



PROGRAM

ZDROWEGO ODŻYWIANIA



Przepisy

Na Święta Z Programu Zdrowego Odżywiania



www.ProgramPZO.pl



Kolacja

wigilijna



www.ProgramPZO.pl





RYBA PO GRECKU





RYBA PO GRECKU



Składniki

chuda ryba (np. dorsz) – ok. 500g
marchewka – 3 sztuki
pietruszka (korzeń) – 1 sztuka
seler – 1/2 sztuki
cebula – 2 sztuki
domowy przecier pomidorowy – 3 łyżki
olej rzepakowy – 1 łyżka
sok z cytryny
przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz,
słodka papryka

Przygotowanie

Rybę osusz papierowym ręcznikiem i natrzyj solą i pieprzem
Na patelni rozgrzej olej i smaż filety po minucie z każdej strony
Usmażone filety przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku przez 15 minut w 180 stopniach.
W tym czasie na tarce o grubych oczkach zetrzyj marchew, seler i pietruszkę.
Cebulę posiekaj w kostkę i podsmaż na łyżeczce oleju, następnie dodaj starte warzywa i przyprawy. Całość duś kilka minut.

Wskazówki

Skrop warzywa sokiem z cytryny, dodaj przecier pomidorowy. Uduszone warzywa wyłóż na upieczoną rybę.





KARP NA WIGILIJNY STÓŁ





KARP NA WIGILIJNY STÓŁ



Składniki:

Żelatyna (2 łyżki)
karp (koło 1,5kg)
cebula (2szt)
seler (200gr)
pietruszka (1szt)
marchew (1szt)
rodzynki (30gr)
sok z cytryny (1 łyżka)
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Obranego Karpia pokrój na dzwonka i skrop sokiem z cytryny.

Warzywa pokrój w słupki w płaskim naczyniu ułóż warzywa i rybę zalej je 1l wody

Dodaj sól i gotuj pod przykryciem przez około 40 minut
Żelatynę namocz w 3 łyżkach zimnej wody.

Do ryby dodaj żelatynę i rodzynki dopraw solą pieprzem.

Gotuj 10 minut i odstaw do ostygnięcia.

Wskazówki:

Porcje podawaj na półmisku wyłożonym sałatą

Czas przygotowania: 60 minut





HALIBUT PIECZONY Z CYTRYNĄ I KOPERKIEM



www.ProgramPZO.pl





HALIBUT PIECZONY Z CYTRYNĄ I KOPERKIEM



Składniki:

500 g halibuta
Pęczek koperku
Kilka gałązek tymianku
1 cytryna
Sól, pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik nastaw na 180 stopni
Halibuta oprósz solą i pieprzem. Rybę obtóż plastrami cytryny i koperkiem.
Zawiń w folię aluminiową i włóż do piekarnika.
Po 10 minutach odwiń ostrożnie folię i piecz jeszcze kolejne 10 minut.

Wskazówki:

Podawaj z sałatką z roszponki z pomidorkami koktajlowymi.





PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI



www.ProgramPZO.pl

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI



Składniki:

Kapusta kiszona - 1 kg

Suszone grzyby - 1 szklanka

Cebula - 2 szt

Oliwa tłoczona - 2 łyżki

Mąka - 3 szklanki (ryżowa, orkiszowa, owsiana)

Jajko od „szczęśliwych kur” - 1 szt

Sól himalajska lub morska

Pieprz świeży

Ciepła woda - 1 szklanka

Liść laurowy

Ziele angielskie

Przygotowanie:

Farsz:

Kapustę płuczemy, kroimy, zalewamy niewielką ilością wody (ok szklanki), dodajemy dwa liście laurowe i kilka ziarenek ziela angielskiego i gotujemy do miękkości.

Grzyby płuczemy i gotujemy aż będą miękkie.

Cebulę kroimy w drobną kosteczkę i smażymy na złoty kolor na oliwie.

Kiedy kapusta będzie miękka dodajemy do niej grzyby i mielimy przez maszynkę. Następnie dodajemy podsmażoną cebulkę i mieszamy. Solimy i pieprzymy do smaku.



PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI



Ciasto:

Na stolnicę sypiemy mąkę, wbijamy jajko, dodajemy sól i wyrabiamy ciasto dodając po trochu ciepłej wody. Wyrobowane ciasto rozwałkowujemy na cienkie placki, wykrawamy szklanką lub przyrządem do robienia pierogów kółka, nakładamy farsz i skleamy brzegi.

Wskazówki:

wrzucamy pierogi do osolonego wrzątku i gotujemy przez 5 minut do wypłynięcia. Można zeszklić też lekko cebulkę i okrasić nią pierogi :)





PIECZONY PSTRĄG



www.ProgramPZO.pl



PIECZONY PSTRĄG



Składniki:

świeży pstrąg
1 łyżeczka dobrego masła
2 łyżeczki posiekanego koperku
sok z cytryny
1/2 cytryny
4 ząbki czosnku
sól himalajska
pieprz
oliwa z oliwek

Przygotowanie:

Rybę umyć, osuszyć, oprószyć solą i pieprzem z wierzchu oraz w środku. Skropić sokiem z cytryny. Czosnek obrany i rozgnieciony włożyć do środka. Odłożyć rybę na 2 godziny, by przeszła przyprawami. Po tym czasie do środka włożyć łyżeczkę masła wymieszanego z koperkiem. Na rybie ułożyć 2-3 plasterki cytryny.

Tak przygotowanego pstrąga ułożyć w naczyniu żaroodpornym.

Skropić oliwą i piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni C około 25-30 minut.

Wskazówki:

Podawaj z sałatką z roszponki z pomidorkami koktajlowymi.

Czas przygotowania:

40 minut bez marynowania ryby





ZUPA GRZYBOWA Z PĘCZAKIEM



www.ProgramPZO.pl



ZUPA GRZYBOWA Z PĘCZAKIEM



Składniki:

1/4 szklanki pęczaku
20 dkg pieczarek
1 garść kurek
ok. 10 cm zielonej części pora
1 marchewka, pokroić w kostkę
czosnek
1-2 łyżki zmielonych suszonych grzybów bulion
warzywny lub woda
łyżka oliwy extra vergine
sól, pieprz ziółowy, ziele angielskie

Przygotowanie:

1. Pieczarki pokroić w plasterki
2. Por pokroić w paseczki
3. Marchewkę pokroić w kostkę
4. Warzywa razem z pęczakiem gotujemy w bulionie warzywnym i doprawiamy do smaku.
5. Pieczarki i kurki podduszamy na oliwie i dodajemy do zupy





PIECZONY DORSZ Z KOPERKIEM





PIECZONY DORSZ Z KOPERKIEM



Składniki:

Filet z dorsza 200 g
duża garść posiekanego koperku
2 ząbki czosnku
łyżka soku z cytryny 15 g
2 łyżeczki oliwy 10 g
sól, pieprz
200 g surówki z kiszonej kapusty

Przygotowanie:

Dorsza umyj
Rozłóż podwójny duży kawałek folii aluminiowej i połóż na nim jednego fileta. Skrop go sokiem z cytryny oraz łyżeczką oliwy, posmaruj przeciętnym przez praskę ząbkiem czosnku. Oprósz solą i pieprzem oraz posyp posiekanym koperkiem. Zawień szczelnie folię. Podobnie przygotuj drugiego fileta. Na blasze do pieczenia ułóż 2 zawinięte w folię filety. Włóż blachę do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i zapiekaj przez 20 minut. Mniam:)

Wskazówki:

Podawaj z surówką z kiszonej kapusty z zieleniną.





PIECZONY KARP ZE SZPINAKIEM



www.ProgramPZO.pl



PIECZONY KARP ZE SZPINAKIEM



Składniki:

500 g fileta z karpia
200 g świeżego szpinaku
łyżka oliwy 10 g
czosnek
świeży rozmaryn
sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

1. Filety z karpia umyj.
2. Natrzyj kawałki karpia łyżeczką oliwy i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Każdy kawałek z gałązką rozmarynu zawiń w folię aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 30-40 minut.
4. W tym czasie przygotuj szpinak.
5. Przetłóź szpinak na patelnię z łyżeczką oliwy i odrobiną wody.
6. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i duś chwilę, aż szpinak zwiędnie.
7. Dopraw solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową.

Wskazówki:

Podawaj karpia ze szpinakiem i garścią sał
sokiem z cytryny.





