PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU I TOFU Z DODATKIEM MIĘTY

400 g mrożonego groszku
1 kostka tofu aturalnego
4-5 gałązek mięty, szczypta gałki muszkatałowej, sól i biały pieprz do smaku, ząbek czosnku, szczypta chilli

Zamrożony groszek wrzucić do gotującej się wody, gotować ok.6 minut. Groszek odcedzić, zostawiając trochę wody z gotowania, dodać pokrojone na kilka kawałków tofu, liście mięty, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Całość zmiksować, dolewając w razie potrzeby wody, w której gotował się groszek (ma powstać gładki krem). Podawać ze świeżym pieczywem lub jako dip do warzyw.

Całość kcal: 406

BABECZKI DYNIOWE

200 g puree dyniowego
125 g oleju kokosowego
200 g cukru kokosowego
1 łyżeczka sody
250 ml mleka ryżowego/migdałowego
2 łyżki młodego jęczmienia
150 g mąki orkiszowej

100g mąki kokosowej

Utrzeć olej kokosowy z cukrem, dodać powoli puree dyniowe, cały czas ucierając. Mąki wymieszać z sodą i młodym jęczmieniem, powoli dodawać do reszty składników na przemian z mlekiem. Wysmarować tłuszczem blaszki i nałożyć ciasto. Piec w nagrzanym piekarniku w 180st ok. 30 minut.

Całość kcal: 2715

CYTRUSOWA PASCHA Z ŻURAWINAMI

400 g półtłustego twarogu
2 żółtka
1/2 szklanki suszonych żurawin
8 łyżek ksylitolu/cukru kokosowego zblendowanego na miał
skórka otarta z: 1 pomarańczy, 1 cytryny i 1 limonki, 1/4 szklanki przegotowanej wody gazowanej

W małym rondelku rozpuścić cytrusowe skórki, wodę i 3 łyżki pudru z cukru. Mieszać, dopóki cukier się nie rozpuści, zmniejszyć gaz i gotować ok. 15 minut, co jakiś czas wszystko mieszając. Wrzucić do rondelka żurawinę. Gotować do czasu wyparowania niemal całej wody. Ściągnąć z gazu, odstawić do ostygnięcia. Żółtka utrzeć z 2 łyżkami pudru z cukru. Ser zmiksować w blenderze, dodać resztę pudru i zawartość rondelka. Wymieszać.
Średniej wielkości miskę wyłożyć gazą, przełożyć masę serową i lekko ją ubić. Na wierzch miseczki płożyć talerzyk, a na nim coś ciężkiego – schować do lodówki na noc. Po podaniem można ozdobić bakaliami.

Całość kcal: 1100

DIETETYCZNA BABKA WIELKANOCNA

4 jajka
4 łyżki cukru kokosowego
3 łyżki mąki z lnu
4 łyżki otrębów owsianych
150g jogurtu greckiego
4 łyżki syropu z daktyli
1 łyżeczka proszku do pieczenia
garść wiórków kokosowych
opcjonalnie: garść rodzynek
Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli, gdy będą sztywne dodać w dwóch partiach cukier, ubijać aż masa białkowa będzie elastyczna, dodać po jednym żółtka, kontynuować ubijanie. Wymieszać mąkę i otręby z proszkiem do pieczenia, dodać do białek, wymieszać łyżką – tak, aby nie pozostały grudki. Na końcu dodać jogurt wymieszany z syropem daktylowym. 2/3 masy wylać do formy, na wierzchu rozsypać rodzynki, wyłożyć pozostałą część, piec w 160-170 stopni ok. 30min. Posypać wiórkami kokosowymi.

Całość kcal: 980

LEKKI MAZUREK KARMELOWY Z MIGDAŁAMI
Spód:
2 dojrzałe banany
1 jajko
2 łyżki orzechów włoskich
¾ szklanki otrębów owsianych
szczypta soli
Krem:
1 filiżanka ssyropu z daktyli
garść płatków migdałów
1 łyżka kakao ciemnego
3 łyżki ricotty

Spód:
Orzechy posiekać, ale nie mielić na jednolitą masę. Połowę otrębów zmielić w blenderze na pył. Banany rozgnieść widelcem, wymieszać z jajkami, posolić. Masę jajeczno-bananową wymieszać z otrębami, wyłożyć nią spód blachy dociskając masę, formując niski brzeg. Wstawić do piekarnika na ok.30min, piec w 190-200 stopni.

