

FIT DESERKI



PATRYK KONICKI



SPIS TREŚCI

Wstęp

Kilka słów wstępu.....	5
Przegląd produktów białkowych.....	7
Potrzebny sprzęt.....	8

Deserki w słoiczkach

Deserek a'la lotus.....	10
Deserek a'la rafaello.....	12
Deserek a'la twix.....	14
Domowe belriso.....	16
Fit karpatka.....	18
Malinowa chmurka.....	22
Pianka a'la milka oreo.....	24
Pianka a'la nutella.....	26

Deserki jednoporcjowe

Chlebek bananowy.....	27
Ciasto waniliowe.....	29
Deserek chia.....	31
Fit napoleonka.....	33
Piernik z powidłami.....	35
Serniczek kinder.....	37
Serniczek na zimno.....	39
Sero-jabłecznik.....	41



SPIS TREŚCI

Deserki różne

Babeczki bananowe.....	44
Babeczki owsiane.....	46
Ciastka twarogowe.....	48
Donaty a'la kinder bueno.....	50
Donaty a'la snickers.....	52
Drożdżówki twarogowe.....	54
Kulki proteinowe.....	56
Lody a'la kinder country.....	58
Mini pavlova.....	60
Mini ptysie.....	62
Mini serniczki.....	64
Mini serniczki oreo.....	66
Mleczna kanapka.....	68
Rogaliki ze skyra.....	70

Zakończenie

Smacznego.....	73
----------------	----



Wstęp

Kilka słów wstępu

Odżywkę białkową w przepisach można zastąpić innym sypkim produktem bądź całkowicie pominiąć. Należy jednak mieć na uwadze, że zarówno kaloryka jak i podział makroskładników ulegnie zmianie. W przypadku pominięcia odżywki białkowej warto dodać jakąś substancję słodzącą. Odżywka to przede wszystkim fajny dodatek smakowy i mogą z niej korzystać wszyscy, nie tylko osoby trenujące.

Przy wyborze smaku odżywki najlepiej sugerować się pozostałymi składnikami oraz co to za deser ma być. Biorąc za przykład deserek a'la rafaello wybrałbym odżywkę o smaku kokosowym, ciasteczkowym, waniliowym czy białej czekolady. Odradzałbym w tym przypadku smak czekoladowy czy owocowy. Oczywiście można, ale nie wiem czy deser będzie równie dobry.

Jaką odżywkę białkową polecam? Zwykły koncentrat białka serwatkowego takich firm jak KFD, Olimp lub AllNutrition. Można też kupić małe saszetki, jeśli z odżywki nie korzystasz na co dzień.



Olimp



KFD



AllNutrition



Saszetka

W przepisach jako substancje słodzące wykorzystano erytrytol (0kcal/100g). Oczywiście można użyć dowolnej tj. słodzik stołowy, ksylitol, cukier, cukier trzcinowy, miód, jednak należy pamiętać, że niektóre mają kalorie, więc kaloryczność deserku będzie wyższa.

Galaretki wykorzystywane w przepisach są galaretkami z dodatkiem cukru. Można użyć niesłodzonej, wtedy jednak zalecam dodać substancję słodzącą.

Przy rozpuszczaniu galaretki czy żelatyny w wodzie pamiętaj, aby robić to w gorącej, ale nie wrzącej wodzie. Zbyt wysoka temperatura może uniemożliwić zastygnięcie produktu.

Kilka słów wstępu

W przepisach, w których wykorzystywany jest piekarnik ważne jest, aby wszystkie składniki z lodówki były w temperaturze pokojowej chyba, że w przepisie napisane jest inaczej. Często użycie zimnych jajek czy mleka skutkuje zakalcem. Dlatego warto tego dopilnować.

W przepisach często wykorzystywany jest jogurt proteinowy typu islandzkiego skyr, aby podbić ilość białka w posiłku. Jeśli jednak Ci na tym nie zależy możesz zamienić go na np. jogurt naturalny, jogurt grecki bądź inny jogurt.

W sposobie przygotowania czasem będzie napisane aby rozpuścić czekoladę w kąpieli wodnej. Polega to na umieszczeniu czekolady w szklanej lub metalowej misce nad garnuszkiem z lekko wrzącą wodą, aby rozpuściła się pod wpływem pary wodnej. Najważniejsze jest, aby miseczka była sucha, nie dotykała dnem wody, a palnik był ustawiony na minimalnej mocy. Aby przyśpieszyć proces roztapiania czekoladę można połamać lub pokruszyć. Mieszać jak najrzadziej, najlepiej dopiero jak prawie cała się roztopi.

Do deserów z twarogiem najlepiej sprawdzi się twaróg chudy typu klinek. Można spróbować z miękkim twarogiem, ale nie gwarantuje, że deser zawsze wyjdzie ze względu na trochę inną konsystencję.

Jeżeli chodzi o wymiary używanych naczyń na desery to są to:

- Mini tortownica o średnicy 12 cm
- Pojemnik kwadratowy o wymiarach 15x15x7 (600ml)
- Pojemnik okrągły o średnicy 14 cm (400ml)
- Pojemnik prostokątny o wymiarach 21x15x7 (1l)
- Słoik o pojemności 350 ml

Deserki w słoiczkach oraz deserki jednoporcjowe można przygotować od razu na kilka porcji poprzez podwojenie czy potrojenie składników, aby zaoszczędzić sobie czas. Taki deserek możesz spokojnie przechowywać do 3 dni w lodówce.