MORSZCZUK Z POREM I PISTACJAMI



MORSZCZUK Z POREM I PISTACJAMI



Składniki:

2 filety z morszczuka po 10 dag 1 duży por
2 łyżki oliwy
5 dag posiekanych pistacji
1 łyżeczka soku z cytryny Sól himalajska
biały pieprz
kilka listków szalwii

Przygotowanie:

1. Na suchej patelni uprażyć pistacje, zestawić z ognia i wystudzić.
2. Rybę umyć, osuszyć, oprószyć solą i pieprzem. Skropić sokiem z cytryny. Gotować na parze 20-25 minut.
3. Por obrać, opłukać, pokroić w krążki, dusić około 10 min na oliwie.
4. Rybę wyłożyć na talerze, umieścić na niej pora, posy





ZAKWAS DO WIGILIJNEGO BARSZCZU



www.ProgramPZO.pl



ZAKWAS DO WIGILIJNEGO BARSZCZU



Składniki:

5-6 buraków

6 ząbków czosnku

1,5l wody

1 łyżeczka soku z kiszonych ogórków lub
kiszzonej kapusty

(można dać kromkę chleba razowego, ale
trzeba uważać by nie wyłynęła i nie
spleśniała)

1 łyżka soli kamiennej



ZAKWAS DO WIGILIJNEGO BARSZCZU



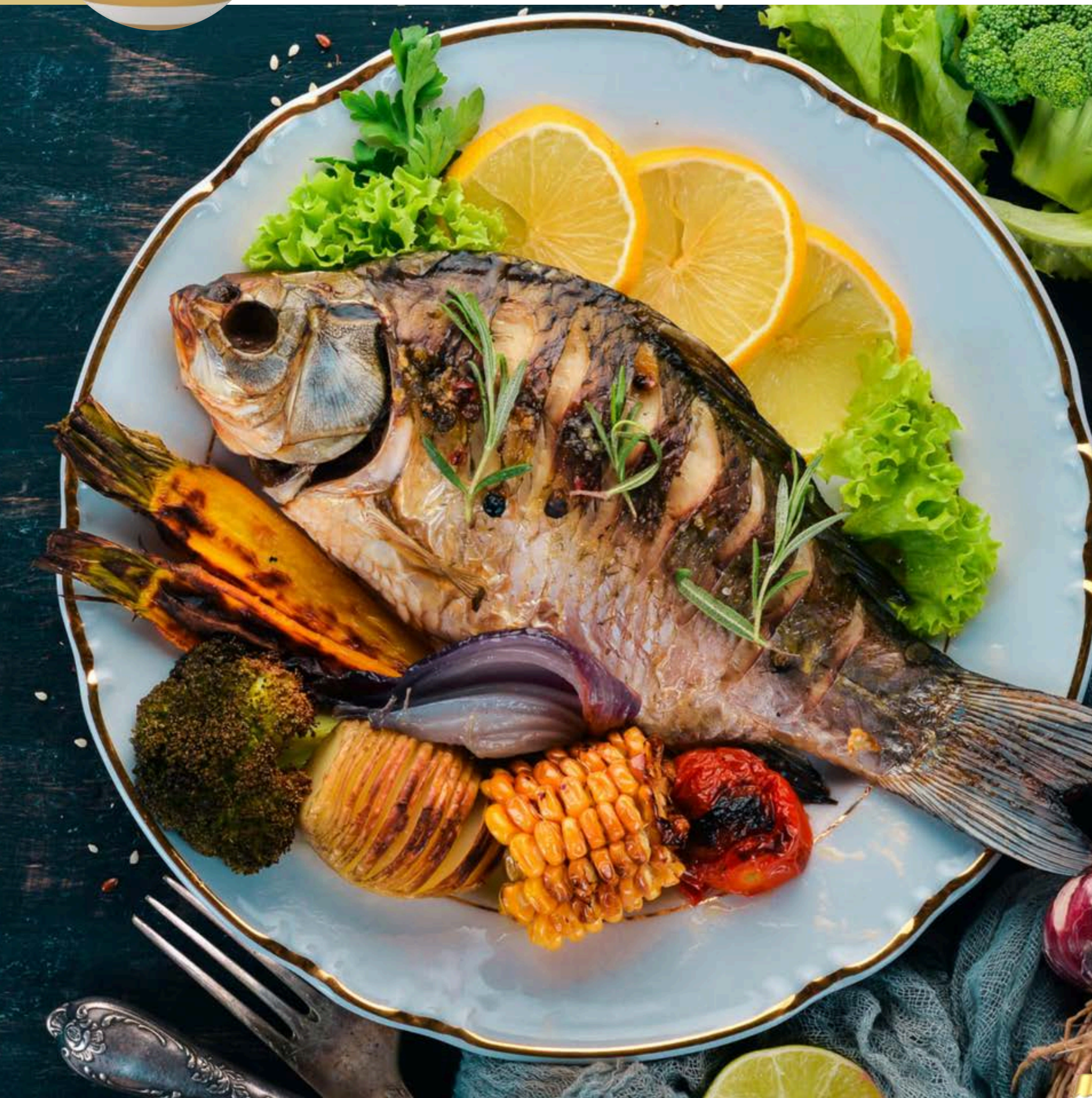
Przygotowanie:

1. Buraki umyć, obrać i pokroić w plastry. Wodę zagotować i ostudzić. Czosnek obrać.
2. Buraki włożyć do dużego, wcześniej wyparzonego słoja (najlepiej 3 litrowy) zalać letnią wodą wymieszaną z solą.
3. Dodać rozgniecione lub przekrojone na pół ząbki czosnku oraz łyżkę soku z kiszonych ogórków. Dodatek tego soku przyspieszy proces fermentacji. Wody powinno być tyle, by buraczki były przykryte.
4. Słoik przykryć gazą lub lnianą ścierką. Odstawić w ciepłe miejsce na 5-7 dni. W wyniku fermentacji powstaje piana, można ją zebrać z powierzchni.
5. Gotowy zakwas przecedzić przez gazę i zlać do czystych butelek. Przechowywać w lodówce kilka tygodni.





DORSZ DUSZONY W WARZYWACH



DORSZ DUSZONY W WARZYWACH



Składniki:

Dorsz świeży , filety bez skóry - 1 szt (100g)
Słonecznik , nasiona - 1/2 garści
Cebula - 1 szt
Papryka czerwona - 1/2 szt
Pieczone - 3 szt
Sos z pomidorów bez skórki typu Pelati - 2
łyżki
oregano suszone - 1 łyżeczka
pieprz czarny - 1 łyżeczka .

Przygotowanie:

1. Filet z dorsza przypraw ziołami
2. Obłóż pokrojoną cebulą, pieczarkami oraz papryką .
3. Zalej sosem z pomidorów i posyp słonecznikiem.
4. Włóż do naczynia żaroodpornego i duś do miękkości w piekarniku około 30 min w 200 stopniach.





WIGILIJNE USZKA DO BARSZCZU



WIGILIJNE USZKA DO BARSZCZU



Składniki:

Ciasto:

3/4 kg mąki pełnoziarnistej
1/4 szklanki oliwy lub oleju nierafinowanego
tłoczonego na zimno
gorąca woda do wyrobienia ciasta.

Farsz:

suszone lub mrożone grzyby
1 duża cebula
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Obgotować suszone lub mrożone grzyby.
2. Podsmażyć cebulkę na oleju.
3. Wszystko zmiksować. Dodać sól i pieprz.
4. Zagnieść ciasto z mąki i wody.
Kieliszkiem wykrawać kółka , zrobić małe
pierożki i końce skleić
5. ugotować w osolonej wodzie . Smacznego!

Wskazówki:

Gorącej wody do zagniecenia ciasta dajemy
tyle, żeby ciasto było miękkie ale nie rzadkie.





BARSZCZ WIGILIJNY



www.ProgramPZO.pl



BARSZCZ WIGILIJNY



Składniki:

1 kg buraków
2 l przegotowanej wody
marchewka
pietruszka
pół selera
małe jabłko
5 ząbków czosnku
cebula
zioła: 3 liście laurowe, 3 łyżeczki majeranku, 7
ziarenek czarnego pieprzu, 3 ziarenka ziela
angielskiego, tymianek, pół łyżeczki kminku
sok z 1/2 cytryny
garść suszonych grzybów
sól, świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

Na kilka godzin przed rozpoczęciem gotowania
zalej grzyby szklanką wody.
Potem gotuj je przez około 45 minut we
własnej zalewie.
Następnie umyj, obierz i pokrój buraki w
cienkie plastry.
W ten sam sposób przygotuj jabłko.
Oczyść marchewkę, pietruszkę i seler.





BARSZCZ WIGILIJNY



Obierz cebulę oraz ząbki czosnku.

Te ostatnie można naciąć przed dodaniem, dzięki czemu ich smak intensywniej przeniknie do zupy.

Włóż do garnka ziele angielskie, liście laurowe i ziarenka pieprzu.

Wszystko zalej 2 litrami przegotowanej wody.

Dodaj grzyby wraz ze szklanką z ich wywaru.

