PRZEPISY ŚWIĄTECZNE

APLIKACJA
DIET & TRAINING
BY ANN

ANNA LEWANDOWSKA

Spis treści

ŚWIĄTECZNE POTRAWY

- Barszcz czerwony z jabłkiem 3
- Jaglanka świąteczna 4
- Kolejna odsłona pierników bezglutenowych 5
- Kruche ciasteczka 6
- Kruche ciasteczka z czekoladą 7
- Makowiec w zdrowej wersji 8
- Suflet czekoladowy 9
- Śledzie w grzybach 10
- Świąteczna granola 11
- Świąteczne ciasto daktylowe 12
- Świąteczne ciasto z ciecierzycy 13
- Pasztet z buraka 14
- Pieczone buraczki z gruszką i czosnkiem 15
- Pasztet z kalafiora 16

Witajcie!

Boże Narodzenie tuż-tuż! Przepis na udane Święta udało mi się wypracować już wiele lat temu. Wracam do niego co roku i jeszcze nigdy mnie nie zawiódł! To przede wszystkim rodzinna atmosfera, ale też chwila refleksji i odpoczynku, zapach choinki i dużo dobrego, ale jednocześnie zdrowego... jedzenia!

Uwielbiam eksperymentować w kuchni i opracowywać zdrowe wersje tradycyjnych przepisów, a także wymyślać zupełnie nowe dania, oczywiście inspirowane typowo świątecznymi smakami. W tegorocznym poradniku znajdziecie moje autorskie przepisy na takie pyszności jak: świąteczna jaglanka, wegetariański pasztet z kalafiora, śledzie w grzybach, barszcz z jabłkami, czekoladowy suflet, bezglutenowe pierniki (mój coroczny hit!) i wiele, wiele innych. Jestem pewna, że każdy z Was znajdzie tu coś idealnego na swój świąteczny stół.

Mam też nadzieję, że tegoroczne Święta będą dla Was okazją do spędzenia wartościowych chwil w otoczeniu najbliższych, czasem uśmiechu i inspirujących spotkań. Życzę Wam również, by przez tych kilka dni udało się złapać chociaż chwilę oddechu od codziennych spraw i “naładować akumulatory” na zbliżający się Nowy Rok!

Anna Lewandowska

Barszcz czerwony z jabłkiem

SKŁADNIKI:

- 2 garście grzybów suszonych (np. borowików)
- 5 suszonych śliwek
- 3 suszone gruszki
- 3 suszone jabłka
- 2 ½ kg buraków
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 l soku jabłkowego
- sok wyciśnięty z połowy cytryny
- szczypta soli morskiej
- kilka ziarenek czarnego pieprzu
- 3-4 ziarna ziela angielskiego
- szczypta tymianku
- szczypta majeranku
- 3 liście laurowe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W osobnych garnkach zalej wodą grzyby i suszone owoce i odstaw na kilka godzin.

Połowę porcji buraków w łupinkach gotuj przez około 1 godzinę.

Drugą połowę buraków obierz, pokrój drobno i ugotuj razem z grzybami (w tej samej wodzie).

Dolej około 3 l wody i dodaj namoczone suszone owoce.

Cebulę i czosnek obierz, drobno pokrój i podsmaż na patelni skropionej oliwą z oliwek.

Podsmażoną cebulę i czosnek dodaj do barszczu i całość gotuj około 2 godziny.

Barszcz odcedź przez sito, a wywar ponownie przelej do garnka.

Drugą połowę obranych buraków zetrzyj na tarce i dodaj do barszczu.

Całość zagotuj. Dodaj sok jabłkowy, sok z cytryny, przyprawy i gotuj jeszcze przez około 30 minut.

Jaglanka świąteczna

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- ½ szklanki mleka kokosowego
- 1 łyżka tartego imbiru
- 2 łyżki rodzynek
- 2 łyżki żurawiny suszonej
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki wanilii
- 2 goździki
- 4-6 śliwek węgierek
- sok wyciśnięty z 1 pomarańczy
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka oleju kokosowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1-2 razy pod bieżącą zimną wodą.

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Po wchłonięciu wody przez kaszę dodaj mleko kokosowe, starty imbir, rodzynki i żurawinę oraz przyprawy i chwilę gotuj.

Śliwki przekrój na pół i piecz w 180°C przez 15 minut na najwyższej półce piekarnika.

