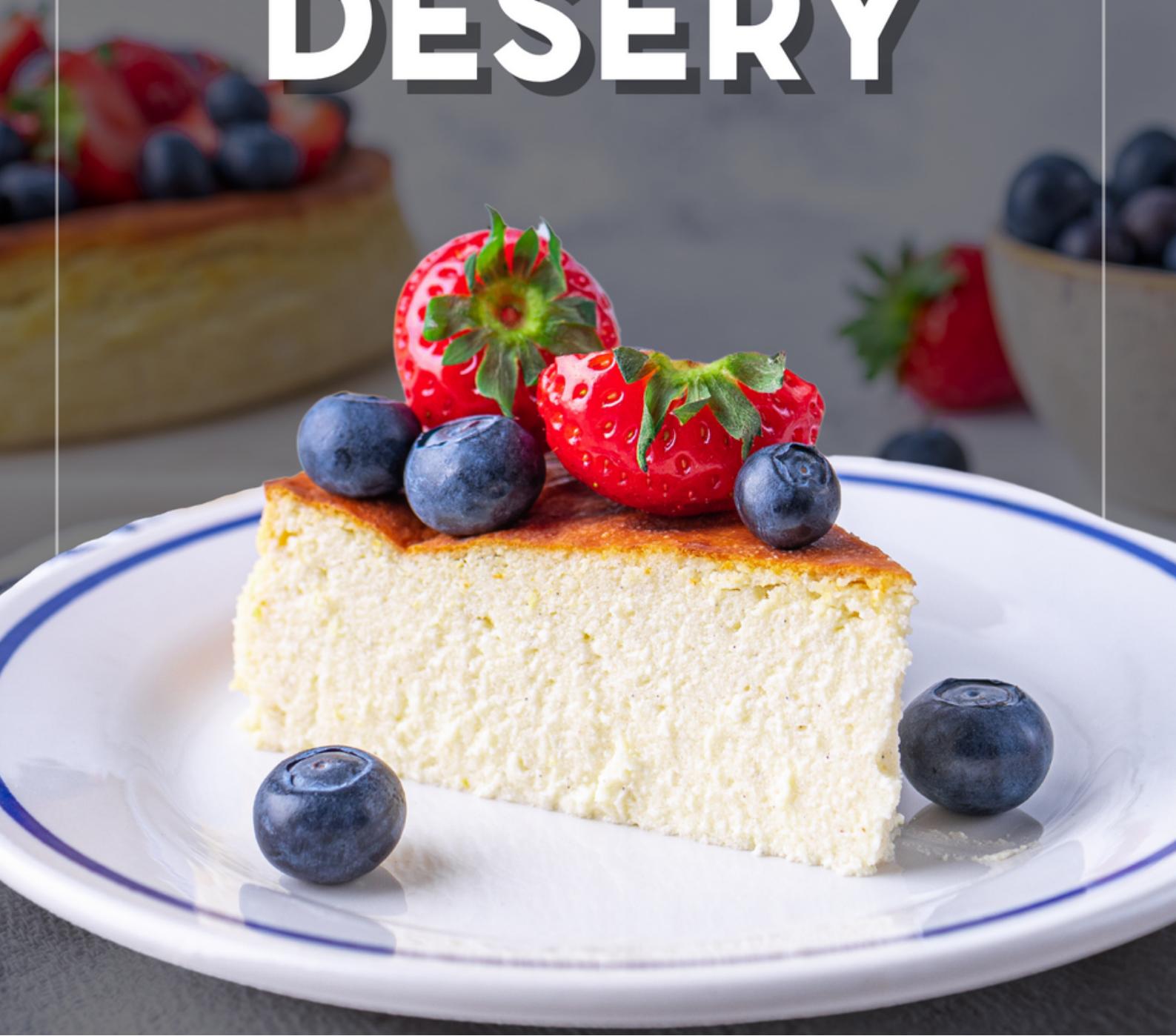


MICHAŁ KOT



SZYBKIE DESERY



SPIS PRZEPISÓW



Mega czekoladowe ciastka

Panna cotta z sosem malinowym

Sernik cytrynowy z owocami

Deser kinder country

Praliny ferrero rocher

Mega czekoladowe ciastka



Mega czekoladowe ciastka



Składniki (10 sztuk)

- 200g gorzkiej czekolady min. 74%
- 30g oleju kokosowego
- 130g ksylitolu
- 2 jajka
- 5 łyżek kakao (50g)
- 1/2 łyżeczki sody
- 60 g pestek dyni
- Płatki soli (opcjonalnie)

Dla 1 ciastka:

242.8 kcal

B: 5.1g T: 14.8g W: 21.9g

Dla całości:

2427,1 kcal

B: 51.2g T: 147.6g W: 218.6g

Sposób przygotowania

Zacznij od rozpuszczenia w kąpieli wodnej lub w mikrofalówce 150g czekolady wraz z olejem kokosowym. W misce lub robocie kuchennym ubij jajka z ksylitolem. Następnie dodaj przestudzoną czekoladę, dalej ubijając. Na końcu dosyp suche składniki i za pomocą szpatułki wymieszaj całość. Odstaw masę na minimum godzinę do lodówki. W tym czasie posiekaj pozostałe 50g czekolady. Gdy masa będzie schłodzona, nagrzej piekarnik do 170°C i uformuj w dloniach niewielkie kulki, które następnie przełoż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Na każdą z nich posyp posiekanaą czekoladę. Piecz ok. 10-12 minut. Jeszcze ciepłe ciasteczka udekoruj pestkami dynii i płatkami soli.