Krem:
Całe kruche ciasto pokryć równo syropem - W miseczce utrzeć ricottę z kakao na jednolitą masę. Wyciskaną z tubki masą oraz migdałami lub orzechami udekorować wierzch ciasta

Całość kcal: 1000

DIETETYCZNY SERNIK
½ kg chudego sera
2 jajka
2/3 szklanki cukru
1/2 opakowania budyniu
2 łyżki oleju kokosowego

Ser zmielić w blenderze. Utrzeć żółtka z cukrem. Do większego naczynia włożyć olej kokosowy, wyrobić je z serem, żółtkami, budyniem w proszku na jednolita masę. Ubić na sztywno białka i połączyć z masą. Włożyć do wysmarowanej tłuszczem i posypanej otrębami formy. Piec 30-40 min. Uwaga - ciasto może lekko opaść po upieczeniu, co nie oznacza, że jest ono nieudane.

Całość kcal: 1215
ŻUREK Z JAJKIEM
zakwas na żur – 1 1/2 szklanki
włoszczyzna: marchew, pietruszka, seler, por, listek laurowy, ziele angielskie, suszony grzybek
100g jogurtu naturalnego
majeranek, sól, pieprz
4 jajka

Warzywa zalać 1 1/2 litra wody, zagotować, dodać przyprawy, gotować na małym ogniu, gdy warzywa będą miękkie wlać zakwas, zagotować, doprawić, zabielić jogurtem. Jajka ugotować

na twardo. Do każdej porcji dodać jajko podzielone na ćwiartki.

Całość kcal: 440

AWOKADO FASZEROWANE ŁOSOSIEM Z TWAROŻKIEM

2 awokado
100g wędzonego łososia
150g chudego serka naturalnego
1 łyżka młodego jęczmienia
łyżeczka soku z cytryny
szczypiorek, sól, pieprz.

Awokado przekroić wzdłuż na połowę, wyjąć pestkę, łyżką wydrążyć miąższ tak żeby nie uszkodzić łupiny. Rozdrobniony miąższ wymieszać z pokrojonym łososiem, serkiem, młodym jęczmieniem, sokiem z cytryny i połową szczypiorku, przyprawić. Łupinki wypełnić masą, wierzch udekorować szczypiorkiem.

Całość kcal: 660

PASTA Z JAJEK I AWOKADO

2 jajka
1 awokado
sok z połowy cytryny, sól, piperz kolorowy zmielony

Jajka ugotować na twardo, zetrzeć na tarce z małymi oczkami. Awokado obrac, pokroić i polać sokiem z cytryny. Rozetrzeć łyżeczką, wymieszać z jajkiem. Doprawić solą i pieprzem

Całość kcal: 370

PASTA Z JAJEK I ZIELONEJ PIETRUSZKI

2 łyżki jogurtu naturalnego
2 garści posiekanej zielonej pietruszki
2 jajka
sól

Jajka ugotować na twardo, zetrzeć na tarce, dodać posiekaną pietruszkę i jogurt, wymieszać. Doprawić solą do smaku..

Całość kcal: 195

JAGLANA TARTA Z BOROWKAMI

Krem:
3 szklanki mleka roślinnego
½ szklanki suchej kaszy jaglanej
1 łyżka oleju kokosowego
1 łyżka soku z cytryny
borówki (lub inne dowolne owoce)
Spód:
1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
5 łyżek mąki z lnu
1 jajko
1 banan
2 łyżki oleju kokosowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Spód:
Ugotowaną kaszę jaglaną zblendować. Dodać jajko, mąkę, proszek do pieczenia, rozgniecionego widelcem banana i olej kokosowy. Wyrobić ciasto (jeśli ciasto jest za rzadkie należy dodać łyżkę mąki). Ciastem wyłożyć foremkę do tarty (spód i brzegi), piec ok. 30-40 minut w temperaturze 180 st.

