

Przepisy na zdrowe słodkie przekąski:

Koktajl bananowy z kiwi:

1 opakowanie jogurtu naturalnego (200g)

1 mały banan

1 szt. kiwi

Wszystkie składniki zmiksować blenderem.

Ciasteczka jabłkowe z bakaliami:

1,5 szklanki gęstego musu jabłkowego

1 jajko

3 łyżki oliwy

1 łyżeczka aromatu migdałowego

1/2 szklanki otrębów pszennych

1/2 szklanki otrębów granulowanych (np. śliwkowych)

1 szklanka płatków owsianych górskich

3 łyżki siemienia lnianego

2 łyżki żurawiny suszonej

2 łyżki płatków migdałowych

6 czubatych łyżek tartych migdałów

1/2 łyżeczki cynamonu

opcjonalnie: 3-4 łyżki stewii, cukru brzoźowego, miodu

Umieścić wszystkie suche składniki w misce i wymieszać. Mus jabłkowy wymieszać z oliwą, jajkiem i aromatem. Połączyć zawartość obu naczyń i dokładnie wymieszać. Jeśli ciasto będzie za rzadkie, dodać odrobinę otrębów pszennych lub mielonych migdałów. Z ciasta, rękami moczonymi w wodzie, formować kulki o średnicy mniej więcej 5 cm. Kulki układać na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce i spłaszczyć łyżką. Wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na około 25 minut.

Owsianka z morelami i orzechami

4 łyżki płatków owsianych

1 szklanka mleka

4 szt. suszonych moreli

Łyżeczka orzechów włoskich

Płatki zalać mlekiem i zagotować. Dodać sparzone i pokrojone morele. Gotować do miękkości płatków. Na talerzu posypać posiekanymi orzechami włoskimi.

Przepisy

a) Hamburgery domowe

Kotlety pieczone z indyka - przepis na 8 szt.

500	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
60	g	Jaja kurze całe
50	g	Cebula
50	g	Bułka tarta
50	g	Bułki grahamki
30	g	Olej rzepakowy uniwersalny
		Majeranek, czosnek (ząbek), oregano

Bułkę namoczyć w wodzie, cebulę pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, jeśli ciasto jest za rzadkie dosypać bułki tartej. Doprawić czosnkiem, majerankiem, oregano, solą i pieprzem. Z farszu formować okrągłe kotlety, kłaść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piec w piekarniku przez ok. 20 minut w 180 stopniach.

1 szt.=145 kcal.

Hamburgery:

1 szt.		Kotlet pieczony z indyka
50	g	Pomidor
50	g	Ogórek kwaszony
75	g	Bułki grahamki
50	g	Jogurt naturalny
5	g	Majonez domowy z olejem rzepakowym
20	g	Ketchup
		Salata do woli, zioła prowansalskie

Bułkę przekroić na pół i podgrzać w piekarniku. Sos: wymieszać jogurt z majonezem, dodać zioła, sól i pieprz. Bułkę posmarować połową sosu, położyć kotleta, przykryć plasterkami ogorka, pomidora i liśćmi sałaty, połączyć resztą sosu i ketchupem, przykryć drugą połową bułki.

1 szt= 450 kcal.

Tortilla z kurczakiem:

1 szt.		Tortille pełnoziarniste
70	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Pomidor
50	g	Papryka czerwona
30	g	Kukurydza konserwowa
70	g	Jogurt naturalny
5	g	Majonez domowy z olejem rzepakowym
10	g	Ketchup

Zioła prowansalskie, czosnek (ząbek), przyprawa do kurczaka

Mięso pokroić w kostkę, przyprawić ziołami i podsmażyć na oleju. Sos: jogurt wymieszać z majonezem, ketchupem, ziołami, solą i pieprzem. Tortillę podgrzać na suchej patelni i posmarować niewielką ilością sosu. Na środku położyć pokrojone warzywa, kukurydzę, kurczaka, wszystko połączyć resztą sosu i zawinąć w rulon.

1 szt. = 450 kcal