

# SŁODKI DODATEK



PATRYK KONICKI

# Kilka słów wstępu...

Odżywkę białkową w przepisach można zastąpić innym sypkim produktem, bądź całkowicie pominąć. Należy jednak mieć na uwadze, że zarówno kaloryka jak i podział makroskładników ulegnie zmianie. W przypadku pominięcia odżywki białkowej warto dodać jakąś substancję słodzącą.

W przepisach jako substancje słodzące wykorzystano erytrytol (0kcal/100g). Oczywiście można użyć dowolnej tj. ksylitol, cukier, cukier brzozowy, miód, jednakże należy pamiętać że w/w mają różną kalorykę.

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

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

W sposobie przygotowania często będzie napisane aby rozpuścić czekoladę w kąpieli wodnej. Polega to na umieszczeniu czekolady w szklanej lub metalowej miseczce 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 przyspieszyć proces roztapiania czekoladę można połamać lub pokruszyć. Mieszać jak najrzadziej, najlepiej dopiero jak prawie cała się roztopi.

# Kilka słów wstępu...

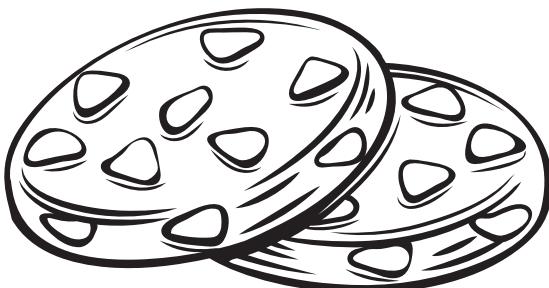
Jeżeli chodzi o wymiary używanych naczyń na desery to są to:

- Pojemnik kwadratowy o wymiarach 15x15x7 (600ml)
- Pojemnik okrągły o średnicy 14 cm (400ml)
- Pucharek o pojemności 350 ml
- Foremka na mini tarte o średnicy 12 cm

Do deserów z twarogiem najlepiej sprawdzi się twaróg chudy bądź twaróg sernikowy.

Jeśli chodzi o odżywkę białkową, to polecam zwykły koncentrat białka serwatkowego takich firm jak KFD, Olimp lub AllNutrition.

W celu ułatwienia gotowania, ilość składników podana jest zgodnie z kolejnością ich występowania w przepisie.



# Spis posiłków

## PONIŻEJ 500 KCAL

---

Cynamonki na raz.....	6
Deser a'la 3 bit.....	7
Deser a'la hit.....	8
Deser a'la kopiec kreta.....	9
Deser a'la lion.....	10
Deser a'la monte.....	11
Deser a'la oreo.....	12
Deser a'la snickers.....	13
Kajmakowe tiramisu.....	14
Lody czekoladowo-kokosowe.....	15
Lody jagodowo-jogurtowe.....	16
Ptasie mleczko.....	17
Pudding chia.....	18
Sernik z kajmakiem (na ciepło).....	19
Truskawkowa pianka.....	20

## POWYŻEJ 500 KCAL

---

Babeczki czekoladowe.....	22
Ciastka bananowo-czekoladowe.....	23
Ciastka owsiane.....	24
Ciastka pieguski.....	25
Czekoladowy fondant.....	26
Deser a'la kinder country.....	27
Deserek a'la leśny mech.....	28
Mini tarty jabłkowe.....	29
Sernik (na zimno).....	30
Tartaletki a'la Kinder bueno.....	31

ŚŁODKOŚCI  
PONIŻEJ  
500 KCAL



# Cynamonki na raz



## SKŁADNIKI

---

- 60g mąki
- 15g odżywki białkowej
- 5g proszku do pieczenia
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 10g masła
- 10g cukru waniliowego
- 10g erytrytolu
- cynamon

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.W misce wymieszaj przesianą mąkę, odżywkę białkową oraz proszek do pieczenia.
- 2.Dodaj skyr i wyrabiaj ciasto aż do uformowania kulki.
- 3.Rozwałkuj ciasto na długi prostokąt.
- 4.Utrzyj masło (temp. pokojowa) z dodatkiem cynamonu, cukru oraz erytrytolu i posmaruj nim rozwałkowane ciasto.
- 5.Zawiń ciasto wzdłuż krótszej krawędzi i pokrój na mniejsze kawałki. Ułóż je na blaszce blisko siebie w formie kwiatka.
- 6.Piecz w 180 stopniach przez około 15 minut. (do zarumienienia).