Krem:
Zagotować mleko, dodać przepłukaną kaszę jaglaną oraz olej kokosowy i sok z cytryny. Gotować do momentu kiedy kasza wchłonie całe mleko. Gotowy krem zblendować i przelać na wystudzony spód. Na wierzch ułożyć borówki, zostawić do wystudzenia. Gotową tartę chłodzić w lodówce co najmniej godzinę.

Całość kcal: 1490

PIECZARKOWE ŁÓDECZKI

4 jajka na twardo
10 pieczarek
1/2 cebuli
2 łyżki posiekanej natki
2 łyżki jogurtu naturalnego, łyżka oleju kokosowego, sól, pieprz, tymianek.

Pieczarki i cebulę obrać, posiekać. Olej rozgrzać na patelni, włożyć grzyby, oprószyć szczyptą tymianku, przesmażyć. Dodać cebulę, zeszklić. Ostudzić. Jajka obrać, przekroić wzdłuż na pół, wyjąć żółtko. Pieczarki i cebulę zmiksować z żółtkami. Dodać jogurt i natkę, wymieszać. Przyprawić do smaku. Pastę przełożyć do szprycy, napełnić połówki jajek.

Całość kcal: 450

TARTA NA DAKTYLOWYM SPODZIE

Spód:
szklanka suszonych daktyli,
2 ½ szklanki płatków migdałów

Budyń:
woreczek kaszy jaglanej/0,5 szklanki,
3 szklanki mleka roślinnego,
1 łyżka oleju kokosowego,
2 łyżki cukru kokosowego,
2 krople aromatu waniliowego do wypieków

Daktyle moczyć w ciepłej wodzie przez 20min.Płatki migdałów rozdrobnić, dodać odsączone daktyle, zblendować aż masa zrobi się plastyczna. Wykłożyć blaszkę daktylowo-migdałowym spodem, chłodzić w lodówce ok. 30 minut. Do rondelka wsypać kaszę, cukier, olej, zalać mlekiem. Dodać 2 krople aromatu. Gotować aż kasza wchłonie prawie całe mleko, ciągle mieszając. Ściągnąć z ognia, zblendować na budyń. Masę wyłożyć na spód, dekorować sezonowymi owocami. Wstawić na noc do lodówki.

Całość kcal: 2290

PASZTET Z CZERWONEJ SOCZEWICY Z WARZYWAMI I SŁONECZNIKIEM

szklanka czerwonej soczewicy
pół szklanki słonecznika
pół szklanki płatków owsianych
2 cebule, 2 małe ząbki czosnku, 2 marchewki, 1 pietruszka
łyżeczka soli himalajskiej, pieprzu, słodkiej papryki, posiekanej pietruszki, pół łyżeczki majeranku, 2 listki laurowe, olej kokosowy, sezam i słonecznik do dekoracji

Soczewicę zalać dwoma szklankami wrzątku, dodać sól, liście laurowe, gotować pod przykryciem na najmniejszym ogniu 20 minut. Wyciągnąć liście laurowe. Słonecznik zalać wrzątkiem, odstawić na 10 minut, odcedzić z wody. Płatki zalać niewielką ilością wrzątku. Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju . Dodać startą marchewkę i pietruszkę, dusić pod przykryciem ok.10 minut. Wszystkie składniki połączyć, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy, wymieszać, wyłożyć do formy. Posypać sezamem i słonecznikiem, piec 40-45 minut w 180 st.

Całość kcal: 2500

JAJKA FASZEROWANE TWAROŻKIEM I SZPINAKIEM

4 jajka na twardo,
kilka listków świeżego szpinaku,
½ małej cebuli, ząbek czosnku,
4 łyżki twarożku ,
łyżka masła,
sól, pieprz.

Szpinak opłukać, osuszyć i pokroić na kawałki. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Masło rozgrzać, zeszklić cebulę, czosnek i szpinak, oprószyć solą i pieprzem, przestudzić. Jajka obrać, przekroić wzdłuż na pół i delikatnie wyjąć żółtka. Żółtka, twarożek i szpinak zmiksować, przyprawić do smaku solą oraz pieprzem. Farsz nałożyć do szprycy i napełnić nim połówki jajek.

