# PRZEPISY ŚWIĄTECZNE

diet by Ann

ANNA LEWANDOWSKA

# Spis treści

**ŚWIĄTECZNE POTRAWY**


- Barszcz Wigilijny według Pięciu Przemian 3
- Bezglutenowe kluseczki lane do świątecznego barszczu 4
- Czerwona kapusta z daktylami 5
- Piernikowa owsianka 6
- Świąteczna jagnięcina w ziołach 7
- Świąteczna pieczeń – indyk w ziołach 8
- Świąteczne dzwonki z sandacza na rosole 9
- Świąteczne roladki z łososia na musie z zielonego groszku z kardamonem 10
- Świąteczny pieczony kurczak z kasztanami 11
- Świąteczny smak na śniadanie, czyli owsianka z karmelizowaną gruszką w przyprawach korzennych 12


**ŚWIĄTECZNE CIASTA I DESERY**


- Alternatywa dla sernika – ciasto jaglane z rodzynkami w czekoladzie 13
- Bajeczny baton w domowym wydaniu 14
- Budyń z piernikowymi przyprawami 15
- Ciasto z jabłkami na święta 16
- Czekoladki domowe na święta 17
- Kulki mocy w świątecznej odsłonie 18
- Mus czekoladowy na Święta Bożego Narodzenia 19
- Pierniki w nowym wydaniu 20
- Puszyste świąteczne ciasto bananowo-marchewkowe z korzennymi przyprawami 21
- Słony karmelowy krem z daktyli na święta 22
- Śnieżne babeczki świąteczne 23
- Świąteczne brownie z bananem 24
- Świąteczny chlebek bananowy 25
- Zimowe, proste i pyszne ciasto czekoladowe 26
- Zimowy napój – poczuj okres świąteczny 27


# Witajcie!

Święta już za pasem. Czy i Tobie kojarzą się one z rodzinną atmosferą, chwilą refleksji, choinką oraz... pysznym jedzeniem? Jak co roku namawiam, żeby na Twoim stole zagościły ciekawe połączenia kulinarne. Najlepiej takie, które będą tradycyjne, pyszne i zdrowe jednocześnie! Dzięki nim Ty i Twoi najbliżsi odejdziecie od stołu najedzeni, ale nie przejedzeni.

W poradniku znajdziesz przepisy na wigilijną kolację oraz dania idealne na pierwszy i drugi dzień świąt Bożego Narodzenia. Wszystkie z nich są wynikami moich kulinarnych eksperymentów :) Zachęcam Cię do wypróbowania przepisów na dania takie jak: barszcz wigilijny z bezglutenowymi kluseczkami lanymi, czerwona kapusta z daktylami, świąteczna pieczeń z indyka w ziołach i roladki z łososia na musie z zielonego groszku z kardamonem. Pycha!

Znalazło się tu także sporo miejsca na (rzecz jasna zdrowe) słodkości, bez których nie wyobrażam sobie świątecznego stołu. Wśród nich znalazły się między innymi śnieżne babeczki, pierniczki, ciasto z jabłkami, domowe czekoladki i kulki mocy w świątecznej odsłonie.

Święta Bożego Narodzenia to czas ciepła, miłości i spotkań przy rodzinnym stole. Mam nadzieję, że przez tych kilka dni znajdziesz chwilę na to, żeby zatrzymać się, złapać oddech i odpocząć od codziennego pędu. Ja z całego serca życzę Ci miłości, zdrowia, szczęścia i duuuużo spokoju!

Anna Lewandowska

# Barszcz Wigilijny według Pięciu Przemian

**SKŁADNIKI (WYWAR Z BURAKÓW):**

- około 2 l wrzątku
- 1 kg buraków ugotowanych i startych na tarce
- 1 łyżeczka soli morskiej
- szczypta kurkumy
- szczypta tymianku
- szczypta kminku

**SKŁADNIKI (WYWAR JARZYNOWY):**

- około 2 l wrzątku
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- ¼ selera
- 2 małe cebule
- 4 ząbki czosnku
- 6 suszonych śliwek
- 2 suszone gruszki
- kawałek imbiru (około 3 cm)
- 3-4 ziarna ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- szczypta tymianku
- szczypta majeranku
- szczypta soli morskiej

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Składniki na wywar z buraków gotuj około 10 minut i odstaw na godzinę.