Wskazówka:

W razie gdyby ciasto za bardzo się lepiło, dodaj odrobinę mąki.

---

447 kcal / 22 B / 59 W / 12 T

# Deser a'la 3 bit



## SKŁADNIKI

---

- 20g herbatników
- 200g napoju migdałowego
- 20g budyniu (proszek)
- 15 odżywki białkowej
- 20g erytrytolu
- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 18g mlecznej czekolady
- 15g mleczka kokosowego (light)

## PRZYGOTOWANIE

---

1. Spód pojemnika wyłóż herbatnikami.

2. Podgrzej w rondelku 150 ml napoju migdałowego, a w szklance z pozostałą ilością napoju wymieszaj proszek budyniowy oraz odżywkę białkową. Gdy mleko zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki, dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje i odstaw do wystudzenia.

3. Jogurt skyr wymieszaj z erytrytolem.

4. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej, a następnie wymieszaj ze stałą częścią mleczka kokosowego.

5. Na herbatniki przelej kolejno budyń, masę jogurtową, a na wierzchu rozsmaruj polewę czekoladową.

6. Deser podawaj schłodzony.

Wskazówka:

Najlepiej użyć budyniu karmelowego, toffi bądź waniliowego.

---

435 kcal / 24 B / 55 W / 15 T

# Deser a'la hit



## SKŁADNIKI

---

- 40g herbatników
- 250g pitnego jogurtu proteinowego
- 20g budyniu (proszek)
- 10g odżywki białkowej

## PRZYGOTOWANIE

---

1. Spód pojemnika wyłoż herbatnikami.
2. Podgrzej w rondelku 200 ml jogurtu pitnego o smaku czekoladowym, a w szklance z pozostałą ilością wymieszaj proszek budyniowy oraz czekoladową odżywkę białkową. Gdy mleko zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki, dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje i odstaw do wystudzenia.
3. Gdy masa już wystygnie przelej ją do wyłożonego herbatnikami naczynia.
4. Wierzch deseru również wyłoż herbatnikami.
5. Podawaj schłodzone.

---

**486 kcal / 29 B / 66 W / 11 T**

# Deser a'la kopiec kreta



## SKŁADNIKI

---

- 1 jajko
- 20g erytrytolu
- 30g mąki
- 5g kakao
- 5g proszku do pieczenia
- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 50g chudego twarogu
- 6g mlecznej czekolady
- 60g banana

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Białko oddziel od żółtka i ubij je na sztywną pianę ze szczyptą soli, a pod koniec ubijania dodaj 10g erytrytolu.
- 2.Do ubitej piany dodaj żółtko, mąkę, kakao, proszek do pieczenia i wymieszaj całość do połączenia składników.
- 3.Ciasto przełoż do naczynia żaroodpornego i piecz w 180 stopniach przez około 15 minut.
- 4.W międzyczasie zblenduj skyra z twarogiem oraz pozostałym erytrytolem. Na koniec dodaj do masy startą kostkę czekolady.
- 5.Gdy ciasto przestygnie przekrój je wzduż. Na dolnej części ułożyć kolejno pokrojonego banana, masę jogurtową oraz pokruszoną górną częścią ciasta.
- 6.Deser podawaj schłodzony.

Wskazówka:

Ciasto można również usmażyć w formie omleta.

---

394 kcal / 33 B / 47 W / 9 T

# Deser a'la lion



## SKŁADNIKI

---

- 5g żelatyny
- 150g jogurtu proteinowego skyr
- kilka kropel ekstraktu waniliowego
- 20g wafli ryżowych (smak karmelowy)
- 30g kajmaku
- 10g pszenicy ekspandowanej
- 18g białej czekolady

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.W 25 ml ciepłej wody rozpuść żelatynę.
- 2.Wymieszaj ze sobą skyr, ekstrakt waniliowy oraz rozpuszczoną żelatynę.
- 3.W naczyniu ułoż kolejno: wafla, masę, wafla, masę, a następnie wymieszaną z kajmakiem pszenice ekspandowaną.
- 4.Na koniec rozpuść białą czekoladę w kąpieli wodnej i polej wierzch deseru.
- 5.Deser podawaj schłodzony.

