

Wielkanoc

ANNA LEWANDOWSKA



APLIKACJA
DIET & TRAINING
BY ANN

Spis treści

- Babka cytrynowo-pomarańczowa
- Babka z rodzynkami
- Brownie
- Chłodnik z buraków z jajem
- Ciasto z bakaliami
- Domowy majonez
- Jajka faszerowane na zielono
- Jajka faszerowane z papryką
- Kostki czekolady o smaku daktyli
- Mazurek daktylowo-czekoladowy
- Paszтет z kaczki z żurawinową konfiturą
- Pieczona biała kiełbasa w ziołach
- Pieczony schab wielkanocny
- Sałatka z ananasem i rzeżuchą
- Sałatka z burakiem, jajkami, serem halloumi i rzeżuchą
- Sernik Wielkanocny
- „Sernik” z kaszy jaglanej z pysznym musem i malinami
- Tarta bez glutenu, bez jajek, bez nabiału
- Tarta z malinami
- Wegetariański paszтет
- Wielkanocne bezglutenowe ciasto ze słodkim kremem
- Żurek opcja wegetariańska i z mięsem

Wstęp

Jedzenie to niezwykle ważna część każdego święta. Nie inaczej jest w przypadku Wielkanocy!

Z radością oddaję więc w Twoje ręce ten poradnik wypełniony moimi autorskimi przepisami na pyszne i zdrowe wielkanocne dania.

W środku znajdziesz aż 22 różne propozycje: zarówno na dania wytrawne, jak i słodkie.

Obiecuję, że każdy znajdzie tu coś dla siebie - bezglutenowcy, wegetarianie i weganie, ale także Ci, którzy nie wyobrażają sobie Wielkanocy bez żurku, czy białej kiełbasy.

Święta to doskonała okazja, żeby spróbować czegoś nowego. W tym roku postaw na smak i zdrowie! Jestem przekonana, że skorzystasz na tym nie tylko Ty, ale też cała Twoja rodzina i bliscy.

Pozostaje mi już tylko życzyć wesołych, rodzinnych Świąt i... smacznego!

Anna Lewandowska

Babka cytrynowo-pomarańczowa

SKŁADNIKI:

- 5 jajek
- 200-250 g cukru kokosowego
- 2 szklanki mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- tarta skórka z cytryny i pomarańczy
- sok z ½ cytryny
- 200 mg masła klarowanego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jajka ubić w całości mikserem.
2. Dodać cukier kokosowy i dalej ubijać aż masa będzie puszysta.
3. Mąkę ziemniaczaną wymieszać z proszkiem do pieczenia i przesiać.
4. Zetrzeć skórkę z cytryny i pomarańczy na tarce o małych oczkach.
5. Wycisnąć sok z połówki cytryny.
6. Dodać resztę składników i wszystko wymieszać.
7. Piec około godziny w 180°C.
8. Gotową babkę można poleć polewą czekoladową i udekorować startą skórką z cytryny i pomarańczy.



Babka z rodzynkami

SKŁADNIKI:

- szklanka mąki jaglanej
- 5 łyżek cukru kokosowego
- łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli morskiej
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego (lub jajko)
- 4 łyżki gorącej wody
- ½ szklanki oleju kokosowego
- sok z ½ cytryny
- tarta skórka z cytryny
- 200 g startej cukinii
- garść rodzynek
- tabliczka czekolady

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Suche składniki wymieszać.
2. Siemię lniane zalać gorącą wodą i odstawić na kilkanaście minut lub użyć w zamian jajko.
3. Dodać mokre składniki i wymieszać.
4. Zetrzeć skórkę z cytryny.
5. Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
6. Wszystkie składniki wymieszać.
7. Dodać sparzone rodzynki i ponownie wymieszać.
8. Formę na babkę wysmarować tłuszczem. Piec około godziny w 180°C.
9. Ciasto pozostawić w piekarniku do wystudzenia.
10. Czekoladę rozpuścić w kąpielu wodnej.
11. Babkę połać czekoladą.