Przegląd produktów białkowych

Obecnie mamy szeroki wybór produktów proteinowych, które możemy znaleźć w prawie w każdym sklepie. Dlatego też nie musisz używać dokładnie tych samych co ja. Poniżej przygotowałem dla Ciebie listę z przykładowymi produktami, które znajdziesz obecnie na sklepowych półkach.

Napój proteinowy (występuje zarówno w wersji waniliowej jak i czekoladowej):



High Protein
Pilos



Müllermilch PROTEIN
Müller



Protein Drink
Zott



Men PROTEIN
Bakoma

Pudding proteinowy (występuje zazwyczaj w wersji waniliowej, czekoladowej oraz toffi/słony karmel):



Go Active



Pilos



Zott



Milsani



Ehrmann

Jogurt typu islandzkiego - skyr (występuje w wersji naturalnej oraz smakowej np. wanilia, truskawka, itd.)



Mlekovita



Pilos



Fruvita



Piątnica

Potrzebny sprzęt

Poniżej znajdziesz listę sprzętów, z których korzystałem tworząc ebooka Fit deserki. Nie są one oczywiście niezbędne. Spokojnie w większości przypadków poradzisz sobie bez nich. Jednak bardzo często dostaję na Instagramie pytania typu: gdzie kupiłem słoiczki, skąd mam szklane pojemniczki, itp. Dlatego też wpadłem na pomysł przygotowania dla Ciebie listy, która jednym kliknięciem przeniesie Cię do sklepu z danym sprzętem. Gdyby link nie działał otwórz ebook w aplikacji Adobe Reader.



Foremka do babeczek

[ZOBACZ PRODUKT](#)



Foremka do donutów

[ZOBACZ PRODUKT](#)



Foremka do lodów

[ZOBACZ PRODUKT](#)



Foremki silikonowe

[ZOBACZ PRODUKT](#)



Mini tortownica 12 cm

[ZOBACZ PRODUKT](#)



Szklny pojemnik 1l

[ZOBACZ PRODUKT](#)



Szklny pojemnik 400ml

[ZOBACZ PRODUKT](#)



Szklny pojemnik 600ml

[ZOBACZ PRODUKT](#)



Szklny słoiczek 350ml

[ZOBACZ PRODUKT](#)

Deserki w słoiczkach



Deserek a'la lotus

354 kcal / 30 B / 37 W / 9 T

Składniki

150g serka wiejskiego light
130g serka danio np. smak ciasteczkowy
30g wody
2 ciastka korzenne lotus (ok.16g)
5g żelatyny
cynamon
przyprawa korzenna



Przygotowanie

1. Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie.
2. Serek wiejski zblenduj na gładki krem. Dodaj danio, cynamon, przyprawę korzenną oraz rozpuszczoną żelatynę i zacznij ponownie blendować.
3. Ciasteczka korzenne pokrusz bądź pokrój na małe kawałki, wsyp do masy i zamieszaj łyżką.
4. Masę przelej do słoiczka, a wierzch posyp cynamonem.
5. Deserek włóż do lodówki na minimum godzinę.



Deserek a'la rafaello

458 kcal / 24 B / 46 W / 19 T

Składniki

100g napoju kokosowego bez cukru	20g herbatników
60g sera ricotta	15g erytrytolu
50g wody	5g wiórka kokosowych
30g kaszy manny	5g płatków migdałów
25g mleczka kokosowego light 5-7% tł.	
20g odżywki białkowej (np. kokosowej)	



Przygotowanie

1. Do garnka wlej napój kokosowy oraz wodę, doprowadź do wrzenia i wsyp kaszę manną. Gotuj do momentu zgęstnienia cały czas mieszając.
2. Gdy kasza lekko wystygnie dodaj odżywkę białkową i zblenduj całość na gładki krem.
3. Herbatniki pokrusz, a migdały upraż na suchej patelni.
4. Ser ricotta wymieszaj z mleczkiem kokosowym oraz erytrytolem.
5. W słoiczku ułóż kolejno: herbatniki, masę z kaszy manny, migdały, masę serową, a wierzch posyp wiórkami kokosowymi.
6. Deserek włóż do lodówki na minimum godzinę.



Deserek a'la twix

369 kcal / 17 B / 49 W / 12 T

Składniki

100g karmelowego puddingu proteinowego

100g mleka 1.5% tł.

40g wody

20g kajmaku

15g budyniu w proszku

12g mlecznej czekolady

10g erytrytolu

10g herbatników

2g oleju kokosowego



Przygotowanie

1. W rondelku podgrzej mleko, a w szklance wymieszaj wodę z proszkiem budyniowym (toffi/karmel) oraz erytrytolem.

2. Gdy mleko zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki i dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje. Dodaj kajmak oraz pudding i ponownie wymieszaj.

3. Herbatniki pokrusz i przełóż do słoiczka. Dodaj masę budyniową, a wierzch polej rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladą z olejem kokosowym.