---

431 kcal / 30 B / 52 W / 10 T

# Deser a'la monte



## SKŁADNIKI

---

- 100g mleka 0.5% tł.
- 15g budyniu (proszek)
- 20g miodu
- 200g jogurtu proteinowego skyr
- kilka kropel aromatu waniliowego
- łyżeczka kakao
- 15g orzechów laskowych

## PRZYGOTOWANIE

---

1. Podgrzej w rondelku część mleka, a w szklance z pozostałą ilością wymieszaj proszek budyniowy.
2. Kiedy mleko zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki oraz miód i mieszaj do momentu zgęstnienia.
3. Przestudzony budyń wymieszaj dokładnie ze skyrem.
4. Podziel masę na dwie części. Do jednej dodaj aromat waniliowy, natomiast do drugiej kakao oraz zmietone orzechy laskowe.
5. Masy ułóż warstwami.

Wskazówka:

Najlepiej użyć budyniu śmietankowego bądź waniliowego.

---

400 kcal / 31 B / 46 W / 11 T

# Deser a'la oreo



## SKŁADNIKI

---

- 5g żelatyny
- 20g kaszy manny
- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 50g mleczka kokosowego (light)
- 5g budyniu (proszek)
- 20g erytrytolu
- 3 ciastka oreo

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.W 25 ml ciepłej wody rozpuść żelatynę.
- 2.Kasze mannę rozrób w odrobinie wrzątku.
- 3.Wymieszaj ze sobą: kasze mannę, skyr, mleczko kokosowe, proszek budyniowy oraz erytrytol (jeśli używasz skyr waniliowy to pomiń erytrytol i proszek budyniowy)
- 4.Dodaj przestudzoną żelatynę i ponownie wymieszaj.
- 5.W pucharku ułóż naprzemiennie masę i pokruszone ciastka oreo.
- 6.Deser podawaj schłodzony.

Wskazówka:

Najlepiej użyć budyniu kokosowego ewentualnie śmietankowego/waniliowego.

---

419 kcal / 26 B / 50 W / 13 T

# Deser a'la Snickers



## SKŁADNIKI

---

- 20g herbatników
- 50g chudego twarogu
- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 150g mleka 0.5% tł.
- 15g budyniu (proszek)
- 15g erytrytolu
- 20g kajmaku
- 12g mlecznej czekolady
- 5g orzeszków ziemnych

## PRZYGOTOWANIE

---

1. Spód pojemnika wyłoż pokruszonymi herbatnikami.
2. Twaróg wymieszaj ze skyrkiem i przelej do naczynia. Włóź na kilka minut do lodówki.
3. W międzyczasie podgrzej w rondelku 100 ml mleka, a w szklance z 50 ml mleka wymieszaj proszek budyniowy oraz erytrytol. Gdy mleko zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki oraz kajmak, a następnie dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje. Odstaw budyń do wystudzenia.
4. Masę przełóż do naczynia.
5. Wierzch deseru polej rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladą.
6. Całość posyp orzeszkami ziemnymi.

Wskazówka:

Najlepiej użyć budyniu o smaku toffi, karmelu ewentualnie waniliowego.

---

460 kcal / 31 B / 61 W / 10 T

# Kajmakowe tiramisu



## SKŁADNIKI

---

- 50g chudego twarogu
- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 30g kajmaku
- 2 łyżeczki kawy
- 40g biszkoptów
- 50g malin
- 5g kakao

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Twaróg, skyr oraz kajmak zblenduj razem na gładką masę.
- 2.Zaparz kawę w misce.
- 3.W pucharku ułóż kolejno: zamoczone w kawie biszkopty, masę kajmakową, maliny, masę kajmakową i biszkopty.
- 4.Całość posyp kakao.
- 5.Deser podawaj schłodzony.

---

444 kcal / 35 B / 63 W / 5 T

# Lody czekoladowe



## SKŁADNIKI

---

- 100g mleczka kokosowego (light)
- 20g erytrytolu
- 5g wiórek kokosowych
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 18g mlecznej czekolady
- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 50g pitnego jogurtu proteinowego

## PRZYGOTOWANIE

---

1. Mleczko kokosowe przelej do rondelka, dodaj erytrytol, wiórki kokosowe oraz aromat waniliowy. Lekko podgrzej i dokładnie wymieszaj.

2. Czekoladę mleczną rozpuść w kąpieli wodnej, następnie wymieszaj ją ze skyrem oraz czekoladowym jogurtem proteinowym.

3. Foremki na lody wypełnij do połowy masą kokosową i czekoladową, po czym wstaw je do zamrażalnika na kilka godzin. (można użyć pojemnika)

---

397 kcal / 25 B / 23 W / 22 T

# Lody jagodowe



## SKŁADNIKI

---

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 100g malin
- 100g borówek / jagód
- 50g napoju migdałowego
- 20g erytrytolu

## PRZYGOTOWANIE

---

1. Wszystkie składniki zblednij na gładką masę i przelej do foremek na lody (można użyć pojemnika).
2. Włóz foremki na kilka godzin do zamrażalnika.