Całość kcal: 470

GALARETKA Z KURCZAKA
150 g mięsa z piersi kurczaka,
1 marchew,
kawałek włoszczyzny,
3 łyżki zielonego groszku,
łyżka żelatyny,
sól, pieprz do smaku,
marynowane pieczarki,
1 cytryna.

Włoszczyznę i marchew umyć, obrać, nie rozdrabniać. Mięso opłukać. Na marchwi i włoszczyźnie oraz mięsie ugotować rosół ,przyprawić do smaku solą i pieprzem. Wyjąć mięso, wystudzić i drobno pokroić. Łyżką cedzakową wyjąć włoszczyznę, marchewkę pokroić w drobną kostkę. Żelatynę wymieszać z zimnym rosołem, gdy napęcznieje, podgrzać do wrzenia. Do foremek włożyć pokrojoną marchewkę, odsączony groszek i pokrojone mięso. Zalać galaretką, schłodzić w lodówce. Galaretkę ozdobić całymi pieczarkami i plasterkami cytryny.

Całość kcal: 325

PASZTET Z WARZYWAMI
½ kg wołowiny,
½ kg piersi kurczaka
2 kromki chleba żytniego 100% na zakwasie
2 jajka,
strąk czerwonej papryki,
szklanka ugotowanej fasolki szparagowej

cebula, sól, pieprz, rozmaryn,
½ szklanki otrębów owsianych lub gryczanych
Mięsa ugotować z przyprawami, zemleć, wymieszać z jajkami, dodać namoczony chleb (odcisnąć) oraz otręby, przyprawić. Połączyć z pokrojoną papryką, fasolką i cebulkami. włożyć masę do podłużnej foremki wyłożonej pergaminem, piec ok. 1,5 godziny w temperaturze 190 stopni C.

Całość kcal: 1750

PIECZEŃ WOŁOWA

1 kg polędwicy wołowej,
3 łyżki masła,
2 łyżki musztardy,
1 większa cebula,
1 łyżka gorczycy,
sól i pieprz.
Mięso umyte natrzeć musztardą i odłożyć na 2 godziny w chłodne miejsce. Cebulę posiekać, mięso obsmażyć namaśle, ułożyć w brytfannie, posypać cebulą, gorczycą i pieprzem. Piec mięso 30 minut, wyjąć, posolić i schłodzić. Pieczeń pokroić na cienkie plastry.

Całość kcal: 1460

PEŁNOZIARNITE BABECZKI CZEKOLADOWE

2 szklanki zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej
2 jajka
10 łyżek oleju orzechowego lub kokosowego
3 łyżki gorzkiego kakao
8 łyżek ksylitolu
aromat śmietankowy (opcjonalnie)
½ szklanki mleka 3,2 % tłuszczu
łyżeczka proszku do pieczenia i łyżeczka sody oczyszczonej

Nastawić piekarnik na 200 st. W misce zmiksować jajka na puszysta masę, dodać ksylitom, miksować. Dodać powoli olej i mleko ciągle miksując, a następnie mąkę owsianą, proszek do pieczenia, kakao i aromat. Zmiksować na gładka masę. Nakładac ciasto do foremek na muffiny i piec w piekarniku przez 15 min.

Całość kcal: 2450

SAŁATKA Z JAJKIEM, POMIDOREM I ŻURAWINĄ

2 jajka
½ opakowania mixu sałat
pomidor

3 łyżki ulubionych nasion albo orzechów
2 łyżki żurawiny
2 łyżki chudego twarogu (opcjonalnie)
łyżeczka siemienia lnianego (opcjonalnie)
2 łyżki oliwy z oliwek, ulubione przyprawy (u mnie pieprz ziołowy i zioła prowansalskie)

Jajka ugotować na twardo. Na talerzu ułożyć sałatę, na środku talerza umieścić nasiona, a na nich żurawinę. Pomidory i jajka pokroić, poukładać na przemian z pomidorem. Całość można wzbogacić o białko krusząc dookoła twaróg, posypać siemieniem lnianym, polać oliwą i doprawić do smaku.

