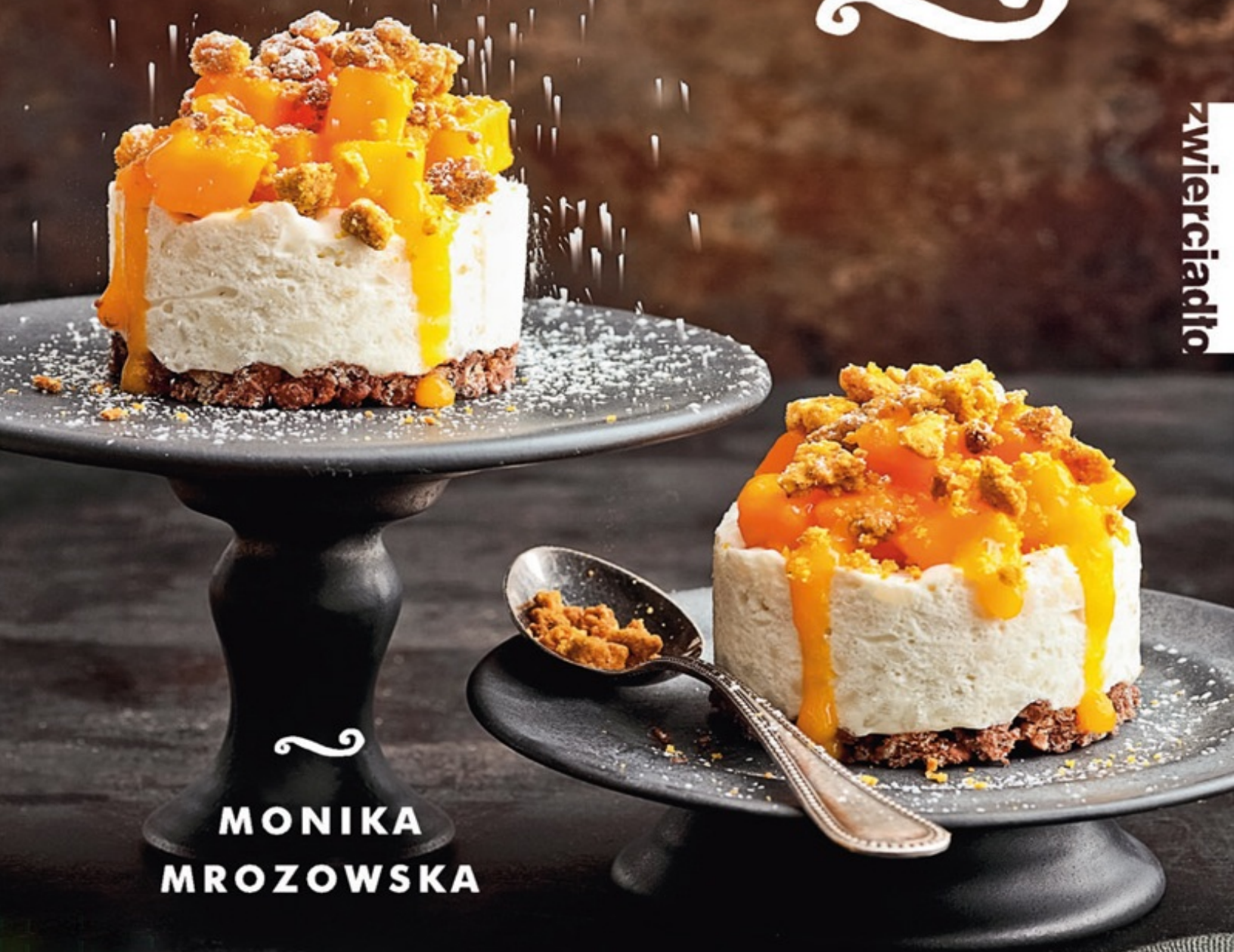


Stodkko, zdrowo, świętecznie

zwierciadło



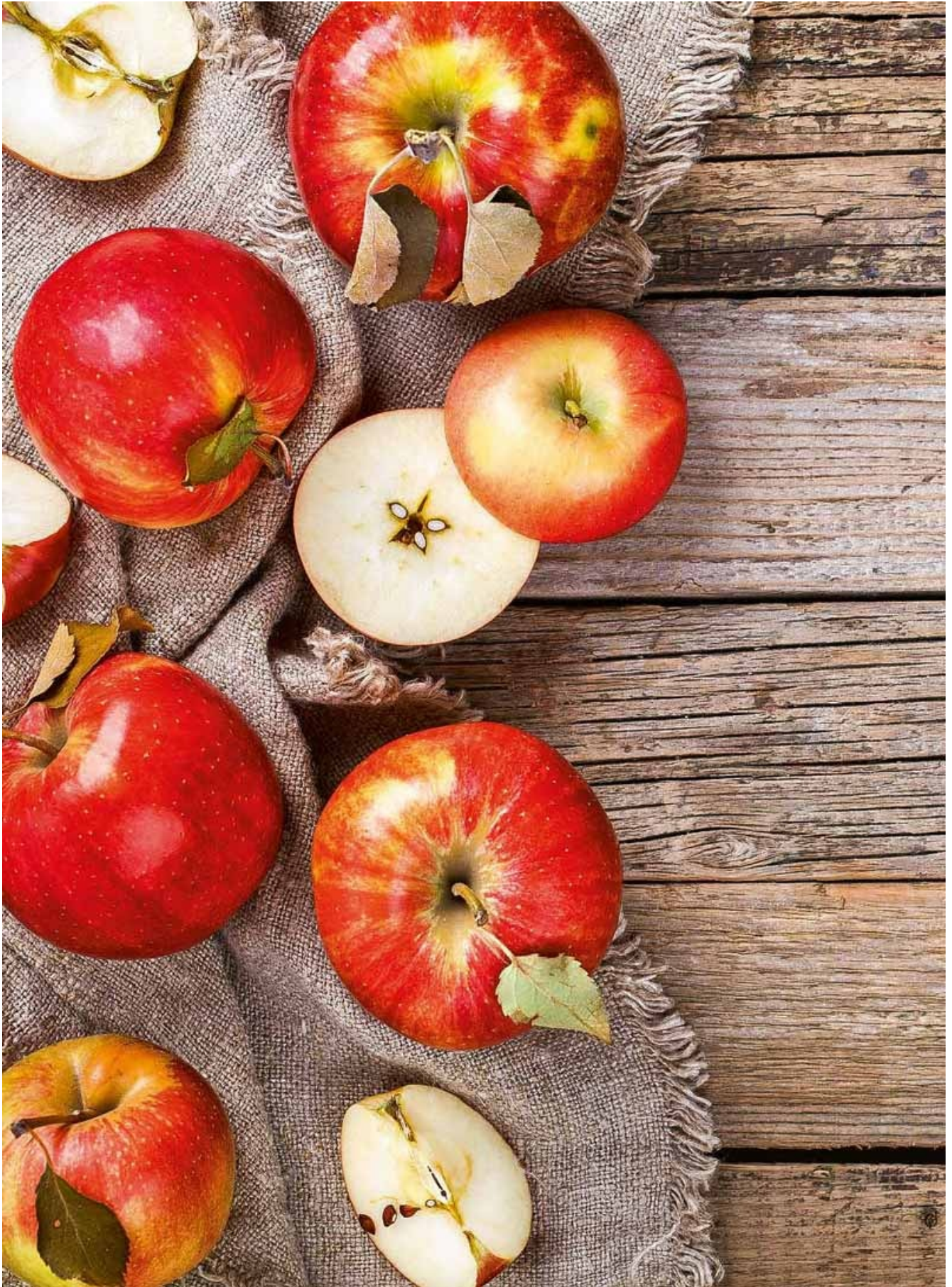
**MONIKA
MROZOWSKA**

MONIKA MROZOWSKA

Stodko,
zdrowo,
świętecznie
~

zwierciadło

ZWIERCIADŁO 2016







Menu



Boże Narodzenie

Piernik gryczany ze śliwką
Bułeczki Świętego Mikołaja
Świąteczna komosa
Szałwiowiec
Pierniczki Renifera Rudolfa

Walentynki

Karmelizowane figi
Piña colada
Peeling kokosowy
Peeling kawowy
Peeling czekoladowy

Wielkanoc

Zdrowa baba
Mazurek malinowy
Mazurek czekoladowy
Mazurek figowy
Mazurek limonkowy
O ser mio!
Tofu-sernik

Urodziny i imieniny

Beza na zdrowie
Ekspresowy tort naleśnikowy
Tort buraczany
Tort marchewkowy
Tort Józia
Tort figowy
Torcik kawowy
Tartaletki z pomarańczą i bezą
Tartaletki z gruszką

Halloween

Budyń halloweenowy
Migdałowa dynia
Na rozgrzewkę owoce!
Śliwkowe biszkopty

Hawajska śliwka

Dzień Mamy / Dzień Ojca Dzień Babci / Dzień Dziadka

Ciasto Alladyna

Marcepanowa malina

Czekoladowe marzenie

Torcik kokosowo-czekoladowy

Tango z mango

Dzień Dziecka

Lizaki czekoladowe

Lody kokosowe

Kokosanki

Pudding jaglany z gruszką

Przyjęcie

Na jagody!

Smak słodkich migdałów

Owsiana tarta tatin

W malinowym chruśniaku

Owocowy zawrót głowy

Słodkie maliny

Krucha śliwka

Orzechowo-malinowe babeczki

Mój buraczku, mój czerwony...

Aromatyczny marchewkowiec

To właśnie gruszka

Jesień w sadzie

Słodkie prezenty

Słony karmel z migdałami

Smażone gruszki z kurkumą i lawendą

Torcik czekoladowy

Daktyłowe fantazje

Ciasteczka wiewiórki

Orzechowy chleb ze słodką nutą

Tarta z mango





Redakcja: Melanż

Korekty: Melanż

Okładka i projekt graficzny: ASIA GWIS/kavkadesign.com

Redakcja techniczna: JAROSŁAW SKŁADANEK

Redaktor prowadzący: MAGDALENA CHOREBAŁA

Dyrektor produkcji: ROBERT JEŻEWSKI

Zdjęcia: Okładka I. strona – StockFood / Free

Wnętrze

Monika Mrozowska – strony: [4](#), [6](#), [11](#), [22](#), [25](#), [26](#), [29](#), [30-31](#), [32](#), [35](#), [39](#), [40](#), [43](#), [47](#), [48](#), [53](#), [55](#), [59](#), [62-63](#), [66](#), [68-69](#), [71](#), [72-73](#), [75](#), [76](#), [79](#), [82](#), [85](#), [87](#), [88](#), [91](#), [95](#), [96](#), [98](#), [102](#), [105](#), [107](#), [109](#), [112](#), [114](#), [117](#), [121](#), [123](#), [124](#), [128](#), [131](#), [132](#), [135](#), [139](#), [140](#), [144-145](#), [146](#), [148](#), [149](#), [151](#), [153](#), [154](#), [155](#), [156](#), [160](#), [161](#), [163](#), [165](#), [166-167](#), [168](#), [171](#), [173](#), [176](#), [179](#), [180](#), [183](#), [184-185](#), [186](#), [188](#), [189](#), [191](#), [192](#), [196](#), [201](#), [203](#), [204](#), [205](#), [207](#), [211](#), [215](#), [219](#), [220](#), [222](#), [225](#), [226](#), [229](#)

Z archiwum domowego Autorki – strony: [16](#), [50-51](#), [92](#), [101](#), [158](#), [174](#), [224](#)

Pozostałe: Istock / Getty Images

© Copyright by Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.,

Warszawa 2016

Text © copyright by Monika Mrozowska 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

ISBN 978-83-65456-45-8

Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.

ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa

tel. (22) 312 37 12

Dział handlowy: handlowy@grupazwierciadlo.pl

Konwersja: [eLitera s.c.](http://eLitera.s.c.)



Na
początek







Książka ta powstawała podczas naszych rodzinnych wakacji na wsi. To był piękny okres. Słoneczne poranki, urocze zachody słońca, długie wieczorne spacery po lesie i ogniska w nocy. A w ciągu dnia?

W ciągu dnia prawie nie wychodziłam z kuchni. W ogóle mi to nie przeszkadzało. Cieszyłam się, że w takich pięknych okolicznościach przyrody mogę pracować nad przepisami i zdjęciami, które później będziecie mogli odtworzyć w swojej kuchni. Zdarzało się, że piekłam pięć ciast dziennie! Jedną ręką mieszałam ciasto, drugą zapisywałam wszystko skrupulatnie w moim notesie z uroczym jelonkiem, trzecią kroilałam owoce, czwartą pstrykałam zdjęcia... Dzieci biegały po podwórku, a ja tylko od czasu do czasu robiłam sobie przerwę, żeby usiąść na chwilę na tarasie, napić się lemoniady i pogapić na otaczające nas pole.

