

# PRZEPISY ŚWIĄTECZNE

diet by Ann

ANNA LEWANDOWSKA



# Spis treści

---

## DANIA POSTNE

- Śledzie w orzechach z korzennymi przyprawami
- Postna kapusta z grzybami
- Pieczone warzywa w przyprawach korzennych
- Kutia z kaszy jaglanej mojej mamy
- Kopytka z duszonymi borowikami
- Borowiki duszone na maśle klarowanym
- Zupa piernikowa

## ŚWIĄTECZNE POTRAWY

- Pieczone filety z kaczki
- Czerwona kapusta duszona z rozmarynem
- Bezglutenowe pierogi z nadzieniem z buraków i daktyli
- Świąteczny pasztet z perliczki
- Wigilijne bezglutenowe pierogi
- Mięśne danie na pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia
- Wigilijna zupa grzybowa z lanymi bezglutenowymi kluskami
- Barszcz Wigilijny według Pięciu Przemian
- Zakwas na barszcz
- Pstrąg pieczony z imbirem i czosnkiem
- Makrela pieczona w papierze w przyprawach korzennych z olejem rydzowym
- Pieczone filety rybne w sosie kokosowym z trawą cytrynową

## ŚWIĄTECZNE CIASTA I DESERY

- Makowiec bez glutenu bez jajek bez laktozy
- Karmelizowana gruszka z pianką kokosową
- Śnieżne babeczki z kremem kokosowym
- Świąteczny budyń z kaszy jaglanej z jabłkiem i śliwkami
- Tarta z jabłkami i cynamonem
- Świąteczny bananowy chleb z przyprawami korzennymi
- Mój coroczny Hit – bezglutenowe pierniczki
- Powidła z korzennymi przyprawami
- Świąteczny krem z czekolady z piernikowymi przyprawami i żurawiną
- Ciasto z batatów z pomarańczą i korzennymi przyprawami
- Placek świąteczny z jabłkiem, gruszką i korzennymi przyprawami
- Ciasto marchewkowe w świątecznej odsłonie
- Świąteczna, słodka, ciasto z dyni z zimowymi przyprawami korzennymi i pomarańczą
- Rozgrzewające kakao daktylowe
- Sernik z pomarańczą
- Piernik z dyni

# Witajcie!

---

Świąteczne przygotowania już trwają. Przepisy, jakie znajdziecie w tym poradniku, są wynikiem moich kuchennych eksperymentów.

Niech na Twoim stole zagospzczą ciekawe połączenia kulinarne, które mile zaskoczą Twoich najbliższych. Zapewniam, że takie dania będą smaczne, zdrowe i sprawią, że Święta nie będą nudne!

Zachęcam Cię do wypróbowania moich dań takich jak kutia z kaszy jaglanej, wigilijna zupa grzybowa z lanymi bezglutenowymi kluskami, bezglutenowe pierogi z nadzieniem z buraka i daktylami, a także filety rybne w aromatycznym sosie kokosowym z trawą cytrynową. W tym poradniku znajdziesz dania na wigilijną kolację oraz dania na pierwszy i drugi dzień Świąt. Wśród nich znajdziesz również dania mięsne.

W święta przygotowuje mnóstwo słodkich ciast. Moimi ulubionymi słodkościami w tym okresie są śnieżne babeczki z kremem kokosowym, piernik z dyni, a także ciasto z batatów z pomarańczą i korzennymi przyprawami. Na nie również znajdziecie przepisy w tym poradniku.

Chciałabym, abyście spędzili nadchodzące Święta w sposób wyjątkowy. By były one niezapomniane, rodzinne, a wszystko, co przygotujecie pachniało i smakowało cudownie.

Inspirującej lektury!

*Anna Lewandowska*



# Śledzie w orzechach z korzennymi przyprawami

## SKŁADNIKI:

- 400- 500 g filetów śledziowych

## SKŁADNIKI NA MARYNATĘ:

- 1 szklanka oliwy z oliwek
- kawałek imbiru (ok. 5 cm)
- pieprz cayenne (lub czarny w ziarnach)
- 5 goździków
- 1 cebula
- 1/2 łyżeczki kardamonu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 3 kulki ziela angielskiego

## SKŁADNIKI NA PŁYNNĄ „POSYPKĄ”:

- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 1 /2 łyżeczki przyprawy do piearnika
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozłóż umyte i osuszone płyty śledzi w misce. W szklance rozrób marynatę, mieszając wszystkie przygotowane na nią składniki. Zalej nią śledzie i dorzuć pokrojoną w półplasterki cebulę. Włóż do lodówki i marynuj około 24 godziny.

Na koniec przygotuj „posypkę” z rozgniecionych w ręku orzechów włoskich i pozostałych składników i posyp nią potrawę. Przechowuj śledzie w lodówce.



# Postna kapusta z grzybami

## SKŁADNIKI:

- 300 g średnio kwaśnej kapusty kiszonej
- 100 g suszonych borowików
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 3 łyżki masła ghee
- 1 łyżeczka tymianek
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarny
- 1/2 łyżeczki kurkumy

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zaleg grzyby wrzątkiem i odstaw na noc. Następnego dnia gotuj je ok. 25 minut w tej samej wodzie, w której się moczyły. Po ugotowaniu odcedź grzyby i pokrój na kawałki.

Pokrój kapustę, dodaj ją do wywaru po grzybach i całość gotuj około godziny. W międzyczasie zetrzyj marchewkę na dużych oczkach tarki i dodaj ją do kapusty pod koniec gotowania (15 minut przed końcem).

Na patelni rozpuść masło ghee, dodaj poszatkowaną cebulę i całość duś pod przykryciem. Składniki z patelni przelóż do kapusty wraz grzybami, następnie dodaj tymianek dopraw pieprzem i kurkumą. Pozostaw pod przykryciem na 2-3 dni. Po tym czasie kapusta będzie gotowa do jedzenia.