W osobnym garnku ugotuj składniki na wywar jarzynowy.

Do dużego garnka przecedź wywar z buraków i wywar jarzynowy.

Dodaj szczyptę pieprzu i łyżkę soku z cytryny (można dodać także miód i wino czerwone).

Jeśli preferujesz mocniejszy smak, możesz dodać koncentrat z buraków bądź zakwas.

# Bezglutenowe kluseczki lane do świątecznego barszczu

**SKŁADNIKI:**

- 3 łyżki mąki ryżowej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2-3 łyżki wody
- 2 jajka
- 1 płaska łyżeczka soli morskiej

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Jajka wymieszaj energicznie z mąką, solą oraz wodą.

Powolnym, długim strumieniem delikatnie wlewaj masę na kluski do garnka z wrzącą wodą.

Bardzo delikatnie mieszaj, aby pozostawić strukturę i kształt klusek.

Najlepiej podawaj zaraz po przygotowaniu.

# Czerwona kapusta z daktylami

**SKŁADNIKI:**

- ½ główki czerwonej kapusty
- 5 daktyli
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka oleju kokosowego
- szczypta pieprzu czarnego
- szczypta cynamonu
- kilka kropel octu balsamicznego
- kilka kropel z cytryny

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kapustę umyj i drobno posiekaj.

Daktyle sparz wrzątkiem i wyjmij pestki.

W garnku rozpuść olej kokosowy i podduś kapustę.

Dodaj przyprawy oraz posiekane daktyle. Skrop sokiem z cytryny i octem balsamicznym.

Kapusta najlepiej smakuje podawana na ciepło.

# Piernikowa owsianka

**SKŁADNIKI:**

- 50 g płatków owsianych bezglutenowych
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 2-3 pierniki
- ½ garści rodzynek
- ½ garści orzechów włoskich
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka płatków migdałów
- szczypta kardamonu
- szczypta cynamonu
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta wanilii

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Płatki ugotuj na mleku roślinnym, dodaj przyprawy, orzechy oraz rodzynki.

Pierniki (najlepiej domowej roboty, mój przepis znajdziesz w poradniku) drobno pokrusz i posyp nimi owsiankę.

Na koniec posyp płatkami migdałowymi i polej miodem.

# Świąteczna jagnięcina w ziołach

**SKŁADNIKI (MIĘSO):**

- 1 kg żeberek jagnięcych
- szklanka bulionu domowego
- 4 ząbki czosnku
- 2 gałązki rozmarynu
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu czarnego
- szczypta chilli
- szczypta tymianku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki masła klarowanego

**SKŁADNIKI (SOS):**

- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka musztardy dijon
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżka oliwy z oliwek

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Zioła wymieszaj z oliwą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

Jagnięcinę zamarynuj i odstaw na noc do lodówki.

Na drugi dzień rozpuść masło klarowane na patelni i podsmaż jagnięcinę z obu stron.

Następnie mięso przełóż do naczynia żaroodpornego, dodaj bulion oraz gałązki rozmarynu i piecz w 180°C przez około 1,5-2 godziny.

Wszystkie produkty na sos wymieszaj i polej nim upieczone mięso.

# Świąteczna pieczeń – indyk w ziołach

**SKŁADNIKI:**

- około 1 kg piersi z indyka
- 2-3 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka oregano
- 1 płaska łyżeczka soli morskiej
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- ½ łyżeczki lubczyku
- kilka kropli soku z cytryny
- szczypta kurkumy
- 2 łyżki sosu tamari (opcjonalnie)

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Czosnek przeciśnij przez praskę.

W szklance wymieszaj oliwę, czosnek, sok z cytryny i wszystkie przyprawy.

Indyka zamarynuj i odstaw na całą noc do lodówki.

Obwiąż mięso sznurkiem, włóż do rękawa do pieczenia i piecz około 50 minut w 180°C.

