



TORT Z OWOCAMI LOW CARB

PRZEPISY SZKOŁY JEDZENIA

www.SzkolaJedzenia.pl



Składniki na biszkopt:

- 6 dużych jaj
- 1/2 szklanki erytrytolu lub innego słodzika zgodnego z dietą
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 szklanki mąki kokosowej
- 1/4 szklanki mąki migdałowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki na krem:

- 2 szklanki śmietany kremówki (30% lub więcej tłuszczu)
- 1/4 szklanki erytrytolu lub innego słodzika
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Owoce sezonowe do dekoracji (np. maliny, jagody, truskawki)

Instrukcje:

- Biszkopt: Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż tortownicę papierem do pieczenia.
- Ubij jajka z erytrytolem na puszystą masę. Dodaj olej kokosowy i wanilię, mieszając delikatnie.
- W osobnej misce wymieszaj mąki kokosową i migdałową z proszkiem do pieczenia. Dodaj suche składniki do mokrych i delikatnie wymieszaj, aż się połączą.



- Przelej ciasto do tortownicy i piecz przez 25-30 minut, lub do suchego patyczka. Wyjmij z piekarnika i ostudź całkowicie.
- Krem: Ubij schłodzoną śmietanę kremówkę z erytrytolem i wanilią na sztywno.

Składanie: Przekrój ostudzony biszkopt na dwa blaty. Nałóż połowę kremu na pierwszy blat, ułóż owoce, przykryj drugim blatem i posmaruj pozostałym kremem. Udekoruj owocami.





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....



Ale to nie wszystko! Nasz program to także zmiana nawyków. Wspieramy Cię w budowaniu zdrowej rutyny, która stanie się integralną częścią Twojego życia. Razem z nami odkryjesz, że zdrowe odżywianie to nie tylko sposób na zrzućcenie kilogramów, to filozofia życia, która sprawi, że będziesz pełna energii, promieniejąca zdrowiem i radością.

Dołącz do naszej społeczności w **Szkole Jedzenia** i razem zmienimy Twoje podejście do jedzenia i życia. Zaczynamy tę wyjątkową podróż do lepszej wersji siebie już teraz!

Po prostu napisz mi zwyczajne “**CHCĘ**”, a ja zadbam o resztę.

Thank
♡ you