Do jaglanki dodaj sok wyciśnięty z pomarańczy, miód, upieczone śliwki i olej kokosowy. Całość wymieszaj.

Kolejna odsłona pierników bezglutenowych

SKŁADNIKI:

- 80 g masła klarowanego
- ¾ szklanki mąki owsianej
- ½ szklanki mąki gryczanej
- 1 ½ łyżki przyprawy do piernika: cynamon, kardamon, imbir, wanilia, goździki, gałka muszkatołowa (można użyć gotowej mieszanki)
- szczypta soli morskiej
- ½ łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 6 łyżek miodu lub syropu z agawy
- 2 łyżki wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozpuść masło klarowane.

Wszystkie składniki na pierniki wymieszaj i zagnieć ciasto.

Gotowe ciasto owiń papierem do pieczenia i schowaj do lodówki na około 40 minut.

Wyjmij ciasto z lodówki, rozwałkuj je i foremkami wykrawaj pierniczki.

Pierniki piecz w 170°C przez około 10 minut.

Kruche ciasteczka

SKŁADNIKI:

- 100 g mąki gryczanej
- 100 g mąki kukurydzianej
- 100 g cukru kokosowego lub ksylitolu
- 100 g masła klarowanego
- 1 jajko
- szczypta cynamonu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki wymieszaj i zagnieć ciasto.

Ciasto odstaw do lodówki na 30 minut.

Wyjmij ciasto z lodówki, rozwałkuj je i foremkami wykrawaj ciasteczka.

Ciasteczka piecz w 180°C przez około 25 minut.

Ciasteczka smakują najlepiej następnego dnia.

Kruche ciasteczka z czekoladą

SKŁADNIKI:

- około 6-8 kostek startej gorzkiej czekolady (opcjonalnie)
- 2 szklanki mąki kukurydzianej
- ½ szklanki cukru kokosowego
- 150 g masła klarowanego
- 1 jajko
- 1 żółtko
- szczypta sody oczyszczonej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zetrzyj czekoladę na tarce.

Wszystkie składniki wymieszaj i zagnieć ciasto.

Włóż ciasto do lodówki na 30 minut.

Wyjmij ciasto z lodówki, rozwałkuj je i foremkami wykrawaj ciasteczka.

Jeśli ciasto będzie zbyt miękkie, możesz dodać więcej mąki kukurydzianej.

Piecz ciasteczka w 180°C przez około 25 minut.

Makowiec w zdrowej wersji

SKŁADNIKI:

- 250 g mielonego maku
- 1 ½ szklanki mleka roślinnego
- 6 jajek
- szczypta soli morskiej
- 150 g masła klarowanego
- 150 g cukru kokosowego
- 400 g jabłek
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 3 łyżki mąki gryczanej (lub 6 łyżek samej mąki gryczanej)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta cynamonu
- szczypta wanilii
- 2 garście rodzynek
- 4 łyżki syropu z agawy
- 1 tabliczka czekolady
- 1 garść płatków migdałów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sparz mak, a następnie przepłucz na sitku pod bieżącą wodą i gotuj z mlekiem roślinnym przez 30 minut.

Odstaw mak do przestudzenia, zmiel go w malakserze.

Białka jaj ubij na pianę ze szczyptą soli.

Masło wymieszaj z cukrem kokosowym, żółtkami i wanilią.

Jabłka zetrzyj na tarce o średnich oczkach.

Wymieszaj z masą makową, mąkami, cynamonem, sodą i proszkiem do pieczenia, sparzonymi rodzynkami i syropem z agawy.

Wszystko wymieszaj i przełóż do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia.

Makowiec piecz w 180°C przez około 40 minut.

Rozpuść czekoladę.

Płynną czekoladą polej ostudzone ciasto i udekoruj płatkami migdałów.

Suflet czekoladowy

SKŁADNIKI:

- 6 daktyli bez pestek (najlepiej medjool)
- 50 g mąki kasztanowej
- 1 banan
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu
- szczypta sody oczyszczonej
- szczypta soli
- szczypta cynamonu
- ½ tabliczki czekolady

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Daktyle namocz w gorącej wodzie przez około 15 minut.

Wszystkie składniki zblenduj, przełóż do pojemników na muffinki i do środka każdej muffinki włóż po 2 kostki czekolady.