Następnie wsyp 1,5 łyżki soli i gotuj na wolnym ogniu, nie przykrywając, przez około pół godziny.

Dla dodania kwaskowatości wlej sok z cytryny.

Poczekaj aż zupa ostygnie i wstaw ją do lodówki.

Następnego dnia wyciągnij jarzyny oraz jabłko.

Gotując na wolnym ogniu, dodaj resztę przypraw.

Wskazówki:

Dla intensywniejszego smaku dodaj zakwas z buraków zamiast soku z cytryny.





KROKIETY Z KISZONĄ KAPUSTĄ I GRZYBAMI





KROKIETY Z KISZONĄ KAPUSTĄ I GRZYBAMI



Składniki:

1 szklanka mąki owsianej
2 szklanki mąki orkiszowej lub mąki razowej
ok. 3,5 szklanki wody
1/2 szklanki oleju roślinnego nierafinowanego
(może być kokosowy)
1/2 łyżeczki soli
pieprz do smaku

Farsz:

ok. 3 szklanki kapusty kiszzonej
1 dużą cebulę pokroić w kostkę
35 dkg pieczarek pokroić w kostkę
2 łyżki zmielonych na proszek
Kilka suszonych grzybów
3 łyżki zmielonych płatków owsianych
1/2 szklanki pokrojonych orzechów włoskich
Sól i pieprz do smaku





KROKIETY Z KISZONĄ KAPUSTĄ I GRZYBAMI



Przygotowanie:

1. Kiszoną kapustę odsącz z soku, posiekaj i gotuj w małej ilości wody przez 15 min.
2. Cebulę i pieczarki podduś na oleju, dodaj resztę składników i dopraw do smaku solą i pieprzem.
3. Z mąk, oleju i wody rozrób ciasto - dodaj sól i pieprz do smaku. Smaż naleśniki na odpowiedniej patelni aby nie przywierały.
4. Nakładaj farsz formujemy krokiety, obtocz w panierce. Do panierki zamiast jajka użyj wody wymieszanej z mąką orkiszową i przyprawami (sól, pieprz dla uzyskania rumianego koloru papryka czerwona). Obtocz w mące orkiszowej i usmaż na oleju kokosowym.





SALATKA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ



SALATKA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ



Składniki:

- 1 makrela wędzona
- 1 ogórek kiszony
- 1 garść rukoli
- 1 garść roszponki
- 8 pomidorów koktajlowych lub suszonych
- kolorowy pieprz
- jajko ugotowane na twardo
- sok z cytryny zmieszany z miodem

Przygotowanie:

1. Makrelę obierz ze skóry, oczyść z ości, podziel na kawałki.
2. Pomidorki umyj, osusz, pokrój na połówki.
3. Ogórka pokrój w słupki.
4. Rukolę i roszponkę opłucz i osącz.
5. Na półmisku rozłóż sałaty, pomidorki i ogórka, dodaj kawałki makreli i pokrojone jajko.
6. Sałatkę oprósz kolorowym pieprzem i polej sosem z soku z cytryny i miodu.

Wskazówki:

Dodaj płynny miód do soku z cytryny.
Ma go być niewiele - tylko do smaku.





DORSZ NA PARZE Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM



www.ProgramPZO.pl





DORSZ NA PARZE Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM



Składniki:

20 dag dorsza bałtyckiego
1 pomidor
1 ząbek czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka soku z cytryny
świeżo zmielony pieprz
sól himalajska lub morską

Sos:

2 łyżki oliwy z pestek winogron
2 liście czosnku niedźwiedziego
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
1 łyżeczka posiekanych listków bazylii
sól himalajska lub morską





DORSZ NA PARZE Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM



Przygotowanie:

Dorsza umyć, osuszyć i wyfiletować. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, skropić sokiem z cytryny i ugotować na parze do miękkości.

Pomidora umyć, osuszyć, pokroić w plastry. Oliwę z oliwek połączyć z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Plastry pomidora przełożyć do naczynia żaroodpornego, polać oliwą z oliwek wymieszaną z czosnkiem i wstawić do nagrzanego do temp 180° piekarnika na 5 min.

Przygotowanie sosu:

Liście czosnku niedźwiedziego umyć, osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki. Zmieszać w młynku do ziół razem z natką pietruszki i listkami bazylii. Zmieszać zioła połączyć z olejem z pestek winogron, sokiem z cytryny, dodać szczyptę soli i wymieszać. Ugotowanego dorsza przełożyć na talerz, dodać plastry pomidora i całość polać gotowym sosem.

Wskazówki:

Można podawać także z dipem jogurtowym.





Dania świąteczne





AROMATYCZNY SCHAB Z PIECA



www.ProgramPZO.pl



AROMATYCZNY SCHAB Z PIECA



Składniki:

schab środkowy (lub karkowy) - ok. 1,5 kg

sól

majeranek

2-10 ząbków czosnku

Przygotowanie:

Mięso dobrze natrzyj solą, czosnkiem i przyprawami. Posyp majerankiem.

Odstaw na min 2 godziny.

Po tym czasie włóż mięso do rękawa foliowego, zaciśnij opaski.

Włóż do (uwaga: zawsze zimnego) piekarnika.

Piecz w temperaturze 200°C przez ok. 1,5 godziny.

Mięso musi na wierzchu się zarumienić (jest to bardzo dobrze widoczne przez folię).

Po upieczeniu wyjmij z piecyka i pozostaw do wystygnięcia.

W rękawie przechowuj w lodówce.

Wskazówki:

Rękaw foliowy zabezpiecza przed odparowaniem wilgoci z mięsa i powoduje, że schab nie jest suchy.





KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI



KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI



Składniki:

kaczka (około 2 kilogramów)
majeranek
zioła prowansalskie
pieprz czarny mielony
sól himalajska
papryka słodka
olej rzepakowy
3 jabłka

Przygotowanie:

Kaczkę umyć i osuszyć.

Do oleju dodać zioła, sól i pieprz.

Marynatą natrzeć kaczkę z zewnątrz i od środka.

Zamarynowaną kaczkę wstawić na noc do lodówki.

Godzinę przed pieczeniem mięso wyjąć z lodówki, aby uzyskało temperaturę pokojową.

Jabłka pokroić na ćwiartki obrać ze skórki, pozbawić gniazd nasiennych i posypać majerankiem oraz papryką słodką.



KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI



Kaczkę nadziać jabłkami i szczelnie spiąć wykałaczkami.

Mięso przełożyć na brytfannę i polać delikatnie olejem.

Piekarnik nagrzać do 200°C.

Kaczkę wstawić do piekarnika i piec przez 15 minut.

Temperaturę zmniejszyć do 180°C i piec kaczkę przez ok. 2 godziny.

Ostatnie 15 minut piec kaczkę ponownie w temp. 200 stopni, aby skórka się przypiekła.

W czasie pieczenia kilkakrotnie polewać kaczkę wytopionym tłuszczem.

Wskazówki:

Po upieczeniu kaczkę pozostawić przed rozkrojeniem na ok. 15 minut, aby soki wewnątrz równomiernie się rozeszły, a mięso pozostało soczyste.

Na każdy kilogram mięsa trzeba przeznaczyć ok. 1 godzinę pieczenia.





PASZTET Z KRÓLIKA





PASZTET Z KRÓLIKA



Składniki:

mięso z królika – 1,5 kg
wątróbka drobiowa – 0,5kg
seler - 1 duży
liść laurowy – 4 listki
ziele angielskie – 5 ziaren
jajka – 4 sztuki
marchewka – 3 sztuki
cebula – 3 sztuki
pietruszka – 2 sztuki
sól himalajska
pieprz świeżo mielony
gałka muskatowa

Przygotowanie:

Mięso oczyścić ,włożyć do naczynia, dodać warzywa (3 marchewki, 2 pietruszki, 2 cebule, 1 seler), ziele angielskie, liść laurowy. Gotować na wolnym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Po ugotowaniu odcedzić bulion i mięso odstawić do wystygnięcia. Wątróbkę dobrze wypłukać i osobno ugotować, aż będzie miękka, również wystudzić.





PASZTET Z KRÓLIKA



Cebulę kroimy w kostkę lub piórka, podsmażamy na dobrym oleju rzepakowym na złoty kolor, również odstawiamy do wystygnięcia. Jeżeli wszystkie składniki są zimne wówczas mielimy na drobnym sitku mięso, wątróbkę, smażoną cebulkę. Wszystko mielimy 3 razy, aż masa będzie bardzo gładka. Następnie do masy dodajemy jajka, około 1 łyżeczki soli himalajskiej, 1 łyżeczki pieprzu, pół łyżeczki gałki muszkatołowej. Taką masę nakładamy do foremek aluminiowych.