# Pieczone warzywa w przyprawach korzennych

## SKŁADNIKI:

- 3-4 marchewki
- 1 duży pasternak lub korzeń pietruszki
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka przypraw korzennych (imbir, kardamon, gałka muskatołowa, cynamon, goździki)
- słoiczek masła migdałowego

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obierz warzywa i pokrój je w słupki, skrop tłuszczem (najlepiej olejem kokosowym przy użyciu specjalnego pędzelka do potraw), a następnie posyp przyprawami.

Rozgrzej piekarnik i piecz warzywa w 180°C przez około 25 minut.

Przełóż warzywa do miseczki i zamaczaj w maśle migdałowym.



# Kutia z kaszy jaglanej mojej mamy

## SKŁADNIKI:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 150 g maku
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 6-8 daktyli
- 6 suszonych śliwek
- 3/4 szklanki rodzynek
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 1/2 szklanki orzechów laskowych
- 1/2 szklanki migdałów blanszowanych
- 4 łyżki miodu (lub syropu klonowego)
- 5 kropel aromatu z wanilii
- 1/2 łyżeczki cynamonu

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną gotuj do miękkości i całkowitego wsiąknięcia wody.

Mak zalej gorącym mlekiem i mocz przez około 1 godzinę. Gotuj go przez około 1 godzinę, na małym ogniu.

Zalej wrzątkiem suszone owoce i odstaw je na 15 minut. Rozdrobnij orzechy.

Wszystkie składniki połącz w misce, wymieszaj i polej miodem.





# Kopytka z duszonymi borowikami

## SKŁADNIKI NA KOPYTKA:

- 200 g kaszy jaglanej surowej (ok. 600 g kaszy jaglanej ugotowanej)
- 3/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1/2 łyżeczki soli morskiej

## SKŁADNIKI NA DUSZONE BOROWIKI:

- 200 g borowików (suszonych lub mrożonych)
- 3 łyżki masła klarowanego
- 1/2 cebuli
- szczypta soli morskiej
- pieprz czarny
- majeranek

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotuj kaszę jaglaną, następnie zmiksuj ją blenderem i odstaw do wystygnięcia.

W tym czasie przygotuj duszone borowiki: pokrój drobno cebulę

i podduś ją na maśle klarowanym. Następnie pokrój grzyby i dodaj je na patelnię. Dodaj przyprawy. Całość duś pod przykryciem ok. 40 minut na małym ogniu.

Przygotuj ciasto na kopytka: wszystkie składniki wymieszaj najlepiej za pomocą robota kuchennego aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Ciasto na kopytka jest kleiste, dlatego od razu przygotuj stolnice i posyp ją mąką ziemniaczaną. Przełóż na nią kawałek ciasta i obtocz dodatkowo w mące, tak aby nie przyklejał się do rąk.

Zagotuj w garnku wodę z odrobiną oliwy z oliwek. Doprowadź do wrzenia i wrzuć pokrojone kopytka. Czekaj, aż wypłyną, a wtedy wyłóż je chochlą z sitkiem. Kiedy przygotujesz wszystkie kopytka. Przełóż je do miski i na wierzch przełóż duszone borowiki.

Jeśli potrawę robisz dzień wcześniej, przelej kopytka zimną wodą i przełóż do pojemnika bez sosu. Sos zostaw w osobnym naczyniu. Przechowuj w lodówce. Rano wystarczy wrzucić kopytka do gorącej wody lub podpiec na patelni.



# Borowiki duszone na maśle klarowanym

## SKŁADNIKI:

- 250 g mrożonych grzybów
- 2 łyżki masła klarowanego
- 2 ząbki czosnku
- 100 ml białego wina wytrawnego
- natka pietruszki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozmroź grzyby, umyj je, osusz i pokrój w plasterki. Roztop na patelni masło klarowane, wyciśnij do niego przez praskę czosnek. Dodaj grzyby i duś je pod przykryciem. Po kilku minutach dolej wino, a na koniec posyp natką pietruszki i podduś jeszcze chwilę.





# Zupa piernikowa

## SKŁADNIKI:

- wywar warzywny (seler, pietruszka, marchew, cebula, por, 2 liście laurowe, 5 ziaren ziela angielskie, sól morska, pieprz czarny)
- ok. 30 pierników bezglutenowych
- 200 g suszonych śliwek
- 200 g rodzynek
- 200 g suszonych moreli
- 3 łyżki cukru kokosowego
- 20 goździków
- 1 łyżka cynamonu plus 3 laski kory cynamonowej
- 1 szklanka czerwonego wina
- 1 litr kompotu ze śliwek/z suszu

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotuj wywar warzywny z wymienionych składników w 3 l wody.

Namocz pierniki w wodzie, a suszone owoce opłucz wrzątkiem i ugotuj je z cukrem w kompocie ze śliwek, dodając goździki i korę cynamonu. Następnie dodaj pierniki z wodą w której były moczone i nadal gotuj, mieszając aby nic nie przywarło do garnka. Całość dodaj do ugotowanego wywaru warzywnego, dolej wina i jeszcze chwilę gotuj.



# Pieczone filety z kaczki

## SKŁADNIKI:

- 2 piersi z kaczki
- sól morską
- pieprz
- tymianek
- odrobina soku z cytryny
- czosnek niedźwiedzi
- oregano
- łyżka sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyj i oczyść piersi z kaczki (pozostawiając skórę). Osusz mięso ręcznikiem.

W miseczce wymieszaj sól morską, pieprz, tymianek, odrobinę soku z cytryny, czosnek niedźwiedzi, oregano, łyżkę sosu sojowego i zmiążdżony ząbek czosnku. Pozostaw kaczkę w tej marynacie przez ok. 1,5 godziny.

Rozgrzej suchą patelnię, połóż na niej piersi z kaczki, stroną ze skórą (aby wytopił się z niej tłuszcz). Smaż ok. 8 minut i odwróć na drugą stronę.