Gdy brakowało jajek do bezy, biszkoptów albo po prostu na śniadanie, wrzucałam Jagodzie tekturowe pudełko do bawełnianej torebki i odliczone 7 złotych. A ona biegła przez mały las, zwany nie wiadomo dlaczego „Laskiem Generała”, kupić jaja prosto z prawdziwego „wolnego wybiegu”, od naszego sąsiada Tadzia i jego żony Ewy, żeby jak najszybciej uzupełnić zapasy.

Pewnie zastanawiacie się, co można zrobić z pięcioma ciastami dziennie. Można je zjeść. Oczywiście przy pomocy Tadzia i jego żony oraz innych zaprzyjaźnionych sąsiadów. A przy okazji poznać nowych, bo czy można oprzeć się pachnącemu plackowi ze śliwkami?

W sumie można. Tylko po co? Tak skutecznie udawało mi się przekonać wszystkich, że to jest słodkie, pyszne, a do tego zdrowe, że z konsumpcją nie było najmniejszych problemów.

Poza tym na świeżym powietrzu zawsze bardziej chce się jeść. Co odczułam dosyć wyraźnie.

Poza moimi córkami oraz synkiem przez nasz wiejski domek przewinęły się koleżanki Karolci i Jagody oraz inni goście. Jedni wpadali tylko na chwilę, inni zostawali na trochę dłużej. Dlatego w mojej małej kuchni poza bezami, kruszonkami i tortami musiałam wygospodarować miejsce na przygotowanie... orkiszowej pizzy, makaronów z różnymi sosami, kanapek z razowym pieczywem, naleśników, sałatek z rukolą albo pomidorowej zupy. Koniecznie takiej jak robi babcia Kita.

Czasami udawało nam się zjeść wspólnie obiad przy wielkim dębowym stole w altanie, ale najczęściej stawiałam gorące talerze bezpośrednio na podłodze tarasu przed domem, między miseczkami z farbą, pędzlami i zamalowanymi kartkami. Albo wśród ułożonych do połowy puzzli, kart do gry lub wszelkiej maści innych zabawek. Konsekwentny brak telewizora mocno pobudzał kreatywność w wymyślaniu zabaw i bardzo trudno było je przerwać nawet w czasie jedzenia...

Po obiedzie deser! Do wyboru, do koloru. Tarty, torty, tarteletki. Kruszonki, biszkopty i babeczki. Po prostu raj! Kiedy ja już nie mogłam patrzeć na rodzynki, miód, stewię, banany, daktyle czy figi, moje córki razem ze swoimi koleżankami z niecierpliwością czekały na kolejne wypieki, by po pierwszym kęsie wydać surową opinię. Moje dzieci nie są z tych, które chcąc sprawić mamusi przyjemność, komplementują każdy zakalec, który wyjmie z piekarnika. Gdy coś im nie smakuje, mówią prosto z mostu.

Najczęściej padało jednak: „Pyyyyszne...” albo grobowa cisza i po chwili „Poproszę dokładkę”. Czyli też dobrze. Oczywiście trafiło się parę ciast pt. „Mamo, może od razu wyniosę to na kompost”, ale możecie być spokojni, te przepisy nie znalazły się w książce.

Jest za to wiele propozycji na Święta Bożego Narodzenia, Wielkanoc czy urodziny. Stworzenie dla Was tej książki sprawiło mi dużo radości. Mam poczucie, że wykorzystane podczas przygotowywania tych przepisów: kilkadziesiąt jajek, kilka kilogramów mąki, litry różnego rodzaju mleka, słoiki miodu, kilogramy soczystych owoców oraz rozmaitych bakalii nie poszły na marne. Życzę, żebyście od tej pory mieli nie tylko słodkie i zdrowe święta, ale również inne, mniejsze i większe, uroczystości w gronie Waszej rodziny, przyjaciół, a może i... sąsiadów.

PS Chciałam bardzo podziękować moje sąsiadce Moni i jej synkowi Kubusiowi za bezterminowe wypożyczenie miksera, który mocno ułatwił mi pracę, oraz mojemu kochanemu S. za wszelkie działania logistyczne związane z dostarczaniem zakupów, aparatów, obiektywów i ładowarek, a także wszystkim tym, którzy tak obojętnie zaangażowali się w degustację!

Monika





Boże Narodzenie

Piernik gryczany ze śliwką

16 porcji
102 kcal / porcja
deser bezmleczny
bezglutenowy
bezcukrowy,
bez jajek

140 g mąki gryczanej
105 ml (1/3 szklanki) miodu wielokwiatowego
100 g suszonych śliwek
1 średnia cukinia
4 łyżki oleju kokosowego
2 łyżki przyprawy do piernika
1 łyżka octu
3 łyżeczki kakao
1 łyżeczka sody oczyszczonej

Cukinię obieramy ze skórki i ścieramy na drobnej tarce. Suszone śliwki kroimy na małe kawałki. Przesianą mąkę gryczaną łączymy w misce z pozostałymi składnikami, na samym końcu dodajemy ocet i wszystko dokładnie mieszamy. Ciasto przelewamy do formy posmarowanej olejem kokosowym i pieczemy w 200°C góra/dół ok. 25 minut.



Bułeczki Świętego Mikołaja

12 porcji
235 kcal / porcja
deser bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

Ciasto:

350 g mąki orkiszowej
125 ml mleka kokosowego
80 g miodu wielokwiatowego
40 g oleju kokosowego
7 g świeżych drożdży
szczypta soli
mąka orkiszowa do podsypywania

Nadzienie:

100 g rodzynek sultkańskich
50 g orzechów włoskich
2 średnie banany
2 łyżki oleju kokosowego
2 łyżki miodu wielokwiatowego
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu

Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku kokosowym. Dodajemy miód i mieszamy. Do miski z drożdżami przesiewamy mąkę, dodajemy olej kokosowy, szczyptę soli i zagniatamy ciasto. Miskę przykrytą ściereczką odstawiamy na 1,5 godziny w ciepłe miejsce, żeby ciasto wyrosło. Banany kroimy w cienkie plasterki, orzechy szatkujemy. Na patelni na małym gazie podgrzewamy 2 łyżki oleju kokosowego. Dodajemy miód, pokrojone banany, posiekane orzechy i rodzynki. Całość smażymy ok. 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Na koniec dodajemy cynamon, mieszamy i zdejmujemy z gazu. Wyrośnięte ciasto ponownie zagniatamy i dzielimy na 12 części. Z każdej części ciasta zagniatamy kulkę i na podsypanym mąką blacie wałkujemy.

my na placek. Na środek ciasta nakładamy po dużej łyżce masy bananowej. Składamy z dwóch stron, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i przykrywamy ściereczką do ponownego wyrośnięcia na 30 minut. Następnie wstawiamy do piekarnika i w temperaturze 180°C góra/dół pieczemy przez ok. 20 minut.





Świąteczna komosa

4 porcje
53 kcal / porcja
deser bezglutenowy, bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

375 ml wody
107 ml (1/3 szklanki) miodu lipowego
90 g komosy ryżowej
75 g rodzynek
75 g orzechów włoskich
50 g migdałów
8 daktyli
4 łyżki mleka kokosowego
4 łyżki maku

Komosę gotujemy w wodzie na małym ogniu ok. 20 minut. Migdały zalewamy wrzątkiem, po kilku minutach odsączamy i zdejmujemy z nich skórkę. Orzechy włoskie, obrane migdały i daktyle drobno kroimy. Rodzynki również zalewamy wrzątkiem i po kilku minutach odsączamy. Pod koniec gotowania do komosy dodajemy mleko kokosowe. Po ugotowaniu zdejmujemy z gazu i dorzucamy rodzynki, poszatkowane migdały z orzechami i daktylami, miód oraz mak. Bardzo dokładnie mieszamy.

Ten deser jest szybszą alternatywą dla kutii. Po pierwsze, nadaje się dla osób na diecie bezglutenowej, bo nie zawiera pszenicy. Po drugie, nie przygotowuje się go tak długo, bo mak nie jest gotowany i mielony, tylko dodawany w całości. Dla tradycjonalistów – raczej nie do przyjęcia. Dla osób lubiących eksperymentowanie w kuchni – idealny.



Szałwiowiec

12 porcji
211 kcal / porcja
deser bezcukrowy
bez jajek

100 g mąki pszennej
100 g mąki orkiszowej
60 ml letniego mleka
50 g masła
15 g drożdży
2 łyżki miodu wielokwiatowego
szczypta soli, mąka do podsypywania

Nadzienie:

100 g szalwii hiszpańskiej (nasiona chia)
84 ml (1/3 szklanki) letniego mleka
80 g miodu
40 g rodzynek sułtańskich
20 g orzechów włoskich
2 białka
3 łyżeczki zmielonych migdałów
1/2 łyżeczki cynamonu
skórka otarta z 1/4 pomarańczy

W dużej misce rozpuszczamy drożdże w odrobinie letniego mleka z miodem. Następnie dodajemy do nich przesianą mąkę pszenną, orkiszową, resztę mleka, rozpuszczone i wystudzone masło oraz szczyptę soli. Mieszymy dokładnie (ciasto będzie lepkie) i odstawiamy przykryte na minimum 1 godzinę do wyrośnięcia. Białka ubijamy na sztywno. Nasiona chia zalewamy letnim mlekiem wymieszany z miodem. Następnie dodajemy rodzynki, posiekane orzechy włoskie, zmielone migdały, cynamon i skórę otartą z pomarańczy. Całość dokładnie mieszamy. Na koniec delikatnie mieszamy z ubitymi białkami.

Gdy ciasto wyrośnie, zagniatamy je ponownie i wałkujemy na posypanym mąką bla-

cie na dość cienki kwadratowy placek. Na cieście rozkładamy cieką warstwę nadzienia, tak żeby z każdej strony został pusty rant (ok. 3 cm). Delikatnie zawijamy jak makowiec i podwijamy boki pod spód. Pieczemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w temperaturze 190°C góra/dół ok. 40 minut.





Pierniczki Renifera Rudolfa

30–40 porcji
63 kcal / porcja
deser bezcukrowy
bezmleczny

160 g miodu gryczanego

145 g mąki owsianej

140 g mąki gryczanej

100 g oleju kokosowego

1/2 opakowania przyprawy do piernika

4 łyżeczki mleka kokosowego

2 łyżeczki ciemnego kakao

Do przybrania:

orzechy włoskie

Do miski wrzucamy przesianą mąkę gryczaną, owsianą, przyprawę do piernika i kakao. Mieszamy dokładnie, a następnie dodajemy pozostałe składniki. Zagniatamy ciasto, z którego formujemy małe kulki. Na środek każdej z nich nakładamy kawałek orzecha włoskiego. Ciasteczka układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 180°C góra/ dół ok. 15 minut



Te małe okrągłe pierniczki będą zarówno ładną ozdobą świątecznego stołu, jak i, po zapakowaniu, miłym drobnym upominkiem dla przyjaciół.



Orzechy włoskie zostały uznane za jedno z najzdrowszych orzechów! Warto po nie sięgać, bo są bardzo łatwo dostępne, a to nasz lokalny superpokarm!

Orzechy te zawierają bardzo dużo antyoksydantów, dzięki czemu zapobiegają chorobom serca i całego układu krwionośnego. Regulują poziom cholesterolu we krwi. Mimo dużej kaloryczności ze względu na niski indeks glikemiczny oraz dużą zawartość błonnika są idealną przekąską, ponieważ na dłużej zapewniają uczucie sytości. Poza tym badania wykazały, że spożywanie orzechów przez mężczyzn przyczynia się do polepszenia jakości ich...nasienia.

Walentynki

A photograph showing two hands holding a bright red heart. The word "Walentynki" is written in a black, cursive font across the heart. The background is a soft-focus, bokeh effect of yellow and white light spots, suggesting a sunny outdoor setting with trees or flowers.

Karmelizowane figi

6 porcji
209 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy
bez jajek

400 g jogurtu greckiego
100 ml soku pomarańczowego
50 g masła
6 świeżych fig
3 łyżeczki miodu

Masło rozpuszczamy na patelni. Dodajemy miód i dorzucamy przekrojone na pół figi. Dolewamy sok pomarańczowy. Dusimy ok. 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż wszystkie smaki się połączą. Do miseczek nakładamy jogurt, a na wierzch jeszcze ciepłe figi z syropem miodowo-pomarańczowym.