# Świąteczne dzwonki z sandacza na rosole

**SKŁADNIKI (NA 2-3 PORCJE):**

- 500 g sandacza
- 1 szklanka bulionu
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła klarowanego
- szczypta tymianku
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu czarnego
- sok z ½ cytryny

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Sandacza umyj i osusz.

Skrop cytryną i dopraw solą oraz pieprzem.

Na patelni rozgrzej masło klarowane i dodaj drobno posiekany czosnek, po chwili dodaj rybę i obsmaż przez chwilę na dużym ogniu z dwóch stron.

Następnie wlej bulion i duś pod przykryciem.

Na końcu rybę posyp tymiankiem.

# Świąteczne roladki z łososia na musie z zielonego groszku z kardamonem

**SKŁADNIKI:**

- 180 g łososia świeżego
- 2 plastry szynki parmeńskiej
- 120 g zielonego groszku
- 1 ząbek czosnku
- ¼ cebuli
- ½ łyżeczki oleju kokosowego
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu czarnego
- szczypta kardamonu

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Cebulę i czosnek posiekaj i zeszklij na oleju kokosowym.

Dodaj groszek i chwilę podsmaż, a następnie podlej wodą i dopraw.

Gotuj do czasu, aż groszek będzie miękki.

Zblenduj składniki na mus, a następnie przetrzyj przez sito.

W międzyczasie łososia obłóż szynką, zwiń w roladkę i osobno obsmaż na patelni.

Roladki podawaj na musie z zielonego groszku.

# Świąteczny pieczony kurczak z kasztanami

**SKŁADNIKI:**

- 1 średniej wielkości (około 1,5 kg) kurczak
- kilka sztuk kasztanów
- 3-5 ząbków czosnku
- 2-3 małe cebule (można użyć szalotkę)
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- ½ cytryny
- 2 gałązki rozmarynu
- 1 łyżka tymianku
- 1 łyżka rozmarynu
- sól morska
- pieprz czarny
- cynamon

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Kurczaka umyj, osusz i natrzyj przyprawami od zewnątrz oraz od środka.

Czosnek i cebulę pokrój i włóż do środka oraz natrzyj nimi kurczaka.

Do wnętrza kurczaka włóż cytrynę pokrojoną w ósemki oraz gałązki rozmarynu.

Piecz w 180°C przez około 1,5 godziny. Na dolnej półce piekarnika możesz włożyć miskę z wodą, dzięki czemu kurczak nie będzie suchy.

Co jakiś czas polewaj mięso sosem, który powstał na skutek pieczenia.

Kasztany w łupinkach ponacinaj i piecz około 20 minut.

Możesz także kupić gotowe kasztany i włożyć do środka kurczaka na ostatnie 10 minut pieczenia.

Upieczone kasztany oprósz solą oraz cynamonem.

# Świąteczny smak na śniadanie, czyli owsianka z karmelizowaną gruszką w przyprawach korzennych

**SKŁADNIKI:**

- 70 g płatków owsianych bezglutenowych
- 1 ½ szklanki napoju owsianego
- 1 gruszka
- 1 brzoskwinia
- 2 łyżki pestek granatu
- 1 łyżka cukru kokosowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- ½ łyżeczki przypraw korzennych
- odrobina startej gorzkiej czekolady

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Płatki owsiane ugotuj na mleku roślinnym.

Na patelni rozgrzej olej kokosowy, dodaj pokrojone owoce. Delikatnie karmelizuj z obu stron posypując cukrem kokosowym.

Owsiankę przełóż do miseczki, dodaj karmelizowane owoce oraz pestki granatu.

Całość posyp przyprawami korzennymi i startą czekoladą.

# Alternatywa dla sernika – ciasto jaglane z rodzynkami w czekoladzie

**SKŁADNIKI (SPÓD):**

- 3 jajka
- 5 łyżek cukru kokosowego
- 250 g mąki owsianej
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 50 ml śmietanki roślinnej
- 2 łyżki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka startej skórki z pomarańczy

**SKŁADNIKI (MASA):**

- 300 g kaszy jaglanej
- 1 puszka mleczka kokosowego (z lodówki)
- 150 g wiórków kokosowych
- garść rodzynek
- sok z połowy pomarańczy
- szczypta cynamonu
- szczypta kardamonu
- szczypta wanilii

**SKŁADNIKI (POLEWA):**

- gorzka czekolada

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Jajka ubij z cukrem kokosowym na pianę.