Włóż mięso do naczynia żaroodpornego z przykrywą wraz z sosem z patelni. Piecz przez ok. 8-10 minut w piekarniku nastawionym na 180°C.

Wyjmij, sprawdź czy kaczka jest już miękka, po czym pokrój ją w plastry.





# Czerwona kapusta duszona z rozmarynem

## SKŁADNIKI:

- 400 g czerwonej kapusty
- 1 czerwona cebula
- 2 gałązki rozmarynu
- 1 łyżeczka goździków
- 1 jabłko
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1/2 łyżeczki tymianku
- 2 łyżki syropu klonowego (lub miodu)
- pieprz cayenne
- sól morską
- olej kokosowy

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyj dokładnie kapustę, posiekaj i skrop cytryną. Do głębokiej patelni lub garnka nalej wody i wrzuć posiekaną kapustę. Całość duś pod przykryciem. W międzyczasie pokrój drobno cebulę i zeszklij ją na oleju kokosowym.

Dodaj cebulę oraz pozostałe składniki (oprócz jabłka) do kapusty. Składniki duś pod przykryciem (w razie potrzeby podlewaj kapustę wodą). Na koniec duszenia dodaj drobno pokrojone jabłko.



# Bezglutenowe pierogi z nadzieniem z buraków i daktyli

## SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 1 szklanka mąki gryczanej (przygotuj także mąkę do posypania stolnicy)
- 1 szklanka ciepłej wody
- 2 łyżki roztopionego masła klarowanego
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- szczypta soli

## SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 4 ugotowane buraki
- 6 daktyli
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta tymianku

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do robota kuchennego włóż wszystkie sypkie składniki na ciasto. Powoli dolewaj wodę, mieszając całość do takiego momentu, kiedy ciasto zacznie się formować. Następnie zrób z niego kulkę, zawiń w papier i włóż na 15 minut do lodówki.

W tym czasie zmiksuj ugotowane buraki wraz z przyprawami i namoczonymi wcześniej daktylami. Na stolnicę wysyp mąkę przygotowaną do jej posypania. Przygotuj wałek, który również posyp mąką.

Wymij ciasto z lodówki i podziel je na 3 części. Cienko je rozwałkuj i odciskaj szklanką równe koła. Do każdego koła z ciasta włóż około pół łyżki farszu i zaklej na pierogi. W garnku zagotuj wodę. Dodaj łyżkę tłuszczu i wkładaj do garnka po 5 sztuk pierogów.

Pierogi gotuj dopóki nie wypłyną na wierzch. Po wyjęciu układaj na talarze i lekko polewaj tłuszczem, aby się nie skleiły. Jeśli ciasto będzie za bardzo klejące, pamiętaj że możesz dodawać mąki na bieżąco.





# Świąteczny pasztet z perliczki

## SKŁADNIKI:

- 1 perliczka (ok. 1 kg)
- 400 gram wątróbki drobiowej
- 1 pietruszka
- 2 marchewki
- 1 seler
- 1 por
- 1 cebula
- 3 jaja kurze
- masło klarowane
- przyprawy: pieprz, sól, gałka muskatołowa, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Perliczkę dzielimy na kawałki. Marchew, pietruszkę, seler i por dokładnie myjemy, wrzucamy wraz podzieloną perliczką do garnka i zalewamy je wodą. Dodajemy przyprawy i gotujemy na rosół czyli około 5 godzin.

W międzyczasie kroimy cebulę w drobna kostkę, podsmażamy ją na maśle klarowanym, a następnie przekładamy do miseczki. Na tej samej patelni podsmażamy wątróbkę.

Ugotowane w rosole mięso oddzielamy od kości i obieramy ze skóry. Wyciągamy z rosółu ugotowane warzywa, dodajemy do nich cebulę oraz mięso zarówno wątróbkę jak i perliczkę. Mielimy/ miksujemy całość na jednolitą masę. Na koniec dodajemy jajka i jeszcze raz miksujemy. Przelewamy do foremki i pieczemy około godzinę w 180°C z termoobiegiem.





# Wigilijne bezglutenowe pierogi

## SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 250 g mąki z tapioki
- 80 g mąki kukurydzianej
- 160 g mąki ryżowej
- 80 g mąki ziemniaczanej
- 300 ml wrzątku
- szczypta soli morskiej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 60 g oleju kokosowego rozpuszczonego w 10 ml wrzącej wody

## SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 250 g grzyby suszone
- 1 łyżka masła klarowanego
- 1 mała cebula
- 1 marchewka
- sól morską
- pieprz czarny
- liść laurowy
- 5 ziaren ziela angielskiego

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zalej suszone grzyby wodą i mocz je ok. 2 godziny.

Wyrób w misce lub w robocie kuchennym ciasto na pierogi: wsyp suche produkty, a następnie dolej 150 ml wrzątku oraz roztopiony olej kokosowy. Wymieszaj składniki w misce i dodaj kolejne 150 ml wody. Ugniataj ciasto aż do uzyskania jednolitej konsystencji.

Zawiń ciasto w papier do pieczenia i włóż do lodówki na ok. 1 godzinę.

W międzyczasie przygotuj farsz: na patelni rozpuść masło klarowane i zeszklij pokrojoną cebulę. Do cebuli dodaj pieprz, sól oraz startą na drobnych oczkach marchewkę. Całość duś pod przykryciem przez ok. 40 minut. Namoczone grzyby wlej do garnka wraz z wodą, w której były moczone, dodaj liść laurowy, ziele angielskie i gotuj ok. 40 minut. Na koniec wyjmij liści laurowy, a grzyby pokrój bardzo drobno. Połącz grzyby z pozostałymi składnikami z patelni.

Wyjmij ciasto z lodówki, na stolnicy rozsyp mąkę ryżową, którą posmaruj również wałek.