Figi to jeden z afrodyzjaków. Ale ten deser warto przygotować nie tylko w Walentynki i nie tylko po romantycznej kolacji.



Piña colada

4 porcje
187 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezmleczny
bez jajek

200 ml mleka kokosowego

1 banan

¹/₂ ananasa

4 łyżki wiórków kokosowych

1 łyżeczka oleju kokosowego

Do przybrania:

kilka borówek i porzeczek

Wiórki kokosowe podsmażamy na oleju kokosowym, żeby się przyrumieniły. Dodajemy pokrojonego w cienkie plasterki banana i całość dokładnie mieszamy. Mleko kokosowe miksujemy z obranym, pokrojonym w kostkę ananasem. Na dno małych kubków wykładamy po łyżce podsmażonych wiórków, dolewamy mleko kokosowe z ananasem i ozdabiamy borówkami i porzeczką.





Ananas dzięki zawartości bromelainy ma m.in. właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe oraz odchudzające. Enzym ten pomaga również pozbyć się z organizmu nadmiaru kwasu mo-

czowego, który jest przyczyną dny moczanej.

Ananas zawiera ponadto mangan, miedź i żelazo, a co za tym idzie, zapobiega osteoporozie. Łagodzi infekcje układu oddechowego, działa odkażająco, wspomaga trawienie oraz działanie układu odpornościowego.

Peeling kokosowy

nadający się do jedzenia!

porcja ok. 200 g
750 kcal
deser bezglutenowy
bezmleczny
bez jajek

80 ml mleka kokosowego
50 g nerkowców
4 łyżki cukru trzcinowego
2 łyżki miodu akacjowego

Nerkowce mielimy i mieszamy z mlekiem kokosowym, cukrem i miodem.

Mleko kokosowe, podobnie jak olej kokosowy, ma właściwości nawilżające. Nerkowce (jeśli je zjadamy :) dostarczają organizmowi m.in. fosfor, magnez, wapń, cynk i żelazo. A miód, poza silnym działaniem nawilżającym, hamuje rozwój grzybów, bakterii i wirusów.



Peeling kawowy

nie do jedzenia!

(słoik ok. 150 g)

50 g fusów z kawy

50 g cukru trzcinowego

50 g oleju kokosowego

ziarenka z 1/2 laski wanilii

Wszystkie składniki bardzo dokładnie mieszamy. Ten peeling nie nadaje się do jedzenia i najlepiej nakładać go bezpośrednio pod prysznicem lub w wannie. Dzięki wanilii i kawie obłędnie pachnie.

Ma działanie pobudzające, delikatnie złuszczące i ujędrniające. To w 100% naturalny środek do walki z... cellulitem.



Peeling czekoladowy

nadający się do jedzenia!

porcja ok. 200 g, 1234 kcal , deser bezglutenowy,
bezmleczny, bez jajek

50 g cukru trzcinowego

50 g gorzkiej czekolady

50 g orzechów laskowych

50 g oleju kokosowego

Czekoladę rozpuszczamy razem z olejem kokosowym w kąpielii wodnej, a następnie mieszamy ze zmielonymi orzechami laskowymi i cukrem trzcinowym. Przelewamy do czystego słoiczka.

Peeliny to idealny pomysł na własnoręcznie zrobiony prezent np. na Walentynki. Wykonanie jest banalnie proste, więc poradzi sobie z tym zadaniem nawet totalne beztalencie kulinarne, a samodzielne przygotowanie niesie ze sobą masę korzyści:

1. **Olej kokosowy** nadaje się nie tylko do jedzenia. Nałożony na skórę pomaga wzmocnić barierę lipidową i doskonale nawilża.
2. **Czekolada** również doskonale nawilża, natłuszcza, poprawia jędrność i elastyczność skóry.
3. **Zmielone orzechy** oraz **cukier** podczas masażu w naturalny sposób delikatnie złuszczą obumarły naskórek.

A ponieważ ten „kosmetyk” nadaje się do jedzenia, na pewno samodzielnie wymyślicie, jak jeszcze kreatywnie zastosować go w sypialni...



The background is a textured, abstract composition. It features a base of light beige or off-white with a dense, fine-grained speckle pattern of gold and brown tones. Overlaid on this are several large, irregular, organic shapes in a rich, metallic gold color. These shapes are somewhat translucent, allowing the underlying speckled texture to be visible through them. The overall effect is warm, textured, and reminiscent of a high-quality paper or fabric with a gold leaf or metallic pigment finish.

Wielkanoc



Zdrowa baba

16 porcji
130 kcal / porcja
deser bezcukrowy
bezmleczny

260 g mąki orkiszowej
100 g miodu akacjowego
70 g rodzynek sułtańskich
60 g oleju kokosowego
60 ml (1/4 szklanki) mleka kokosowego (z puszki)
60 ml (1/4 szklanki) letniej wody
20 g drożdży
2 żółtka
1 całe jajko
szczypta soli

Drożdże rozpuszczamy w letniej wodzie. Dodajemy mleko kokosowe, przesianą mąkę, miód, olej kokosowy, rodzynki, roztrzepane jajko oraz roztrzepane żółtka i sól. Ciasto dokładnie mieszamy i ugniatamy. Będzie miało kleistą konsystencję, ale nie należy się tym przejmować. Odstawiamy w ciepłe miejsce w misce przykrytej ściereczką na minimum 1,5 godziny, żeby wyrosło. Po tym czasie ponownie zagniatamy w misce, a następnie przekładamy do posmarowanej olejem kokosowym i oprószonej mąką orkiszową formy na babę (najlepiej takiej z otworem w środku). Zostawiamy na kolejne 30 minut do wyrośnięcia i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 170°C góra/dół przez ok. 45 minut. Sprawdzamy patyczkiem, czy ciasto nie jest surowe. Jeżeli nie jest, a przyrumieniło się i jest wyrośnięte, wyciągamy je z piekarnika i zostawiamy na 10 minut w formie do przestygnięcia. Następnie wyjmujemy z formy i studzimy na kratce.





Rodzynki dzięki zawartości jodu korzystnie wpływają na działanie tarczycy. Zapobiegają osteoporozie i obniżają ciśnienie oraz poziom cholesterolu we krwi. Dzięki występującym w nich związkom skutecznie wspomagają walkę z próchnicą, ponieważ zwalczają bakterie obecne w jamie ustnej.

Rodzynki **zawierają stosunkowo dużo kalorii**, ale ze względu na wysoką zawartość błonnika są dobrą przekąską dla osób dbających o linię.

Mazurek malinowy

20 porcji
88 kcal / porcja
deser bezcukrowy

Ciasto:

150 g mąki orkiszowej
100 g masła
2 żółtka
2 łyżki syropu z agawy

Masa:

400 g malin
2 marakuje
2 łyżki syropu z agawy

Przesianą mąkę orkiszową mieszamy z pokrojonym masłem, żółtkami i syropem z agawy. Ciasto wstawiamy na 30 minut do lodówki, aby się schłodziło. Następnie delikatnie wałkujemy i wykładamy nim prostokątną formę do ciasta (wymiary ok. 20 cm x 25 cm). Wkładamy ponownie do lodówki na 10 minut, a następnie pieczemy ok. 25 minut w 180°C góra/dół. W tym czasie dusimy maliny z syropem z agawy (ok. 5–10 minut). Zdejmujemy z gazu i przecieramy przez drobne sitko. Upieczony i wystudzony spód polewamy przetartymi malinami i ozdabiamy pestkami z dwóch owoców marakui.





Maliny to jedne z moich ulubionych owoców. Zawierają duże ilości żelaza, wapnia i magnezu. Najwięcej drogocennych właściwości mają owoce rosnące dziko, ale zjedzenie tych zaku-

pionych od zaprzyjaźnionego sprzedawcy na targu też wyjdzie nam na zdrowie.
Maliny, zarówno owoce, jak i liście, obniżają gorączkę, ponieważ pobudzają do działania gruczoły potowe. W medycynie ludowej są popularnym antidotum na bóle miesiączkowe dzięki właściwości rozkurczania mięśni gładkich macicy.

Mazurek czekoladowy

20 porcji
137 kcal / porcja

100 g gorzkiej czekolady
100 g orzechów laskowych
2 łyżki syropu z agawy
garstka płatków migdałów

Ciasto:

150 g mąki orkiszowej
100 g masła
2 żółtka
2 łyżki syropu z agawy

Przesianą mąkę orkiszową mieszamy z pokrojonym masłem, żółtkami i syropem z agawy. Wstawiamy na 30 minut do lodówki, żeby się schłodziło. Następnie ciasto delikatnie wałkujemy i wykładamy nim prostokątną formę (wymiary ok. 20 cm x 25 cm). Wkładamy ponownie do lodówki na 10 minut, a następnie pieczemy ok. 25 minut w 180°C góra/dół.

Orzechy mielimy lub bardzo drobno szatkujemy.

Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej i mieszamy z orzechami oraz syropem z agawy.

Masę czekoladową wylewamy na upieczony spód i ozdabiamy płatkami migdałów.



Orzechy laskowe zawierają duże ilości witaminy E, która jest nazywana witaminą młodości i płodności. W orzechach występuje także potas, który obniża ciśnienie krwi, wapń odpowiedzialny za mocne kości oraz witaminy z grupy B, które wpływają kojąco na nerwy. Zawierają też dużo błonnika i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Mazurek figowy

20 porcji
123 kcal / porcja
deser bezcukrowy

100 g masła klarowanego
8 suszonych fig
2 łyżki miodu gryczanego

Ciasto:

150 g mąki orkiszowej
100 g masła
2 żółtka
2 łyżki syropu z agawy

Przesianą mąkę orkiszową mieszamy z pokrojonym masłem, żółtkami i syropem z agawy. Ciasto wstawiamy na 30 minut do lodówki, żeby się schłodziło. Następnie delikatnie wałkujemy i wykładamy nim prostokątną formę do ciasta (wymiary ok. 20 cm x 25 cm). Wkładamy ponownie do lodówki na 10 minut, a następnie pieczemy ok. 25 minut w 180°C góra/dół.

Figi kroimy na pół i wyskrobujemy nasiona. W garnku podgrzewamy klarowane masło, gdy będzie gorące, zdejmujemy je z gazu i mieszamy z pestkami wydrążonymi z fig oraz z miodem gryczanym na jednolitą masę. Wystudzony kruchy spód smarujemy cienką warstwą masy figowej.



To jeden z moich ukochanych przepisów. Eksperymenty w kuchni czasami wychodzą lepiej, czasami gorzej, a często jest i tak, że w ogóle się nie udają. A tutaj efekt przerósł moje oczekiwania, bo czegoś tak pysznego się nie spodziewałam!



Figi suszone to rewelacyjne źródło wapnia, który odpowiada za kondycję naszych zębów i kości. Figi zawierają także duże ilości potasu obniżającego ciśnienie krwi i magnezu korzystnie wpływającego na system nerwowy. Zawierają także najwięcej błonnika ze wszystkich suszonych owoców.

Mazurek limonkowy

20 porcji
108 kcal / porcja
deser bezcukrowy

Ciasto:

150 g mąki orkiszowej
100 g masła
2 żółtka
2 łyżki miodu wielokwiatowego

Masa:

75 g nerkowców
sok z 3 limonek
3 łyżki miodu wielokwiatowego

Do przybrania:

kwiaty jadalne np. bratki i otarta skórka z limonki

Przesianą mąkę mieszamy z pokrojonym masłem, żółtkami i miodem. Ciasto wstawiamy do schłodzenia do lodówki na 30 minut. Następnie wałkujemy i wykładamy nim prostokątną formę do pieczenia (ok. 20 cm x 25 cm). Nakłuwamy i wstawiamy do piekarnika na ok. 20–25 minut. Pieczemy w temperaturze 180°C góra/dół. Nerkowce mielimy. Sok z limonki zagotowujemy z miodem i mieszamy ze zmielonymi nerkowcami. Przecieramy przez sitko, żeby nie było grudek, i wylewamy na upieczony, wystudzony spód. Ciasto ozdabiamy np. bratkami i otartą skórką z połowy limonki.







O ser mio!