4. Deserek odstaw do lodówki na kilka godzin, a najlepiej całą noc.



Domowe belriso

354 kcal / 17 B / 60 W / 4 T

Składniki

200g mleka 1.5% tł.
100g jabłka
75g skyra smakowego
70g wody
30g ryżu
15g erytrytolu
10g budyniu w proszku
cynamon



Przygotowanie

1. Do garnka wlej wodę oraz 150g mleka. Dodaj ryż i gotuj przez 25 minut na średnim ogniu.
2. W szklance wymieszaj pozostałe mleko z budyniem oraz erytrytolem.
3. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Przełóż do rondelka z odrobiną wody oraz cynamonem i duś przez kilka minut.
4. Gdy ryż już zmięknie wlej do garnka zawartość szklanki, zmniejsz ogień i dokładnie wymieszaj. Garnek ściągnij z ognia, dodaj jogurt i ponownie całość wymieszaj.
5. Gotowy ryż przełóż do słoika, a wierzch pokryj duszonym jabłkiem.



Fit karpatka

349 kcal / 22 B / 49 W / 7 T

Składniki

166g waniliowego napoju proteinowego

105g wody

50g malin

20g budyniu w proszku

20g groszku ptysiowego

13g galaretki malinowej

10g erytrytolu



Przygotowanie

1. Galaretkę rozpuść w 75g gorącej wody. Gdy wystygnie dodaj maliny i odstaw na chwilę do lodówki.

2. W rondelku podgrzej pozostającą wodę oraz większą część napoju, a w szklance z pozostałą ilością wymieszaj proszek budyniowy oraz erytrytol.

3. Gdy napój zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki, dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje i odstaw do wystudzenia.

4. Do słoiczka przełóż połowę groszku ptysiowego, przykryj go cienką warstwą budyniu, tżeającą galaretką z malinami i ponownie budyniem.

5. Wierzch udekoruj pozostałym groszkiem.

Wskazówka:

Można użyć zarówno świeżych jak i mrożonych malin, przy czym użycie mrożonych sprawi, że galaretki szybciej stężają.



Malinowa chmurka

407 kcal / 20 B / 52 W / 12 T

Składniki

100g wody	10g śnieżki w proszku
75g skyra naturalnego	5g płatków migdałów
60g sera ricotta	
50g malin	
20g mleka 1.5% tł.	
20g galaretki malinowej	
20g biszkoptów	
20g erytrytolu	



Przygotowanie

- 1.Galaretkę rozpuść w gorącej wodzie. Gdy wystygnie dodaj rozgniecione maliny i odstaw na chwilę do lodówki.
- 2.Na spod słoiczka wyłóż pokruszone biszkopty, a następnie przelej tężąca galaretkę z malinami. Odstaw ponownie do lodówki do momentu całkowitego zastygnięcia galaretki.
- 3.Ricottę, jogurt, mleko, śnieżkę oraz erytrytol przełóż do miski i zmiksuj.
- 4.Krem przelej do słoiczka, a wierzch posyp uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

Wskazówka:

Można użyć zarówno świeżych jak i mrożonych malin, przy czym użycie mrożonych sprawi, że galaretka szybciej stężeje.



Pianka a'la milka oreo

348 kcal / 25 B / 38 W / 10 T

Składniki

125g waniliowego napoju proteinowego
50g czekoladowego puddingu proteinowego
30g wody
2 ciastka oreo (ok.22g)
10g śnieżki w proszku
10g mlecznej czekolady
5g żelatyny



Przygotowanie

1. Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie.
2. Do miski przełóż schłodzony napój oraz śnieżkę i zacznij miksować na wysokich obrotach. Gdy masa zacznie przypominać puszystą pianę, dodaj rozpuszczoną żelatynę i miksuje jeszcze przez chwilę aż składniki się połączą.
3. Do gotowej masy dodaj pokrojone na małe kawałki ciastka oreo, delikatnie zamieszaj i przełóż do słoiczka. Słoiczek schowaj do lodówki.
4. W międzyczasie pokruszoną czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej, a następnie wymieszaj z czekoladowym puddingiem.
5. Polewę przełóż na schłodzony deserek i włóż ponownie do lodówki na minimum godzinę.



Pianka a'la nutella

339 kcal / 32 B / 32 W / 8 T

Składniki

110g czekoladowego napoju proteinowego

150g skyra waniliowego

30g wody

15g nutelli

5g żelatyny

5g orzechów laskowych

3g kakao



Przygotowanie

1. Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie.

2. Przełóż do miski wszystkie składniki (poza żelatyną i orzechami) i rozpocznij miksimowanie. Gdy konsystencja będzie przypominała piankę zacznij stopniowo dodawać żelatynę ciągle miksuując.

