



PYSZNA SZARLOTKA

PRZEPISY SZKOŁY JEDZENIA

www.SzkolaJedzenia.pl



Składniki:

- 150g mąki migdałowej
- 50g mąki kokosowej
- 50g erytrytolu lub innego słodzika
- 100g masła klarowanego (ghee)
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia bezglutenowego
- Szczypta soli

Ciasto:

- 1 kg jabłek (najlepiej kwaśnych, np. szara reneta)
- Sok z połowy cytryny
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka stewii lub innego słodzika (opcjonalnie)
- 1 łyżka masła klarowanego (ghee)

Instrukcje:

Ciasto:

- W misce połącz mąki, erytrytol, proszek do pieczenia i sól.
- Dodaj roztopione masło klarowane i jajka.
- Zagnieć ciasto rękoma lub mikserem do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Uformuj kulę z ciasta, owiń ją folią spożywczą i schłódź w lodówce przez 30 minut.



Nadzienie:

- Obierz jabłka, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie plasterki.
- Skrop jabłka sokiem z cytryny, posyp cynamonem i stewią (opcjonalnie).
- Rozgrzej masło klarowane na patelni i podsmaż jabłka przez kilka minut, aż zmiękną.

Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj je na placek o grubości około 0,5 cm.
- Wyłóż placek do formy do tarty (najlepiej silikonowej lub wyłożonej papierem do pieczenia).
- Na cieście rozłóż równomiernie podsmażone jabłka.
- Piecz szarlotkę przez 30-35 minut, aż ciasto będzie złociste, a jabłka miękkie.

Makro i kalorie (na 1 porcję, zakładając 8 porcji):

- Białko: 5g
- Tłuszcze: 20g
- Węglowodany: 15g (netto: 10g)
- Kalorie: 250 kcal



Czas przygotowania:

- Przygotowanie ciasta: 15 minut
- Przygotowanie nadzienia: 15 minut
- Pieczenie: 30-35 minut
- Całkowity czas: około 1 godzina

Wskazówki:

- Jeśli nie masz mąki kokosowej, możesz użyć samej mąki migdałowej.
- Zamiast erytrytolu możesz użyć ksylitolu lub innego słodzika o niskim indeksie glikemicznym.
- Do nadzienia możesz dodać inne przyprawy, takie jak kardamon, imbir lub gałka muszkatołowa.
- Jeśli lubisz bardziej słodkie ciasta, zwiększ ilość słodzika w cieście i nadzieniu.



Smacznego!!!





Zaczekaj....

Chcesz poczuć się lepiej, pełna energii i pewna siebie, a przy okazji zgubić trochę zbędnych kilogramów? To jest Twój moment, a **Szkoła Jedzenia** jest gotowa, by Ci w tym pomóc!

Nasz program zrzucania kilogramów to nie tylko dieta. To droga do zdrowia i szczęścia, na której odkryjesz, jak cudowne może być odżywianie. Przełamiemy razem utarte schematy, nauczysz się tworzyć pyszne, a jednocześnie lekkie posiłki, które nie tylko odmienią Twoją sylwetkę, ale i Twoje podejście do jedzenia.

W **Szkole Jedzenia** nie ma mowy o liczeniu kalorii czy wyrzeczeniach. Tutaj uczymy się rozumieć, jakie składniki są dla nas najzdrowsze i jak stworzyć posiłki, które nie tylko smakują rewelacyjnie, ale też służą Twojemu ciału....



Chcesz zupełnie za darmo dowiedzieć się, co jeść, jak jeść i kiedy jeść, żeby nareszcie spełnić swoje marzenia o tym, żeby z zachwytem przeglądać się w lustrze?

Koniec ze skomplikowanymi dietami i uczeniem się, co ma jakie właściwości. Koniec z niepotrzebnym doktoryzowaniem się na temat zwykłego domowego odżywiania!

Mamy dla Ciebie bonus w postaci tygodniowego planu żywieniowego, przez który przeprowadzimy Cię krok po kroku. Kliknij w przycisk poniżej lub zeskanuj kod.

WCHODZĘ W TO!



SCAN ME

www.SzkolaJedzenia.pl