Brownie

SKŁADNIKI:

- szklanka kaszy jaglanej
- szczypta soli
- 3 jajka
- 5 łyżek kakao
- kilka orzechów włoskich i sparzonych migdałów
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki miodu
- słoiczek powideł z wiśni lub innych
- garść płatków migdałowych (do dekoracji)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kaszę jaglaną gotować w 2 szklankach osolonej wody do momentu aż wchłonie całą wodę.
2. Ubić pianę z białek, a żółtka dodać do kaszy.
3. Do kaszy dodać pozostałe składniki i zmiksować.
4. Na koniec dolać pianę z białek i wymieszać wszystko.
5. Ciasto piec w 180°C przez około 50 minut.
6. Ciasto pozostawić w piekarniku do ostudzenia.
7. Wierzch posypać płatkami migdałowymi.



Chłodnik z buraków z jajem

SKŁADNIKI:

- 500 g buraków
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- szczypta cukru
- litr jogurtu roślinnego (u mnie ryżowo-kokosowy)
- sok z ½ cytryny
- ogórek
- pęczek rzodkiewki
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki koperku
- 2 łyżki natki pietruszki
- 3 jajka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umyć buraki i ugotować je w wodzie z dodatkiem przypraw.
2. Ugotowane buraki wyjąć i pozostawić je do wystygnięcia.
3. Płyn pozostały z gotowania buraków schłodzić.
4. Do przestudzonego płynu dodać jogurt roślinny i sok z ½ cytryny.
5. Pokroić ogórka, rzodkiewki i buraki (gdy wystygły) w słupki.
6. Dodać warzywa do zupy. Całość wymieszać.
7. Ugotować jajka na twardo i podawać z zupą.



Ciasto z bakaliami

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki ryżowej (lub innej bezglutenowej)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ szklanki ksylitolu lub miodu
- ½ szklanki oleju kokosowego (lub innego oleju roślinnego)
- 3 jajka
- ½ szklanki mieszanki bakalii (np. rodzyнки, suszone śliwki, orzechy)
- ½ szklanki napoju kokosowego (lub innego napoju roślinnego)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wymieszać w misce mąkę ryżową z proszkiem do pieczenia.
2. W drugiej misce ubić jajka z ksylitolem (lub miodem) - do uzyskania puszystej masy.
3. Dodać do jajek olej kokosowy i napój roślinny, dokładnie wymieszać.
4. Stopniowo dodawać suchą mieszankę do mokrych składników, ciągle mieszając, do momentu aż powstanie gładkie ciasto.
5. Na koniec dodać mieszankę bakalii, ponownie wymieszać.
6. Ciasto przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piec w 180°C przez około 30-35 minut, aż ciasto będzie złociste.



Domowy majonez

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- sok z całej cytryny lub ocet winny
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- 600 ml oleju roślinnego (np. słonecznikowego)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki (za wyjątkiem oleju) zblendować.
Uwaga - jajka powinny być w pokojowej temperaturze.
2. Na koniec blendując powoli wlewać olej.



Jajka faszerowane na zielono

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki domowego majonezu
- 2 garści baby szpinaku
- 2 łyżki świeżej bazylii
- 2 łyżki koperku
- ząbek czosnku
- kilka kropli oliwy z oliwek
- 6 jajek
- szczypta soli
- szczypta pieprzu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki za wyjątkiem jaj zblendować.
2. Jajka ugotować.
3. Żółtka dodać do farszu i ponownie zblendować.
4. Farsz doprawić solą i pieprzem.
5. Gotową masą faszerować białka jaj.



Jajka faszerowane z papryką

SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- ½ papryki czerwonej
- łyżeczka jogurtu roślinnego
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu czarnego
- szczypta papryki słodkiej
- szczypta chilli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jajka ugotować na twardo.
2. Wyjąć żółtka i zblendować je na gładką masę razem z resztą składników.
3. Przełożyć farsz na białka jaj.