Wskazówki:

Pieczemy około 50 min. do godziny czasu. Pasztet musi odstawać od brzegów foremki. Trzeba uważać z przyprawianiem, najlepiej wszystko dokładnie wymieszać i skosztować, na końcu doprawić do smaku.





PASZTET Z SOCZEWICY





PASZTET Z SOCZEWICY



Składniki:

150 g czerwonej soczewicy
300 g pieczarek
1 średnia cebula
3 średnie marchewki
1 jajko
1/2 szkl. butki tartej żytniej lub razowej lub otrąb
sól, pieprz, gałka muskatowa - doprawiamy wg. smaku

Przygotowanie:

Soczewicę i marchewki ugotuj osobno, po ugotowaniu ostudź i odcedź. Cebulę pokrój w pióra. Smaż na łyżeczce oleju kokosowego nierafinowanego. Do cebuli dodaj pokrojone pieczarki i duś, aż odparuje woda.

Wszystkie składniki przepuść przez maszynkę, dodaj jajko, butkę lub otręby i dopraw do smaku.

Przygotowaną masę przełóż do keksówki i piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C. Piecz do 15 minut, aż wierzch się zetnie, następnie przykryj folią aluminiową i piecz jeszcze 30 - 35 minut.

Wskazówki:

Pasztet krój po wystudzeniu.





SEREK FETA Z MIGDAŁÓW



www.ProgramPZO.pl





SEREK FETA Z MIGDAŁÓW



Składniki:

2 szklanki migdałów
1 ząbek czosnku
1 1/2 łyżeczki soli
1/2 szklanki oleju
5-6 łyżek soku z cytryny
1 łyżeczka octu jabłkowego

Przygotowanie:

1. Migdały moczymy przez 24 godziny w wodzie. Obieramy ze skórki (opcjonalnie), mielimy w robocie kuchennym.
2. Po wstępnym zmiksowaniu dodajemy powoli resztę składników i miksujemy. Czasami będziecie musieli zatrzymać robot i zeskrobać masę ze ścianek.
Gdy masa będzie dobrze zmiksowana wtedy bardzo łatwo będzie można zrobić z niej kulę lub rulon.





SEREK FETA Z MIGDAŁÓW



3. Układamy na blaszce wyścielonej uprzednio papierem do pieczenia.

Fetę możemy obtoczyć w ziołach lub w kolorowym pieprzu

4. Następnie zapiekamy serek w piekarniku, w temp. ok. 125 C) przez 30- 40 min. Możemy w wyższej temperaturze, ale wtedy wyjdzie feta ze skórką.

Wskazówki:

W wersji ze skórką idealnie nadaje się na kanapki.





SALATKA Z BROKUŁEM



www.ProgramPZO.pl



SALATKA Z BROKUŁEM



Składniki:

1 ugotowany brokuł
3 ugotowane na twardo jajka
1 pomidor
1 ser feta
1 opakowania słonecznika
jogurt naturalny
szczypta soli
3 ząbki czosnku

Przygotowanie:

1. Brokuł ugotuj, podziel na różyczki i ułóż na talerzu, poukładaj pokrojone jajko i pomidor.
2. Na wierzch poukładaj ser feta pokrojony w kostkę.
3. Jogurt wymieszaj z solą i wyciśniętym czosnkiem.
Polej nim warzywa.
4. Na wierzch posyp prażonym na suchej patelni słonecznikiem.





GOŁĄBKI WEGETARIAŃSKIE



www.ProgramPZO.pl



GOŁĄBKI WEGETARIAŃSKIE



Składniki:

1 główka kapusty włoskiej średniej wielkości
300 g ryżu ciemnego
200 g cukinia
1 cebula
1 marchew
1 laska selera zielonego
3 łyżki masła klarowanego
1 szklanka domowego
bulionu warzywnego
sól, pieprz do smaku
pęczek koperku

Przygotowanie:

Z kapusty wyjmij głąb. Następnie zanurz główkę na 10 minut w garnku z gotującą się wodą. W tym czasie kapusta się sparzy i jej liście zmiękną, co pozwoli łatwo zawijać gołąbki.

Ryż ugotuj według instrukcji zamieszczonej na opakowaniu.





GOŁĄBKI WEGETARIAŃSKIE



Cukinię , cebulę , marchewkę i seler drobno pokrój w kosteczkę i na dużej patelni wszystko lekko podsmaż, a następnie podlej małą ilością wody, dopraw solą, pieprzem do smaku i duś przez 15 - 20 min.

Ryż, uduszone warzywa i liście kapusty zostaw do ostudzenia.

Do usmażonych na patelni warzyw dodaj ugotowany ryż, dobrze delikatnie wymieszaj, dopraw solą i pieprzem do smaku.

Z wyparzonej kapusty delikatnie oddziel liście i odkrój twarde części.

Na każdy liść nałóż nadzienie i formatuj gołąbki tak jak krokiety.

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.





GOŁĄBKI WEGETARIAŃSKIE

Kilka liści, tych najmniejszych i porwanych wyłóż na dnie naczynia żaroodpornego, a następnie ułóż ciasno obok siebie wcześniej uformowane gołąbki, podlej bulionem warzywnym. Przykryj pokrywką.

Piecz ok 40 minut następnie odkryj i zostaw jeszcze na ok 15 minut, żeby góra się zarumieniła. Podawaj z sosem pomidorowym lub grzybowym tak jak najbardziej lubisz.

Wskazówki:

Gotowe gołąbki posyp obficie zieleniną: koperkiem, posiekaną kolendrą lub szczypiorkiem.





SALATKA GRECKA



www.ProgramPZO.pl





SALATKA GRECKA

Składniki:

1 sałata lodowa
3 pomidory
2 ogórki
2 czerwone małe cebule
pół sera feta

Dressing:

3 łyżki octu winnego
1 łyżeczka soku z cytryny
3 łyżki wody
5 łyżek oliwy z oliwek
1 łyżka oregano
sól
pieprz

Przygotowanie:

1. Sałatę porwać na drobne kawałki.
2. Cebulę w pół talarki.
3. Pozostałe składniki pokroić w kostkę.
4. Polej sosem bezpośrednio przed podaniem na stół.

Wskazówki:

Sól bardzo ostrożnie ponieważ ser feta już jest słony.





PASTA Z PIECZONYCH WARZYW



www.ProgramPZO.pl





PASTA Z PIECZONYCH WARZYW



Składniki:

2 średniej wielkości bakłażany
3-4 czerwone papryki oczyszczone z gniazd nasiennych
1 główka czosnku obrana z łupinek
5-6 szalotek (małe cebulki) obranych
odrobina oliwy z oliwek
szczypta mieszanki suszonych ziół np. prowansalskich, sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzej do 180°C-200°C (góra i dół). Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułóż pokrojone na kawałki bakłażany, paprykę i cebulki. Całość skrop oliwą z oliwek i posyp ziołami. Piecz przez 5-10 minut, a następnie dodaj czosnek. Piecz przez kolejne 15-20 minut, aż warzywa staną się lekko przypieczone. Wyjmij z piekarnika. Gdy ostygną zmiksuj wszystko (razem z powstałym podczas pieczenia sokiem) na pastę. Na końcu dodaj sól i pieprz do smaku.

Wskazówki:

Pasta może być mniej lub bardziej gładko zmiksowana w zależności od upodobań. Doskonala do ryby i smarowania pieczywa.





MAJONEZ WARZYWNY



www.ProgramPZO.pl



PASTA Z PIECZONYCH WARZYW



Składniki:

2 średniej wielkości bakłażany
3-4 czerwone papryki oczyszczone z gniazd nasiennych
1 główka czosnku obrana z łupinek
5-6 szalotek (małe cebulki) obranych
odrobina oliwy z oliwek
szczypta mieszanki suszonych ziół np. prowansalskich, sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzej do 180°C-200°C (góra i dół). Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułóż pokrojone na kawałki bakłażany, paprykę i cebulki. Całość skrop oliwą z oliwek i posyp ziołami. Piecz przez 5-10 minut, a następnie dodaj czosnek. Piecz przez kolejne 15-20 minut, aż warzywa staną się lekko przypieczone. Wyjmij z piekarnika. Gdy ostygną zmiksuj wszystko (razem z powstałym podczas pieczenia sokiem) na pastę. Na końcu dodaj sól i pieprz do smaku.

Wskazówki:

Pasta może być mniej lub bardziej gładko zmiksowana w zależności od upodobań. Doskonala do ryby i smarowania pieczywa.





