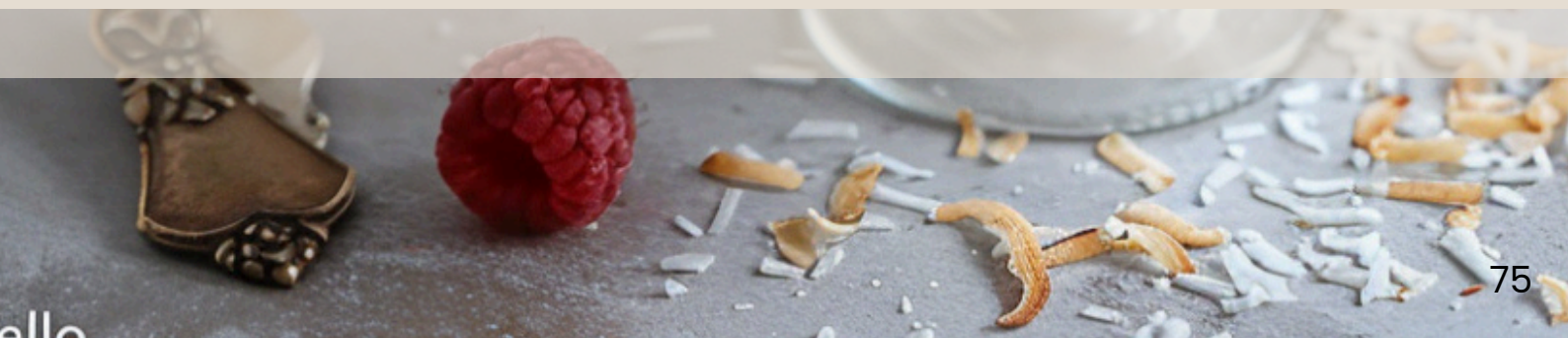
Gruszki przekrój wzdłuż na pół i wydrąż gniazda nasienne. Kaszę jaglaną wymieszaj z posiekanymi orzechami, miodem, cynamonem i wanilią. Nadziewaj połówki gruszek przygotowaną masą.

Ułóż je w naczyniu żaroodpornym, posmaruj wierzch ghee lub olejem kokosowym i piecz 20–25 minut w temperaturze 180°C, aż gruszki zmiękną i lekko się zarumienią. Podawaj na ciepło – najlepiej zaraz po upieczeniu.





Jaglane rafaello



Jaglanae rafaello

Składniki

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 2–3 łyżki wiórków kokosowych
- 1–2 łyżki miodu lub syropu daktylowego
- odrobina wanilii
- szczypta soli

Wykonanie

Kaszę jaglaną połącz z mlekiem kokosowym, wiórkami, słodzącem, wanilią i solą. Podgrzewaj kilka minut na małym ogniu, aż składniki dobrze się połączą. Zblenduj na bardzo gładki, aksamitny krem.

Podawaj na ciepło lub po schłodzeniu – w wersji chłodnej nabiera bardziej deserowego charakteru.

Świetnie smakuje z pieczonymi gruszkami, malinami lub płatkami migdałów.



Budyn' pistacjowy z chia



Budyń pistacjowy z chia

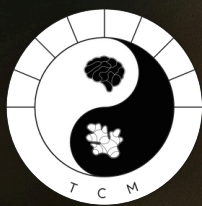
Składniki

- 1,5 szklanki mleka migdałowego
- 2 łyżki posiekanych, niesolonych pistacji
- 2 łyżki sproszkowanych ziaren kakaowca
- 2 czubate łyżki nasion chia
- 1 łyżeczka miodu
- ½ 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.