Rozwałkuj część ciasta i odcisnij szklanką równe koła. Włóż około łyżeczkę farszu do każdego pieroga, składaj je na pół i zlepiaj ich brzegi. Możesz zwilżać palce wodą, aby ciasto lepiej się zakleiło. Powtórz to samo z drugą częścią ciasta, a w międzyczasie zagotuj wodę, doprowadzając ją do wrzenia. Dodaj do wody sól, odrobinę tłuszczu i wrzuć do niej pierogi. Po wypłynięciu pierogów wyjmij je łyżką cedzakową. Polej pierogi rozpuszczonym masłem.

Z podanej porcji ciasta uzyskasz około 20 pierogów





# Mięsne danie na pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia

## SKŁADNIKI:

- 1 polędwica wołowa lub z jelenia (ok. 400 g)
- 2 marchewki
- 1 burak
- 1 cukinia
- 4 plasterki imbiru
- masło klarowane
- olej kokosowy
- sos sojowy
- sól morską
- pieprz czarny
- oregano

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obierz warzywa i pokrój je obieraczką na spaghetti. Rozgrzej na patelni olej kokosowy podsmaż na niej warzywa wraz z przyprawami. Składniki duś na średnim ogniu przez około 10 minut.

Przygotuj mięso: polędwicę umyj i osusz. Na patelni rozpuść masło klarowane i smaź mięso przez minutę z każdej strony.

Przełóż polędwicę do rozgrzanego do 200°C piekarnika na około 7-10 minut.

Po wyjęciu odczekaj około 3 minuty. Podawaj z przygotowanymi ciepłymi warzywami.



# Wigilijna zupa grzybowa z lanymi bezglutenowymi kluskami

## SKŁADNIKI NA ZUPĘ:

- 200 g suszonych lub mrożonych podgrzybków
- 1,5 litra bulionu warzywnego (przygotowany z 2l wody, pęczka włoszczyzny, cebuli, 2 liści laurowe, 6 ziaren ziela angielskiego, sól morska, pieprz czarny)
- 10 suszonych śliwek
- kilka suszonych gruszek
- 2 łyżki masła klarowanego
- sól morska
- czarny pieprz
- koperek

## SKŁADNIKI NA LANE KLUSKI BEZGLUTENOWE:

- 6 łyżek mąki (miks bezglutenowy do pizzy lub 3 łyżki mąki ryżowej i 3 łyżki mąki ziemniaczanej)
- 2-3 łyżki wody
- 2 jajka
- 1 łyżeczka soli morskiej

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj zupę: zalej grzyby ciepłą wodą (w ilości takiej aby zakryć grzyby) i odstaw do namoczenia na noc. Gotuj grzyby w tej samej wodzie, w której się moczyły przez około 40 minut. W osobnym garnku zagotuj 2 litry wody. Dodaj do niej obraną włoszczyznę, cebulę przekrojoną na pół i przyprawy. Gotuj do momentu aż warzywa będą miękkie, następnie wyjmij je z bulionu. Dodaj do bulionu wywar z grzybami. Całość gotuj ok. 15 minut. Dodaj do zupy posiekany koperek.

Przygotuj lane kluski: rozbij jajka w szklance, dodaj mąkę, sól oraz wodę i po czym energicznie wymieszaj. W tym samym czasie zagotuj i doprowadź do wrzenia wodę w garnku i dodaj do niej szczyptę soli. Powolnym, długim strumieniem, delikatnie wlej masę na kluski do garnka z wrzącą wodą. Bardzo delikatnie mieszaj, aby pozostawić strukturę i kształt klusek. Najlepiej podać zaraz po przygotowaniu.





# Barszcz Wigilijny według Pięciu Przemian

## SKŁADNIKI NA WYWAR Z BURAKÓW:

- około 2 l wrzątku
- 1 kg buraków utartych na grubej tarce
- łyżeczka soli morskiej
- szczypta kurkumy
- szczypta tymianku
- łyżeczka kminku

## SKŁADNIKI NA WYWAR JARZYNOWY:

- ok. 2 l wrzątku
- 2 marchewki
- pietruszka
- ¼ selera
- 2 całe cebule
- 4 ząbki czosnku
- 6 suszonych śliwek
- 2 suszone gruszki
- kawałek imbiru (ok. 3 cm)
- 3-4 ziaren ziela angielskiego
- sól morską
- 3 liście laurowe
- szczypta tymianku
- szczypta majeranku

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki na wywar z buraków gotuję ok. 10 minut i odstawiam na około godzinę.

W osobnym garnku gotuję składniki na wywar jarzynowy.

Do dużego garnka przecedzam wywar z buraków i wywar jarzynowy. Dodaję szczyptę pieprzu i łyżkę soku z cytryny (można dodać miód i wino czerwone). Jeśli ktoś preferuje mocniejszy smak, proponuję dodać koncentrat z buraków bądź zakwas.

Barszcz można podawać z uszkami, bądź pić czysty.



# Zakwas na barszcz

## SKŁADNIKI:

- 3 kg buraków
- 8 ząbków czosnku
- 3 liście laurowe
- 1 łydga kopru
- 1 kromka chleba na zakwasie żytnim lub ogórek kiszony
- 3 łyżki niejedowanej soli
- kilka ziaren pieprzu
- woda

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do garnka wlej wodę, dodaj sól i zagotuj. Obierz buraki i pokrój je na małe kawałki.

Sparz słoiki, następnie włóż do nich buraki, obrany czosnek, liście laurowe, koper oraz ziarna pieprzu. Zalej wszystko ugotowaną lecz ostudzoną wodą z solą (w ilości takiej aby zakryć buraki). Włóż kromkę pieczywa. Następnie zakręć mocno wieczko i przechowuj w temperaturze pokojowej. Na wieczku postaw coś ciężkiego.

Po 3/4 dniach zakwas powinien być gotowy. Usuń piankę, która wytworzyła się na wierzchu. Przetrzyj zakwas w lodówce, natomiast buraki możesz zjeść już po kilku dniach.