**ok. 16 porcji
137 kcal / porcja
deser bezglutenowy**

500 g sera mielonego na sernik 18%

125 g masła

4 jajka

1/2 opakowania budyniu waniliowego bez cukru

1/2 szklanki syropu klonowego

20 g zmieszanych nerkowców

szczypta soli

masło do posmarowania formy

Żółtka oddzielamy od białek. Masło rozpuszczamy w rondelku i studzimy. Żółtka, syrop i sól ubijamy ok. 5 minut na kogel-mogel. Następnie ciągle mieszając, powoli dodajemy budyń, ser porcjami, a na koniec rozpuszczone, wystudzone masło. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.

Białka ubijamy na sztywną pianę, a następnie delikatnie łyżką (!!!) mieszamy z masą serową. Ciasto przekładamy do formy posmarowanej masłem i posypanej zmieszonymi nerkowcami. Wkładamy do rozgrzanego piekarnika i pieczemy przez ok. 40 minut. Podczas pieczenia nie otwieramy piekarnika. Po 40 minutach sprawdzamy przez szybę – jeśli ciasto już się przypieka, wyjmujemy je, przykrywamy folią aluminiową od góry i pieczemy jeszcze przez 15 minut. Jeśli się nie przypieka, zostawiamy w piekarniku w tej samej temperaturze, bez przykrycia, również na ok. 15 minut. Do sernika można dodać przed pieczeniem ulubione bakalie, ale moje dzieci lubią taki najprostszy, bez niczego. Najlepiej smakuje schłodzony, na drugi dzień.



Tofu-sernik

8 porcji
345 kcal / porcja
deser bezmleczny
bezcukrowy
bez jajek

180 g tofu naturalnego
50 ml mleka kokosowego
50 g zmielonych nerkowców
50 g rodzynek sułańskich
2 łyżki syropu z agawy

Spód:

100 g mąki orkiszowej
100 g pestek słonecznika
100 g oleju kokosowego
4 łyżki syropu z agawy
1 łyżka octu
1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Pestki słonecznika mielimy i mieszamy z przesianą mąką orkiszową. Dodajemy olej kokosowy, syrop z agawy, sodę i na końcu ocet i wszystko dokładnie mieszamy. Przelewamy do okrągłej formy posmarowanej olejem kokosowym i pieczemy w temperaturze 180°C góra/dół ok. 12 minut. Wyciągamy z piekarnika i studzimy.

Nerkowce dokładnie mielimy. Tofu miksujemy na jednolitą, gładką masę razem z mlekiem kokosowym, zmielonymi nerkowcami i syropem z agawy. Dodajemy rodzynki i dokładnie mieszamy.

Na wystudzony spód nakładamy zmiksowane tofu z dodatkami. Wstawiamy do lodówki do schłodzenia.

To świetna **alternatywa** dla tradycyjnego sernika, który podczas Świąt Wielkanocnych jest dla mnie ciastem nr 1. Jeżeli nie możecie albo nie chcecie jeść produktów mlecznych, ten tofu-sernik na pewno Wam zasmakuje. Poza tym przygotowuje się go wprost ekspresowo,

a dzięki dodatkowi nerkowców ma cudownie mleczny smak.



Tofu jest „serkiem” ze sfermentowanej soi. Jest produktem bezglutenowym i świetnym źródłem białka. Dzięki fermentacji, w przeciwieństwie do soi, tofu jest lekkostrawne i nadaje się zarówno do słonych, jak i słodkich przepisów. Jest dobrym źródłem kwasów omega-3, przeciwdziała osteoporozie, łagodzi objawy napięcia przedmiesiączkowego, poprawia kondycję cery i włosów, reguluje poziom cukru we krwi oraz obniża ciśnienie.





Urodziny
i imieniny

Beza na zdrowie

8 porcji
120 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy

białka z 4 jaj
75 g stewii
1 łyżeczka octu
1 łyżeczka mąki kukurydzianej

Do przybrania:

150 ml śmietanki 30%
100 g borówek
1 świeża figa
1 łyżeczka stewii

Białka ubijamy mikserem na sztywno. Dodajemy stewię i dalej ubijamy ok. 5 minut. Wsypujemy mąkę kukurydzianą, dolewamy ocet i delikatnie (łyżką, nie mikserem!) mieszamy z ubitymi białkami. Nakładamy na papier do pieczenia, starając się uzyskać okrągły kształt. Pieczemy w temperaturze 140°C góra/dół przez 30 minut, a następnie wyciągamy do wystudzenia (przed wystudzeniem beza będzie miękka, po wystudzeniu będzie miała kruchą skorupkę). Delikatnie odrywamy od papieru i przenosimy na talerz. Śmietankę ubijamy na sztywno ze stewią. Możemy częścią ubitej śmietany wypełnić miękkie środki bezy, możemy też nałożyć całość na wierzch. Na bitą śmietanę nakładamy borówki i pokrojoną figę.





Beza ma tak kruchą skorupkę, że łatwo ją uszkodzić. Zwłaszcza gdy w pobliżu znajdują się małe, ciekawskie paluszki mojej córki Jagódki...

Ekspresowy tort naleśnikowy

8 porcji
280 kcal / porcja
deser bezcukrowy

375 ml mleka
170 g mąki pszennej
4 jajka
2 łyżki syropu klonowego
1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
olej kokosowy do smażenia

Dodatki:

300 g twarogu sernikowego 18%
220 g bezcukrowej konfitury wiśniowej (słodzonej sokiem jabłkowym)
3 banany
duża garść malin i borówek

Mleko, jajka, mąkę pszenną, syrop klonowy i sodę miksujemy w misce na jednolitą masę. Na odrobinie oleju kokosowego smażymy naleśniki (powinno wyjść ok. 8 sztuk). Wystudzone układamy na dużym talerzu i przekładamy kolejno: cienką warstwę serka, konfitury i bananów. Na ostatniego naleśnika nakładamy serek, plasterki bananów i posypujemy malinami i borówkami.



Tort buraczany

ok. 16 porcji
150 kcal / porcja
deser bezglutenowy

250 g buraków
100 g mąki gryczanej
100 g cukru trzcinowego
100 g gorzkiej czekolady
80 g syropu klonowego
50 g oleju kokosowego
2 jajka
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka soli

Polewa:

200 g serka homogenizowanego naturalnego
100 g czerwonej porzeczki
płaska łyżka miodu wielokwiatowego

Buraki obieramy ze skóry i ścieramy na tarce. Jajka ubijamy na kogel-mogel. Czekoladę rozpuszczamy w małej misce w kąpieli wodnej.

Do drugiej miski wsypujemy przesianą mąkę gryczaną, dodajemy cukier trzcinowy, syrop klonowy, buraki, przelewamy rozpuszczoną czekoladę, ubite jajka, rozpuszczony olej kokosowy, wsypujemy sodę i sól. Dokładnie mieszamy. Przelewamy do formy posmarowanej olejem kokosowym i pieczemy ok. 40 minut w temperaturze 180°C góra/dół.

Serek mieszamy z miodem. Na wierzch wystudzonego ciasta nakładamy serek i posypujemy czerwoną porzeczką.



Jagódka nie znosi buraków, a to ciasto bardzo jej smakuje. Gdyby tylko wiedziała, z czego jest upieczone...

Tort marchewkowy

16 porcji
137 kcal / porcja
deser bezmleczny
bezcukrowy
bez jajek

180 g mąki orkiszowej
100 g miodu akacjowego
80 g oleju kokosowego
1 szklanka startej drobno marchewki
(2 średnie marchewki)
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżka octu
1 łyżeczka cynamonu
¹/₂ łyżeczki zmielonych goździków
szczypta soli

Dodatki:

250 ml naturalnego soku pomarańczowego
100 ml mleka kokosowego
ok. 100 g białej porzeczki
50 g nerkowców
1 łyżeczka miodu akacjowego
kilka borówek i truskawek

Wszystkie składniki ciasta wrzucamy do miski, na końcu dodajemy ocet i całość dokładnie mieszamy. Ciasto przelewamy do formy posmarowanej olejem kokosowym i pieczemy w temperaturze 180°C góra/dół ok. 30 minut. Po tym czasie sprawdzamy, czy się nie przypieka, jeśli nie, zostawiamy ciasto w piecu jeszcze 10 minut. Po wyciągnięciu z piekarnika odstawiamy do przestygnięcia.

Sok pomarańczowy odparowujemy w garnku do połowy. Nerkowce miksujemy i mieszamy dokładnie z mlekiem kokosowym i miodem akacjowym.

Ciasto delikatnie kroimy wzdłuż na pół. Dół ciasta nasączamy odparowanym so-

kiem pomarańczowym. Przykrywamy drugą połówką ciasta. Górę oblewamy „kremem” z nerkowców i mleka kokosowego. Ozdabiamy białą porzeczką, borówkami i truskawkami.

Ten tort przygotowałam bez specjalnej okazji. Mojej mamie, która ciągle jest na diecie, tak zasmakował, że zabrała ze sobą do domu spory kawałek.





Tort Józia

ok. 16 porcji
200 kcal / porcja
deser bezcukrowy

250 g konfitury jagodowej bez cukru
250 ml śmietanki 30%
150 g mąki orkiszowej
150 g borówki amerykańskiej i kilka malin
120 g miodu wielokwiatowego
75 g masła
3 jajka
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka stewii
garstka pestek słonecznika

Masło rozpuszczamy w garnuszku i studzimy. Jajka ubijamy z miodem. Mąkę przesiewamy, mieszamy z sodą, przestudzonym masłem i bardzo delikatnie z ubitymi jajkami. Pestki słonecznika mielimy. Okrągłą formę smarujemy masłem i wysypujemy zmielonymi pestkami słonecznika. Wlewamy ciasto i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w 180°C góra/dół ok. 25–30 minut. Wyjmujemy z piekarnika i odstawiamy do wystygnięcia. Delikatnie kroimy wzdłuż na pół. Przekrojone ciasto obficie smarujemy w środku konfiturą jagodową. Przykrywamy drugą połówką ciasta. Śmietankę ubijamy na sztywno ze stewią i smarujemy nią górę ciasta. Dekorujemy dużą ilością borówek i kilkoma malinami.



Ten tort upiekłam na drugie **urodziny mojego synka Józia**. Miał być prosty i przygotowany głównie z myślą o dzieciach. Mimo dużej ilości innych domowych wypieków

zniknął w całości.





Tort figowy

16 porcji
237 kcal / porcja
deser bezcukrowy

Ciasto:

150 g mąki orkiszowej
120 g miodu wielokwiatowego
75 g masła
3 jajka
1 łyżeczka sody oczyszczonej
garstka pestek słonecznika

Dodatki:

250 g śmietanki 30%
100 g masła klarowanego
8 suszonych fig
2 marakuje
1 świeża figa
1 łyżka miodu gryczanego
1 łyżeczka stewii

Masło rozpuszczamy w garnuszku i studzimy. Jajka ubijamy z miodem. Mąkę przesiewamy, mieszamy z sodą, przestudzonym masłem i bardzo delikatnie z ubitymi jajkami. Pestki słonecznika mielimy. Okrągłą formę smarujemy masłem i wysypujemy zmielonymi pestkami słonecznika. Wlewamy ciasto i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w 180°C góra/dół ok. 25–30 minut. Wyjmujemy z piekarnika i odstawiamy do wystygnięcia. Delikatnie kroimy wzdłuż na pół. Figi kroimy na pół i wyskrobujemy nasiona ze środka. W garnku podgrzewamy klarowane masło, gdy jest gorące, zdejmujemy je z gazu i mieszamy z wydrążonymi pestkami z fig oraz z miodem gryczanym na jednolitą masę. Środek ciasta smarujemy masą figową i przykrywamy drugą połówką ciasta. Śmietankę ubijamy na sztywno ze stewią i smarujemy nią górę tortu. Figę kroimy na 8 części i układamy na ubitej śmietanie razem z pestkami z marakui.



Taki tort **bardziej przypadnie** do gustu raczej dorosłym. Moim znajomym bardzo smakował. Użyłam do niego mojej ukochanej masy figowej, którą smaruję mazurki, i sprawdziła

się rewelacyjnie.



Torcik kawowy

8 porcji
248 kcal / porcja
deser bezcukrowy

Ciasto:

100 g mąki orkiszowej
2 jajka
50 g oleju kokosowego
30 g stewii
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Dodatki:

150 ml śmietanki 30%
50 g migdałów
30 g gorzkiej czekolady
1 espresso
1 łyżeczka stewii
1 łyżeczka miodu wielokwiatowego

Jajka ubijamy. Mąkę przesiewamy do miski. Do mąki dodajemy sodę, stewię, olej kokosowy i ubite jajka i całość delikatnie mieszamy. Okrągłą formę smarujemy olejem i wlewamy do niej ciasto. Pieczemy 20 minut w piekarniku w temperaturze 180°C góra/dół. Migdały zalewamy wrzątkiem, po kilku minutach odcedzamy i obieramy ze skórki. Szatkujemy i podpiekamy na suchej patelni na złocisty kolor. Espresso mieszamy z łyżeczką miodu. Śmietankę ubijamy na sztywno ze stewią. Upieczony spód studzimy, nakłuwamy i polewamy w miarę równomiernie espresso. Następnie nakładamy ubitą śmietanę, na drobnej tarce ścieramy gorzką czekoladę i posypujemy uprażonymi migdałami.