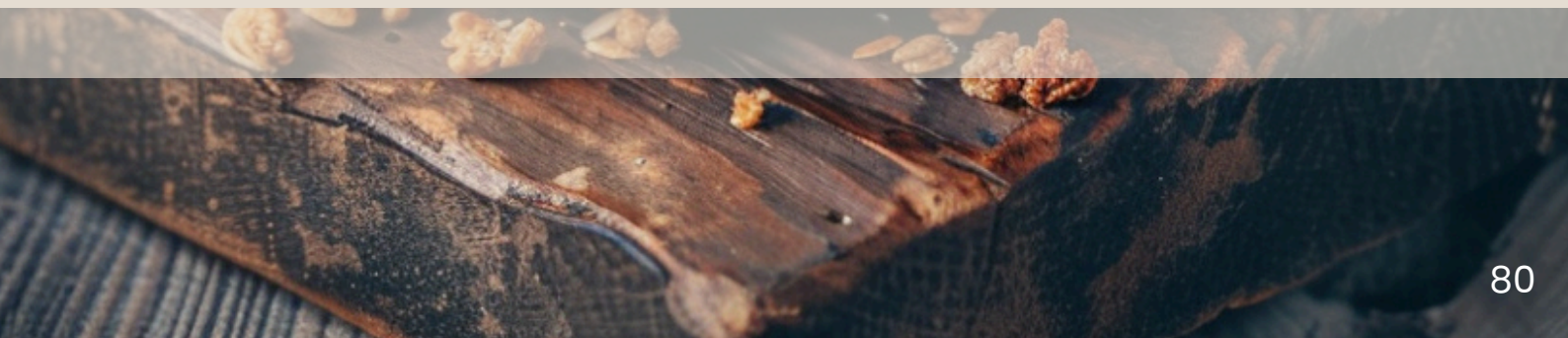
Po tym czasie posyp posiekanymi pistacjami i ozdób listkami mięty.



Owocowe smaki i desery z kruszonką



Owoce pod kruszonką



Owoce pod kruszonką

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
- ¼ łyżeczki cynamonu
- ¼ 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

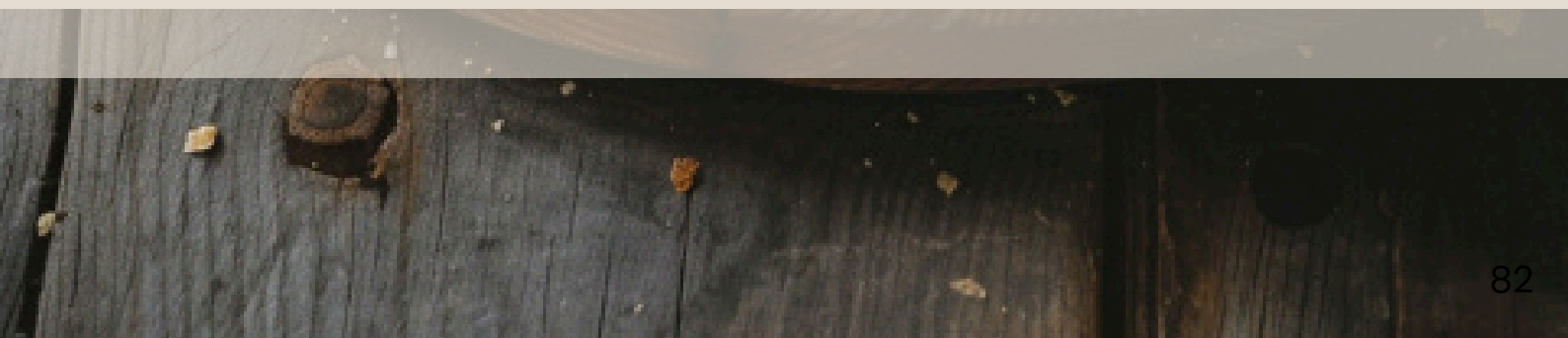
Piekarnik rozgrzej do 180°C. Orzechy i słonecznik drobno posiekaj. Podpraż na patelni na sucho. Przełóż do miski, dodaj wiórki kokosowe, zmielone siemię lniane, ziarna kakaowca i sól.

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.



Rabarbar pod kruszonką



Rabarbar pod 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 wierzch. 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.



Jaglane crumble



Jaglanae crumble

Składniki

Nadzienie:

- 4 jabłka
- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki imbiru

Kruszonka:

- ½ szklanki mąki jaglanej
- ½ szklanki płatków jaglanych
- 2 łyżki ghee lub oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu
- szczypta soli



Wykonanie

Jabłka obierz, pokrój w kostkę i wymieszaj z sokiem z cytryny, cynamonem i imbirem. Przełóż do naczynia żaroodpornego. W osobnej misce połącz wszystkie składniki kruszonki i rozetrzyj palcami, aż powstaną drobne okruszki.

Posyp nimi jabłka i piecz 20 minut w temperaturze 180°C, aż wierzch lekko się zarumieni, a owoce zmiękną. Podawaj ciepłe – samo lub z kleksem jogurtu kokosowego.