# Pstrąg pieczony z imbirem i czosnkiem

## SKŁADNIKI:

- pstrąg
- 1 duża marchewka
- 1 kawałek imbiru (ok. 5 cm)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łydga rozmarynu
- 1 pomidor

## SKŁADNIKI NA MARYNATĘ:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta chilli
- szczypta soli morskiej
- szczypta tymianku
- 2 łyżki sosu sojowego

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyj dokładnie rybę i osusz ręcznikiem papierowym. Obierz marchewkę, imbir, czosnek i pokrój wszystko w talarki.

Do szklanki wlej składniki na marynatę i wymieszaj dokładnie. Polej nią rybę, a do jej środka włóż łydżę rozmarynu. Marynuj w lodówce przez 1-2 godziny.

Po wyjęciu z lodówki, włóż do środka imbir, czosnek, marchewkę oraz pomidor. Zawień rybę w papier do pieczenia i piecz około 30 minut w 180°C.





# Makreła pieczona w papierze w przyprawach korzennych z olejem rydzowym

## SKŁADNIKI:

- 1 makreła
- 1/2 łyżeczki przypraw korzennych (cynamon, kardamon, goździki, gałka muskatołowa)
- 2 łyżki oleju rydzowego
- 1 łyżka przyprawy masala (opcjonalnie)
- szczypta czosnku w przyprawie
- 3 gałązki świeżego rozmarynu
- szczypta soli morskiej
- odrobina soku wyciśniętego z cytryny
- kilka ziaren czerwonego pieprzu

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dokładnie umyj rybę i ponacinaj skórę z wierzchu.

Przygotuj marynatę: wymieszaj ze sobą olej rydzowy lub oliwę z oliwek, przyprawy korzenne, czosnek, masala, ocet balsamiczny i sól morską.

Natrzyj rybę przygotowaną marynatą, skrop środek ryby sokiem z cytryny i włóż świeży rozmaryn.

Włóż makrełę do lodówki i marynuj przez około 1-2 godziny.

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Wymnij rybę, przełóż ją do papieru do pieczenia, zawiń i piecz przez około 25 minut.





# Pieczone filety rybne w sosie kokosowym z trawą cytrynową

## SKŁADNIKI:

- 4 filety z pstrąga
- starta skórka z cytryny
- 1/2 pęczka kopru
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1 gałązka trawy cytrynowej
- imbir (ok. 3 cm)
- puszka mleczka kokosowego
- szczypta kurkumy

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filet dopraw solą, pieprzem i posmaruj oliwą. Ułóż na cieńszym końcu ryby koper i zwiń w rulonik, który przebij wykałaczką. Skrop filet oliwą i posyp startą skórka z cytryny. Wstaw rybę do rozgrzanego do 170°C piekarnika i piecz ją ok. 7-8 minut (w zależności od kawałka ryby).

W tym czasie wlej do garnka mleczko kokosowe, dodaj imbir, trawę cytrynową, kurkumę i gotuj do uzyskania gęstszej konsystencji.

Na koniec wyjmij trawę cytrynową oraz imbir i wlej przygotowany sos do upieczonego pstrąga.



# Makowiec bez glutenu bez jajek bez laktozy

## SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 200 g maku
- 100 g sezamu
- 1 szklanka mleka roślinnego (najlepiej kokosowe)
- 2 duże banany
- 1/2 szklanki rodzynek
- 50 g płatków z migdałów
- 20 g wiórków kokosowych
- 6 daktyli bez pestek
- sok z połowy cytryny lub pomarańczy
- szczypta cynamonu
- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu

## SKŁADNIKI NA POLEWĘ:

- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 1 łyżka oleju kokosowego
- wiórki kokosowe

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj masę na ciasto: mak z sezamem zalej mlekiem roślinnym i gotuj około 30 minut na małym ogniu, aż zmięknie, nabierze objętości i wchłonie mleko. Do robota kuchennego włóż banany, daktyle i całość zblenduj. Dodaj pozostałe składniki wraz z masą makową i całość wymieszaj łyżką. Wyłóż masę do foremki wysmarowanej tłuszczem i piec w piekarniku około 40 minut w 180 °C.

Przygotuj polewę: roztop składniki w rondelku i polej nimi ciasto. Pozostaw do wystudzenia. Dodatkowo posyp wierzch wiórkami kokosowymi.

Dodałam dodatkową warstwę różową z konfitury domowej. Preferuję konfiturę lub dżem np. o smaku porzeczkowym lub wiśniowym. Dopiero wtedy polewam czekoladą.

Kiedy nie lubisz takiego rozwiązania możesz zrobić różową warstwę ze zmiksowanych buraków z daktylem i cynamonem. Wykładasz na ciasto i polewasz czekoladą.





# Karmelizowana gruszka z pianką kokosową

## SKŁADNIKI:

- 3 łyżki oleju kokosowego
- 3 gruszki
- 1/4 szklanki cukru kokosowego
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu wanilii
- szczypta soli morskiej
- płatki migdałowe

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni rozpuść olej kokosowy, dodaj przekrojoną na pół i obraną gruszkę.

Owoc podsmaż przez 3-4 minuty, dodaj cukier kokosowy i karmelizuj na średnim ogniu przez kolejne 4 minuty z każdej strony.

Dodaj wanilię i szczyptę soli morskiej.

Przełóż gruszkę do miseczki.

Na patelni upraż płatki migdałowe.

Dodaj piankę kokosową lub inną śmietanę roślinną wymieszaną z cukrem kokosowym.

Karmelizowaną gruszkę podawaj z pianką kokosową i prażonymi płatkami migdałowymi.