Całość kcal: 1390

CIASTO MARCHEWKOWE
Spód:
6 średnich marchewek startych na tarce o drobnych oczkach
4 jajka
ok. 15 łyżek mąki owsianej (można zmielić płatki)
łyżeczka proszku do pieczenia
2 łyżki oleju kokosowego
3 łyżki kakao ciemnego
3 łyżki miodu
Góra:
- 150-200g serka naturalnego + łyżka miodu
- 2-3 łyżki prażonych migdałów

Oddzielić białka od żółtek, ubić białka w osobnej misce. Do żółtek dodać mąkę, proszek, kakao, olej, miód, wymieszać. Jeśli masa jest za sucha i ciężko jest połączyć składniki, można dodać odrobinę wody. Masę połączyć z białkami i startą marchewką ciągle mieszając. Piec w 180 stopniach (góra-dół) przez 45 min. Kiedy ciasto ostygnie udekorować je masą (serek+miód) i prażonymi migdałami.

Całość kcal 1850

BABKA BURACZANA
2/3 szklanki oleju kokosowego
1/2 szklanki miodu
70 g gorzkiej czekolady (2/3 tabliczki)
250 g (około 2 szklanki) surowych buraków startych
3 jajka
1 i 1/2 szklanki mąki orkiszowej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
5 łyżek kakao w proszku
szczypta soli

Rozgrzać piekarnik do 175 °C. Na patelni rozgrzać olej. Dodać miód i czekoladę, mieszać aż czekolada się rozpuści, odstawić do wystygnięcia. Dodać starte buraki. Ubić jaja w małej misce, dodać je do sosu na patelni. Przesiać mąkę, proszek do pieczenia, kakao w proszku i

sól, dodać do buraków. Piec 25 minut lub do momentu, gdy góra będzie przypieczona, a w środku ciasto pozostanie minimalnie lepkie.

Całość kcal: 4100

SERNIK Z NERKOWCÓW

Masa sernikowa**:**
2 i 1/2 szklanki nerkowców
1/3 szklanki wody
sok wyciśnięty z połowy cytryny
1/3 szklanki miodu
1/2 szklanki oleju kokosowego
1 łyżeczka waniliowego ekstraktu (opcjonalnie), szczypta soli
Kruchy spód:
1/2 szklanki daktyli
1 szklanka orzechów, np. włoskich

Masa serowa:
Nerkowce namoczyć przez noc w zimnej wodzie. Olej rozpuścić w kąpieli wodnej, Do blendera wsypać namoczone nerkowce, dodać wodę, rozpuszczony olej i miksować do uzyskania jednolitej masy, bez kawałeczków orzechów. Dodać miód, sok z cytryny, sól i ekstrakt waniliowy. Całość zmiksować. Ilość soku z cytryny można zwiększyć w zależności od preferencji smakowych.

Kruchy spód:
Daktyle namoczyć przynajmniej przez 30 min. Zmiksować je z orzechami. Masą wylepić dno formy. Wylać na nią masę „serową". Formę przykryć folią aluminiową, wstawić do zamrażarki na 2 godziny. Po upływie tego czasu przenieść do lodówki. Przed podaniem ciasto posypać kakao lub karobem.

Całość kcal: 3390

MAZUREK WIELKANOCNY Z MASĄ CYTRYNOWĄ

Kruchy spód:
100g masła/smalcu (1/2 kostki)
7-8 łyżek mąki kokosowej
1 jajko
2 łyżki erytrytolu/ksylitolu lub 1 łyżka miodu
aromat waniliowy (opcjonalnie)
Masa cytrynowa:
2 żółtka
2 łyżki masła (ok.25g)
3 łyżki soku z cytryny
skórka z calej cytryny
1 łyżka erytrytolu/ksylitolu lub 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Spód:
Wszystkie składniki zagnieść na gładkie ciasto. Przykryć folią spożywczą, rozwałkować na dość cienki placek. Odciąć kilka pasków na wyklejenie boków i środka mazurka. Docisnąć boki do spodu. Piec 10min w 170st, następnie zmniejszyć temperaturę do 160st i piec ok. 10-15min. Ostudzić.