Wszystkie składniki na spód zblenduj i masę przełóż do okrągłej formy wyłożonej papierem do pieczenia.

Spód piecz w 180°C przez około 10 minut.

Kaszę przepłucz 1-2 razy pod zimną, bieżącą wodą i ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Odstaw do przestudzenia. Następnie dodaj mleczko kokosowe oraz pozostałe składniki i całość zblenduj. Na koniec dodaj rodzynki i wymieszaj.

Masę wyłóż na upieczony spód i całość piecz w 180°C przez około 50 minut.

Pozostaw do wystygnięcia w piekarniku.

Na koniec ciasto polej rozpuszczoną czekoladą i schłódź przez noc w lodówce.

# Bajeczny baton w domowym wydaniu

**SKŁADNIKI:**

- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 50 ml mleka kokosowego
- 2 łyżki cukru kokosowego
- 1 łyżka kakao
- 20 g mąki owsianej bezglutenowej
- 20 g mąki jaglanej lub ryżowej
- 100 g masła z orzechów laskowych
- 100 g orzechów laskowych
- szczypta soli morskiej

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Do garnka dodaj mleko roślinne oraz połowę tabliczki czekolady, podgrzej na małym ogniu.

Następnie dodaj mąkę, cukier kokosowy i kakao, zostaw chwilę na ogniu cały czas mieszając do czasu, aż masa lekko zgęstnieje.

Na koniec dodaj posiekane orzechy oraz masło orzechowe i całość wymieszaj.

Masę przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i włóż do zamrażalki na kilka godzin.

Po wyjęciu pokrój batoniki.

Drugą połowę czekolady rozpuść w garnuszku i polej nią batoniki.

Batony włóż jeszcze do lodówki na godzinę.

# Budyń z piernikowymi przyprawami

**SKŁADNIKI:**

- 100 g orzechów nerkowca lub migdałów
- 120 g syropu z agawy
- 100 ml gęstego mleczka kokosowego
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- szczypta cynamonu
- szczypta kardamonu
- szczypta imbiru
- szczypta wanilii

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Orzechy namocz przez około 2 godziny.

Następnie odlej z nich wodę, dodaj pozostałe składniki i zblenduj.

# Ciasto z jabłkami na święta

**SKŁADNIKI (CIASTO):**

- 150 g mąki kukurydzianej
- 150 g mąki ryżowej
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 200 g oleju kokosowego
- 100 g cukru kokosowego
- 4 żółtka
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 3 szczypty soli morskiej
- płatki migdałów (do posypania)
- cukier puder z ksylitolu (do posypania)

**SKŁADNIKI (JABŁKA):**

- 6 dużych jabłek
- 3 łyżki cukru kokosowego
- szczypta kardamonu
- szczypta cynamonu

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Połącz składniki na ciasto: trzy rodzaje mąki, olej i cukier kokosowy, żółtka i proszek do pieczenia, następnie włóż je do lodówki na około 1,5 godziny.

Okrągłą formę do ciasta posmaruj tłuszczem i wyłóż połową ciasta.

Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w plasterki.

Dodaj je do garnka wraz z przyprawami i cukrem. Podlej delikatnie wodą i duś do miękkości.

Przygotowane jabłka ułóż na cieście.

Drugą część ciasta zetrzyj na tarce i posyp nią jabłka.

Na wierzch dodaj migdały oraz cukier puder z ksylitolu (zmiksowany ksylitol).

Ciasto piecz w 180°C przez około 40 minut.

Po upieczeniu możesz zostawić ciasto w piekarniku do przestudzenia.