# Śnieżne babeczki z kremem kokosowym

## SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 1 szklanka mąki kokosowej
- 1 jajo kurze
- ½ szklanki mleczka kokosowego (gęste)
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki masła kokosowego
- ¼ szklanki wiórków kokosowych
- ¼ łyżeczki sody
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki cukru kokosowego (lub innego słodu np. miodu)
- 1 łyżeczka wanilii
- 1 łyżeczka cynamonu

## SKŁADNIKI NA MASĘ KOKOSOWĄ:

- 1 puszka gęstego mleka kokosowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wymieszaj w misce mąkę kokosową wraz z sodą oczyszczoną, kakao oraz dodaj wiórki kokosowe. W osobnej misce wymieszaj olej kokosowy, jajko, mleko kokosowe, przyprawy i dodaj składniki do mąki. Przełóż ciasto do foremek na muffinki.

Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz babeczki w takiej temperaturze ok. 25 minut. Następnie wyjmij babeczki z piekarnika i odstaw w chłodne miejsce.

Puszkę mleczka kokosowego trzymaj w lodówce ok. 6 godzin. Oddziel gęstą część mleczka od wodnistej. Dodaj wanilii i ubij gęstą część mikserem aż masa będzie puszysta.

Nałóż bitą śmietaną na babeczki i posyp wiórkami kokosowymi.





# Świąteczny budyń z kaszy jaglanej z jabłkiem i śliwkami

## SKŁADNIKI NA OK. 2-3 PORCJE:

- 100 g kaszy jaglanej
- 8 suszonych śliwek (mogą być też świeże/ze słoika)
- 1 jabłko
- 250 ml mleka roślinnego (owsiane/ kokosowe)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka kardamonu
- Lio Shake o smaku żurawiny
- 1 łyżka cukru kokosowego Foods by Ann lub miodu

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę przemyj dwukrotnie pod bieżącą wodą, następnie ugotuj na mleku roślinnym.

Pod koniec gotowania dodaj cukier kokosowy, (jeśli mleko zbyt szybko wsiąknie, dodaj wodę i gotuj na małym ogniu, pozostaw chwilę pod przykryciem).

Rozgrzej piekarnik do 180°C, obrane i przekrojone jabłko włóż do piekarnika i piecz do miękkości.

Do miksera włóż kaszę jaglaną, śliwki (wcześniej namoczone w gorącej wodzie). Wszystkie składniki zblenduj, aż do uzyskania jednolitej masy.

Owoce możesz skarmelizować na patelni – rozpuść olej kokosowy, dodaj 2 łyżki cukru kokosowego i pokrojone owoce.

Na koniec przełóż do pojemniczka i oprósz Lio shake o smaku żurawiny.





# Tarta z jabłkami i cynamonem

## SKŁADNIKI NA SPÓD CIASTA:

- 2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych (ok. 200 g)
- 4 łyżki kakao
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ¼ szklanki oleju kokosowego
- 1 łyżka cukru kokosowego
- 8 łyżek zimnej wody

## SKŁADNIKI NA WARSTWĘ WIERZCHNIĄ:

- 7-8 jabłek
- sok wyciśnięty z 1 cytryny
- 3-4 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka wanilii
- szczypta gałki muszkatołowej

## SKŁADNIKI NA WARSTWĘ WIERZCHNIĄ:

- 1 łyżka żurawiny LIO Shake
- 1 łyżka cukru kokosowego

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj spód ciasta: wszystkie składniki zblenduj, następnie przełóż do tortownicy i włóż na ok. godzinę do lodówki.

Przygotuj jabłka na wierzchnią warstwę: umyj i usuń z nich gniazda nasienne. Następnie pokrój je w cienkie paski i skrop cytryną. Dodaj do nich przyprawę, syrop klonowy i wymieszaj tak aby plasterki się nie połamały.

Po upływie czasu wyjmij spód ciasta z lodówki i ułóż na nim jabłka – jak na zdjęciu.

Przed włożeniem do piekarnika posyp cukrem kokosowym oraz żurawiną LIO Shake.

Piecz w 180°C około 30-35 minut.





# Świąteczny bananowy chleb z przyprawami korzennymi

## SKŁADNIKI:

- 4 duże dojrzałe banany
- 4 jajka kurze
- 60 g mąki kokosowej
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1/2 łyżki cynamonu
- 1/2 łyżki wanilii (ekstraktu)
- 1 łyżka przypraw korzennych: imbir, kardamon, goździki, gałka muskatołowa
- szczypta soli morskiej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej (lub bezglutenowego proszku do pieczenia)
- 1/2 łyżki syropu klonowego (lub innego płynnego siodu)
- orzechy laskowe i włoskie

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obierz banany, połówkę pozostaw do dekoracji, a resztę rozgnieć widelcem.

Wymieszaj suche składniki i dodaj do nich banany, jajka, olej kokosowy i syrop klonowy. Wymieszaj ze sobą całość, a następnie przelej ciasto do brytfanki, wyłożonej papierem do pieczenia.

Położ na wierzch pokrojoną połówkę banana i posyp delikatnie cynamonem i wanilią.

Piecz około godziny w 180°C. W międzyczasie sprawdzaj ciasto drewnianym patyczkiem czy jest w gotowe (jeśli przykleja się do patyka to znaczy, że jest jeszcze zbyt wilgotne). Poczekaj aż wystygnie. Następnie możesz posmarować je domową nutellą :)



# Mój coroczny Hit – bezglutenowe pierniczki

## SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki cukru kokosowego (lub miodu)
- 5-6 łyżek masła klarowanego (lub oleju kokosowego)
- 2 jaja kurze
- 3 łyżki cynamonu
- 1 łyżka kardamonu,
- 1 łyżka imbiru
- 1 łyżeczka zmielonych goździków zielonych
- szczypta soli morskiej
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta sody

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W wysokim naczyniu ucieraj masło z jajami. W osobnej misce wymieszaj ze sobą suche składniki. Połącz składniki i wyrabiaj ciasto, zawiń je w folię i wstaw na kilka minut do lodówki. Po tym czasie rozwałkuj ciasto i wycinaj pierniczki za pomocą foremek.

Wyłóż blachę papierem do pieczenia i piecz pierniczki przez 15-20 minut w temperaturze 170°C.