Suflety piecz w 180°C przez około 30 minut.

Śledzie w grzybach

SKŁADNIKI:

- 100 g borowików suszonych
- 2 cebule
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta mielonego białego pieprzu
- szczypta cukru kokosowego
- szczypta cynamonu
- sok wyciśnięty z 1 cytryny
- 10 filetów śledziowych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Grzyby zalej wodą i odstaw na 1 ½ godziny, a następnie gotuj je w tej samej wodzie.

Cebule obierz, pokrój w kostkę i zeszklij na patelni skropionej oliwą z oliwek.

Ugotowane grzyby pokrój, dopraw pieprzem, cynamonem, cukrem kokosowym i sokiem wyciśniętym z cytryny, a następnie podsmaż.

Pokrojone śledzie z sosem grzybowym włóż do słoika na 2 dni.

Świąteczna granola

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki oleju kokosowego
- 2 ½ szklanki płatków owsianych bezglutenowych
- 3-4 łyżki pestek słonecznika
- 3 łyżki wiórków kokosowych
- 4 łyżki orzechów laskowych
- 5 łyżek rodzynek
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki imbiru
- ½ łyżeczki kardamonu
- ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 8 łyżek miodu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Tłuszcz rozpuść.

Wszystkie składniki (za wyjątkiem rodzynek) dokładnie wymieszaj.

Dodaj przyprawy według upodobań (jeśli któregoś ze składników nie lubisz lub jest zbyt intensywny w smaku, nie dodawaj go).

Mieszankę wysyp na blaszkę wyłożoną papierem i piecz w 140°C przez około 20-30 minut.

W trakcie pieczenia całość przemieszaj 3 razy.

Na koniec dodaj rodzynki (dodane wcześniej spalą się).

Świąteczne ciasto daktylowe

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka migdałów
- 5 czubatych łyżek niemielonego lnu złocistego
- 9 daktyli medjool
- 3 łyżki syropu z agawy lub miodu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- ½ szklanki mleka roślinnego (np. owsianego, ryżowego)
- szczypta cynamonu
- szczypta wanilii
- kilka goździków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmiel migdały i len.

Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw na 10-15 minut.

Do miski dodaj daktyle, syrop z agawy, olej, przyprawy i mleko roślinne.

Całość zblenduj.

Przełóż ciasto do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 180°C przez około 40 minut.

Świąteczne ciasto z ciecierzycy

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- szczypta kminku
- 200 g gorzkiej czekolady
- ⅓ szklanki cukru kokosowego
- 50 g daktyli
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia
- odrobina mleka roślinnego
- 2 jajka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciecierzycę namocz 12 h w wodzie z kminkiem, a następnie gotuj do miękkości.

Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw na około 15 minut.

Czekoladę rozpuść w rondelku z olejem kokosowym (około 70 g czekolady zostaw na polewę).

Wszystkie składniki zblenduj.

Masę przelej do okrągłej formy wyłożonej papierem do pieczenia.

Ciasto piecz w 180°C przez około 40-45 minut.

Rozpuść pozostałą część czekolady i polej nią upieczone, ostudzone ciasto.

Pasztet z buraka

SKŁADNIKI:

- 200 g kaszy jaglanej
- 500 g buraków
- 2 białe cebule
- 1 łyżka masła klarowanego
- 3 liście laurowe
- 1 duże jabłko
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- szczypta majeranku
- szczypta tymianku
- szczypta oregano
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1-2 razy pod bieżącą zimną wodą.

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Buraki w łupinkach piecz w 180°C przez około 45 minut.

Następnie obierz i zetrzyj je na tarce.

Cebule drobno pokrój.

Na patelni podduś na maśle klarowanym przygotowaną cebulę wraz z liśćmi laurowymi.

Następnie dodaj pokrojone jabłko i duś jeszcze chwilę pod przykryciem.

Wszystkie składniki zblenduj i dodaj przyprawy.

Foremkę wyłóż papierem do pieczenia i przelej do niej ciasto.

Pasztet piecz w 180°C przez około 45 minut.

Pieczone buraczki z gruszką i czosnkiem

SKŁADNIKI:

- 5 buraków
- 4 ząbki czosnku
- 1 duża gruszka
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- szczypta oregano
- szczypta bazylii
- szczypta rozmarynu
- szczypta pieprzu
- 2 łyżki miodu
- 1 garść płatków migdałowych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraki w łupinach piecz w 180°C przez około 45 minut.