To ciasto można przygotować w niecałe pół godziny, nawet już w trakcie imprezy, a jest wyśmienite w smaku. Znika w sekundę, dlatego warto przygotować go trochę więcej.



Tartaletki z pomarańczą i bezą

4 porcje
225 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy
bezmleczny

100 g pestek słonecznika

2 jajka

1 płaska łyżka stewii

4 łyżki konfitury pomarańczowej bez cukru (słodzonej sokiem jabłkowym)

1 łyżeczka miodu wielokwiatowego

Żółtka oddzielamy od białek. Pestki słonecznika mielimy i mieszamy z miodem oraz żółtkami. Zagniatamy ciasto, dzielimy na 4 części i wykładamy ciastem 4 małe foremki, np. ceramiczne. Najlepiej pomóc sobie łyżeczką posmarowaną olejem kokosowym, wtedy ciasto nie będzie się do niej przyklejać. Wstawiamy na 10 minut do lodówki do schłodzenia, a następnie na 10 minut do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 180°C góra/ dół. Białka ubijamy na sztywno ze stewią. Podpieczone tartaletki smarujemy konfiturą pomarańczową, każdą po jednej łyżce, a na wierzch nakładamy sporą ilość ubitej piany z białek. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy kolejne 15 minut w temperaturze 140°C, a następnie zmniejszamy temperaturę do 120°C i zapiekamy kolejny kwadrans.



Tartaletki z gruszką

6 porcji
380 kcal / porcja
deser bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

3 dojrzałe gruszki

Ciasto:

100 g zmielonych pestek słonecznika

100 g mąki orkiszowej

100 g oleju kokosowego

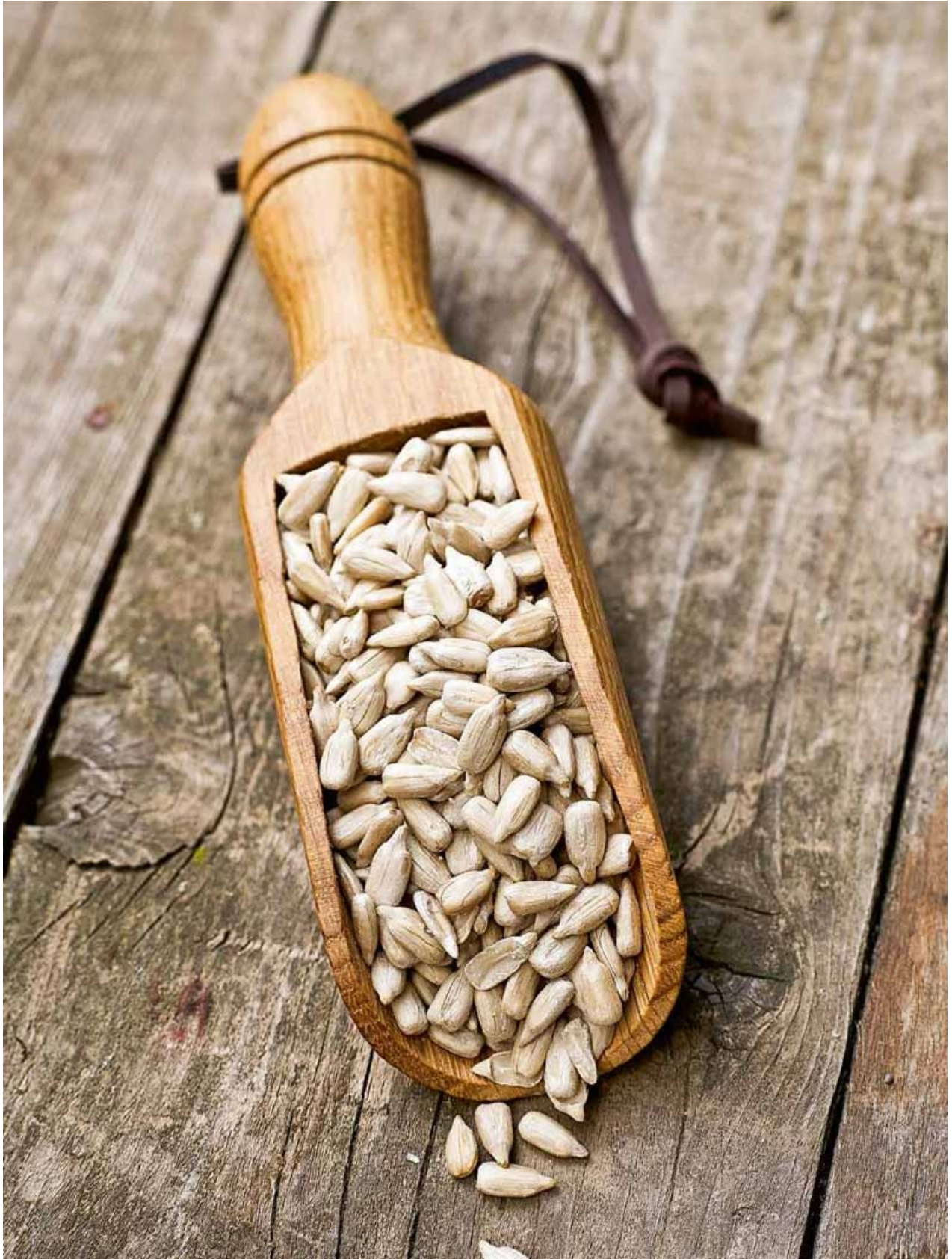
4 duże łyżki miodu wielokwiatowego

1 łyżka octu

1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Wszystkie składniki ciasta mieszamy ze sobą w misce (na końcu dodajemy ocet). Gruszki obieramy ze skórki, kroimy na pół i usuwamy gniazda nasienne. Do 6 okrągłych foremek na tartaletki nakładamy ciasto, a następnie do każdej foremki – pół gruszki pokrojonej w plasterki. Zapiekamy w temperaturze 200°C ok. 15 minut.





Słonecznik jest źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych i pierwiastków takich jak:
cynk, potas, żelazo, wapń.

Niedobór cynku przyczynia się do spadku odporności w organizmie, opóźnia gojenie się ran i może powodować niedokrwistość. Jest pomocny przy leczeniu... trądziku czy reumatyzmu. Brak żelaza skutkuje anemią. Za mało potasu w diecie może wpłynąć na zaburzenia snu, pogorszenie nastroju, a wapń powiązany jest z układem kostnym oraz zębami.



Halloween



Budyń halloweenowy

4 porcje
300 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

90 g kaszy jaglanej
375 ml wody
125 ml mleka kokosowego
1 szklanka startej dyni
1 łyżka miodu lipowego

Krem:

100 g daktyli
250 ml wody

Kaszę jaglaną płuczemy, a następnie gotujemy razem z dynią na małym ogniu ok. 10 minut w wodzie z mlekiem kokosowym.

Daktyle kroimy na małe kawałki, również zalewamy wodą i gotujemy w garnku ok. 5 minut. Następnie miksujemy razem z resztkami wody z gotowania. Przecieramy przez małe sitko, żeby krem miał gładką konsystencję. Do ugotowanej kaszy z dynią dodajemy miód i miksujemy. Budyń jaglano-dyniowy nakładamy do miseczek, a na wierzch nakładamy po łyżce kremu daktylowego.



Migdałowa dynia

8 porcji
206 kcal / porcja
deser bezcukrowy
bez jajek

210 g (1 szklanka) starte j dyni

180 g mąki pszennej

50 g masła

50 g migdałów bez skórki

4 łyżki miodu lipowego

1 łyżka octu

skórka otarta z 1 małej pomarańczy

¹/₂ łyżeczki sody oczyszczonej

Masło rozpuszczamy w garnku i studzimy. Przesianą mąkę wsypujemy do miski, dodajemy startą dynię, wystudzone masło, migdały, sodę, skórkę z pomarańczy, miód i na koniec ocet. Wszystko bardzo dokładnie mieszamy i przelewamy do małej okrągłej formy posmarowanej olejem kokosowym.

Pieczemy w 180°C góra/dół przez 20 minut.





Dynia jest warzywem, które doskonale się przechowuje, długo zachowuje świeżość i dzięki delikatnemu smakowi świetnie sprawdza się w słodkich wypiekach. Jest bogata przede wszyst-

kim w beta karoten. Działa odkwaszająco na organizm, wzmacnia odporność, ale niestety ma wysoki indeks glikemiczny. Zawiera dużo potasu, wapnia, witamin z grupy B i fosforu, a także cynk, który poprawia żywotność plemników i chroni prostatę.

Na rozgrzewkę owoce!

6 porcji
207 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

500 g jabłek
500 g ciemnych śliwek
50 g orzechów włoskich
2 łyżki miodu wielokwiatowego
2 łyżki oleju kokosowego

Jabłka obieramy ze skóry, kroimy na 8 części i usuwamy gniazda nasienne. Śliwki kroimy na pół i wyjmujemy pestki. Orzechy szatkujemy. Na patelnię na rozgrzany olej wrzucamy jabłka oraz śliwki, które smażyjemy, mieszając od czasu do czasu, ok. 5 minut. Następnie dodajemy poszatkowane orzechy i miód i całość dusimy jeszcze 2–3 minuty. Nakładamy jeszcze ciepłe do miseczek.



Uwielbiam takie przepisy!

Kilka prostych składników i gotowe. Ten deser kojarzy mi się z początkiem jesieni. Dojrzałe, so-

czyste owoce, lekko skarmelizowane, jeszcze ciepłe i pachnące. Idealne, żeby się rozgrzać podczas chłodniejszych wieczorów.

Śliwkowe biszkopty

ok. 8 porcji
146 kcal / porcja
deser bezmleczny
bezcukrowy

200 g śliwek
100 g mąki orkiszowej
60 g miodu wielokwiatowego
50 g oleju kokosowego
2 jajka
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Ze śliwek usuwamy pestki i kroimy je w małą kostkę.

Mąkę przesiewamy do miski, dodajemy sodę i dokładnie mieszamy. Dolewamy olej, jajka oraz miód i całość bardzo dokładnie mieszamy, najlepiej mikserem. Foremki do muffinek smarujemy olejem kokosowym i wlewamy do nich, do połowy wysokości, ciasto biszkoptowe. Na górę każdego ciastka nakładamy łyżkę pokrojonych śliwek. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180°C przez ok. 25 minut, aż się przyrumienią.



Hawajska Śliwka

16 porcji
114 kcal / porcja
deser bezmleczny
bezcukrowy
bez jajek

250 g bardzo dojrzałych śliwek
100 g zmielonych wiórków kokosowych
100 g mąki orkiszowej
50 g oleju kokosowego
4 łyżki miodu wielokwiatowego
1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Przesianą mąkę orkiszową, zmielone wiórki, olej kokosowy, miód i sodę mieszamy dokładnie w misce. Następnie przekładamy do okrągłej formy posmarowanej olejem, a na wierzchu układamy, skórką do dołu, połówki śliwek. Pieczemy w temperaturze 180°C góra/dół przez ok. 25 minut.





Kokos tak samo jak olej kokosowy dzięki trójglicerydom średniołańcuchowym ma właściwości odchudzające, ponieważ przyspiesza przemianę materii.

Poza tym orzechy kokosowe są bogate w błonnik, kwas foliowy, potas, magnez i fosfor. 100 g suszonego orzecha (czyli np. wiórków) zawiera aż 23 g czystego błonnika i zaspokaja 100% jego dziennego zapotrzebowania.

Kokos jest także ceniony dzięki swoim właściwościom bakterio-, wiruso- i grzybobójczym!



Dzień Mamy

Dzień Ojca

Dzień Babci

Dzień Dziadka

~



Ciasto Alladyna

8 porcji
230 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

100 g sezamu
100 g mąki gryczanej
100 ml mleka kokosowego
50 g gorzkiej czekolady
6 łyżek miodu lipowego
1 łyżka octu
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
olej kokosowy do posmarowania formy

Czekoladę kroimy w małą kostkę.