3. Czekoladową piankę przelej do słoiczka i odstaw do lodówki na minimum godzinę, a najlepiej całą noc.

4. Przed podaniem wierzch deserku posyp posiekanymi orzechami laskowymi.





Deserki jednoporcowe

Chlebek bananowy

548 kcal / 38 B / 63 W / 15 T

Składniki

120g banana
1 jajko
50g chudego twarogu
40g mąki owsianej
30g mleka 1.5% tł.
20g odżywki białkowej
12g gorzkiej czekolady
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
cynamon



Przygotowanie

1. Wszystkie składniki poza czekoladą przełóż do miski i dokładnie zblenduj.
2. Naczynie żaroodporne lekko natłuść.
3. Przelej masę do naczynia żaroodpornego, a wierzch posyp posiekanaą czekoladą.
4. Piecz w 200 stopniach przez 20-25 minut.

Wskazówka:

Polecam użyć odżywki białkowej o smaku karmelowym, ciasteczkowym, waniliowy, bananowym itp.



Ciasto waniliowe

533 kcal / 34 B / 61 W / 16 T

Składniki

200g waniliowego puddingu proteinowego

100g truskawek

1 jajko

50g mąki pszennej

12g białej czekolady

2g oleju kokosowego

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia



Przygotowanie

1. W misce wymieszaj pudding z jajkiem. Dodaj przesianą mąkę oraz proszek do pieczenia i ponownie wymieszaj.

2. Naczynie żaroodporne (15x15cm) wyłóż papierem do pieczenia, a następnie przelej do niego masę na ciasto.

3. Piecz w 180 stopniach przez około 40 minut.

4. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej z olejem kokosowym, a następnie polej nią wystudzone ciasto. Na wierzchu ułóż pokrojone w kostkę truskawki.

Wskazówka

Ciasto prawdopodobnie po wyciągnięciu z piekarnika opadnie, więc nie ma czym się martwić



Deserek chia

469 kcal / 37 B / 39 W / 13 T

Składniki

200g naturalnego skyra

150g truskawek

110g wody

40g nasion chia

20g galaretki truskawkowej

5g żelatyny



Przygotowanie

- 1.Galaretkę rozpuść w 80g gorącej wody.
- 2.Nasiona chia wymieszaj dokładnie z jogurtem oraz tżejącą galaretką, przelej do pojemnika i schowaj do lodówki.
- 3.W międzyczasie żelatynę rozpuść w pozostałej (gorącej) wodzie.
- 4.Truskawki umyj, osusz i zblenduj na mus. Dodaj wystygniętą żelatynę, wymieszaj i przelej na masę jogurtową.
- 5.Deserek schowaj z powrotem do lodówki na minimum godzinę.



Fit napoleonka

556 kcal / 43 B / 85 W / 5 T

Składniki

332g waniliowego napoju proteinowego

60g wody

40g herbatników

40g budyniu w proszku

20g erytrytolu

5g żelatyny



Przygotowanie

1. Żelatynę rozpuść w 30g gorącej wodzie.

2. W rondelku podgrzej pozostającą wodę oraz większą część napoju, a w szklance z pozostałą ilością wymieszaj proszek budyniowy oraz erytrytol.

3. Gdy napój zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki i dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje. Dodaj żelatynę i energicznie zamieszaj, aby nie powstały grudki.

4. Na dnie pojemniczka (15x15cm) ułóż herbatniki, przelej masę budyniową i ponownie ułóż herbatniki.

5. Deserek wstaw do lodówki na kilka godzin aby stężał.

Wskazówka:

Jeśli chcesz pokroić deserek jak na zdjęciu to wyłóż pojemniczek np. folią spożywczą. Jednak miej na uwadze to, że herbatniki miękną i mogą trochę pozostawać na folii.



Piernik z powidłami

557 kcal / 29 B / 70 W / 18 T

Składniki

1 jajko	3g cukru pudru
50g mąki pszennej	1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
40g mleka 1.5% tł.	1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
30g erytrytolu	1/2 łyżeczki przyprawy korzennej
30g powidła lub dżemu	
20g odżywki białkowej	
10g budyniu w proszku	
10g masła	
5g kakao	



Przygotowanie

1. Do miski przełóż wszystkie składniki poza cukrem pudrem i powidłem. Wszystko dokładnie zblenduj.
2. Masę przelej do wyłożonego papierem do pieczenia naczynia żaroodpornego (15x15cm).
3. Piecz w 180 stopniach przez około 25 minut (do suchego patyczka).
4. Wystudzony piernik przekrój wzdłuż na dwie lub trzy części i przełóż go powidłem.
5. Wierzch poprósz cukrem pudrem.



Serniczek kinder

575 kcal / 45 B / 55 W / 19 T

Składniki

125g chudego twarogu
100g skyra naturalnego
1 jajko
2 czekoladki kinder (ok. 26g)
20g erytrytolu
20g budyniu w proszku
20g mleka 1.5% tł.
20g herbatników kakaowych
kilka kropel aromatu waniliowego



Przygotowanie

1. Herbatniki pokrusz i zblenduj razem z żółtkiem oraz mlekiem. Przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w 180 stopniach przez 10 minut.
2. W międzyczasie białko ze szczyptą soli ubij na sztywną pianę, a twaróg, jogurt, budyń, erytrytol oraz aromat zblenduj na gładki krem.
3. Do masy dodaj ubite białko, delikatnie pomieszaj, a następnie przelej na spód z herbatników.
4. Do piekarnika wstaw naczynie żaroodporne wypełnione wrzątkiem, włóż sernik i piecz w 180 stopniach przez 15 minut. Po tym czasie zmniejsz temperaturę do 160 stopni i piecz jeszcze przez 30 minut.
5. Po wyłączeniu piekarnika odczekaj 30 minut i dopiero wtedy uchyl lekko drzwiczki piekarnika.
6. Wierzch gotowego sernika polej roztopionymi w kąpieli wodnej kinderkami.