PROGRAM
ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Wypieki świąteczne



www.ProgramPZO.pl



FIT SERNIK DYNIOWY Z DAKTYŁOWO-KOKOSOWYM SPODEM





FIT SERNIK DYNIOWY Z DAKTYŁOWO-KOKOSOWYM SPODEM



Składniki:

Spód

200g daktyli

6 łyżek wiórek kokosowych

Masa serowa:

500 g twarogu

budyń waniliowy bez cukru

ok 100 g ksylitolu

szczypta cynamonu

350 g puree z dyni

4 jajka

kilka kropel aromatu waniliowego





FIT SERNIK DYNIOWY Z DAKTYLOWO-KOKOSOWYM SPODEM



Składniki:

1 mały seler lub połowa większego
2-3 pietruszki
1 łyżka musztardy 1/2 łyżeczki ksylitolu lub erytrolu
kilka kropli octu jabłkowego lub soku z cytryny
sól himalajska
pieprz do smaku
oliwa z oliwek (około 1/3 szklanki) według uznania tylko do uzyskania odpowiedniej kremowej konsystencji.

Przygotowanie:

1. Obrane warzywa ugotować do miękkości w wodzie lub na parze.
2. Gdy ostygną przełożyć do blendera i dodać resztę składników.
3. Po zblendowaniu sprawdzić smak i doprawić według uznania.





KULECZKI MOCY



www.ProgramPZO.pl





KULECZKI MOCY



Składniki:

1 szkl płatków owsianych
2/3 szkl płatków kokosowych
1/2 szkl masła orzechowego
1/2 szkl siemienia lnianego
2 łyżki miodu
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki razem w misce.
Odłóż do lodówki na około pół godziny.
Wyjmij schłodzoną masę i uformuj kuleczki w dłoniach.
Można przechowywać w lodówce nawet do 1 tygodnia, choć pewnie znikną szybciej.





CIASTO MARCHEWKOWE Z MAKIEM



CIASTO MARCHEWKOWE Z MAKIEM



Składniki:

4 jaja

3 szklanki drobno startej marchewki

2 $\frac{1}{4}$ szklanki mąki wieloziarnistej

1 $\frac{1}{4}$ szklanki cukru trzcinowego zmielonego

1 szklanka oleju rzepakowego

1 łyżka cukru waniliowego z prawdziwą wanilią

$\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

1 łyżeczka sody

2 łyżeczki cynamonu

1 łyżka czarnego sezamu

1 – 2 łyżki maku

tabliczka gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzewamy do temp. 190°C.

Keksówkę o dł. 30,5 cm z wyjmowanym dnem smarujemy masłem i odkładamy.

Do pierwszej miski wsypujemy suche składniki (mąkę, cynamon, sodę, sól, sezam i mak), mieszamy.



CIASTO MARCHEWKOWE Z MAKIEM



Do drugiej miski wbijamy jaja, wlewamy olej, dodajemy cukier – i wszystko mieszamy. Po wymieszaniu płynną masę wlewamy do pierwszej miski z sypkimi składnikami i łączymy do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodajemy startą na małych oczkach marchew i ponownie mieszamy. Ciasto, które jest dość płynne, przekładamy do keksówki, wyrównujemy wierzch. Wstawiamy do wcześniej nagrzanego piekarnika i pieczemy ok. 70–80 minut do suchego patyczka.

Gotowe ciasto wyjmujemy z piekarnika i studzimy na kratce. W tym samym czasie, w małym rondelku, roztapiamy czekoladę w kąpieli wodnej z jedną łyżeczką masła, od czasu do czasu mieszamy. Po rozpuszczeniu smarujemy czekoladą ciasto.

Wskazówki

Jeżeli lubisz bakalie, dodaj na wierzch ciasta płatki migdałowe lub drobno posiekane orzechy.





GALARETKOWIEC NA JOGURCIE



www.ProgramPZO.pl



GALARETKOWIEC NA JOGURCIE



Składniki:

1000 g jogurtu naturalnego 6 łyżeczek agar
agar

4 łyżki ksylitolu

4 galaretki bez cukru zielona, czerwona,
pomarańczowa, niebieska

Przygotowanie:

Galaretki rozpuścić w 250 ml gorącej wody i przelać do płytkich naczyń. Ostudzić i włożyć do lodówki aby stężały. Następnie pokroić w kostkę.

Żelatynę zalać 100 ml wody aby spęczniała. A następnie podgrzać, aby ją rozpuścić W wysokim naczyniu połączyć jogurty naturalne z cukrem pudrem. Następnie część jogurtu dodać do rozpuszczonej żelatyny, wymieszać i całość z powrotem wlać do naczynia z jogurtem.

Wymieszać. Na końcu dodać pokrojone galaretki, wymieszać i całość przelać do formy z kominem o średnicy 23-25 cm. Włożyć do lodówki na min. 2-3 godz. do całkowitego stężenia.





PIERNIKI BOŻONARODZENIOWE



www.ProgramPZO.pl

PIERNIKI BOŻONARODZENIOWE



Składniki:

1 szklanka mąki kasztanowej lub (orkiszowej pełnoziarnistej jaglanej ryżowej kukurydzianej)
1 1/4 mąki jaglanej + do posypywania
1 jajko
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
3 łyżki miodu
3 łyżki ksylitolu
2 łyżki rozpuszczonego masła klarowanego
2 łyżki mleka
1,5 łyżki przyprawy do piernika
1 łyżeczka kakao

Przygotowanie:

Mieszamy składniki potrzebne do przygotowania ciasta, wyrabiamy je, formujemy kule, zawijamy w folię spożywczą i wkładamy ciasto do zamrażalnika na 3 do 4 godziny. Po wyjęciu ciasta z lodówki od razu bierzemy się za wycinanie pierniczek.





PIERNIKI BOŻONARODZENIOWE



Składniki:

1 szklanka mąki
kasztanowej lub
(orkiszowej
pełnoziarnistej jaglanej
ryżowej kukurydzianej)
1 1/4 mąki jaglanej + do
posypywania
1 jajko
1 łyżeczka proszku do
pieczenia
1 łyżeczka sody
oczyszczonej
3 łyżki miodu
3 łyżki ksylitolu
2 łyżki rozpuszczonego
masła klarowanego
2 łyżki mleka
1,5 łyżki przyprawy do
piernika
1 łyżeczka kakao

Przygotowanie:

Mieszamy składniki
potrzebne do
przygotowania ciasta,
wyrabiamy je, formujemy
kule, zawijamy w folię
spożywczą i wkładamy
ciasto do zamrażalnika na
3 do 4 godziny. Po
wyjęciu ciasta z lodówki
od razu bierzemy się za
wycinanie pierniczków.

Lukier do pierniczków:

Ksylitol
Sok z cytryny

Przygotowanie:

Ksylitol mielimy w
młynku na proszek. Do
zmielonego ksylitolu
stopniowo dodajemy sok
z cytryny mieszając aż
zgęstnieje