Sezam mielimy i mieszamy w misce z przesianą mąką gryczaną. Dodajemy mleko kokosowe, miód, sodę i na koniec ocet i wszystko dokładnie mieszamy. Ciasto przekładamy do okrągłej formy posmarowanej olejem kokosowym. Na górze układamy kawałki czekolady i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 20 minut.



Marcepanowa malina

20 porcji
116 kcal / porcja
deser bezcukrowy

200 g malin
150 g mąki orkiszowej
100 g masła
100 g migdałów bez skórki
2 żółtka
4 łyżki miodu wielokwiatowego

Przesianą mąkę orkiszową mieszamy z pokrojonym masłem, żółtkami i 2 łyżkami miodu. Odstawiamy do schłodzenia na 30 minut. Migdały mielimy, również mieszamy z 2 łyżkami miodu i wstawiamy do lodówki. Schłodzone ciasto wałkujemy, układamy nim prostokątną formę (ok. 20 cm x 25 cm) i nakłuwamy. Ponownie schładzamy w lodówce przez 10 minut. Na ciasto rozkruszamy zmielone migdały z miodem, a na nie wysypujemy równomiernie maliny. Pieczemy w 180°C góra/dół ok. 25 minut.



Czekoladowe marzenie

20 porcji
219 kcal / porcja
deser bez jajek

Ciasto:

150 g mąki orkiszowej
100 g masła
2 płaskie łyżki śmietany 18%
2 łyżki miodu wielokwiatowego

Masa:

150 g nerkowców
150 g gorzkiej czekolady
75 g słonecznika
8 płaskich łyżeczek miodu wielokwiatowego

Do przybrania:

ok. 80 g blanszowanych migdałów

Przesianą mąkę orkiszową mieszamy z masłem, śmietaną i miodem. Ciasto wkładamy do lodówki na 30 minut, żeby się schłodziło.

Schłodzone ciasto wałkujemy, wykładamy nim prostokątną formę do pieczenia i nakłuwamy. Ponownie schładzamy przez 10 minut i wkładamy do piekarnika. Pieczemy w 180°C góra/dół przez ok. 20–25 minut.

Nerkowce i pestki słonecznika miksujemy i mieszamy z miodem. Czekoladę rozpuszczamy w misce w kąpielii wodnej. Masę wykładamy na upieczony spód. Najłatwiej będzie ją rozprowadzić łyżeczką posmarowaną olejem kokosowym. Na wierzch wylewamy rozpuszczoną czekoladę. Ciasto ozdabiamy zblanszowanymi migdałami.



Kolejny „ulubieniec” Karoliny i Jagody. Ale na jedzenie takich słodczy, nawet w większej ilości niż jeden kawałek po obiedzie, pozwalam im z czystym sumieniem. Samych nerkowców nie chcą jeść wcale, pestki słonecznika także nie są przysmakiem, a pod postacią ciasta migdały, słonecznik i nerkowce znikają w mgnieniu oka.



Nerkowce charakteryzują się delikatnym, mlecznym, lekko słodkawym smakiem. Mimo to mają niski indeks glikemiczny, w związku z czym mogą pojawić się w diecie osób chorych na cukrzycę. Obniżają ciśnienie krwi i wspomagają pracę układu sercowo-naczyniowego. Są świetnym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin z grupy B, w związku z czym doskonale wspierają układ nerwowy, a także dodają energii i korzystnie wpływają na poprawę koncentracji.

Torcik kokosowo-czekoladowy

**8 niewielkich porcji
180 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bez jajek**

100 g wiórków kokosowych

50 g miodu akacjowego

50 g gorzkiej czekolady

2 płaskie łyżki oleju kokosowego

2 łyżki bezcukrowej konfitury wiśniowej (słodzonej sokiem jabłkowym)

Zmielone wiórki mieszamy z miodem i rozpuszczonym olejem. Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Małą okrągłą formę smarujemy odrobiną oleju i nakładamy do niej połowę masy kokosowej. Następnie nakładamy konfiturę i drugą warstwę masy kokosowej. Wierzch ozdabiamy rozpuszczoną czekoladą. Wkładamy do lodówki do zastygnięcia.



Tango z mango

4 porcje
175 kcal / porcja
deser bezglutenowy, bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

375 ml wody

90 g komosy ryżowej

1 duże, dojrzałe mango

4 łyżki mleka kokosowego

2 łyżeczki stewii

Do przybrania:

1 pomarańcza

Komosę ryżową gotujemy na małym ogniu w wodzie ok. 20 minut. Po ugotowaniu dodajemy mleko kokosowe oraz stewię i dokładnie mieszamy. Mango obieramy ze skóry, odcinamy od pestki i miksujemy na jednolity mus. Pomarańczę obieramy ze skóry i kroimy na cząstki. Komosę nakładamy do misek/słoików, polewamy zmiksowanym mango i ozdabiamy cząstkami pomarańczy.



Ten deser świetnie się sprawdza nie tylko na przyjęciu dla dzieci. Po nałożeniu do małego, szczelnego słoiczka będzie idealny jako słodkie, zdrowe drugie śniadanie do szkoły.



Komosa ryżowa, inaczej quinoa, nazywana była „świętym zbożem Inków”. Pochodzi z Ameryki Południowej i jest świetnym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, pełnowartościowego białka oraz wielu składników mineralnych i witamin. Jest bezglutenowa i wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwgrzybiczne i przeciwwirusowe. Ma silne działanie antyoksydacyjne i z powodzeniem może być wykorzystywana zarówno do słonych, jak i słodkich przepisów.



Dzień Dziecka

Lizaki czekoladowe

6 porcji
160 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bez jajek

75 g gorzkiej czekolady
50 g nerkowców
25 g słonecznika
2 łyżeczki miodu wielokwiatowego

Do przybrania:

borówki, porzeczki, maliny

Nerkowce i ziarna słonecznika mielimy i mieszamy z miodem na jednolitą, gładką masę, z której formujemy małe kulki. Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej w metalowej misce.

Kulki nadziewamy np. na patyki do szaszłyków lub jednorazowe patyczki do sushi i polewamy rozpuszczoną czekoladą (nie muszą być idealnie równe). Gdy czekolada przestygnie, „lizaki” ozdabiamy owocami. Z porzeczek i borówek można zrobić mordki, z malin – czapki :)



Nie ma lepszej przekąski na urodzinowym przyjęciu dla dzieci. Nadzienie rozpływa się w ustach, a czekolada... czekolada zawsze smakuje! Mnie ten smak kojarzy się z czekolad-

kami z dzieciństwa, które zawsze leżały przy kasie w supersamie przed świętami Bożego Narodzenia. Po latach odnalazłam je, w nieco odświeżonych opakowaniach, również przy kasie, w delikatesach... pod domem. Ciekawa jestem, czy zgadniecie po smaku, które czekoladki mam na myśli?





Lody kokosowe

3 porcje
319 kcal / porcja

ok. 250 ml gęstego mleka kokosowego (ok. 3/4 puszki)

50 g orzechów laskowych

50 g gorzkiej czekolady

1 płaska łyżka syropu z agawy

Mleko kokosowe miksujemy z syropem z agawy i wstawiamy na 1 godzinę do zamrażarki. Orzechy laskowe podpiekamy ok. 5 minut na suchej patelni, ciągle mieszając, żeby się nie przypaliły. Gdy przestygną, zdejmujemy z nich przypieczoną skórkę, a następnie siekamy na drobne kawałki.

Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej.

Schłodzone lody posypujemy poszatkowanymi orzechami i polewamy odrobiną ciepłej, rozpuszczonej czekolady.



Kokosanki

15 porcji
93 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezmleczny
bezcukrowy

100 g miodu wielokwiatowego

100 g wiórków kokosowych

50 g pestek słonecznika

2 jajka

Białka ubijamy na sztywno. Pestki słonecznika mielimy i mieszamy z wiórkami kokosowymi, miodem, żółtkami i na końcu bardzo delikatnie z ubitymi białkami. Ciasto nakładamy łyżką (małe porcje) na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i pieczemy w temperaturze 170°C góra/dół ok. 15 minut.





Lubię słuchać, jak dzieci mruczą, gdy im coś bardzo zasmakuje. **Zero cukru,**
a tyle rozkoszy!



Pudding jaglany z gruszką

4 porcje
440 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy
bezmleczny

500 ml mleka kokosowego

2 banany

2 gruszki

50 g zmielonych nerkowców

4 łyżki płatków jaglanych

4 łyżeczki oleju kokosowego

Gruszki kroimy na ćwiartki i podsmażamy na małym ogniu na złocisty kolor na oleju kokosowym. Do gorącego zagotowanego mleka dodajemy płatki jaglane, zmielone nerkowce i banany. Całość miksujemy na jednolitą masę. Wlewamy do 4 kokilek. Do każdej z kokilek dokładamy po 2 ćwiartki podsmażonej gruszki. Zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do 180°C ok. 15 minut.





Kasza jaglana powstaje z prosa i jest jedną z najzdrowszych i najstarszych kasz. Jest bezglutenowa i zasadotwórcza. Stanowi źródło łatwo przyswajalnego białka. Ma właściwości

antywirusowe, osusza organizm z nadmiaru śluzu, jest więc doskonałym lekarstwem na katar. Dzięki zawartości krzemu korzystnie wpływa na kondycję włosów, skóry i paznokci, a zawarta w prosie lecytyna działa korzystnie na pamięć i koncentrację.





przyjęcie



Na jagody!

12 porcji
165 kcal / porcja
deser bezcukrowy

350 g mąki orkiszowej
125 ml mleka
80 g (1/4 szklanki) miodu wielokwiatowego
40 g oleju kokosowego
1 jajko
7 g świeżych drożdży
szczypta soli
mąka orkiszowa do podsypywania

Nadzienie:

200 g jagód
2 płaskie łyżki miodu wielokwiatowego

Jagody mieszamy z miodem.

Drożdże rozpuszczamy w dużej misce w odrobinie ciepłego mleka z łyżeczką miodu. Następnie dosypujemy do miski przesianą mąkę, dodajemy resztę letniego mleka, miód, sól i jajko. Na końcu dodajemy rozpuszczony olej kokosowy. Ciasto dokładnie wyrabiamy. Może być kleiste, ale nie należy się tym przejmować.

Odstawiamy do wyrośnięcia, przykryte ściereczką, w ciepłe miejsce na 1,5 godziny. Po wyrośnięciu ponownie je wyrabiamy i dzielimy na 12 części. Z każdej części formujemy kulkę. Jeżeli ciasto w dalszym ciągu będzie się kleić, można podsypać je odrobiną mąki. Następnie na posypanym niewielką ilością mąki blacie rozwałkowujemy każdą kulkę i nakładamy na środek dużą łyżkę jagód wymieszanych z miodem. Składamy na pół i sklejamy jak duże pierogi. Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstawiamy na 30 minut do wyrośnięcia. Pieczemy w temperaturze 200°C przez ok. 20 minut. Po upieczeniu i wystudzeniu można posmarować jagodzianki miodem.



Mąka orkiszowa powstaje z orkisz, który jest jedną z najstarszych roślin uprawianych na świecie! Orkisz jest starą odmianą pszenicy, ale dzięki mocniejszej łusce jest bardziej odporny na choroby i szkodniki, a co za tym idzie, jest mniej zanieczyszczony nawozami sztucz-

nymi.

Orkisz charakteryzuje się m.in. dużą zawartością kwasu krzemowego, który odpowiada za kondycję włosów, skóry i paznokci. Ponadto ma więcej wysokowartościowego białka, mniejszą zawartość węglowodanów i nieco niższą kaloryczność. Ma przyjemny, charakterystyczny,

lekko orzechowy smak, który moim zdaniem ciekawie wzbogaca smak wypieków.

Do ciast poleca się typ 650–750, ale ja z powodzeniem piekę jagodzianki z mąki typu 1850.





Smak słodkich migdałów

16 porcji
185 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bez jajek

Ciasto:

180 g mąki gryczanej
1 średnia cukinia
50 g rozpuszczonego masła
5 łyżek cukru trzcinowego
2 łyżki kakao
1 łyżka octu
1 łyżeczka sody oczyszczonej

Polewa:

100 g migdałów w płatkach
80 g masła
60 g cukru trzcinowego
2 łyżki miodu wielokwiatowego

Cukinię obieramy i ścieramy na drobnej tarce. Dodajemy mąkę gryczaną, masło, cukier trzcinowy, kakao, sodę i na końcu ocet, dokładnie mieszamy i wlewamy do formy posmarowanej masłem. Pieczemy w temperaturze 200°C góra/dół ok. 25 minut.