Kostki czekolady o smaku daktyli

SKŁADNIKI:

- 120 g daktyli
- 120 mg oleju kokosowego
- 2 łyżki kakao
- garść orzechów laskowych
- szczypta cynamonu
- szczypta kardamonu
- szczypta wanilii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Daktyle moczyć we wrzątku przez około 15 minut.
2. Odląć wodę, dodać olej kokosowy i kakao, a następnie zblendować wszystkie składniki.
3. Dodać orzechy i przyprawy. Całość wymieszać.
4. Formę (około 20 cm) wyłożyć papierem do pieczenia.
5. Przebrać masę i włożyć do lodówki na noc.
6. Następnego dnia z masy wyciąć kwadraty.



Mazurek daktylowo-czekoladowy

SKŁADNIKI:

- 100 g mąki owsianej
- 100 g mąki ryżowej
- 30 g mąki kukurydzianej lub ziemniaczanej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 70 ml syropu klonowego/miodu
- 80 mg masła klarowanego
- szklanka daktyli
- 2 łyżki kakao
- puszka mleczka kokosowego
- kilka sztuk migdałów
- kilka sztuk jagód goji
- garść chipsów kokosowych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Foremkę w kształcie prostokąta lub kwadratu wyłożyć papierem do pieczenia.
2. Rozgrzać piekarnik do 180°C.
3. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia.
4. Dodać syrop klonowy, masło klarowane i zagnieść ciasto.
5. Ciasto przełożyć do formy i piec około 15 minut.
6. Daktyle namoczyć we wrzątku.
7. Następnie daktyle zblendować mleczkiem kokosowym, kakao i migdałami.
8. Na ciasto wyłożyć masę z daktyli i udekorować jagodami goji oraz chipsami kokosowymi.



Pasztet z kaczki z żurawinową konfiturą

SKŁADNIKI NA PASZTET:

- 500 g mięsa z kaczki (udko lub pierś)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki majeranku
- ½ łyżeczki tymianku
- ½ szklanki konfitury z żurawiny
- 2 łyżki octu jabłkowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pasztet:

1. Na patelni rozgrzać oliwę.
2. Podsmażyć posiekane cebulę i czosnek, aż do miękkości.
3. Dodać pokrojone w kostkę mięso.
4. Smażyć, aż do zarumienienia.
5. Dodać sól, pieprz, majeranek, tymianek i wymieszać.
6. Zdjąć patelnię z ognia, dodać konfiturę, ocet jabłkowy i wymieszać.
7. Zblendować masę na gładką pastę.
8. Przełożyć pasztet do foremki i wyrównać wierzch.
9. Piec w 180°C przez około 45-50 minut, aż pasztet będzie dobrze wypieczony.
10. Pozostawić do wystudzenia, a następnie schłodzić w lodówce (najlepiej przez całą noc).



Pasztet z kaczki z żurawinową konfiturą cd.

SKŁADNIKI NA WŁASNĄ KONFITURĘ Z ŻURAWINY (OPCJONALNE):

- 500 g żurawiny
- 1 szklanka ksylitolu
- 1/2 szklanki wody
- Sok z jednej cytryny
- Opcjonalnie: przyprawy do smaku (np. cynamon, goździki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Konfitura z żurawiny:

1. Żurawinę przełożyć do rondelka.
2. Dodać ksylitol, wodę, sok z cytryny, przyprawy.
3. Całość zagotować na średnim ogniu.
4. Zmniejszyć ogień i gotować przez około 20-30 minut do momentu, aż żurawina zmięknie i konfitura zgęstnieje.
5. Od czasu do czasu mieszać, aby zapobiec przypaleniu się.
6. Zdjąć z ognia i pozostawić do wystudzenia.
7. Konfiturę przełożyć do słoików, szczelnie zamknąć i przechowywać w lodówce.



Pieczona biała kiełbasa w ziołach

SKŁADNIKI:

- 2 czerwone cebule
- biała cebula
- 6 kiełbas
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- szczypta bazylii
- szczypta majeranku
- szczypta oregano
- kilka gałązek rozmarynu
- łyżka oliwy z oliwek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Cebulę pokroić w piórka.
2. Gotować kiełbasę z czerwoną cebulą, solą i pieprzem.
3. Następnie kiełbasę piec w rozgrzanym do 180°C piekarniku przez około 15 minut z ziołami i cebulą białą.
4. Kiełbasę poleć oliwą.
5. Upieczoną kiełbasę podawać z ugotowaną czerwoną cebulą.