# Powidła z korzennymi przyprawami

---

## SKŁADNIKI:

- 800 g gruszek (po obraniu)
- ok. 150 g cukru kokosowego
- 1 łyżeczka kardamonu
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta gałki muskatołowej, wanilii (ekstrakt)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- sok wyciśnięty z ½ cytryny

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni rozpuść olej kokosowy, dodaj cukier.

Zdejmij patelnię z ognia.

W garnku ugotuj gruszki (obrane i pokrojone).

Przełóż gruszki do cukru i chwilę podduś pod przykryciem, dodając przyprawy.

Wszystko zmiksuj, na koniec dodaj kilka kropel cytryny.



# Świąteczny krem z czekolady z piernikowymi przyprawami i żurawiną

## SKŁADNIKI:

- 6-8 daktyli
- 80 g gorzkiej czekolady
- mleko kokosowe (gęsta część z puszki)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka przypraw korzennych: imbir, kardamon, goździki, gałka muskatołowa
- kilka kropel cytryny
- 1 łyżka Lio żurawiny

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Roztop czekoladę w małym rondelku. Wrzuć sparzone daktyle, dodaj mleko i olej kokosowy. Gotuj przez chwilę.

Dodaj żurawinę i przyprawy, a następnie całość zblenduj. Przełóż do salatek lub innych pojemników. Wstaw do lodówki na noc.

Najlepiej smakuje zaraz po wyjęciu z lodówki.





# Ciasto z batatów z pomarańczą i korzennymi przyprawami

## SKŁADNIKI:

- 800 g batatów
- 200 ml mleka roślinnego (kokosowego lub/i ryżowego)
- 100 g cukru kokosowego
- 40 ml oleju kokosowego
- 3 jaja kurze
- sok z połowy pomarańczy
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka przypraw korzennych: imbir, kardamon, goździki, gałka muskatołowa
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 50 g rodzynek
- 50 g mąki kokosowej

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Obierz słodkie ziemniaki, pokrój je na mniejsze kawałki i ugotuj w garnku aż do miękkości. Odlej wodę i przełóż je do miski, następnie dodaj pozostałe składniki, poza rodzynkami. Miksuj do uzyskiwania jednolitej masy. Na koniec dodaj rodzynki i wymieszaj je z masą. Przelej masę do dużej foremki i posyp po wierzchu cynamonem. Dodaj jeszcze kilka kropel soku z pozostałej pomarańczy.

Piecz przez ok. 60 minut, sprawdzając patyczkiem czy ciasto gotowe. Po upływie czasu pozostaw ciasto jeszcze chwilę w wyłączonym piekarniku.



# Placek świąteczny z jabłkiem, gruszką i korzennymi przyprawami

## SKŁADNIKI (2-3 PORCJE):

- 2 gruszki (300 g gruszki)
- 1 banan (100 g)
- 1 jabłko (dowolnej wielkości)
- 1 jajko
- 120 g mąki owsianej bezglutenowej
- 50 g cukru kokosowego
- 30 g oleju kokosowego
- 1 łyżka przypraw korzennych (imbir, kardamon, gałka muskatołowa, cynamon, goździki)

## SKŁADNIKI DO POSYPANIA:

- cynamon
- cukier kokosowy
- kilka migdałów

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Do robota kuchennego włóż obranego banana, gruszki i wszystko zmiksuuj.

Dodaj mąkę, jajko, olej kokosowy, cukier kokosowy i przyprawy. Całość wymieszaj.

Pokrój jabłko na kawałki, dodaj je do ciasta i wymieszaj.

Masę przełóż do foremki (26-28 cm) natłuszczonej wcześniej olejem kokosowym.

Na wierzch ułóż migdały, posyp cynamonem oraz cukrem kokosowym.

Piecz przez około 50 minut (najlepiej sprawdzać drewnianym patyczkiem środek ciasta, czy jest wypieczone).





# Ciasto marchewkowe w świątecznej odsłonie

## SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 300 g słodkiej marchewki
- 3 jaja kurze
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki syropu klonowego
- 100 g zmielonych migdałów
- 100 g mąki kokosowej
- szczypta soli morskiej
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka przypraw korzennych
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 100 g rodzynek
- 70 g orzechów włoskich

## SKŁADNIKI NA BIAŁĄ WARSTWĘ:

- 500 ml jogurtu
- 3 łyżki agar agar
- 4 łyżki syropu klonowego
- Składniki na polewę czekoladową:
- tabletki gorzkiej czekolady
- 2 łyżki oleju kokosowego

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotuj ciasto: w misce umieść olej kokosowy, jajka oraz syrop klonowy. Wszystko dokładnie wymieszaj. Dodaj startą na średnich oczkach marchew i ponownie wymieszaj.

Do osobnego naczynia wsyp suche składniki: zmielone migdały, sodę, sól morską, cynamon i przyprawy korzenne. Składniki dokładnie wymieszaj.

Połącz składniki z obu naczyń i na koniec dodaj namoczone we wrzątku rodzynek oraz orzechy włoskie. Ponownie wymieszaj, następnie przelej przygotowane ciasto do foremki wyłożonej papierem do pieczenia wcześniej posmarowanej tłuszczem (ja użyłam blaszkę o rozmiarze ok. 23 cm). Ciasto piecz ok. 45 minut w 180°C, po czym odstaw je w chłodne miejsce do wystygnięcia. Gdy ciasto ostygnie wstaw je do lodówki na około 30 minut.

Przygotuj białą warstwę ciasta: do garnka dodaj jogurt sojowy, agar, agar oraz syrop klonowy. Gotuj, mieszając na średnim ogniu przez ok. 8 min. Pozostaw do wystudzenia.

Przygotuj polewę: do garnka dodaj olej, czekoladę i podgrzewaj ją na średnim ogniu.

Na ciasto nałóż białą warstwę i odstaw ją na chwilę. Polej całość czekoladową masą i ozdób orzechami. Wstaw ciasto na godzinę do lodówki.