Serniczek na zimno

415 kcal / 37 B / 65 W / 1 T

Składniki

150g skyra smakowego

100g wody

100g chudego twarogu

100g brzoskwiń

25g galaretki w proszku

10g miodu

5g mąki ziemniaczanej

1 łyżka soku z cytryny



Przygotowanie

1. Brzoskwinową galaretkę rozpuść w gorącej wodzie i odstaw do wystygnięcia.

2. W misce zblenduj jogurt z twarogiem tak aby nie było grudek.

3. Gdy galaretka zacznie tężeć za pomocą miksera dokładnie wymieszaj z zawartością miseczki.

4. Piankę przelej do pojemniczka, a następnie włóż do lodówki na około godzinę.

5. W międzyczasie brzoskwinie (może być mrożona) obierz, pokrój w kostkę, a następnie przełóż do rondelka. Dodaj miód oraz sok z cytryny i podgrzewaj do zmiękczenia.

6. Mąkę rozmieszaj w odrobinie wody i dodaj do rondelka. Całość zagotuj, a następnie odstaw do wystygnięcia. Gdy brzoskwinie wystygnią zblenduj je na mus.

7. Wierzch deseru pokryj wystygniętym musem.



Sero-jabłecznik

570 kcal / 35 B / 69 W / 16 T

Składniki

150g jabłka
100g chudego twarogu
70g mąki pszennej
1 jajko
20g erytrytolu
15g wody
10g masła
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
cynamon



Przygotowanie

1. Do miski przełoż mąkę, żółtko, masło, wodę, połowę erytrytolu oraz proszek do pieczenia, zagnieć na jednolitą masę i odstaw do lodówki na 20 minut.
2. Jabłko obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach i przełoż do rondelka z odrobina wody. Dodaj cynamon i duś przez kilka minut.
3. Twaróg, białko oraz pozostały erytrytol zblenduj na gładki krem.
4. Ciasto rozwałkuj na cienki placek (gdyby się ciasto lepiło podsyp je delikatnie mąką). Przełoż do foremki tak aby oblepić dno oraz boki. Nadmiar ciasta usuń i zetrzyj na tarce w celu otrzymania kruszonki.
5. Na ciasto wyłóż jabłko, warstwę sera, a wierzch posyp kruszonką.
6. Piecz w 180 stopniach przez 30 minut.

Wskazówka:

Zamiast ścierania ciasta na kruszonkę można je rozwałkować na kwadrat, pokroić w paski i ułożyć na wierzchu w jedną i drugą stronę tworząc kratkę.



Deserki różne



Babeczki bananowe

1 babeczka z 10 to: 134 kcal / 6 B / 21 W / 2 T

Składniki

240g banana	10g oliwy z oliwek
150g mąki pszennej	5g kakao
100g chudego twarogu	1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
100g skyra waniliowego	1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
100g truskawek	
1 jajko	
50g płatków owsianych	
50g erytrytolu	



Przygotowanie

- 1.Obrane banany przełóż do miski i rozgnieć razem z jajkiem oraz oliwą.
- 2.Dodaj przesianą mąkę, zblendowane płatki owsiane, 40g erytrytolu, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia i wszystko razem wymieszaj.
- 3.Za pomocą łyżki przełóż masę do papilotek.
- 4.Babeczki piecz w 180 stopniach przez 20-25 minut.
- 5.W międzyczasie twaróg rozgnieć widelcem z jogurtem i pozostałym erytrytolem, a truskawki pokrój w kostkę.
- 6.Gdy babeczki lekko wystygą wydrąż łyżeczką środek, nałóż masę serową, kilka truskawek i całość przykryj pokruszonym środkiem.

Wskazówka:

Babeczki można podawać od razu, ale polecam najpierw je schłodzić w lodówce.



Babeczki owsiane

1 babeczka z 8 to: 128 kcal / 7 B / 18 W / 3 T

Składniki

332g waniliowego napoju proteinowego	5g wiórki kokosowych
100g płatków owsianych	10g słonecznika
1 jajko	cynamon
50g malin	
50g borówek	
40g budyniu w proszku	
20g erytrytolu	
15g miodu	



Przygotowanie

- 1.W misce wymieszaj płatki owsiane, jajko, miód, słonecznik, wiórki kokosowe oraz cynamon.
- 2.Brzegi silikonowych foremek oblep przygotowaną mieszanką (warto robić to zwilżonymi dłońmi).
- 3.Babeczki piecz w 180 stopniach przez 20 minut.
- 4.W rondelku podgrzej wodę oraz większą część napoju, a w szklance z pozostałą ilością wymieszaj proszek budyniowy oraz erytrytol.
- 5.Gdy napój zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki, dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje i odstaw do wystudzenia.
- 6.Gotowe babeczki wypełnij przestudzonym budyniem np. za pomocą ręcznego cukierniczego, a wierzch udekoruj owocami.