# Czekoladki domowe na święta

**SKŁADNIKI:**

- 2 łyżki kakao
- 100 g oleju kokosowego
- 100 g masła z nerkowców lub orzechów laskowych
- 4 łyżki miodu
- szczypta cynamonu
- szczypta kardamonu
- szczypta soli morskiej (możesz użyć gruboziarnistą)
- orzechy
- jagody goji
- rodzynki

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

W rondelku rozpuść olej kokosowy, dodaj kakao i masło z nerkowców. Dodaj przyprawy i gotuj jeszcze chwilę.

Odstaw do wystygnięcia, następnie dodaj miód i wymieszaj.

Masę przełóż do foremki, posyp na wierzchu solą oraz innymi dodatkami (orzechami, jagodami goji i rodzynkami).

Włóż na noc do lodówki.

# Kulki mocy w świątecznej odsłonie

**SKŁADNIKI:**

- 2 szklanki orzechów (migdałów lub nerkowców)
- 1 szklanka daktyli Medjool
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka Acai
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- ½ szklanki wiórków koksowych
- szczypta cynamonu
- szczypta kardamonu
- szczypta gałki muszkatołowej

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 10-15 minut.

Zblenduj daktyle z pozostałymi składnikami.

Z masy uformuj kulki i wstaw je na 2-3 godziny do lodówki.

# Mus czekoladowy na Święta Bożego Narodzenia

**SKŁADNIKI:**

- 1 dojrzałe awokado
- 1 dojrzały banan
- 1/3 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka cukru kokosowego (opcjonalnie)
- 3 daktyle
- ½ łyżeczki przyprawy piernikowej
- kilka kostek gorzkiej czekolady
- wiórki kokosowe (do posypania)

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Daktyle sparz wrzątkiem.

Awokado zblenduj z bananem, mlekiem roślinnym, daktylami, kakao, przyprawami piernikowymi i cukrem kokosowym.

Gotowy mus posyp pokruszoną czekoladą i wiórkami kokosowymi.

# Pierniki w nowym wydaniu

**SKŁADNIKI:**

- 300 g mąki bezglutenowej razowej lub mąki żytniej
- ½ szklanki cukru kokosowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 3 łyżki przypraw korzennych (kardamonu, cynamonu, wanilii, goździków, gałki muszkatołowej, imbiru)
- 100 g oleju kokosowego

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Wszystkie składniki połącz i zagnieć, aby uzyskać jednolite ciasto.

Ciasto zawiń w papier do pieczenia i włóż do lodówki na 30 minut.

Schłodzone ciasto rozwałkuj i foremkami wycinaj pierniki.

Pierniki piecz przez 10 minut w 180°C.

# Puszyste świąteczne ciasto bananowo-marchewkowe z korzennymi przyprawami

**SKŁADNIKI NA CIASTO:**

- 2 banany
- 2 marchewki
- 3 jajka (oddzielnie białka i żółtka)
- 1 garść rodzynek
- 5-6 daktyli
- szczypta wanilii
- szczypta kardamonu
- szczypta gałki muszkatołowej
- 1 łyżka startej skórki z pomarańczy
- 85 g mąki kokosowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

**SKŁADNIKI NA POLEWĘ:**

- ½ tabliczki gorzkiej czekolady
- 1 łyżka cukru kokosowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- pokruszone ciasteczka (do posypania)

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**Ciasto:**

Marchew zetrzyj na grubych oczkach, a następnie zblenduj z bananami.

W osobnym naczyniu dodaj żółtka jaj oraz daktyle namoczone we wrzątku i zblenduj.

Osobno ubij białka jaj na puszystą pianę.

Wszystkie składniki połącz, na koniec do masy dodaj sparzone wrzątkiem rodzynki.

Podłużną formę do ciasta wyłóż papierem. Wlej ciasto i piecz w 180°C około 30-40 minut, sprawdzając patyczkiem środek ciasta.

**Polewa**:

W rondelku roztop czekoladę z cukrem i olejem kokosowym.

Polewą polej ciasto  i na koniec posyp pokruszonymi ciasteczkami.