---

206 kcal / 20 B / 26 W / 1 T

# Ptasie mleczko



## SKŁADNIKI

---

- 25g przezroczystej galaretki
- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 100g chudego twarogu
- 10g erytrytolu
- 18g mlecznej czekolady
- 10g mleka 0.5% tł.

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Galaretkę rozpuść w 100ml wrzątku.
- 2.Za pomocą miksera dokładnie wymieszaj skyr, twaróg, erytrytol (opcjonalnie) oraz tżejącą przezroczystą galaretkę.
- 3.Włóż piankę do lodówki na 30 minut.
- 4.Po tym czasie rozpuść w kąpieli wodnej czekoladę mleczną. Dodaj do niej mleko i mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 5.Wierzch deseru polej przygotowaną polewą, a następnie schładzaj w lodówce przez kilka godzin.

---

380 kcal / 39 B / 44 W / 6 T

# Pudding chia



## SKŁADNIKI

---

- 40g nasion chia
- 20g erytrytolu
- 200g mleka 0.5% tł.
- 200g borówek
- 50g jogurtu proteinowego skyr

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Nasiona chia wraz z 10g erytrytolu zalej mlekiem i odstaw na minimum 3 godziny aby spęczniały.
- 2.Borówki zmiksuj wraz ze skyrrem i pozostałym erytrytolem. (pozostaw kilka borówek do ozdoby)
- 3.Szkłankę wypełnij naprzemiennie puddingiem chia i musem borówkowym.
- 4.Wierzch deseru pokryj świeżymi borówkami oraz listkiem mięty.

---

419 kcal / 21 B / 40 W / 14 T

# Sernik z kajmakiem



## SKŁADNIKI

---

- 1 jajko
- 20g erytrytolu
- 15g budyniu (proszek)
- 30g kajmaku
- 200g chudego twarogu
- 25g jogurtu proteinowego skyr
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 10g orzechów ziemnych

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Za pomocą miksera utrzyj całe jajko z erytrytolem na puszystą masę.
- 2.Nadal miksując dodaj budyń oraz kajmak, a następnie pozostałe składniki poza orzechami. W tym przypadku delikatniej pomieszaj masę tylko do połączenia się składników.
- 3.Przelej masę do naczynia żaroodpornego.
- 4.Włóż naczynie do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz przez 15 minut. Po tym czasie zmniejsz temperaturę do 160 stopni i piecz jeszcze przez około 30 minut.
- 5.Po wyłączeniu piekarnika odczekaj 20 minut i dopiero wtedy uchyl lekko drzwiczki piekarnika. (sernik zazwyczaj po upieczeniu opada i nie należy się tym przejmować).
- 6.Wierzch gotowego sernika posyp orzechami ziemnymi.

---

469 kcal / 48 B / 40 W / 12 T

# Truskawkowa pianka



## SKŁADNIKI

---

- 25g truskawkowej galaretki
- 100g wody
- 150g truskawek
- 150g jogurtu proteinowego skyr

## PRZYGOTOWANIE

---

1. Przygotuj galaretkę w 100 ml wody.
2. Truskawki zmiksuj a następnie dokładnie połącz z jogurtem.
3. Ciągle miksuując dodaj do masy jogurtowej tżejącą galaretkę.
4. Masę przelej do pucharka i włóż na kilka godzin do lodówki.

---

244 kcal / 21 B / 38 W / 1 T

SŁODKOŚCI  
POWYZEJ  
500 KCAL



# Babeczki czekoladowe



## SKŁADNIKI

---

- 100g mąki
- 35g odżywki białkowej
- 5g kakao
- 5g proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 10g oleju rzepakowego
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 100g pitnego jogurtu proteinowego

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Wymieszaj razem suche składniki: przesianą mąkę, odżywkę białkową, kakao oraz proszek do pieczenia.
- 2.W drugiej misce roztrzep jajko po czym dodaj olej, skyr oraz proteinowy jogurt pitny (smak czekoladowy). Przelej zawartość do miski ze suchymi składnikami, a następnie dokładnie wymieszaj.
- 3.Foremki wypełnij masą do 3/4 wysokości.
- 4.Piecz przez około 15 minut w 180 stopniach.