Ciastka twarogowe

1 ciastko z 40 to: 24 kcal / 1,3 B / 3,3 W / 0,7 T

Składniki

150g mąki pszennej
150g jabłka
130g chudego twarogu
1 jajko
50g erytrytolu
20g mleka 1,5% tł.
20g masła
5g cukru pudru
1 łyżeczka proszku do pieczenia



Przygotowanie

1. Do miski przełóż twaróg i rozdrobnij go widelcem. Dodaj wszystkie składniki poza białkiem jaja, jabłkiem oraz cukrem pudrem i przejdź do wyrabiania ciasta.
2. Ciasto podziel na pół. Każdą z części rozwałkuj na cienki placek (około 0,5cm grubości) i wytnij małe kółka za pomocą foremków czy szklanki.
3. Jabłko obierz i pokrój w cienkie plasterki (tak aby wystarczyło na wszystkie ciastka). Plasterek ułóż na środku kółka z ciasta i złoż na pół.
4. Ciastka ułóż w odstępach na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Każde ciastko posmaruj roztrzepanym białkiem jaja.
5. Piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.
6. Gotowe ciastka poprósz z wierzchu cukrem pudrem.

Wskazówka:

U mnie ciastka były wykrawane miarką do odżywki białkowej o średnicy 5,5cm.



Donaty a'la kinder

1 donut z 6 to: 103 kcal / 6 B / 13 W / 3 T

Składniki

150g serka wiejskiego light	6g mlecznej czekolady
60g mąki pszennej	1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
60g banana	
1 jajko	
30g skyra waniliowego	
20g erytrytolu	
18g białej czekolady	
10g mleka 1.5% tł.	



Przygotowanie

1. Do miski przełóż banana, serek wiejski, jajko oraz erytrytol i dokładnie zblenduj.
2. Dodaj przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszaj już za pomocą łyżki.
3. Foremkę do donatów lekko natłuć i wypełnij ciastem.
4. Piecz w 180 stopniach przez około 20-25 minut.
5. W międzyczasie rozpuść białą czekoladę w kąpieli wodnej z dodatkiem mleka i wymieszaj z jogurtem.
6. Wystudzone donaty zamocz w przygotowanej polewie, a wierzch posyp startą mleczną czekoladą.

Wskazówka:

Do przepisu warto użyć 150g lekko odsączonego serka wiejskiego, donaty wtedy są po upieczeniu bardziej pulchne.



Donaty a'la snickers

1 donut z 6 to: 114 kcal / 5 B / 14 W / 4 T

Składniki

100g skyra waniliowego	3g oleju kokosowego
60g mąki owsianej	1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 jajko	1/2 łyżeczka sody oczyszczonej
30g mlecznej czekolady	
20 erytrytolu	
20g mleka 1.5% tł.	
15g budyniu w proszku	
8g orzechów ziemnych	



Przygotowanie

1. Wszystkie składniki poza czekoladą, olejem kokosowym oraz orzechami przełóż do miski i dokładnie wymieszaj.
2. Masę przełóż łyżką do lekko natłuszczonej foremki na donaty.
3. Piecz w 180 stopniach przez 20-25 minut.
4. Donaty po lekkim wystudzeniu zamocz w rozpuszczonej w kąpieli wodnej czekoladzie z olejem kokosowym, a wierzch posyp posiekanymi orzeszkami ziemnymi.

Wskazówka:

Zamiast kupować mąkę owsianą, możesz zmielić w blenderze płatki owsiane.

Fajnie sprawdzi się budyń o smaku toffi czy karmel.



Drożdżówki

1 drożdżówka z 4 to: 232 kcal / 20 B / 27 W / 4 T

Składniki

250g twarogu chudego

100g malin

100g mąki pszennej

1 jajko

30g erytrytolu

20g budyniu w proszku

20g odżywki białkowej

10g płatków migdałów

1 łyżeczka proszku do pieczenia



Przygotowanie

1. Do miski przełóż twaróg, jajko oraz erytrytol i zblenduj na gładką masę.

2. Dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia, budyń oraz odżywkę białkową i wszystko dokładnie wymieszaj.

3. Za pomocą łyżki przełóż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę 4 równie porcje masy.

4. Zwilżoną łyżką nadaj kształt każdej części, a na środku zrób wgłębienie.

Wypełnij je malinami oraz płatkami migdałów.

5. Piecz w 180 stopniach przez około 30 minut.



Kulki proteinowe

1 kuleczka z 21 to 40 kcal / 2,3 B / 6,5 W / 0,5 T

Składniki

100g ryżu preparowanego

100g mleka 1,5% tł.

50g odżywki białkowej

50g daktyli

30g kajmaku

5g kakao

sól



Przygotowanie

- 1.Daktyle przełóż do miseczki, zlej wrzątkiem i odstaw na 5 minut.
- 2.Po tym czasie daktyle odsącz i zblenduj.
- 3.Odżywkę białkową rozmieszaj z mlekiem, zblendowanymi daktylami, kajmakiem oraz kakao.
- 4.Dodaj ryż preparowany i ponownie wymieszaj.
- 5.Zwilżonymi dłońmi uformuj kuleczki.
- 6.Ułóż wszystkie kuleczki w pojemniczku i wstaw do zamrażalki na minimum godzinę.