# Słony karmelowy krem z daktyli na święta

**SKŁADNIKI:**

- 100 g daktyli
- 100 ml wody
- 1 łyżeczka masła z nerkowców (opcjonalnie musu kokosowego)
- ½ łyżeczki wanilii
- 1 łyżka oleju kokosowego
- ½ łyżeczki soli morskiej (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka przyprawy piernikowej

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Daktyle zalej wodą i gotuj w rondelku przez kilka minut, dodaj resztę składników (poza solą, wanilią i przyprawami).

Gotuj jeszcze kilka minut.

Wszystkie składniki zblenduj.

Na koniec dodaj sól, przyprawę piernikową oraz wanilię.

Gotowy krem możesz przełożyć do słoiczka.

# Śnieżne babeczki świąteczne

**SKŁADNIKI NA BABECZKI:**

- 500 g mąki gryczanej
- 2-3 jabłka
- 3 łyżki masła klarowanego
- 300 ml mleka roślinnego
- 1 szklanka rodzynek
- 100 g cukru kokosowego
- 1 łyżeczka sody lub bezglutenowego proszku do pieczenia
- 3 łyżeczki przyprawy piernikowej

**SKŁADNIKI NA PUSZYSTY KREM:**

- 1 puszka mleczka kokosowego
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 łyżka wiórków kokosowych

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**Babeczki**:

Jabłka obierz i pokrój w kostkę. Masło klarowane rozpuść w rondelku.

W misce wymieszaj wszystkie suche składniki.

Żółtka oddziel od białek. Białka ubij na pianę, a żółtka wymieszaj z cukrem kokosowym.

Wszystkie składniki wymieszaj i połącz.

Ciasto na babeczki przełóż do foremek i posyp dodatkowo cukrem kokosowym z wierzchu, aby były chrupiące.

Piecz około 25-30 minut w 180°C.

**Krem**:

Zimne mleczko kokosowe ubij na pianę z cukrem pudrem (najlepiej użyj tylko białej części mleczka).

Masę przełóż na upieczone i przestudzone babeczki.

Na koniec babeczki posyp wiórkami kokosowymi.

# Świąteczne brownie z bananem

**SKŁADNIKI:**

- 200 g cukru kokosowego
- 2 jajka
- 2 tabliczki gorzkiej czekolady
- 2 banany
- 2 łyżki kakao
- 100 g mąki ryżowej
- 90 g masła klarowanego
- ½ łyżeczki wanilii
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki kardamonu
- suszona żurawina

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Do garnka dodaj czekoladę, masło klarowane oraz cukier i rozpuść.

Banany zblenduj.

Białka jaj ubij na pianę.

Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki i ciasto przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia.

Na wierzchu ułóż plastry banana.

Ciasto piecz w 180°C przez około 30 minut.

# Świąteczny chlebek bananowy

**SKŁADNIKI:**

- 200 g świeżych daktyli
- 400 g mąki owsianej bezglutenowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 laska wanilii
- 1 ½ łyżeczki soli himalajskiej
- 270 g masła klarowanego
- 200 g cukru kokosowego
- 2 jajka
- 4 banany
- 90 g orzechów włoskich

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Daktyle bez pestek zalej wrzątkiem i odstaw na 15-20 minut, następnie zblenduj.

Wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia i sodą, ziarenkami wanilii oraz solą.

Utrzyj masło klarowane z cukrem kokosowym oraz jajami, następnie dodaj rozgniecione banany oraz posiekane orzechy.

Orzechy wcześniej namocz przez noc i wysusz w piekarniku.

Połącz suche składniki z mokrymi, przelej ciasto do foremki i piecz w 160°C przez około 80 minut.

# Zimowe, proste i pyszne ciasto czekoladowe

**SKŁADNIKI:**

- ½ szklanki mąki ryżowej
- 3 jaja
- ½ szklanki kakao
- ½ szklanki cukru kokosowego
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki cynamonu
- 3 duże łyżki oleju kokosowego
- 70 g gorzkiej czekolady
- garść rodzynek
- wiórki kokosowe (do posypania)

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Jaja wymieszaj z olejem. Dodaj wszystkie suche składniki i całość ponownie wymieszaj.

Następnie dodaj kawałki pokruszonej czekolady.