Masa:
Masło razem z sokiem i skórką rozpuścić w garnku. Wbić rozbełtane żółtka, ciagle mieszając. Chwilę gotować do zgęstnienia, zdjąć z ognia, opcjonalnie dosłodzić, ostudzić.

Całość kcal: 1870

BIAŁA KIEŁBASA W MAJERANKU
0,5kg białej kiełbasy
1/2 łyżki oleju
1,5 łyżki majeranku
sól

Kiełbasę umyć, osuszyć, końce zawiązać nitką. Na rozgrzanym oleju dusić kiełbasę w całości spiralnie zwiniętą, aż się lekko przyrumieni. Podawać gorącą, obficie posypać majerankiem, z chrzanem lub musztardą.

Całość kcal: 1580

BIAŁA KIEŁBASA PIECZONA Z WARZYWAMI
6 kawałków białej kiełbasy
4 duże cebule
główka czosnku
250g pieczarek
ćwiartka włoskiej kapusty (można pominąć, ja lubię)
marchewka
łyżka majeranku, pół łyżeczki tymianku, 1/4 łyżeczki pieprzu, sól

Kiełbasę włożyć do osolonej (1 łyżeczka) gorącej wody. Nie dopuszczając do zagotowania parzyć ok. 10 min. Piekarnik rozgrzać do 180 st. Cebule pokroić w półkrążki, czosnek pokroić na połówki, marchewkę w cienkie plastry, a kapustę w paski, zalać wrzątkiem na kilka minut, odlać wodę. Warzywa przełożyć do miski, zalać łyżką oleju, osolić łyżeczką soli, dodać połowę przypraw, wymieszać. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, dodać kilka łyżek wody z parzenia kiełbasy. Przykryć, wstawić do piekarnika na 30 min. Kiedy warzywa się podduszą, zdjąć przykrycie położyć na wierzchu kiełbasę, oprószyć pozostałymi przyprawami, piec jeszcze30 min, aż kiełbasa ładnie się przyrumieni.

Całość kcal: 1820

ORKISZOWA BABKA DROŻDŻOWA
175g mąki orkiszowej jasnej (typ 550)
175g mąki orkiszowej chlebowej (typ 1100)
3/4 (200ml) szklanki mleka roślinnego np. owsianego, ryżowego
15g drożdży świeżych
7-8 łyżek masła lub oleju
6-7 łyżek ksylitolu/erytrytolu
2 jaja
otarta skórka z niewoskowanej pomarańczy
2 łyżki jagód goji
2 łyżki rodzynek

polewa: 1/2 tabliczki gorzkiej czekolady min. 70% kakao + 2-3 łyżki mleczka kokosowego

Przygotować zaczyn: wymieszać 50 ml letniego mleka, drożdże i 3 łyżki mąki orkiszowej jasnej. Odstawić na ok. 20 min do podwojenia objętości. Rozpuścić masło, ostudzić. Jajka utrzeć z ksylitolem/erytrytolem na puch. Przesiać obie mąki, dodać zaczyn, skórkę z pomarańczy, mleko i miksturę jajeczną – wyrabiać aż ciasto zacznie odchodzić od dłoni. Wlać masło/olej, wyrabiać tak długo, aż tłuszcz zostanie wchłonięty. Pod koniec zagniatania dodać bakalie. Przykryć ciasto folią , pozostawić 1,5h. Gdy podwoi objętość - przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i oprószonej formy. Przykryć, pozostaw na drugie rośnięcie (ok. 30 min). Rozgrzać piekarnik do 180 st. C. Wstawić ciasto, piec 35–40 min. Wyjąć i ostudzć.

Polewa: kawałki gorzkiej czekolady umieścić z mleczkiem kokosowymw garnuszku, podgrzewać na małym ogniu aż czekolada się rozpuści. Polać ciasto.