Naleśniki orkiszowe ze śliwkami

Naleśniki orkiszowe ze śliwkami

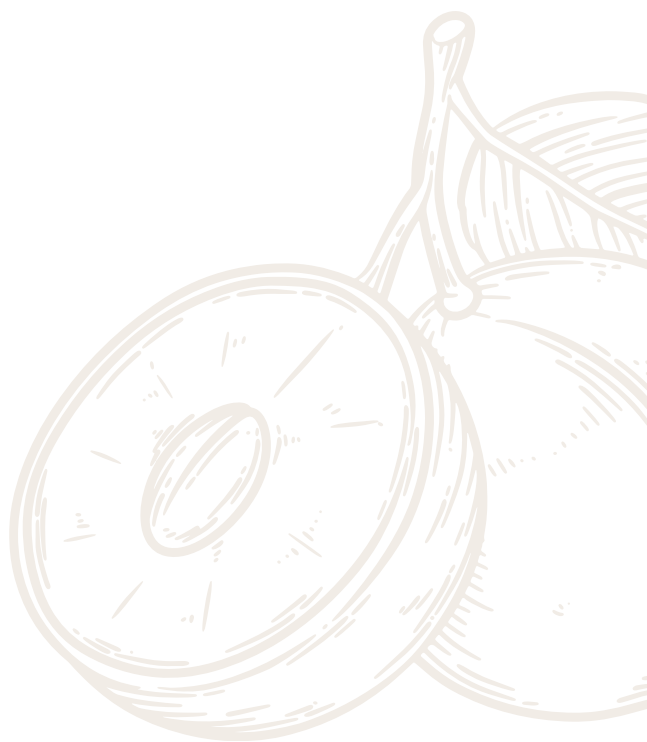
Składniki

Ciasto:

- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1 jajko
- 1–1¼ szklanki wody
- szczypta soli
- 1 łyżeczka oleju

Mus:

- 500 g śliwek
- ½ łyżeczki cynamonu
- 2–3 daktyle (opcjonalnie, dla słodczy)
- 1 łyżeczka soku z cytryny



Wykonanie

Z podanych składników przygotuj gładkie ciasto naleśnikowe, dodając tyle wody, by uzyskać odpowiednią konsystencję. Usmaż cienkie naleśniki na rozgrzanej patelni, najlepiej bez dodatku tłuszczu lub z minimalną ilością oleju.

Śliwki wypestkuj, pokrój i duś w rondelku z odrobiną wody, cynamonem, daktylami i sokiem z cytryny, aż powstanie gęsty mus. Gotowy mus możesz zblendować, jeśli wolisz gładszą konsystencję. Naleśniki podawaj na ciepło, wypełnione musem śliwkowym i zwinięte w rulony lub złożone w trójkąty.

Wariant zimowy: dodaj szczyptę imbiru lub kardamonu – wzmocnią krążenie i rozgrzeją żołądek.

Słodysz, która zaczyna się od równowagi

Słodysz, która karmi – zamiast uzależniać

Nie ma nic złego w tym, że lubisz słodki smak. To naturalna potrzeba ciała – sygnał, że potrzebujesz ukojenia, energii lub chwili przyjemności. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy słodysz przestaje być wyborem, a staje się przymusem. Ten e-book nie powstał po to, by zakazać Ci słodysz. Powstał po to, by pokazać Ci, że możesz cieszyć się nimi w zupełnie inny sposób – świadomy, spokojny i odżywczy.

Każdy z tych przepisów to mały krok w stronę równowagi: mniej cukru, mniej przetworzonych składników, więcej natury, więcej smaku i energii, która zostaje z Tobą na długo. Zaczynij od jednego przepisu. Zobacz, jak zmienia się Twoje samopoczucie, Twoja energia, Twoje zachcianki. I pamiętaj – nie chodzi o doskonałość, lecz o uważność.

Jeśli czujesz, że słodysze wymykają Ci się spod kontroli, że mimo dobrych chęci nadal trudno Ci nad nimi zapanować – **zapraszam Cię na moje szkolenie „Jak ograniczyć słodysze i czym je zastąpić”**, w którym krok po kroku pokażę Ci, jak odzyskać spokój, równowagę i prawdziwą przyjemność z jedzenia.

Z troską i wdzięcznością,

Elżbieta Kasztelaniec

Mikrobiolog, coach i dietetyk Medycyny Chińskiej

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 słodczy – 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 słodczy.
- Uwolnię Cię od zakazów i nakazów.
- Odślonię przed Tobą sekret działania smaków w Medycynie Chińskiej, byś prawidłowo stosował je w swojej diecie.
- Otrzymaś program przeciw pasożytom.

Dołącz do kursu