Wskazówka:

Gdy zobaczysz podczas formowania kuleczek, że masa za bardzo się klei do rąk, przemyj je, zwilż i przejdź ponownie do formowania.



Lody a'la kinder

1 lód z 7 to: 79 kcal / 3 B / 11 W / 2 T

Składniki

150g skyra waniliowego

100g mleka 1.5% tł.

40g ryżu preparowanego

20g mlecznej czekolady

20g śnieżki w proszku

3g oleju kokosowego



Przygotowanie

1. W misce ubij schłodzone mleko ze śnieżką. Po chwili dodaj jogurt i jeszcze przez chwilę miksu. Gdy masa będzie już puszysta dodaj ryż preparowany i delikatnie całość zamieszaj.

2. Foremkę na lody wypełnij przygotowaną masą, wbij patyczki do lodów przez odpowiednią dziurkę w foremce i wstaw do zamrażalni.

3. Gdy lody będą już na tyle zmrożone aby móc je wyciągnąć z foremki, przejdź do rozpuszczania czekolady w kąpieli wodnej wraz z olejem kokosowym.

4. Lody udekoruj w dowolny sposób polewą czekoladową.



Mini pavlova

1 beza z 3 to: 124 kcal / 7 B / 12 W / 5 T

Składniki

3 białka jaj (ok. 105g)	1 łyżka soku z cytryny
100g sera ricotta	sól
50g mleka 1.5% tł.	
50g truskawek	
40g erytrytolu	
30g borówek	
15g śnieżki w proszku	
10g mąki ziemniaczanej	



Przygotowanie

1. Erytrytol zblenduj na puder za pomocą młynka do kawy lub blendera.
2. W misce zacznij ubijać białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Dodawaj stopniowo erytrytol nie przerywając ubijania. Zmniejsz obroty, dodaj sok z cytryny oraz mąkę i jeszcze przez chwilę ubijaj.
3. Na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce za pomocą łyżki bądź rękawa cukierniczego nałóż 6 równych porcji masy w sporych odstępach.
4. Piecz w 120 stopniach (termoobieg) przez około 80 minut. Po tym czasie uchyl lekko drzwiczki piekarnika i pozostaw w nim bezy jeszcze przez 30 minut (powinny przez ten czas stwardnieć).
5. W międzyczasie zmiksuj ricottę, mleko oraz śnieżkę w proszku.
6. Przestygnięte bezy delikatnie ściągnij z blachy.
7. Bezy posmaruj z wierzchu przygotowanym kremem. Ułoż jedną na drugą, tworząc w ten sposób 3 bezy. Wierzch udekoruj owocami.



Mini ptysie

1 ptyś z 9 to: 90 kcal / 6 B / 10 W / 3 T

Składniki

332g waniliowego napoju proteinowego	20g erytrytolu
125g mleka 1.5% tł.	kilka kropel aromatu waniliowego
1 jajko	
50g malin	
50g wody	
40g budyniu w proszku	
40g mąki pszennej	
20g masła	



Przygotowanie

1. W garnku zagotuj 70g mleka wraz z masłem i aromatem. Zmniejsz ogień, dodaj mąkę i ciągle mieszaj przez 3-5 minut do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Do lekko wystudzonej masy dodaj jajko oraz pozostałe mleko i całość zmiksuj.
3. Przełóż masę do rękawa cukierniczego i nakładaj porcje ciasta (u mnie 9) na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę.
4. Ciasto piecz w 200 stopniach przez 20-25 minut. (nie otwieraj piekarnika w trakcie pieczenia!)
5. W międzyczasie w rondelku podgrzej wodę oraz większą część napoju, a w szklance z pozostałą ilością wymieszaj proszek budyniowy oraz erytrytol. Gdy mapój zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki, dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje i odstaw do wystudzenia.
6. Wystudzone ptysie przetnij na pół. Używając rękawa cukierniczego na dolną część ptysia nałoż porcję budyniu, maliny i przykryj górną częścią ptysia.

Wskazówka

Może się wydawać, że budyniu jest za dużo, ale jak będziesz nakładać kilka warstw na jednego ptysia, to bez problemu wszystko wykorzystasz.



Mini serniczki

1 serniczek z 10 to: 53 kcal / 5,1 B / 7,4 W / 0,3 T

Składniki

200g skyra naturalnego

150g truskawek

100g chudego twarogu

80g wody

40g małych biszkoptów (np. mamut)

25g galaretki truskawkowej



Przygotowanie

1. Truskawkową galaretkę rozpuść w gorącej wodzie.

2. Dno silikonowych foremek wyłóż biszkoptami.

3. W misce zblenduj twaróg z jogurtem. Ciągle blendując dodaj do masy tżejącą galaretkę. Na koniec wsyp pokrojone w kostkę truskawki (część możesz zostawić do ozdoby) i całość delikatnie wymieszaj do połączenia składników.