Panna cotta z sosem malinowym



Panna cotta z sosem malinowym



Składniki

- 400g jogurtu greckiego lub naturalnego
- 100 ml mleka lub napoju roślinnego
- 4 łyżki erytrytolu (40g)
- 1 mała laska wanilii
- 2 płaskie łyżeczki żelatyny (8g)
- 70 ml wody
- Po 100g malin i truskawek (możesz użyć mrożonych)

Dla 1 porcji:
301.0 kcal

B: 13.1g T: 16.3g W: 22.4g

Sposób przygotowania

Na początku wymieszaj w niewielkim naczyniu żelatynę wraz z wodą i odstaw do napęcznienia. Po kilku minutach rozpuść w kąpieli wodnej lub mikrofalówce. Odstaw. W rondelku umieść jogurt, mleko, erytrytol oraz ziarenka wydrążone z laski wanilii, a następnie podgrzej całość (doprowadzając do temp. ok. 90°C), zdejmij z ognia i dodaj rozpuszczoną żelatynę. Wymieszaj dokładnie całość i przelej do naczynia. Odstaw do stężenia do lodówki na minimum 3-4 godziny, a najlepiej na całą noc. Przed podaniem przygotuj sos owocowy. W tym celu w rondelku umieść owoce i gotuj na małym ogniu, co jakiś czas mieszając do momentu, aż otrzymasz gęsty sos. Wyłóż gotową pannę cottę na talerzyk i podawaj z sosem owocowym.

Sernik cytrynowy z owocami



Sernik cytrynowy z owocami



Składniki

- 500g twarogu chudego
- 400g skyr
- 3 jajka
- 130g erytrytolu
- 50g mąki ryżowej
- 1 łyżeczka kardamonu
- Skórka otarta z 1 dużej cytryny
- Świeże sezonowe owoce (w przepisie 150g truskawek i 100g borówek)

Dla 1 z 4 porcji:

322.1 kcal

B: 43.6g T: 5.2g W: 24.7g

Dla całości:

1287.6 kcal

B: 173.9g T: 20.4g W: 98.5g

Sposób przygotowania

Przed przystąpieniem do pieczenia sernika wyjmij wszystkie składniki z lodówki, tak aby osiągnęły temperaturę pokojową. Przygotuj okrągłą formę i wyłóż ją papierem do pieczenia. Piekarnik rozgrzej do 170°C, na najniższą półkę włożyć blachę z wodą, tak aby podczas pieczenia wytwarzala się para. W dużej misce umieść wszystkie składniki sernika i wymieszaj za pomocą blendera. Następnie wylej masę do wcześniej przygotowanej formy i piecz ok. 40-45 minut. Po tym czasie wyjmij sernik z piekarnika, wystudź i przed podaniem udekoruj świeżymi owocami.

Deser kinder country



Deser kinder country



Składniki (3 porcje)

- 150g twarogu chudego
- 6 łyżek skyr (120g)
- 4 łyżki syropu klonowego lub z agawy (40g)
- 50-60g orkisz ekspandowanego lub ryżu preparowanego
- 2 łyżki oleju kokosowego (rozpuszczonego) (20g)
- 80 g czekolady gorzkiej min. 74%
- 2 łyżki mleka lub napoju roślinnego

Dla 1 porcji:

382.7 kcal

B: 17.6g T:16.5g W:40.7g

Sposób przygotowania

Zacznij od rozpuszczenia czekolady w kąpieli wodnej. Następnie dodaj do niej 2 łyżki mleka, wymieszaj i odstaw. W misce umieść twaróg, skyr, syrop klonowy, olej kokosowy i zblenduj całość, po czym dosyp orkisz ekspandowany i wymieszaj. Tak powstała masę przełóż do naczynia, na wierzch wylej czekoladę i posyp dodatkowo orkiszem. Włóz do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc.

Praliny ferrero rocher



Praliny ferrero rocher



Składniki (ok. 10 sztuk)

- 30g płatków owsianych
- 5 dużych daktyli (30g)
- 100 ml wrzątku
- 2 łyżki masła orzechowego (60g)
- 4 łyżki kakao (40g)
- 4 łyżki oleju kokosowego (40g)
- 60 g orzechów laskowych
- 70g gorzkiej czekolady min. 74%
- Szczypta soli

Dla 1 praliny (z 10 sztuk)

189.1 kcal

B: 3.8g T:14.3g W:10.5g

Dla całości

1890.5 kcal

B: 34.0g T:28.8g W:47.6g

Sposób przygotowania

Na początku zalej wrzątkiem płatki owsiane oraz daktyle i odstaw na kilka minut do napęcznienia. W kielichu blendera umieść pozostałe składniki- masło orzechowe, kakao, 3 łyżki oleju kokosowego oraz sól. Gdy płatki oraz daktyle wchłoną cały płyn, przelej je do blendera i miksuje całość tak dugo, aż powstanie jednolita masa, którą następnie włożyć do lodówki na minimum 30 minut. W tym czasie posiekaj drobno orzechy laskowe (kilka sztuk zostaw w całości) oraz rozpuść w kąpieli wodnej lub mikrofalówce czekoladę wraz z 1 łyżką oleju kokosowego. Gdy masa na praliny odpowiednio się schłodzi, zacznij formować w dloniach niewielkie kulki, w środku każdej umieszczając orzech laskowy w całości. Następnie obtocz praliny we wcześniej posiekanych orzechach laskowych i zanurz w czekoladzie, na góre posyp jeszczere odrobine orzechów. Przechowuj w lodówce - najlepiej smakują schłodzone.

Michał Kot

Dietetyka hormonalna kobiet

 **michalkot.pl**

 **michaalkr@gmail.com**

 **michal.kot**

Kopiowanie, reprodukowanie, odtwarzanie w jakiejkolwiek
formie - również częściowe - bez zgody właściciela
praw autorskich jest zabronione