---

798 kcal / 52 B / 86 W / 26 T

# Ciastka czekoladowe



## SKŁADNIKI

---

- 120g banana
- 1 jajko
- 20g erytrytolu
- 100g mąki
- 5g proszku do pieczenia
- 15g kakao

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Banana rozgnieć widelcem i wymieszaj z jajkiem oraz erytrytolem.
- 2.Dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia oraz kakao.
- 3.Za pomocą dwóch łyżek uformuj z masy ciastka i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- 4.Piecz przez około 10 minut w 180 stopniach.

---

574 kcal / 21 B / 103 W / 9 T

# Ciastka owsiane



## SKŁADNIKI

---

- 100g płatków owsianych
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 20g suszonej żurawiny
- 15g miodu
- 10g migdałów
- łyżeczka cynamonu

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj.
- 2.Uformuj z masy małe ciastka i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- 3.Ciastka piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.

---

688 kcal / 30 B / 96 W / 18 T

# Ciastka pieguski



## SKŁADNIKI

---

- 75g mąki
- 40g mleka 0.5% tł.
- 35g odżywki białkowej
- 30g masła orzechowego
- 20g erytrytolu
- 5g proszku do pieczenia
- 18g gorzkiej czekolady

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Wszystkie składniki poza czekoladą wymieszaj.
- 2.Z otrzymanego ciasta uformuj ciastka i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- 3.Czekoladę pokrój na mniejsze kawałki i wciśnij ją w wierzch ciastek.
- 4.Piecz je w 180 stopniach przez około 10 minut.

---

700 kcal / 33 B / 72 W / 29 T

# Czekoladowy fondant



## SKŁADNIKI

---

- 30g mleka 0.5% tł.
- 50g mlecznej czekolady
- 30g mąki
- 1 jajko + 1 biały jajko
- 20g erytrytolu
- 10g kakao
- 5g proszku do pieczenia

## PRZYGOTOWANIE

---

1. W ronelku podgrzej mleko (na małym ogniu) wraz z pokruszoną czekoladą (zostaw 2 kostki). Ciągle mieszaj dopóki czekolada się nie rozpuści.
2. Dodaj mąkę, biały jajko, erytrytol, kakao, proszek do pieczenia i dokładnie zmiksuj.
3. Masę przelej do naczynia żaroodpornego, a w środek włóż pozostałe kostki czekolady.
4. Włóz masę do nagrzanego piekarnika (200 stopni) i piecz ją przez około 12-14 minut - tak by środek był nadal lekko płynny.
5. Najlepiej podawaj ciepłe.

---

511 kcal / 22 B / 55 W / 24 T

# Deser a'la Kinder country



## SKŁADNIKI

---

- 20g herbatników
- 220g mleka 0.5% tł.
- 20g budyniu (proszek)
- 10g erytrytolu
- 100g chudego twarogu
- 20g pszenicy ekspandowanej
- 18g mlecznej czekolady

## PRZYGOTOWANIE

---

1. Spód naczynia wyłoż pokruszonymi herbatnikami wymieszanymi z 20ml mleka.
2. W rondelku podgrzej 150ml mleka, a w szklance jego pozostałą część wymieszaj z proszkiem budyniowym oraz erytrytolem. Gdy mleko zacznie wrzeć dodaj zawartość szklanki, dokładnie wymieszaj aż całość zgęstnieje i odstaw do wystudzenia.
3. Przestygnięty budyń wymieszaj z twarogiem oraz połową pszenicy.
4. Masę przełoż do naczynia z herbatnikami.
5. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej, a następnie polej nią deser.
6. Wierzch posyp pozostałą częścią pszenicy.
7. Deser podawaj schłodzony.

---

501 kcal / 31 B / 71 W / 10 T

# Deserek a'la leśny mech



## SKŁADNIKI

---

- 50g szpinaku
- 10g oleju rzepakowego
- 1 jajko
- 25g erytrytolu
- 5g proszku do pieczenia
- 70g mąki
- 100g jogurtu proteinowego skyr
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 5g żelatyny
- 50g nasion granatu

## PRZYGOTOWANIE

---

- 1.Szpinak z dodatkiem oleju i wody zblenduj na gładki mus.
- 2.Białko oddziel od żółtka i ubij je ze szczyptą soli. Po uzyskaniu sztywnej piany dodaj żółtko oraz 15g erytrytolu, proszek do pieczenia oraz przesianą mąkę. Pomieszaj całość, dodaj mus ze szpinaku i ponownie pomieszaj do połączenia składników.
- 3.Masę przelej do naczynia żaroodpornego i piecz około 25 minut w 180 stopniach.
- 4.Za pomocą miksera ubijaj jogurt ok. 3 minuty po czym dodaj pozostały erytrytol, aromat waniliowy oraz rozpuszczoną w ciepłej wodzie (25ml) żelatynę. Masę odstaw do lodówki na kilka minut.
- 5.Ostygnięte ciasto przekrój. Na spód wyłoż tżejącą masę jogurtową. Wierzch posyp pokruszoną górną częścią ciasta oraz nasionami granatu.