MAKOWIEC





MAKOWIEC

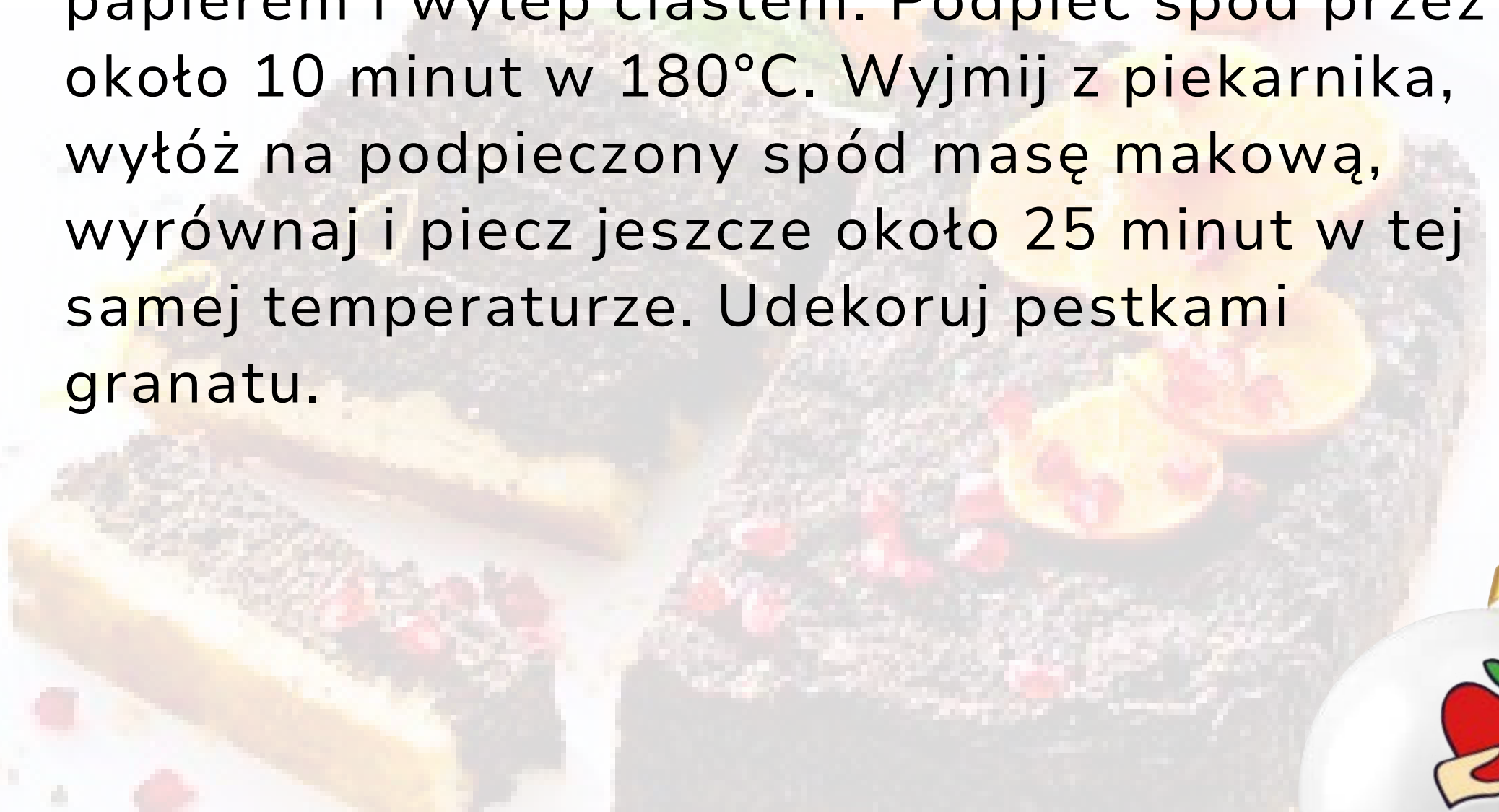


Składniki:

500 g maku
250 mieszanki bakalii
sok z pomarańczy
2 łyżki oleju kokosowego
4 łyżki miodu
200 g masła
200 g mąki kokosowej
2 jajka
granat

Przygotowanie:

Zalej mak gorącą wodą i zostaw na noc. Rano dodaj bakalie, sok z pomarańczy i miód. Zmiel wszystko razem. Utrzyj ciasto na spód z zimnego masła, mąki i jajek. Blaszkę wyłóż papierem i wylep ciastem. Podpiec spód przez około 10 minut w 180°C. Wyjmij z piekarnika, wyłóż na podpieczony spód masę makową, wyrównaj i piecz jeszcze około 25 minut w tej samej temperaturze. Udekoruj pestkami granatu.





PIERNIK



www.ProgramPZO.pl



PIERNIK



Składniki:

1 szkl. mąki żytniej,
1 szkl. mąki owsianej
1 szkl. mleka roślinnego
2 jajka
2 łyżki miodu
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody
1/4 szkl. cukru trzcinowego
2 łyżki przyprawy do piernika
dżem 100%

Przygotowanie:

Forme 10x20 (keksówka), wysmarować olejem kokosowym.

Jajka utrzeć z cukrem trzcinowym na puszystą masę, dodać na przemian mleko z mąką, proszek, sodę, miód i przyprawę do piernika. ciasto przełożyć do formy i piec w 160 stopni C przez ok 50 min.

Kiedy ostygnie wyjąć z formy przeciąć na 2 części i posmarować dżemem lub powidłami. Gorzką czekoladę rozpuszczamy w łyżce oleju kokosowego i łyżce miodu. taką polewą oblewamy piernik.

Wskazówki:

Ciasto do przełożenia musi dobrze ostygnąć aby się nie rozpadło





MAKOWIEC BEZ CIASTA



www.ProgramPZO.pl



MAKOWIEC BEZ CIASTA



Składniki:

600 g maku

4 jabłka

5 jajek

2 łyżeczki proszku do pieczenia

200 g miękkiego masła klarowanego

1 szklanka cukru trzcinowego

1 szklanka rodzynek

1 szklanka rozdrobnionych śliwek suszonych

½ szklanki orzechów laskowych lub migdałów

100 g skórki pomarańczowej

4 łyżki miodu zapach migdałowy

Przygotowanie:

Mak zalewam wrzątkiem, odlewam, zalewam drugi raz i zostawiam na noc. Rano odcedzamy mak na sicie i mielę dwa lub trzy razy. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Migdały lub orzechy mielimy w młynku do kawy. Śliwki kroimy na mniejsze kawałki.





MAKOWIEC BEZ CIASTA



Masło miksuję z cukrem, powoli dodaję żółtka ciągle ubijając. Dodaję jabłka, orzechy lub migdały, rodzynki, miód, zapach i proszek do pieczenia, Miksujemy wszystko na jednolitą masę. Białka ubijamy na sztywno. Delikatnie mieszamy z masą makową. Masę wylewamy do blachy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 65-75 minut w temperaturze 180 stopni.

Wskazówki:

Na wierzch można połać roztopioną gorzką czekoladą i przyozdobić ..





MAKOWIEC FIT



www.ProgramPZO.pl



MAKOWIEC FIT



na tortownice 22 średnicy

SPÓD:

Migdały zmikсовать na mąkę - 150 g

Mąka pełnoziarnista - 150 g

Proszek do pieczenia - 2 płaskie łyżeczki

Olej kokosowy - 3 łyżki

Woda - pół szklanki

SKŁADNIKI NA MASĘ MAKOWĄ:

Mak - 200g

Suszone daktyle - 250g

Rodzynki - 100g

Orzechy włoskie, migdały zmikсовane na małe kawałeczki -

100 g (łącznie)

Białko z 3 jaj

Przygotowanie:

Mak i daktyle zalać szklanką wrzątku i odstawić do napęcznienia. Wymieszać i zagnieść wszystkie składniki na ciasto.

Uformować kulkę, owinać folią. Włożyć na 30 min do lodówki. W tym czasie przygotować masę.





MAKOWIEC FIT



Mak zmielić razem z daktylami lub zmikсовать dokładnie blenderem. Dodać bakalie i wymieszać. Ubić białka na sztywną pianę i lekko połączyć z masą. Spód tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia i rozprowadzić na nim połowę ciasta. Następnie na nią wyłożyć masę makową. Drugą połowę ciasta rozwałkować i położyć na masę. Tak przygotowane ciasto piec w piekarniku nagrzanym do 160 stopni przez 75 minut.

Wskazówki:

Z ciasta można wyciąć foremkami różne świąteczne kształty i wyłożyć na masę. Doskonałe są do tego foremki do wykrawania pierniczków