# Świąteczna, słodkie, ciasto z dyni z zimowymi przyprawami korzennymi i pomarańczą

## SKŁADNIKI NA SPÓD CIASTA:

- 180-200 g mąki kokosowej
- 2 jajka
- 100 g oleju kokosowego
- 40 g cukru kokosowego
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- łyżka korzennych przypraw

## SKŁADNIKI NA MASĘ:

- 2 małe upieczone dynie (ok. 700-800 g)
- 3 jajka
- 100 g cukru kokosowego
- 1 puszka mleka kokosowego (uprzednio schłodzone)
- sok z 1/2 sztuki pomarańczy
- 2 łyżki macy
- 2 łyżki przypraw korzennych: imbir, kardamon, goździki, gałka muszkatołowa
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 8 daktyli

## SKŁADNIKI NA POLEWĘ:

- 80 g gorzkiej czekolady 80%
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka macy (Foods by Ann)
- orzechy

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Dynię przekrój na pół i pozbądź się łyżką miąższu z pestkami. Następnie włóż ją do piekarnika i piecz około 30 minut.

Przygotuj spód ciasta wszystkie składniki: mąkę, jaja, cukier kokosowy, olej, przyprawy, oraz sodę wymieszaj. Długą i szeroką formę na ciasto wyłóż papierem do pieczenia lub wysmaruj dokładnie tłuszczem. Przełóż do niej ciasto i rozgnieć tak aby nie było być zbyt wysokie.

Przygotuj masę z dyni: upieczoną dynię obierz i włóż do osobnej miski lub robota kuchennego. Dodaj resztę składników na przewidziane na masę i wszystkie dokładnie zmiiksuj.

Przygotowaną masę przełóż na spód ciasta i włóż do rozgrzanego piekarnika. Piecz około godzinę, po upływie czasu pozostaw ciasto jeszcze chwilę w wyłączonym piekarniku.

Przygotuj polewę: w rondelku roztop czekoladę z olejem kokosowym.

Polej nią ciasto, udekoruj orzechami i włóż na 1 godzinę do lodówki. Po wyjęciu posyp przez sitko macą.





# Rozgrzewające kakao daktylowe

## SKŁADNIKI SPÓD CIASTA:

- 2 szklanki mleka roślinnego (kokosowe/ryżowe)
- 100 g daktyli
- 1 łyżeczka przypraw piernikowych (cynamon, gałka muszkatołowa, goździki, kardamon)
- 2 łyżki kakao
- szczypta chili

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wydrąż pestki z daktyla, gotuj daktyle na mleku na średnim ogniu wraz z kakao przez około 10 minut, następnie zmniejsz ogień i gotuj 5 minut dodając chilli i cynamon.

Na sam koniec dodaj kilka kryształków soli morskiej.

Wszystko zblenduj. Wypij gorące.



# Sernik z pomarańczą

## SKŁADNIKI SPÓD CIASTA:

- 120 g pestek z dyni
- 8-10 sparzonych daktyli
- 100 g wiórków kokosowych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- Składniki na masę:
- 1l jogurtu sojowego
- 1/2 szklanki rodzynek
- 3 łyżki agar agar
- 4-5 łyżek syropu klonowego

## SKŁADNIKI POLEWA:

- 2 pomarańcze
- 1 łyżka agar agar
- 1 łyżka przypraw korzennych
- 1 łyżka syropu klonowego

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W robocie kuchennym zmiksuj składniki na spód ciasta. Przełóż do wysmarowanej tłuszczem foremki. Schowaj do lodówki.

Przygotuj masę jogurtową wrzuć składniki na masę: jogurt roślinny agar, syrop klonowy. Gotuj, mieszając ok. 8 minut. Na koniec dodaj rodzynek, wymieszaj i odstaw na około 10 minut. Polej masą spód ciasta i ponownie odstaw do lodówki około 1 godzinę.

Przygotuj polewę: obierz pomarańcze, odłóż 3-4 plasterki do ozdoby, a resztę zmiksuj wraz agar agar oraz syropem klonowy. Podgotuj podobnie jak masę jogurtową. Następnie odstaw na krótką chwilę do ostygnięcia, ale na taki czas tak, aby polewa nie zdążyła zastygnąć. Polej nią wierzch ciasta, następnie ułóż na niej plastry pomarańczy i oprósz wiórkami kokosowymi wedle uznania. Włóż ponownie do lodówki na około 30 min.





# Piernik z dyni

## SKŁADNIKI:

- 2 szklanki puree z dyni (ok. 2 małe upieczone dynie)
- 200 g mąki ryżowej
- 200 g mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka przypraw korzennych
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka startego imbir
- 100 g cukru kokosowego
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 1/2 szklanki płatków migdałowych

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przekrój obie dynie na pół, wyjmij łyżką pestki i miąższ. Piecz w 180°C ok. 30 minut. Po wyjęciu obierz ze skóry i zmiksuj na puree w robocie kuchennym.

Dodaj resztę składników i wymieszaj. Pozostaw kilka orzechów do ozdoby.

Przełóż ciasto do foremki wyłożonej papierem do pieczenia.

Ozdób orzechami i piecz ok. 45 minut w 180°C. Po upływie czasu pozostaw w piekarniku do wystudzenia.



# Zakończenie

Najważniejsze w życiu jest zdrowie. To ono zapewnia dobre samopoczucie, daje siłę do działania każdego dnia i sprawia, że po prostu chce Ci się więcej. Powalcz o nie i znajdź wewnętrzną Moc. Osiągnij równowagę między ciałem a umysłem.

Jej podstawą jest przemyślana dieta, która krok po kroku pozwoli Ci zmienić nawyki i przyzwyczajenia życiowe – na zawsze. Odkryj razem ze mną, że zdrowy tryb życia to najlepsza droga do szczęścia.

Wybrane przepisy z tego poradnika oraz wiele innych znajdziesz w mojej diecie na [dieta.hpba.pl](https://dieta.hpba.pl)