Upieczone buraki obierz i pokrój w plastry.

Gruszkę obierz, pokrój na mniejsze kawałki i dodaj do buraków.

Buraki z gruszką piecz w 180°C jeszcze przez około 15 minut.

Wymieszaj oliwę, ocet balsamiczny, miód, przyprawy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

Dressingiem polej buraki i na koniec posyp płatkami migdałowymi.

Pasztet z kalafiora

SKŁADNIKI:

- 1 kalafior
- ¾ szklanki kaszy jaglanej
- 1 łyżka masła klarowanego
- 1 por
- 1 mała cebula
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka mieszanki ulubionych przypraw
- 1 szklanka nasion słonecznika
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu czarnego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kalafiora podziel na małe różyczki. Piecz w 180°C przez około 40 minut. Przed pieczeniem kalafiora można lekko skropić oliwą z oliwek.

Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1-2 razy pod bieżącą zimną wodą.

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Por i cebulę pokrój na talarki.
Na patelni rozgrzej masło klarowane i zeszklij białą część pora oraz cebulę.

Następnie dodaj jabłko pokrojone w kostkę i przyprawy. Całość duś pod przykryciem. W razie potrzeby podlej delikatnie wodą.

Do miski dodaj wszystkie składniki razem z kalafiorem, kaszą jaglaną i zblenduj. Jeśli masa będzie zbyt gęsta, dodaj trochę wody.

Włóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 200°C przez około 40 minut.

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 62 planów treningowych znajdziesz w mojej aplikacji Diet & Training by Ann. Treningi wzmacniające, na ekspresowe spalanie tkanki tłuszczowej, dla panów, świeżo upieczonych mam, yoga, a nawet Fitness Combat - każdy znajdzie tu coś dla siebie!

Razem ze mną odkryj, że zdrowy tryb życia to najlepsza droga do szczęścia!

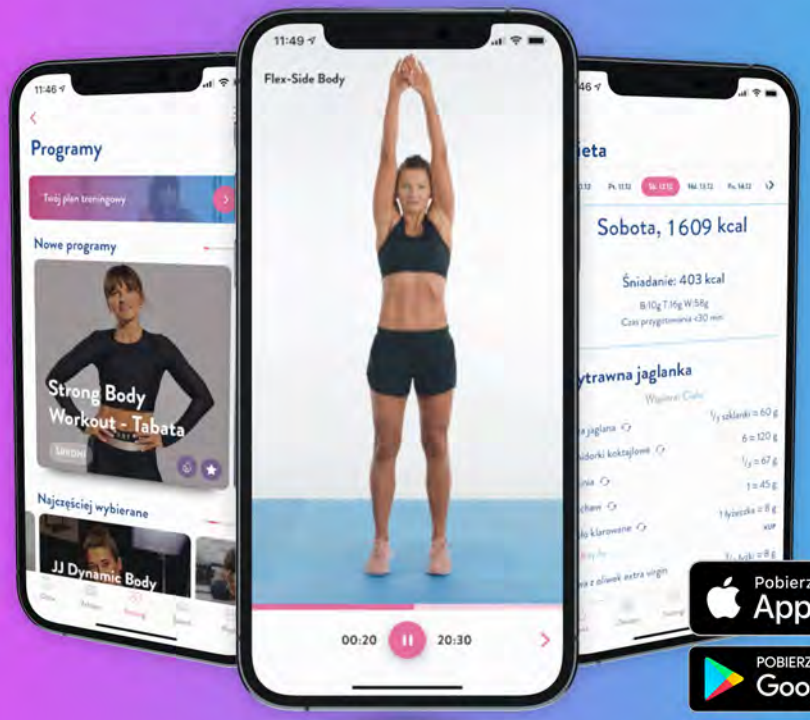
Pobierz w App Store

POBIERZ Z Google Play

Smaczna i wygodna dieta
dopasowana do Ciebie

Ponad 60 planów treningowych,
czyli ponad różnych **2000 dni ćwiczeń**

Dołącz do **2 200 000**
użytkowników aplikacji!



Pobierz w App Store

POBIERZ Z Google Play

ODKRYWAJ W AppGallery

DIET & TRAINING
BY ANN