Całość kcal: 2600

MAKOWIEC JAGLANY
1 szklanka maku
1/2 szklanki orzechów nerkowca
1/2 szklanki migdałów
1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
2 łyżki pasty daktylowej (LUB 6-7 daktyli zblendowanych z 2 łyżkami gorącej wody na pastę)
1/2 szklanki mleka kokosowego
2 łyżki cukru kokosowego/ksylitolu
1/2 szklanki suszonej żurawiny
2 szklanki mleka roślinnego np. owsianego, ryżowego
1 tabliczka 100g gorzkiej czekolady min. 70% kakao

Mak zalać 2 szklankami mleka, gotować ok. 40 min. Odcedzić. Migdały i nerkowce zalać gorącą wodą na 15 min. Obrać migdały ze skórki, odłożyć 3 łyżki do pokrojenia i posypania na wierzch ciasta. Ugotowany mak, migdały, nerkowce, mleko, cukier oraz daktyle zmiksować. Do zmiksowanej masy dodać kaszę i resztę składników. Wymieszać. Czekoladę roztopić z kilkoma łyżkami mleka kokosowego. Wyłożyć do naczynia masę na makowiec, polać przygotowaną czekoladą, posypać migdałami i suszoną żurawiną. Odstawić do lodówki na 2-3 h.

Całość kcal: 3500

KEKS

1.5 szkl płatków owsianych górskich
0.5 szkl siemienia lnianego
0.5 szkl otrębów owsianych
1 szkl mąki orkiszowej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
3/4 łyżeczki soli
skórka otarta z 1 cytryny
1 łyżeczka mielonego imbiru, szczypta cynamonu
2 szkl bakalii (np. śliwki, morele, daktyle, rodzynki, ananas, imbir, migdały, orzechy włoskie)
1.5 szkl jogurtu naturalnego
1/2 szkl miodu
1 jajko
1 tabliczka gorzkiej czekolady min. 70% kakao
1-2 łyżki masła

Płatki, siemię i otręby opiekać na blasze 10 min, ostudzić i zmielić w młynku. Dodać mąkę, proszek, sól, skórkę, przyprawy i bakalie. Wymieszać. Osobno utrzeć jogurt, miód i jajko. Mokre składniki dodać do suchych , wymieszać. Piec w formie do keksu przez około 1h (do suchego patyczka). Ostudzić. Masło stopić w kąpieli wodnej, dodać czekoladę połamaną na kawałki. Gotową polewę wylać na ciasto. Posypać posiekanymi migdałami (opcjonalnie).

Całość kcal: 3340

ĆWIKŁA Z CHRZANEM

1 kg buraków ćwikłowych
korzeń chrzanu lub chrzan ze słoika (200g)
sok z 1 cytryny lub 2 łyżki octu winnego
4-5 łyżek ksylitolu
szczypta soli

Buraki umyć, gotować do miękkości 60-80 min. Ugotowane buraki obrać, zetrzeć na tarce na większych oczkach. Obrać chrzan, zetrzeć na tarce z drobnymi oczkami. Przełożyć na sitko, zalać wrzątkiem. Po odsączeniu dodać do miski z buraczkami (jeśli używasz chrzanu ze słoiczka nie dodawaj octu i cukru w całości, tylko porcjami). Dodać sok z cytryny, ksylitol oraz sól, wymieszać. Odstawić na noc do lodówki, doprawić do smaku.

Całość kcal: 710kcal

PASZTET Z CUKINII I MARCHEWKI

3 szklanki startej cukinii
1 duża marchewka
2 cebule
4-5 ząbków czosnku
½ szklanki oleju
½ szklanki do wyboru kaszki kukurydzianej
½ łyżeczki kurkumy, 1 łyżeczka przyprawy curry
4 jajka
duży pęczek natki pietruszki, l
po 1/2 łyżeczki lubczyku, oregano, tymianku, bazylii, koperku
sól do smaku, czarny pieprz

Odcisnąć sok z cukinii. Marchew obrać, zetrzeć na tarce. Cebule i czosnek obrać, posiekać. Natkę pietruszki posiekać. Piekarnik nagrzać do 190-200st. Cebule i czosnek poddusić na całym oleju, by stały się miękkie. Dodać pieprz i suszone zioła. Formę do pieczenia wysmarować tłuszczem, posypać lekko kaszką. W misce wymieszać dokładnie wszystkie składniki. Masę przełożyć do formy. Piec w nagrzanym piekarniku przez 1 h.

Całość kcal: 1300kcal