Foremkę na ciasto wysmaruj tłuszczem lub wyłóż ją papierem do pieczenia.

Wlej do foremki ciasto i piecz około 25 minut w 180°C.

Po wyjęciu z piekarnika posyp ciasto na wierzchu wiórkami kokosowymi.

# Zimowy napój – poczuj okres świąteczny

**SKŁADNIKI:**

- kilka lasek kory cynamonu
- 8-10 goździków
- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- 2 łyżki miodu lub cukru kokosowego
- 2 łyżki malinowego lub żurawinowego Lio Shake
- 5 cm kawałek imbiru (pokrojony w plastry)
- 3 szklanki wrzątku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Owoce sparz wrzątkiem i odstaw na 10 minut.

W tym czasie zagotuj wodę z imbirem, cynamonem i goździkami.

Do wrzątku dodaj pokrojoną w plastry cytrynę i pomarańczę, a następnie przelej do kubka i dodaj łyżeczkę Lio Shake oraz cukier kokosowy.

Podawaj od razu, póki napój jest gorący!

# 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. Naturalnym uzupełnieniem diety jest aktywność fizyczna. Krótki, ale regularny trening to gwarancja najlepszych efektów! Docenisz go zwłaszcza po intensywnym okresie Świątecznego ucztowania ;)

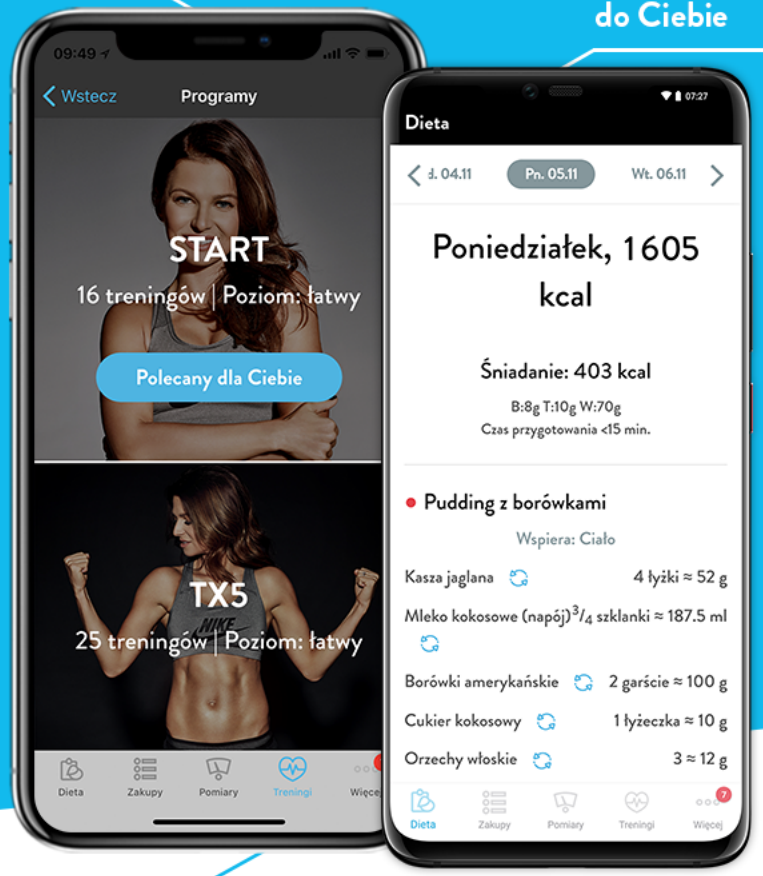
Wybrane przepisy z tego poradnika oraz zestaw 10 treningów znajdziesz w mojej aplikacji Diet & Training by Ann. Razem ze mną odkryj, że zdrowy tryb życia to najlepsza droga do szczęścia!

POBIERZ Z App Store

POBIERZ Z Google Play


Ponad **500 dni** treningowych

Smaczna i wygodna dieta **dopasowana do Ciebie**




Dziesiątki **płyt DVD** w Twoim telefonie

DIET & TRAINING BY ANN

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play