



PORADNIK ŚWIĄTECZNY

...czyli kilka przepisów, które
umilą Ci święta :)



Co znajdziesz w tym e-booku?

1. Życzenia Świąteczne
2. Przepyszne przepisy



Wesołych Świąt!



Na początek w tym wyjątkowym okresie chciałabym życzyć wszystkim moim pacjentom zdrowych, pachnących cynamonem oraz wanilią Świąt Bożego Narodzenia! oraz aby nadchodzący Nowy Rok był Wam przychylny i dał możliwość spełnienia najskrytszych marzeń :)

Przy okazji chciałam również Wam wszystkim podziękować za to, że ze mną jesteście i wspieracie mnie w mojej dietetycznej przygodzie! Dlatego w tym poradniku chciałabym się z Wami z kilkoma przepyszными przepisami, które urozmaicą świąteczny stół!





Fit pierniczki



Składniki

(na około 50 sztuk)

250g mąki pełnoziarnistej

1 jajko średniej wielkości

50g śmietany 18%

(można użyć wege śmietanki)

65g masła lub stałego oleju kokosowego

45g masła orzechowego smooth

(gładkie bez kawałków orzechów)

50g miodu

20g erytrolu

15g gorzkiego kakao

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody

2 łyżki przypary do piernika bez cukru

Do przygotowania fit lukru:

zmielony erytrol/ksylitol

sok z cytryny

ciepła woda



Wykonanie

1/2



Śmietanę przełożyć do szklanki, następnie dodać proszek do pieczenia i sodę. Wszystko należy dokładnie wymieszać i odstawić. W rondelku rozpuścić masło, miód, erytrol, i masło orzechowe. Wszystko podgrzewać do momentu połączenia się wszystkich składników, a następnie odstawić z palnika. Następnie do miski dodać przesianą mąkę i przyprawę do piernika wszystko pomieszać. Do mąki wbić jajko dodać zawartość rondelka oraz śmietanę z dodatkiem proszku do pieczenia i sody.



Wykonanie

2/2



Wszystkie składniki wymieszać łyżką. Za pomocą dłoni wyrobić ciasto, z ciasta stworzyć kulę. Miskę przykryć folią i włożyć do schłodzenia do lodówki na 30 minut. Po tym czasie, ciasto wyjąć i podzielić na 3 części. Błat lub stolnicę podsypać mąką i za pomocą wałka rozwałkować ciasto, następnie wyciąć pierniczki. Gotowe pierniczki ułożyć na papierze do pieczenia i piec 8-10 minut w 170 stopniach. Czas pieczenia jest uzależniony od grubości naszych pierniczków.





*Pieczone pierogi z
kapustą i grzybami*



Składniki

400g mąki pszennej
200g mąki pełnoziarnistej
7g drożdży suchych (1 opakowanie)
300ml mleka lub napoju roślinnego
70g masła
1 łyżka cukru
2 jaja
sól

FARSZ:

750g kapusty kiszonej
200g pieczrek
70g suszonych grzybów
sól
pieprz

DO POSMAROWANIA:

sezam,
jajko do posmarowania gotowych
pierogów

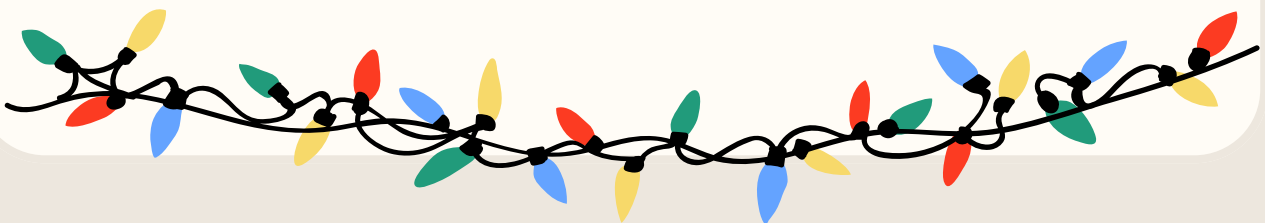




Wykonanie

1/2

Mleko, masło i cukier przełożyć do rondelka, wszystkie składniki podgrzać. Ściągnąć z palnika, gdy cukier się rozpuści. Do dużej miski przesiać mąkę pszenną i mąkę pełnoziarnistą. Następnie dodać suche drożdże i sól. Do przepisu można również użyć świeżych drożdży, ale wcześniej należy przygotować zaczyn. Do miski dodać zawartość z rondelka i połączyć składniki za pomocą łyżki. Całe ciasto wyrobić dłońmi lub za pomocą specjalnego miksera. Ciasto powinno mieć jednolitą i sprężystą konsystencję. Ciasto nakryć szmatką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrastania na 1,5- 2 godzin. Kapustę kiszoną przełożyć do garnka i zalać wodą, gotować pod przykryciem przez około 1,5 godziny, w międzyczasie obrać pieczarki i podusić na patelni. Można dodać odrobinę tłuszczu, ale ja robiłam bez.