Masło rozpuszczamy w garnku. Dosypujemy cukier, dolewamy miód i podgrzewamy kilka minut na małym ogniu, ciągle mieszając. Następnie dodajemy migdały i ciągle mieszając, podgrzewamy tak długo (ok. 5 minut), aż migdały się przyrumienią. Zdejmujemy z gazu i jeszcze ciepłe rozprowadzamy łyżką po wierzchu upieczonego ciasta. Odstawiamy do wystygnięcia.



Ok. To nie jest superzdrowy przepis, ale... czasami człowiek musi :) Takie

ciasto, tylko na pszennym spodzie, pierwszy raz jadłam u mojej przyjaciółki i imienniczki, Moniki z Poznania. Było tak pyszne, że od razu poprosiłam o przepis. „Lekki karmel”, jak to mówiła Monia, okazał się wcale nie taki „lekki”, ale argumenty z „ogromną” ilością migdałów i ten smak skutecznie zagłuszyły wyrzuty sumienia.



Owsiana tarta tatin

8 porcji
312 kcal / porcja
deser bezcukrowy

Ciasto:

150 g mąki owsianej
100 g masła
25 g miodu gryczanego
2 żółtka

Dodatki:

2 jabłka
2 gruszki
40 g masła
100 g miodu gryczanego

Piekarnik rozgrzewamy do 200°C. Z mąki owsianej, masła, miodu i żółtek zagniata-
my ciasto i wstawiamy na ok. 30 minut do lodówki. Jabłka obieramy ze skóry, usu-
wamy gniazda nasienne i kroimy na 8 części. Z gruszkami robimy to samo, ale kro-
imy je na 4 części.

Na żeliwnej lub stalowej patelni (takiej, którą potem będziemy mogli wstawić do
piekarnika) rozpuszczamy na małym ogniu masło i dodajemy miód.

Następnie dorzucamy jabłka i dusimy je ok. 10 minut, obracając od czasu do czasu.
Następnie dodajemy gruszki i dusimy kolejne 5 minut. Zdejmujemy z gazu. Ciasto
wyjmujemy z lodówki, rozwałkowujemy na cienki placek, którym przykrywamy
jabłka i gruszki na patelni (jeśli się uda, to ranty ciasta można podwinąć). Patelnię
wstawiamy do rozgrzanego piekarnika i pieczemy 20 minut. Kolejne 20 minut pie-
czemy w temperaturze 140°C. Najlepiej smakuje jeszcze ciepłe, chociaż schłodzone
też jest bardzo dobre.



Owies wykazuje działanie antynowotworowe i moczopędne. Skutecznie obniża poziom cholesterolu we krwi. Zawiera duże ilości błonnika, w związku z czym stabilizuje poziom cukru we

krwi. Zawiera prawie trzy razy więcej zdrowego tłuszczu niż inne zboża. Zapobiega rozwojowi miażdżycy i ma działanie... uspokajające.



W malinowym chruśniaku

8 porcji
245 kcal / porcja
deser bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

300 g malin
200 g mąki orkiszowej
100 g oleju kokosowego
4 łyżki miodu wielokwiatowego

Mąkę przesiewamy przez sitko i mieszamy z olejem kokosowym i miodem. Następnie ugniatamy kulkę i chowamy ją do lodówki na ok. 30 minut do schłodzenia. Do dużej ceramicznej formy do pieczenia ścieramy na drobnej tarce połowę ciasta, rozsypujemy równomiernie maliny i ścieramy drugą część schłodzonego ciasta. Zapiekamy w piekarniku w temperaturze 200°C góra/dół ok. 20 minut.



Kocham kruszonkę! Zimowe wieczory zawsze wydają się przyjemniejsze, gdy z kuchni dobiega zapach najprostszego ciasta na świecie. Mąka pszenna, masło, cukier plus owoce (dla mnie najlepsze są tutaj maliny). Czy można to czymś zastąpić? Recenzja moich córek, gdy postawiłam przed nimi kruszonkę orkiszową na miodzie z olejem kokosowym?

„Mamo, to jest pyszne...”.

Owocowy zawrót głowy

12 porcji
123 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy

100 g błyskawicznych płatków jaglanych

180 ml (3/4 szklanki) mleka

50 g masła

2 jajka

2 łyżki syropu z agawy

Dodatki:

6 dojrzałych brzoskwiń

2 banany

Do przybrania:

truskawki

Masło rozpuszczamy w garnku w ciepłym mleku, dodajemy płatki oraz syrop z agawy i odstawiamy do namoczenia na 10 minut. Dodajemy jajka i miksujemy na jednolitą masę. Foremki do muffinów (ok. 12 sztuk) smarujemy masłem i wlewamy do nich, maksymalnie do połowy wysokości, przygotowane ciasto. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 200°C ok. 10 minut. Brzoskwinie obieramy ze skórki i miksujemy razem z bananami.

Do miseczek wlewamy mus brzoskwiniowo-bananowy, wkładamy po jednym płacuszku jaglanym i ozdabiamy truskawkami.



Słodkie maliny

ok. 16 porcji
120 kcal / porcja
deser bezcukrowy

200 g malin
150 g mąki orkiszowej
120 g miodu wielokwiatowego
100 g masła
3 jajka
1 łyżeczka sody oczyszczonej

Oddzielamy żółtka od białek. Żółtka ucieramy z miodem, a białka ubijamy na sztywną pianę. Przesianą mąkę orkiszową i sodę mieszamy z utartymi żółtkami. Następnie dodajemy ubite białka i delikatnie mieszamy drewnianą łyżką. Przekładamy do okrągłej formy posmarowanej masłem i na wierzch wysypujemy maliny. Pieczemy w piekarniku w 180°C góra/dół przez 30 minut.



Słodkie maliny. Kolejne ukochane ciasto moich córek. Potrafią zjeść całe, na raz. Warunek jest jeden. Wcześniej musza zjeść obiad, bo ciasto jest na deser.

Nie mam pojęcia, gdzie one to wszystko mieszczą...





Krucha śliwka

8 porcji
288 kcal / porcja
deser bezcukrowy
bezmleczny

Ciasto:

150 g mąki orkiszowej
100 g oleju kokosowego
50 g pestek słonecznika
4 łyżki miodu wielokwiatowego
1 żółtko

Nadzienie:

400 g śliwek
1 łyżka oleju kokosowego

Pestki słonecznika mielimy i mieszamy w misce z przesianą mąką orkiszową. Dodajemy olej kokosowy, miód wielokwiatowy oraz roztrzepane żółtko i zagniatamy ciasto. Wstawiamy do lodówki do schłodzenia na 30 minut. Śliwki kroimy na pół, usuwamy pestki i podsmażamy na patelni na łyżce oleju kokosowego, aż staną się miękkie, ale nie będą się rozpadać (ok. 10 minut). Schłodzone ciasto wałkujemy, a następnie układamy w okrągłej formie. Na górze układamy podsmażone śliwki. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C góra/dół ok. 25–30 minut.

Ciasta ze śliwkami najlepiej wychodzą, gdy używamy do nich naprawdę dojrzałych, słodkich owoców. Wtedy możemy bardzo ograniczyć dodawanie cukru albo nawet zupełnie z niego zrezygnować.







Orzechowo-malinowe babeczki

6 porcji
375 kcal / porcja
deser bezmleczny
bezcukrowy
bez jajek

100 g mąki orkiszowej
100 g zmielonych pestek słonecznika
100 g oleju kokosowego
4 duże łyżki miodu wielokwiatowego
1 łyżka octu
1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
20 g zmielonych nerkowców
1 łyżeczka miodu wielokwiatowego
garstka malin

Przesianą mąkę, zmielone pestki słonecznika, olej, miód, sodę i na końcu ocet mieszamy dokładnie w misce. Ciasto nakładamy do połowy wysokości foremek do babeczek (6 foremek). Zmielone nerkowce mieszamy z miodem. Z powstałej masy formujemy 6 małych kulek, które wkładamy do babeczek. Na każdą kulkę nakładamy malinę. Pieczemy w 200°C ok. 12 minut.



Olej kokosowy jest uważany za najzdrowszy olej na świecie! Poza bogactwem witamin oraz minerałów jest idealnym tłuszczem dla osób, które dbają o szczupłą sylwetkę. Wszystko

dzięki trójglicerydom średniołańcuchowym, dzięki którym nie jest on tak jak inne tłuszcze magazynowany w komórkach tłuszczowych, tylko od razu wykorzystywany przez wątrobę jako paliwo dla całego organizmu, a w szczególności mózgu!

Mój buraczku, mój czerwony...

8 porcji
312 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezmleczny
bezcukrowy

Pudding:

200 g startych na drobnej tarce buraków
150 g gorzkiej czekolady
100 g miodu wielokwiatowego
100 g zmielonych migdałów
2 łyżki oleju kokosowego
1 łyżka kakao
1 łyżka octu
1 łyżeczka sody oczyszczonej
duża szczypta soli

Dodatki:

100 g malin i borówek
50 g zmielonych migdałów

Wszystkie składniki puddingu dokładnie mieszamy i przekładamy albo do jednej dużej okrągłej formy, albo do kilku (ok. 8) małych foremek. Pieczemy w temperaturze 180°C ok. 40 minut (duża forma) lub 30 minut (małe foremki). Maliny i borówki zagotowujemy, żeby puściły sok. Gotowy pudding wyjmujemy z piekarnika, posypujemy przez sitko zmielonymi migdałami i polewamy podgotowanymi owocami.





Buraki to nasz kolejny lokalny superpokarm! Dzięki burakom wzmocnimy odporność, zmniejszymy ryzyko powstawania nowotworów i spowolnimy skutki starzenia. Buraki zawierają duże ilości pierwiastków mineralnych takich jak wapń, potas, mangan, sód, miedź, cynk, kobalt...

Buraki zapobiegają anemii (dzięki zawartości kobaltu, który ma właściwości krwiotwórcze) i wspomagają leczenie białaczki. Obniżają ciśnienie krwi i działają na nasz organizm odkwaszająco, mają jednak wysoki indeks glikemiczny, dlatego nie powinny ich jeść osoby chore na cukrzycę.

Aromatyczny marchewkowiec

16 porcji
100 kcal / porcja
deser bezmleczny
bezcukrowy
bez jajek

180 g mąki orkiszowej

100 g miodu akacjowego

1 szklanka startej drobno marchewki (2 średnie marchewki)

80 g oleju kokosowego

1 łyżeczka sody oczyszczonej

1 łyżeczka cynamonu

¹/₂ łyżeczki zmielonych goździków

1 łyżka octu

szczypta soli

ewentualnie konfitura niskosłodzona wiśniowa do przełożenia

Wszystkie składniki ciasta wrzucamy do miski, na końcu dodajemy ocet i całość dokładnie mieszamy. Ciasto przelewamy do formy posmarowanej olejem kokosowym i pieczemy w temperaturze 180°C góra/dół przez 30 minut. Po tym czasie sprawdzamy, czy się nie przypieka, jeśli nie, zostawiamy je w piecu jeszcze na 10 minut. Po wyciągnięciu z piekarnika odstawiamy do przestygnięcia, możemy je przekroić wzdłuż i posmarować konfiturą wiśniową.





Miód akacjowy, podobnie jak inne miody, jest dobrym źródłem szybko przyswajalnych węglowodanów, dlatego jest stosowany w stanach przewlekłego zmęczenia i wyczerpania. Miód akacjowy ponadto doskonale łagodzi ból gardła i dolegliwości żołądkowe, dobrze wpływa na funkcjonowanie całego układu pokarmowego. Ma działanie moczopędne i zapobiega infekcjom dróg moczowych.

To właśnie gruszka

4 porcje
300 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

4 bardzo dojrzałe gruszki
4 marakuje
1 puszka mleka kokosowego (ok. 400 ml)
100 g rodzynek sułtańskich
2 łyżki oleju kokosowego

Gruszki obieramy ze skóry, usuwamy z nich gniazda nasienne i kroimy w małą kostkę. Podsmażamy ok. 5 minut na oleju kokosowym. Dodajemy rodzynki, mleko kokosowe i zdejmujemy z gazu. Przekładamy do 4 misek i do każdej z nich nakładamy pestki z marakui.

Deser ekspresowy, bo gotowy w kilka minut. Prosty i pyszny. W sam raz na każdą uroczystość!