4. Przelej masę sernikową do przygotowanych foremek, a następnie schowaj do lodówki na kilka godzin aby serniczki stężały.

Wskazówka:

Serniczki możesz jeść bezpośrednio z foremek. Jeśli jednak chcesz je wyciągnąć to rób to bardzo delikatnie.



Mini serniczki oreo

1 babeczka z 7 to: 102 kcal / 8 B / 10 W / 3 T

Składniki

150g chudego twarogu
150g skyra waniliowego
1 jajko
50g bitej śmietany light (w sprayu)
4 ciastka oreo (ok. 44g)
30g malin
25g erytrytolu
10g budyniu w proszku



Przygotowanie

1. Do miski przełóż twaróg, jogurt, jajko, budyń oraz erytrytol i zblenduj wszystko na gładką masę.
2. Ciasta oreo drobno pokrój, dodaj do masy (zostaw trochę do dekoracji) i wymieszaj.
3. Masę przełóż do papilotek lub silikonowych foremek na babeczki.
4. Do piekarnika wstaw naczynie żaroodporne wypełnione wrzątkiem, włóż babeczki i piecz je w 160 stopniach przez 30 minut.
5. Po upieczeniu odczekaj 10 minut, wyciągnij babeczki i odstaw do schłodzenia (jak wystygą włóż je do lodówki).
6. Babeczki przed podaniem udekoruj bitą śmietaną, okruszkami z pozostałego ciasteczka oraz malinami.

Wskazówka

Bitą śmietanę nakładaj bezpośrednio przed jedzeniem babeczek, ponieważ szybko robi się wodnistą.



Mleczna kanapka

1 kanapka z 4 to: 143 kcal / 10 B / 14 W / 5 T

Składniki

2 jaja
100g skyra waniliowego
80g sera ricotta
50g erytrytolu
50g mąki pszennej
30g wody
8g kakao
5g żelatyny
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia



Przygotowanie

- 1.Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli oraz 30g erytrytolu.
- 2.Stopniowo dodawaj żółtka ciągle ubijając pianę. Następnie dodaj mąkę, kakao oraz proszek do pieczenia i delikatnie wymieszaj za pomocą łyżki jedynie do połączenia składników.
- 3.Podłużne naczynie żaroodporne (21x15cm) wyłóż papierem do pieczenia i przelej do niego masę.
- 4.Piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.
- 5.Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie, a następnie zblenduj razem z jogurtem, ricottą i pozostałym erytrytolem. Wstaw masę na chwilę do lodówki.
- 6.Przestygnięty biszkopt przekrój wzduż na dwa prostokątny, przełoż go przygotowaną masą i wstaw do lodówki na minimum 30 minut.
- 7.Po tym czasie ciasto podziel na cztery mniejsze prostokąty.



Rogaliki ze skyra

1 rogalik z 16 to: 40 kcal / 2,0 B / 7,4 W / 0,1 T

Składniki

125g skyra naturalnego

120g mąki pszennej

40g marmolady

1 biały jajko (ok. 35g)

20g erytrytolu

3g drożdży suszonych

3g cukru pudru



Przygotowanie

1. Do miski przełóż jogurt, mąkę, erytrytol oraz drożdże. Pomieszaj wszystko na początku łyżką, a następnie przejdź do wyrabiania ręcznego do momentu uzyskania jednolitego ciasta.

2. Ciasto przekrój na pół. Jedną połówkę przełóż na lekko podsypaną mąką stolnicę lub blat i rozwałkuj ją na okrągły kształt. Gdy ciasto jest już dość cienkie, pokrój je na 8 trójkątów (jak pizze). Czynność powtórz z drugą połówką ciasta.

3. Na szerszą stronę nałożyć niewielką ilość marmolady i zawiń jak rogalika w kierunku węższej strony.

4. Rogaliki ułóż na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce, posmaruj roztrzepanym białkiem i piecz w 180 stopniach (termoobieg) przez 15-17 minut.

5. Gdy rogaliki przestygnią poprósź je cukrem pudrem.



Smacznego!



Smacznego!

Kaloryczność posiłków była liczona w profesjonalnej aplikacji dietetycznej (kcalmar)

Mimo to wartość kaloryczna niektórych produktów może się nieznacznie różnić ze względu na próg błędu producenta.

Sugestie, opinie, porady

W przypadku zauważenia jakichś nieprawidłowości lub wyrażenia swoich sugestii i opinii na temat produktu proszę o kontakt. Poniżej podam gdzie można się ze mną skontaktować.



https://www.instagram.com/patryk_konicki/



<m.me/patryk.konicki.7>



patryk_konicki@o2.pl

Gotujesz z przepisów?

Koniecznie dodaj zdjęcie i oznacz mnie na Instagramie ;) @[patryk_konicki](#)

PRAWA AUTORSKIE:

Publikacja chroniona prawami autorskimi. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie i publikacja w innej formie do celów komercyjnych i prywatnych zabroniona bez pisemnej zgody autora Patryk Konicki.

Niniejsza publikacja nie jest przeznaczona do leczenia i nie zastępuje porad medycznych.

Ebook został opracowany przez TRENER PERSONALNY Patryk Konicki.