SERNICZEK FIT



www.ProgramPZO.pl





SERNICZEK FIT

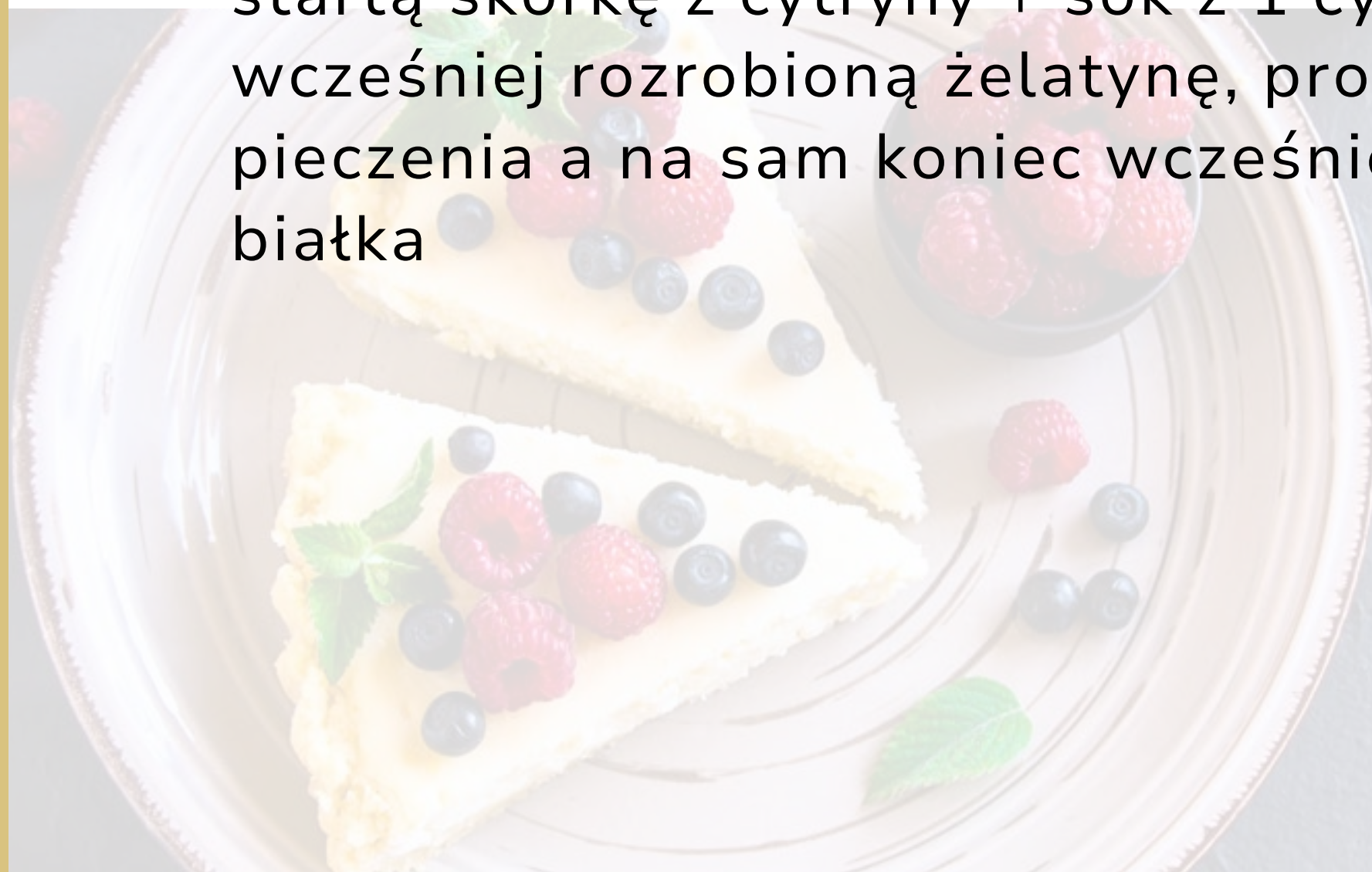


Składniki:

na dużą blachę dla całej rodziny
1,5 kg chudego nie zmielonego twarogu
2 szklanki ksylitolu lub erytrolu
skórka z 3 cytryn - starta na tarce
sok z 3 cytryn
9 jajek z wolnego wybiegu
laska wanilii lub ekstrakt waniliowy
3 łyżki żelatyny - rozpuścić w $\frac{3}{4}$ szklanki wody
1 kostka dobrego masła
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Masełko, ksylitol i żółtka utrzeć, by nie było grudek, następnie dodać twaróg. Miksujemy do uzyskania jednolitej masy, potem dodajemy startą skórkę z cytryny + sok z 1 cytryny, wcześniej rozrobioną żelatynę, proszek do pieczenia a na sam koniec wcześniej ubite białka





SERNICZEK FIT



Lekko zamieszać. Wylać na blaszkę wyścieloną papierem i do rozgrzanego piekarnika do 180 stopni, pieczemy co najmniej 1 godzinę. Po godzinie, powinien w kilku miejscach "popękać" - to dobry znak. Należy wtedy sprawdzić ostrym cienkim nożem czy jest upieczony. Jeśli jest gotowy wyłączyć piekarnik, lekko uchylić i pozostawić go na około 10 min, Następnie wyjąć i wystudzić.

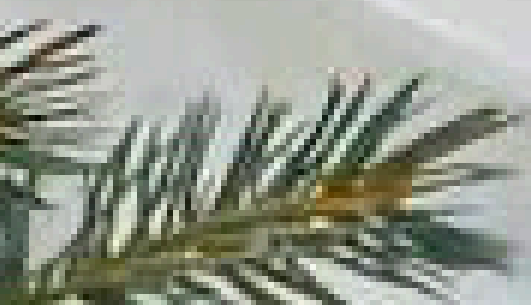
Wskazówki:

Można posypać zmielonym ksylitolem lub dodać sok z cytryny i zrobić płynny lukier.





TORT ŚWIĄTECZNY



www.ProgramPZO.pl





TORT ŚWIĄTECZNY



Składniki: na tortownicę

23 średnicy
orzechy laskowe - 200 g
figi suszone - 150 g
wiórki kokosowe - 80 g
masło - 50 g
dojrzałe awokado - 4
sztuki
cytryna - 2 sztuki
limonka - 3 sztuki
masło - 150 gramów
schłodzone mleczko
kokosowe o zawartości
kokosa min. 70%
- 1 puszka syrop klonowy
lub z agawy 150
mililitrów
agar (wegan ski
zamiennik z elatyny) - 4
łyżki
aromat pomarańcowy -
1 łyżeczka
pomarańcza - 1 sztuka
grejpfrut - 1 sztuka
limonka - 1 sztuka
wiórki kokosowe do
dekoracji - 2 łyżki

Przygotowanie:

1. Masło roztop w
rondelku. Orzechy
rozdrobij w blenderze.
Figi zalej odrobiną
gorącej wody, a gdy
zmiękną pokro j i ro wniez
rozdrobij w blenderze.
2. W misce wymieszaj:
roztopione masło,
orzechy, figi i wiórki
kokosowe. Tortownicę
wyłóż papierem do
pieczenia.
3. Do tortownicy włóż
przygotowaną masę i
delikatnie dociśnij łyżką.
Odstaw do lodówki. Z
puszki z mleczkiem
kokosowym wyjmij białą
sztywną część, część
wodnistą zachowaj na
później.



TORT ŚWIĄTECZNY



4. Wyciśnij sok z cytryn i limonek. (Powinno być w sumie około 100 ml.) Z awokado usuń pestki i skórkę, miąższ zblenduj razem z sokiem z cytrusów. Do wodnistej części mleczka kokosowego dolej tyle wody, by w sumie było 150 ml, wsyp agar i gotuj kilka minut, ciągle mieszając.
5. W misce wymieszaj: zblendowane awokado, miękkie masło, syrop klonowy, aromat pomarańczowy, białą część mleczka kokosowego i agar. Zmiksuj.
6. Otrzymaną masę przełóż do tortownicy na schłodzony spód i odstaw na noc do lodówki. Schłodzony torcik udekoruj cytrusami.





ZIELONE BABECZKI



www.ProgramPZO.pl



ZIELONE BABECZKI



Składniki:

2 jajka

2 łyżki mąki kokosowej

woda

proszek do pieczenia bezglutenowy

1 awokado

1 łyżka wiórków kokosowych

3 g oleju kokosowego do posmarowania foremek

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki oprócz wiórków i oleju kokosowego połącz ze sobą i zblenduj.

2. Awokado zostaw rozdrobnione na małe kawałki. Nie blenduj go na gładką masę. 3.

Foremki wysmaruj olejem kokosem. Przelej do nich masę. Na wierzchu posyp babeczki wiórkami kokosowymi. 4.

Piecz w 180 st. C przez 20-25min.





ORKISZOWY MURZYNEK CUKINIOWY



ORKISZOWY MURZYNEK CUKINIOWY



Składniki:

200g cukinii startej na grubym oczku
250g mąki orkiszowej
80g cukru lub ksylitolu (ciasto jest nie za słodkie więc jeśli lubicie bardziej słodkie ciasta dodajcie 100g)
30g kakao
2 łyżeczki proszku do pieczenia
150 ml maślanki (może być kefir)
2 jajka
3 łyżki oleju rzepakowego
szczypta soli
1/2 łyżeczki cynamonu
szczypta gałki muskatowej
szczypta imbiru - opcjonalnie

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 175-180°C. Do miski wsypać wszystkie suche składniki. W drugim naczyniu umieścić mokre składniki (oprócz cukinii) wymieszać, przelać do suchych składników. Wszystko wymieszać łyżką, dodać startą cukinię i wymieszać. Przełożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w nagrzanym piekarniku ok 50 min (najlepiej sprawdzić patyczkiem czy gotowe)

Wskazówki:

Forma o wymiarach 10x25 - keksówka





CZEKOLADOWE TRUFLE



www.ProgramPZO.pl





CZEKOLADOWE TRUFLE



Składniki:

1 puszka Czerwonej fasoli
„Ugotowane na parze”
Bonduelle 425 ml
100 g ciemnej czekolady
2 łyżki płatków owsianych
garść orzechów włoskich
50 g cukru trzcinowego
35 g płynnego miodu
35 g ciemnego
niestłodzonego kakao

Przygotowanie:

Fasolę odcedź. Zmiksuj na gładką masę razem z miodem, roztopioną czekoladą, płatkami, posiekanymi orzechami, cukrem i kakao. Zwilżonymi dłońmi uformuj niewielkie kuleczki. Wstaw do lodówki na 15 minut do schłodzenia. Można obtoczyć trufle w zmielonych orzechach, migdałach. Po obtoczeniu odstaw w chłodne miejsce do zastygnięcia.