Jesień w sadzie

4 porcje
310 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

4 duże jabłka (np. Jonagold)

375 ml wody

90 g komosy ryżowej

12 nerkowców

4 łyżeczki oleju kokosowego

4 łyżeczki miodu lipowego

1/2 łyżeczki cynamonu

mała garść rodzynek

Komosę ryżową gotujemy w wodzie na małym ogniu ok. 20 minut. Nerkowce miksujemy i mieszamy z komosą, rodzynekami i cynamonem. Z jabłek odcinamy górę i delikatnie usuwamy łyżeczką gniazda nasienne, tak żeby w każdym jabłku powstał duży otwór, do którego nakładamy komosę ryżową z dodatkami. Do każdego napełnionego jabłka wlewamy po łyżeczce oleju kokosowego i po łyżeczce miodu. Zapiekamy w 180°C góra/dół przez ok. 30 minut.



Stodkie prezenty





Słony karmel z migdałami

8 porcji
97 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bez jajek

50 g migdałów w płatkach
40 g masła
20 g cukru trzcinowego
1 łyżka miodu gryczanego
duża szczypta soli

Do garnka wrzucamy masło, cukier, miód. Podgrzewamy i mieszamy, aż całość lekko się skarmelizuje. Następnie dorzucamy migdały i dalej mieszamy, aż się przyrumieni. Pod koniec dodajemy sól, mieszamy i przekładamy do małej okrągłej formy posmarowanej masłem.





Migdały karmelizowane wykorzystuję jako polewę do ciasta gryczanego, ale same z różnymi modyfikacjami miodów zasługują na szczególną uwagę. To doskonały pomysł na szybki, słodki prezent dla bliskiej osoby.

Migdały są doskonałym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i mają najwięcej witaminy B i E ze wszystkich orzechów. Dzięki bardzo dużej zawartości błonnika zapewniają uczucie sytości. Są polecane kobietom w ciąży, ponieważ niwelują zgagę oraz poranne nudności. Minimalizują także skutki stresu i **działają uspokajająco** :)

Smażone gruszki z kurkumą i lawendą

2 porcje
410 kcal / porcja
deser bezglutenowy
bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

4 dojrzałe gruszki
4 łyżeczki oleju kokosowego
1/2 łyżeczki kurkumy
1 łyżeczka lawendy

Suche kwiaty lawendy urwałam we własnym ogródku i utarłam je w morderzu z kurkumą.

Gruszki obieramy ze skóry, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w małą kostkę. Podsmażamy na złocisty kolor na oleju kokosowym (ok. 5 minut). Pod koniec dodajemy utartą kurkumę z lawendą i całość delikatnie mieszamy. Przekładamy do dwóch słoiczków.



Kolejny prosty pomysł na prezent. Znika w okamgnieniu.



Torcik czekoladowy

8 porcji
147 kcal / porcja
deser bezglutenowy

100 g gorzkiej czekolady
6 nerkowców
6 suszonych śliwek
3 orzechy włoskie
1 łyżka oleju kokosowego

Do przybrania:

4 orzechy włoskie

Trzy orzechy włoskie, nerkowce i śliwki drobno szatkujemy. Czekoladę razem z olejem rozpuszczamy w metalowej misce w kąpeli wodnej (kładziemy miskę np. na garnku z wrzącą wodą). Rozpuszczoną czekoladę mieszamy z orzechami, nerkowcami i śliwkami. Przelewamy do małej okrągłej foremki posmarowanej olejem kokosowym. Na wierzchu układamy połówki 4 orzechów włoskich i wstawiamy do lodówki do zastygnięcia.

Różne bakalie zatopione w gorzkiej czekoladzie to jeden z ulubionych deserów moich córek. Można go przygotować bardzo szybko i wrzucić do niego całą masę rozmaitych orzechów, rodzynek czy śliwek... i zawsze wygląda efektownie!





Gorzka czekolada, jedzona oczywiście w rozsądnych ilościach, ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie. Jej działanie antynowotworowe zostało potwierdzone naukowo. Ponadto obniża ryzyko (nawet o 40%!) udarów mózgu oraz zawałów serca. Ciemna, gorzka czekolada ma dużą zawartość antyoksydantów, czyli hamuje skutki starzenia organizmu, a zjedzenie już niewielkiej ilości powoduje wydzielanie się serotoniny, czyli... **hormonu szczęścia** :)

Daktylowe fantazje

16 porcji
97 kcal / porcja
deser
bezcukrowy

150 g mąki owsianej
100 g rodzynek
100 ml mleka kokosowego
50 g nasion chia
50 g daktyli
2 łyżki miodu wielokwiatowego

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy i formujemy małe ciasteczka. Pieczemy w temperaturze 180°C góra/dół ok. 20 minut.

Dziesięć prosty przepis, idealny np. na dzień Mamy, Taty, Babci lub Dziadka. Nie ma piękniejszych prezentów od tych wykonanych samodzielnie przez dzieci.

Z wrzuceniem i wymieszaniem wszystkich składników w misce nie powinny mieć żadnego problemu. Lepienie ciastek będzie przy okazji dobrym ćwiczeniem dla małych rączek. Jedyna pomoc przyda się przy wkładaniu i wyjmowaniu wypieków z piekarnika.







Chia, czyli inaczej szałwia hiszpańska, należy do tej samej rodziny co melisa czy mięta. Pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie była jednym z podstawowych pokarmów Azteków i Majów. Nasiona chia zawierają m.in. bardzo dużo cennych kwasów omega-3, więcej wapnia niż mleko i duże ilości żelaza. Dzięki obecności antyoksydantów opóźniają skutki starzenia. Zawarty w nasionach potas obniża ciśnienie krwi, a magnez **działa kojąco na system nerwowy.**

Ciasteczka wiewiórki

20 porcji
57 kcal / porcja
deser bezcukrowy
bezmleczny
bez jajek

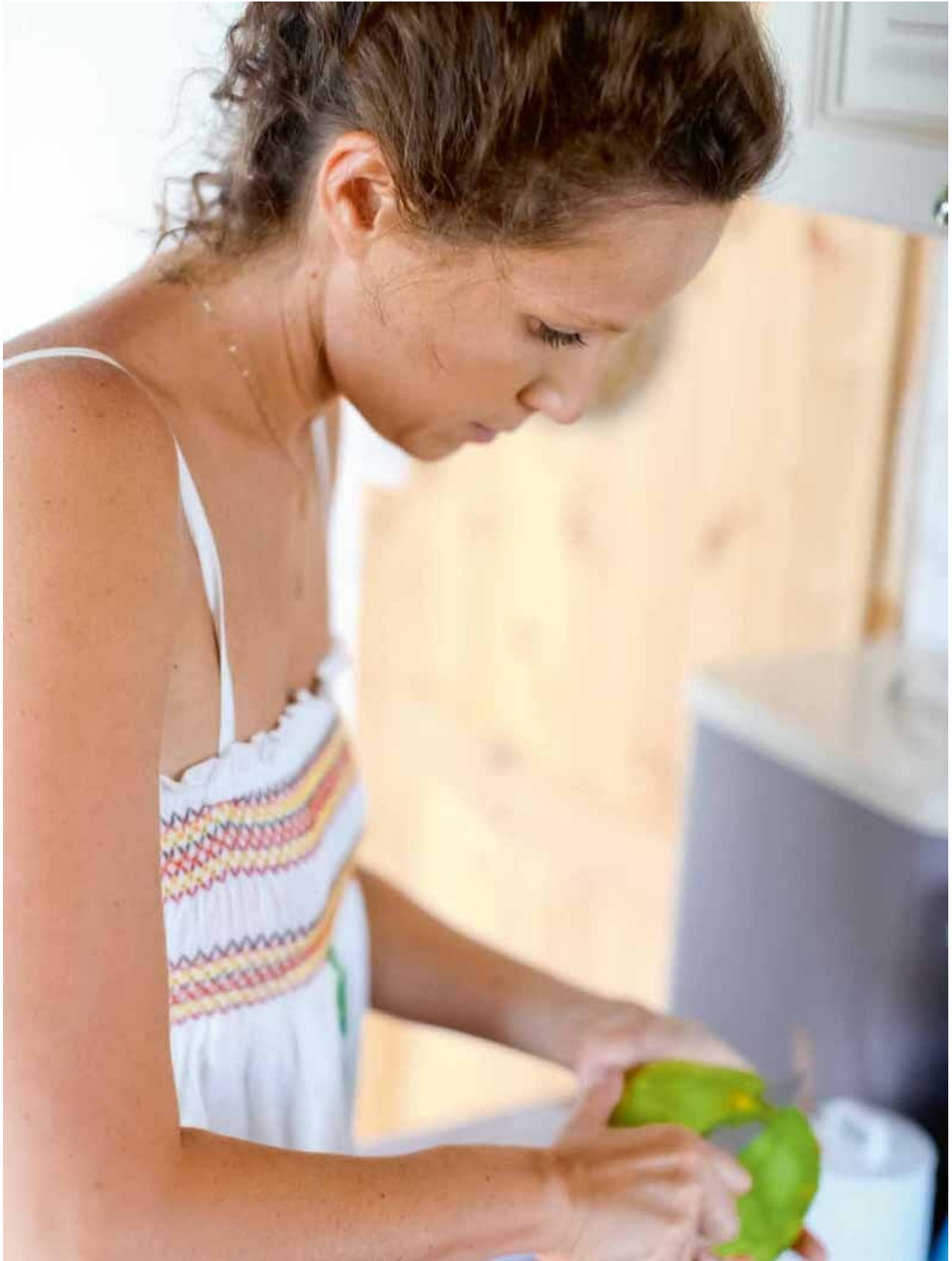
100 g mąki orkiszowej
50 g oleju kokosowego
2 łyżki miodu wielokwiatowego

Nadzienie:

40 g nerkowców
1 łyżeczka miodu wielokwiatowego

Z mąki, oleju i miodu zagniatamy ciasto, rolujemy wałeczek o średnicy ok. 3 cm i wstawiamy do lodówki. Zmielone nerkowce mieszamy z miodem na jednolitą, plastyczną masę. Schłodzone ciasto kroimy nożem na cienkie plasterki i wypiekamy na papierze do pieczenia w temperaturze 180°C ok. 12 minut. Po wyjęciu z piekarnika studzimy i między dwa ciasteczka wkładamy odrobinę masy nerkowcowej.





Orzechowy chleb ze słodką nutą

2 sztuki
1396 kcal / sztuka
danie bezmleczne
bezcukrowe

300 g mąki orkiszowej
150 ml ciepłej wody
150 g orzechów włoskich
100 g miodu gryczanego
50 g oleju kokosowego
15 g świeżych drożdży
2 małe jajka
mąka orkiszowa do podsypywania

Drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie. Dodajemy miód i mieszamy. Dosypujemy przesianą mąkę, zmielone orzechy włoskie i olej kokosowy. Wyrabiamy w misce ciasto i odstawiamy przykryte ściereczką w ciepłe miejsce na 1 godzinę. Po godzinie znowu zagniatamy i ponownie odstawiamy przykryte na kolejną godzinę do wyrastania.

Następnie wyrabiamy ciasto na blacie, podsypując je mąką. Dzielimy na sześć równych części. Z każdej z nich rolujemy wałek. Z trzech wałków zaplatamy jeden warokocz, z pozostałymi trzema robimy to samo. Dwa chleby przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na 30 minut. Następnie pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C góra/dół przez ok. 30–40 minut.

Jeżeli macie w domu **chleb i wino**, to już możecie zapraszać gości!

Ten orzechowy najlepiej smakuje z dodatkiem gryczanego miodu i sera pleśniowego.





Tarta z mango

8 porcji
200 kcal / porcja
deser bez jajek

150 g mąki orkiszowej
100 g masła
100 g mleka kokosowego
25 g zmielonego cukru trzcinowego
1 dojrzałe mango

Do przybrania:

borówki i białe porzeczki

Z mąki, masła i cukru zagniatamy ciasto. Wstawiamy do lodówki na ok. 30 minut, następnie wałkujemy na cienki placek, którym wykładamy okrągłą formę do pieczenia. Nierówne ranty przycinamy małym nożykiem i wstawiamy ciasto do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 180°C góra/dół ok. 20 minut. Mango miksujemy z mlekiem kokosowym na jedwabisty, gęsty mus. Na wystudzony spód wylewamy mus i ozdabiamy borówkami i porzeczkami.



Mango jest zaliczane do najzdrowszych owoców na świecie! Zawiera duże ilości antyoksydantów, dzięki zawartości potasu obniża ciśnienie krwi. Obecność witaminy C wzmacnia system odpornościowy i pomaga w przyswajaniu żelaza. Mango jest doskonałym źródłem **błonika pokarmowego**, co wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi, a także wykazuje działanie antynowotworowe.