Wykonanie

2/2

Suszone grzyby zalać ciepłą wodą i odstawić. Kolejnym krokiem jest podsmażenie wszystkich składników na patelni. Wyrośnięte ciasto podzielić na części i rozwałkować, za pomocą szklanki wyciąć okręgi, do każdego pieroga nałożyć łyżeczkę farszu. Szczelnie zalepić pierożki, aby farsz nie wypłynął. Gotowe pierogi układać na papierze do pieczenia i posmarować roztrzepanym jajkiem. Gotowe pierogi posypać sezamem, całość piec w 180 stopniach (górze-dół) przez 15-20 minut. Do momentu zarumienienia pierożków.





CANVA STORI

△

23 △

23 △

CANVA STORIES



Ciasto marchewkowe





Składniki

Na ciasto:

- 3,5 szklanki startej marchewki
(około 400 g)
- 1 szklanka mąki owsianej (150 g)
- 3 jajka (ok. 150 g)
- 2 łyżki miodu (ok. 30 g)
- 2 łyżki erytrolu (20g)
- 2 łyżki tłuszczu
- + odrobina do natłuszczenia blaszki
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka imbiru
- garść zmielonych migdałów (40 g)
- szczypta soli

Na krem:

- 125 g serka śmietankowego
- 1 łyżka miodu
- starta czekolada





Wykonanie

Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę. Marchewkę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, następnie dodaj wszystkie mokre składniki i wymieszaj. W osobnej misce połącz wszystkie suche składniki, a następnie połącz z mokrymi. Do gotowej masy dodaj białka i wszystko wymieszaj. Keksówkę natrzyj odrobiną tłuszczu, a następnie wlej do niej delikatnie ciasto. Ciasto marchewkowe piecz przez około 45- 50 minut w 170 stopniach – do suchego patyczka. W międzyczasie przygotuj serek naturalny z miodem, gdy ciasto marchewkowe wystygnie posmaruj obficie serkiem naturalnym





Batony proteinowe



Składniki



100g płatków owsianych
100g odżywki białkowej
(smak dowolny u mnie
cytrusowy)
80g masła orzechowego
20g miód/syrop
kolonowy
60g orzechów
15g rodzynek/żurawiny
70-100 ml wody
50g czekolady gorzkiej





Wykonanie

(na około 5 sztuk)

Płatki uprzednio podprażam na patelni, dzięki temu są bardziej chrupiące i mają orzechowy posmak. Wszystkie składniki wrzucam miski (oprócz bakalii), następnie powoli wlewam wodę i staram się wyrobić masę. Wszystko zależy od tego jakie będziecie mieli białko, jedno wciągnie więcej wody drugie mniej :). Masa powinna być zwarta i lepiąca się. Następnie dodaje bakalie, wszystko łączy. Pojemnik wykładam lekko zwilżonym papierem do pieczenia, a następnie wykładam masę. Polecam zwilżyć dłonie, ciasto nie będzie się tak przyklejało. Gotowe batoniki polewam rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladą i wkładam wszystko do lodówki na kilka godzin, aż czekolada stężeje!





Kulki mocy





Składniki

200g płatków owsianych

50 g daktyli

120g masła orzechowego

70g odżywki białkowej

40g miodu

120ml mleka/napój

roślinny

MOJA RADA: Kulki łatwiej formuje się w jednorazowych rękawiczkach





Wykonanie

Daktyle przełożyć do miseczki, zalać ciepłą wodą i odstawić na około 15 minut. Do blendera lub melaksera przełożyć płatki owsiane i zmielić na pył. Następnie dodać odżywkę białkową, masło orzechowe, odsączone daktyle, miód i mleko. Całość zblendować, do postania zbitej masy. Ręce lekko zwilżyć wodą i formować kulki, jeśli masa jest za „luźna” warto odłożyć ją na 15 minut do lodówki. Gotowe kulki odkładać na papier do pieczenia, a następnie schłodzić przez około 30 minut. Gotowe proteinowe kulki można przechowywać w lodówce.





Zakwas z buraków



Składniki

1 kg dobrych buraków
(np. podłużnych)
4-5 ząbków czosnku
4-5 listków laurowych
4-5 ziarenek ziela
angielskiego
4-5 ziarenek pieprzi
1-1,5 łyżki soli
woda ok. 1 litr
2-3 łyżki octu





Wykonanie

Buraki obrać i pokroić w plastry.
Ułożyć je plastrami w słoiku.
Zaleca się aby naczynie było czyste
- najlepiej wyparzone wrzątkiem.
Dodaj przyprawy. a następnie
układaj kolejne plastry buraków.
Liść laurowy umieścić na samym
środku. Zakwas zalać
przegotowaną, ostudzoną wodą
wymieszaną z solą. Dodać 2-3 łyżki
octu. Kolejno patyczkiem do
szaszłyków usunąć bąbelki z
powietrza w słoiku. Słoik
zamknąć, przenieść do chłodnego
miejsca i otwieramy go w dniu
gotowania (najlepiej po 7-10
dniach).





*Dziękuję, że jesteś ze
mną!*

Masz ochotę na więcej kulinarnych inspiracji? Znajdź
mnie na mediach społecznościowych!



ZUZANNA NOWAK
DIETETYKA HOLISTYCZNA



ZUZJANOWAK



ZUZJANOWAK



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**
by Zuzanna Nowak



....lub stacjonarnie :)



**ul. Jasnogórska 75,
42-217 Częstochowa
Telefon: 608-585-490**