Pieczony schab wielkanocny

SKŁADNIKI:

- 250 ml bulionu
- 2 łyżki musztardy
- 2 gałązki rozmarynu
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- ½ łyżeczki majeranku
- szczypta kolendry
- szczypta kurkumy
- 100 ml octu jabłkowego
- 1-1,5 kg schabu wieprzowego bez kości

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wymieszać składniki na marynatę.
2. Umyć dokładnie mięso, włożyć je do głębokiego naczynia i poleć marynatą, a następnie odłożyć do lodówki na całą noc.
3. Następnego dnia obsmażyć mięso z każdej strony.
4. W międzyczasie rozgrzać piekarnik do 220°C i włożyć przygotowane mięso do naczynia żaroodpornego, polewając pozostałą z nocy marynatą oraz bulionem.
5. Piec w tej temperaturze 30 minut pod przykryciem, po czym zmniejszyć ją do 180°C i piec kolejne 30 minut.
6. Gotowe mięso pokroić w plastry i poleć dowolnym ulubionym sosem.



Sałatka z ananasem i rzeżuchą

SKŁADNIKI:

- pęczek białych szparagów
- 2 buraki
- 2 plastry ananasa
- garść rzeżuchy
- garść dowolnych kiełków
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu czarnego
- 2 łyżki sosu balsamicznego
- garść płatków migdałów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Odciąć twarde końcówki szparagów, a pozostałą część umyć i gotować w podłużnym garnku około 15 minut.
2. Buraki ugotować.
3. Ugotowane buraki, szparagi i ananasa pokroić w kostkę.
4. Wszystko wymieszać i doprawić przyprawami oraz odrobiną sosu balsamicznego.
5. Sałatkę posypać na koniec płatkami z migdałów.



Sałatka z burakiem, jajkami, serem halloumi i rzeżuchą

SKŁADNIKI:

- garść rukoli
- garść szpinaku
- kilka listków świeżej bazylii
- 2 kawałki sera halloumi
- burak
- 2 jajka
- garść rzeżuchy
- garść nasion słonecznika

SKŁADNIKI NA SOS:

- łyżka oliwy z oliwek
- łyżka soku z cytryny
- łyżka miodu
- łyżka musztardy Dijon
- łyżka balsamico

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Liście ułożyć w misce.
2. Ser halloumi podgrilować na patelni.
3. Buraka ugotować i pokroić w plastry.
4. Jajka ugotować na twardo i pokroić na ćwiartki.
5. Wymieszać wszystkie składniki sałatki.
6. Zmieszać składniki na sos i polać nim sałatkę.
7. Sałatkę posypać rzeżuchą i prażonymi ziarnami słonecznika.



Sernik Wielkanocny

SKŁADNIKI:

- 500 g sera białego (np. twarogu)
- 3 jajka
- ½ szklanki ksylitolu lub miodu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki kokosowej
- skórka otarta z jednej cytryny
- laska wanilii
- owoce do dekoracji (np. maliny, truskawki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zmiksować: ser, jajka, ksylitol (lub miód), mąkę ziemniaczaną, mąkę kokosową, skórkę z cytryny i miąższ z laski wanilii.
2. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia.
3. Masę serową przełożyć do tortownicy.
4. Sernik piec w 170°C przez około 45-50 minut, aż zrumieni się na wierzchu.
5. Ciasto udekorować świeżymi owocami.



„Sernik” z kaszy jaglanej z pysznym musem i malinami

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 200 g kaszy jaglanej
- szklanka wody
- 400 ml mleka kokosowego
- sok z limonki, cytryny lub pomarańczy
- ½ szklanki cukru kokosowego
- 150 g wiórków kokosowych
- 50 g mąki kokosowej
- ekstrakt z wanilii
- 200 ml mleczka kokosowego
- 2 garści malin lub innych dowolnych owoców
- 2 łyżki cukru kokosowego
- łyżeczka masła klarowanego

SKŁADNIKI NA MUS:

- 5 daktyli
- awokado

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

1. Kaszę jaglaną opłukać pod bieżącą wodą i wrzucić do gotującej się wody.
2. Następnie dodać 400 ml mleka kokosowego i gotować, aż kasza będzie miękka.
3. Odstawić kaszę do wystygnięcia, po czym dodać sok z cytryny, cukier i wiórki kokosowe, mąkę, ekstrakt z wanilii oraz gęstą część mleka kokosowego.
4. Zblendować wszystkie składniki na gładko.
5. Okrągłą blaszkę posmarować masłem i przełożyć do niej masę.
6. Piec około 50-55 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

Mus:

1. Daktyle namoczyć w gorącej wodzie, a następnie usunąć z nich pestki.
2. Zblendować awokado i daktyle z wodą.
3. Mus rozsmarować na ostudzonym cieście.
4. Na wierzchu ułożyć owoce.



Tarta bez glutenu, bez jajek, bez nabiału

SKŁADNIKI NA SPÓD:

- 4 suszone daktyle
- 6 suszonych fig
- 200 g wiórków kokosowych
- 50 g pestek dyni lub nasion słonecznika
- 50 g czekolady
- 3 łyżki syropu klonowego

SKŁADNIKI NA WARSTWĘ BIAŁĄ:

- 250 ml mleczka kokosowego
- 4 łyżki nasion chia
- łyżka syropu klonowego

SKŁADNIKI NA WARSTWĘ RÓŻOWĄ:

- 3 szklanki malin lub innych dowolnych owoców
- 2 łyżki agar-agar
- łyżka siodu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Spód:

1. Namoczyć suszone owoce, następnie włożyć je do miski z pozostałymi składnikami i zmiksować.
2. Ciasto wyłożyć na brytfankę i włożyć na 20 minut do zamrażalnika.

Warstwa biała:

1. Zmiksować wszystkie składniki blenderem i przełożyć na przygotowany wcześniej spód.
2. Ciasto włożyć z powrotem do zamrażalnika.

Warstwa różowa:

1. Wszystkie składniki podgotować na małym ogniu i odstawić do wystygnięcia.
2. Następnie przelać do brytfanki jako ostatnią warstwę i ponownie wstawić do zamrażarki.
3. Ciasto można ozdobić dowolnymi owocami.



Tarta z malinami

SKŁADNIKI:

- 250 g mąki owsianej
- żółtko
- 150 g masła klarowanego
- szczypta sody oczyszczonej
- 100 g cukru kokosowego
- 3 łyżki zimnej wody
- ½ szklanki dowolnego dżemu
- szklanka dowolnych owoców jagodowych
- 4 łyżki nasion chia
- 3 łyżki syropu klonowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do miski dodać mąkę, żółtko, masło klarowane, sodę oczyszczoną, cukier kokosowy oraz wodę i zagnieść ciasto.
2. Następnie ciasto rozłożyć w okrągłej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec w 180°C około 20 minut.
3. Dżem zmiksować z owocami, nasionami chia i syropem klonowym.
4. Mus przełożyć na wystudzony spód tarty i włożyć do lodówki na 20 minut.
5. Wierzch udekorować owocami.



Wegetariański pasztet

SKŁADNIKI:

- 100 g kaszy jaglanej
- łyżka masła klarowanego
- kawałek pora (biała część)
- 100 g selera (korzeń)
- 200 g marchwi
- łyżeczka tymianku
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego
- szczypta słodkiej papryki
- szczypta bazylii
- szczypta oregano
- szczypta ziół prowansalskich
- garść orzechów włoskich lub laskowych (opcjonalnie)
- 3-4 łyżki mąki owsianej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kaszę jaglaną ugotować w wodzie w proporcji 1:2.
2. Na patelni rozpuścić masło i poddusić na niej drobno pokrojony por.
3. Na tarce zetrzeć marchew i seler i po paru minutach do pora dodać warzywa i dolać wody (około 8-10 łyżek).
4. Następnie warzywa dusić pod przykryciem do miękkości.
5. Całość doprawić przyprawami.
6. Dodać ugotowaną kaszę jaglaną i zblendować w robocie kuchennym.
7. Dodać posiekane orzechy, mąkę i całość wymieszać.
8. Natłuścić i posypać delikatnie mąką podłużną foremkę.
9. Do foremki wlać ciasto i piec w rozgrzanym piekarniku około 40 minut w 180°C.