---

549 kcal / 33 B / 64 W / 17 T

# Mini tarty jabłkowe



## SKŁADNIKI

---

- 350g jabłek
- cynamon (wedle uznania)
- 100g mąki
- 5g proszku do pieczenia
- 25g erytrytolu
- 1 jajko
- 10g masła
- 150g jogurtu proteinowego skyr

## PRZYGOTOWANIE

---

1. Obierz jabłka, pokrój w kostkę i z dużą ilością cynamonu duś na odrobinie wody.
2. Wymieszaj razem suche składniki: przesianą mąkę, proszek do pieczenia oraz erytrytol.
3. Dodaj jajko, stopione masło i skyr. Całość wymieszaj, a następnie wyrób ciasto.
4. Foremki posmaruj odrobiną oleju po czym wyłóż ciastem spody oraz boki foremki.
5. Tarty włóż do piekarnika na 5 minut w 180 stopniach. Po tym czasie wypełnij je pieczonymi jabłkami.
6. Całość piecz jeszcze przez około 20 minut.

Wskazówka:

Z przepisu wychodzą 2 tarty o średnicy 12 cm, ale można zrobić jedną większą.

---

774 kcal / 37 B / 115 W / 17 T

# Sernik na zimno



## SKŁADNIKI

---

- 100g chudego twarogu
- 150 jogurtu proteinowego skyr
- 100g mleczka kokosowego (light)
- 20g erytrytolu
- 10g żelatyny
- 25g biszkoptów
- 100g truskawek
- 20g galaretki truskawkowej (proszek)

## PRZYGOTOWANIE

---

1. W misce zmiksuj ze sobą twaróg, skyr, mleczko kokosowe oraz erytrytol.
2. W szklance z 50 ml ciepłej wody rozpuść żelatynę. Po 2 minutach dodaj do żelatyny łyżkę masy i dokładnie ją wymieszaj.
3. Następnie przelej zawartość szklanki do masy i ponownie zmiksuj do połączenia składników.
4. Spód naczynia wyłoż biszkoptami, a na to przełoż masę.
5. Naczynie włożyć do lodówki, aby masa zastygła.
6. W międzyczasie zmiksuj truskawki na mus, a następnie go zagotuj. Po zdjęciu z ognia dodaj galaretkę w proszku i mieszaj do momentu aż się rozpuści.
7. Tężejącym musem polej wierzch sernika i odstaw go na kilka godzin do lodówki.

---

542 kcal / 49 B / 55 W / 13 T

# Tartaletki kinder bueno



## SKŁADNIKI

---

- 80g mleczka kokosowego (light)
- 18g mlecznej czekolady
- 15g odżywki białkowej
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 15g orzechów laskowych
- 30g erytrytolu
- 1 batonik kinder bueno white

## PRZYGOTOWANIE

---

1.W 50 ml mleczka kokosowego rozpuść czekoladę mleczną, a następnie dodaj czekoladową odżywkę białkową.

2.Masę przelej do foremek na tartaletki (lub lody) i włożyć je na kilkanaście minut do zamrażalki.

3.W międzyczasie wymieszaj razem: skyra, drobno pokrojone orzechy laskowe oraz połowę erytrytolu. Przelej masę do foremek i włożyć ponownie do zamrażalki.

4.Pozostałą część mleczka wymieszaj z rozgniecionym batonikiem oraz erytrytolem.

5.Włożyć do zamrażalnika na kilka godzin.

Wskazówka:

Białko możesz dodać do dowolnej warstwy w zależności od smaku białka jakie posiadasz.

---

517 kcal / 22 B / 27 W / 34 T

# 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/](https://www.instagram.com/patryk_konicki/)



[m.me/patryk.konicki.7](https://m.me/patryk.konicki.7)



[patryk\\_konicki@o2.pl](mailto:patryk_konicki@o2.pl)

## **Gotujesz i robisz zdjęcia?**

Oznacz mnie na zdjęciu **@patryk\_konicki**

## **Prawa autorskie**

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