PIERNICZKI BEZGLUTENOWE



www.ProgramPZO.pl





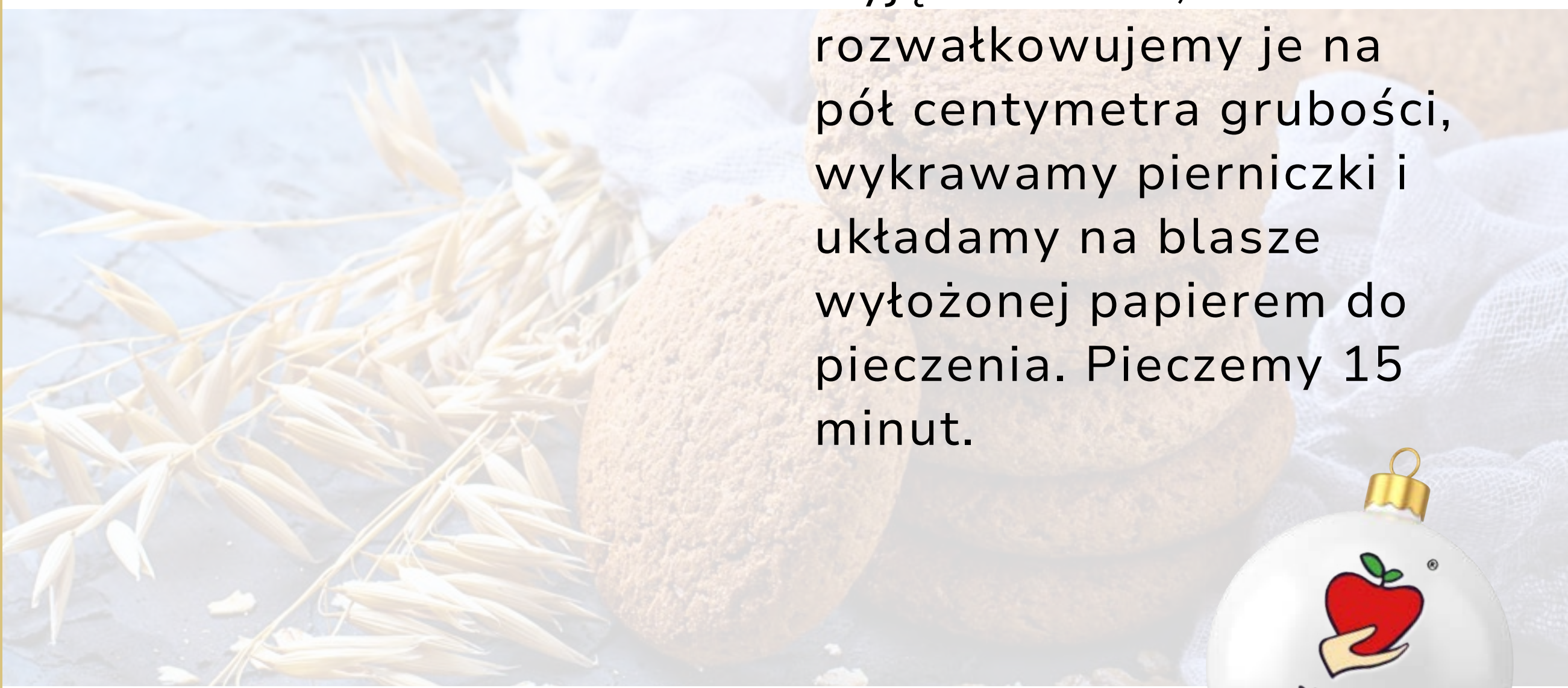
PIERNICZKI BEZGLUTENOWE

Składniki:

szklanka mąki owsianej
(bezglutenowa w wersji
bg)
szklanka mąki ryżowej
łyżeczka sody
3 łyżki domowej
przyprawy do piernika
2 jajka
6 łyżek oleju kokosowego
1/3 szklanki ksylitolu
2 łyżki miodu

Przygotowanie:

Jajka ucieramy z olejem kokosowym. Dodajemy miód i mieszamy do połączenia składników. W osobnej misce mieszamy resztę składników i wlewamy masę jajeczną. Zagniatamy dokładnie ciasto, owijamy folią spożywczą i odkładamy na 20 min do lodówki. W tym czasie nastawiamy piekarnik na 180 stopni, przygotowujemy stolnicę, watek i foremki. Po wyjęciu ciasta, rozwałkowujemy je na pół centymetra grubości, wykrawamy pierniczki i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 15 minut.





PIERNICZKI BEZGLUTENOWE



Przygotowanie:

Jajka ucieramy z olejem kokosowym. Dodajemy miód i mieszamy do połączenia składników. W osobnej misce mieszamy resztę składników i wlewamy masę jajeczną. Zagniatamy dokładnie ciasto, owijamy folią spożywczą i odkładamy na 20 min do lodówki. W tym czasie nastawiamy piekarnik na 180 stopni, przygotowujemy stolnicę, wałek i foremki. Po wyjęciu ciasta, rozwałkowujemy je na pół centymetra grubości, wykrawamy pierniczki i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 15 minut.

Wskazówki:

Jeśli chcemy zrobić wzorki na piernikach, przelewamy lukier do torebki na mrożonki i nacinamy lekko jeden z dolnych jej rogów.





PIECZONE JABŁKA NA 3 SPOSOBY



www.ProgramPZO.pl



PIECZONE JABŁKA NA 3 SPOSOBY



Składniki:

NADZIENIE 1

masło orzechowe
rodzynki
cynamon
miód lub syrop z agawy
orzechy włoskie

NADZIENIE 2

mielone migdały
świeże lub mrożone
maliny lub
konfitura malinowa lub
syrop malinowy
miód lub syrop z agawy

NADZIENIE 3

wiórki kokosowe
wiśnie (dowolne: świeże,
mrożone, z dżemu)
miód lub syrop z agawy

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Wydrążyć ogryzki z jabłek, do środka wkładać składniki: posypać cynamonem, kłaść owoce lub orzechy, połać miodem lub syropem. Można też ściąć wierzch jabłek, wydrążyć środek, nadziać jabłka i przykryć odciętą częścią. Położyć w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez ok. 30 minut.

Wskazówki:

Do pieczenia polecam jabłka odmiany szara reneta lub antonówka





SERNIK ZEBRA





SERNIK ZEBRA



Składniki:

Masa sernikowa

1 kg twarogu
sernikowego
150 g ksylitolu
4 jajka
ulubiony aromat do
smaku

Masa czekoladowa

200 g gorzkiej czekolady
200 g oleju kokosowego
3 jajka
150 g ksylitolu
120 g mąki ryżowej
30 g mielonych migdałów
około pół szklanki mleka
roślinnego - do nadania
konsystencji

Przygotowanie:

Wszystkie składniki masy sernikowej umieść w misce i krótko zmiksuj. Czekoladę rozpuść razem z olejem i odstaw do wystudzenia. Jajka zmiksuj z ksylitolem na puszystą gęstą masę. Dodaj przestudzoną czekoladę i krótko zmieszaj. Dodaj mąkę zmieszaną z migdałami i zmiksuj. Jeśli ciasto czekoladowe jest zbyt gęste - powinno być lekko lejące (ale nieco gęstsze od masy sernikowej), to dodaj mleko i wymieszaj





SERNIK ZEBRA



Tortownicę o średnicy 26 cm wysmaruj masłem i wysyp mielonymi migdałami. Nalewaj na zmianę na środek foremki po trochu masy sernikowej i masy czekoladowej (masy będą się rozplływać i tworzyć warstwy). Sernik wstaw do piekarnika nagrzanego do 150 stopni. Piecz ciasto przez 60 minut , po upieczeniu piekarnik otwórz, a ciasto zostaw w środku do wystudzenia. Sernik schłódź w lodówce przez kilka godzin - a najlepiej przez noc. Przed podaniem udekoruj polewą z rozpuszczonej czekolady.





PROGRAM
ZDROWEGO ODŻYWIANIA



Cieszymy się, że korzystasz z naszego ebooka i dzięki temu możemy Ci towarzyszyć w kulinarnej podróży ze świątecznymi inspiracjami.

Wierzymy, że zdrowie i dobre nawyki to najlepsze prezenty, jakie możemy sobie podarować - nie tylko na święta, ale i na całe życie.

"Niech Twoje jedzenie będzie Twoim lekarstwem, a Twoje lekarstwo Twoim jedzeniem". -Hipokrates

Wiesz już, że tworzymy piękną społeczność wzajemnie wspierających się pozytywnych ludzi i razem stale dążymy do tego, by żyć zdrowiej, szczęśliwiej i pełniej w każdym tego słowa znaczeniu.

Jesteśmy tutaj zawsze dla Ciebie, bo wiemy, że te wartości są Ci bardzo bliskie. W razie jakichkolwiek pytań, znajdziesz nas zawsze

TUTAJ

Wesołych Świąt.