Wielkanocne bezglutenowe ciasto ze słodkim kremem

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- ½ szklanki żurawiny
- 2 duże bataty
- 250 ml mleczka kokosowego
- 4 łyżki cukru kokosowego
- 2 jajka (lub 2 łyżki nasion chia wymieszanych z 4 łyżkami wrzątku)
- ½ łyżki cynamonu
- ½ łyżki wanilii
- łyżka bezglutenowego proszku do pieczenia
- łyżeczka oleju kokosowego

SKŁADNIKI NA KREM:

- 3-4 suszone daktyle
- awokado
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- ⅓ szklanki mleka kokosowego
- łyżka kakao
- kilka kropel cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

1. Żurawinę namoczyć we wrzątku.
2. Bataty obrać i pokroić w kostkę. Następnie zalać wodą i gotować około 15 minut pod przykryciem.
3. Odcedzić wodę i pozostawić chwilę na ogniu, aby reszta wody odparowała.
4. Bataty, mleczko kokosowe, cukier, jajka i przyprawy zblendować. Następnie dodać żurawinę i resztę składników i całość wymieszać.
5. Rozgrzać piekarnik do 180°C i piec ciasto około 60-70 minut z funkcją termoobiegu.
6. Ciasto pozostawić w piekarniku do wystygnięcia.

Krem:

1. Daktyle moczyć we wrzątku przez około 15 minut.
2. Wszystkie produkty włożyć do miski i blendować do uzyskania jednolitej kremowej masy.
3. Krem nałożyć na wystygnięte ciasto, skropić cytryną i włożyć do lodówki.
4. Ciasto można ozdobić dowolnymi owocami.



Żurek opcja wegetariańska i z mięsem

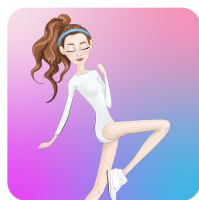
SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 4 cebule
- 50 mg masła klarowanego
- 3 liście laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 240 g ziemniaków
- butelka zakwasu na żur (około 800 ml)
- 3 ząbki czosnku
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu czarnego
- szczypta majeranku
- szczypta lubczyku
- szczypta papryki wędzonej
- 300 g tofu
- 4-6 jajek
- łyżka tartego chrzanu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na maśle klarowanym.
2. W garnku z wodą gotować cebulę, liść laurowy, ziele angielskie i ziemniaki pokrojone w kostkę.
3. Następnie do zupy dodać zakwas i gotować około 30 minut. Do żurku można też dodać jogurt/śmietankę (np. roślinną).
4. Dodać resztę przypraw.
5. Dodać tofu pokrojone w kostkę. Opcjonalnie można też przygotować żurek z mięsem dodając zamiast tofu białą kiełbasę.
6. Ugotować jajka i podawać wraz z zupą. Można dodać jeszcze tarty chrzan na wierzch.





DIET & TRAINING
BY ANN

W przerwie od wielkanocnego ucztowania zapraszam na trening! Kluby fitness zamknięte na cztery spusty, ale dla każdego z aplikacją **Diet & Training by Ann** to żaden problem, prawda? ;) Jeśli jeszcze z nią nie ćwiczyłaś... możesz zacząć nawet w Święta. Nieważne, czy spędzasz je w domu, u rodziny, czy za granicą - tutaj trenujesz gdzie i kiedy chcesz!

Co więc powiesz na... **wspólny trening?** W każdej chwili jestem do Twojej dyspozycji <https://dieta.hpba.pl/treningi> Przyłączysz się?

Jeśli spodobały Ci się moje wielkanocne przepisy i chciałbyś dowiedzieć się czegoś więcej na temat **mojej diety**, to koniecznie sprawdź <https://dieta.hpba.pl> Obiecuję, pysznie będzie nie tylko od święta!

Smaczna i wygodna dieta
dopasowana do Ciebie

Ponad 135 planów treningowych
i 150 pojedynczych sesji

Codzienna dawka motywacji
i wewnętrznego balansu

Dołącz do 3 800 000
użytkowników aplikacji!

