



COŚ SŁODKIEGO NA SZYBKO



www.efektcentrum.pl

DOMOWA CHAŁWA (4 PORCJE)

- 180-200g sezamu
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie)

Sezam podprażyć lekko na patelni do momentu gdy zacznie uwalniać zapach. Ostudzić, zblendować na mąkę. Dodać miód, olej (opcjonalnie), ponownie zblendować aż zacznie wydzielac się tłuszcz. Masę wyłożyć na papier, włożyć do lodówki.

1530 kcal

białko 46,5g

tłuszcze 121g

węglowodany 64g



CIASTKA OWSIANO-BANANOWE Z MORELAMI (2 PORCJE)

- 3 banany
- 1 szklanka płatków owsianych
- ok. 15 sztuk suszonych pokrojonych moreli

Banany rozgnieść widelcem i wymieszać z pozostałymi składnikami. Wstawić do rozgrzanego piekarnika 180°C i piec przez około 15-20 minut.

960 kcal

białko 21,5g

tłuszcze 10g

węglowodany 196g

BATONIKI ENERGETYCZNE BEZ PIECZENIA (4 PORCJE)

- 1 szklanka orzechów (np. włoskich, nerkowca, laskowych, migdałów)
- 0,5 szklanki daktyli lub rodzynek (namoczonych w wodzie)
- 1 łyżka kakao

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze na gładką, lepłą masę. Przełożyć do pojemnika, wyrównać na płasko i schłodzić w lodówce (2 godziny). Po tym czasie całość pokroić na mniejsze części.

1520 kcal

białko 34,5g

tłuszcze 132g

węglowodany 49g



CIASTO Z SUROWEJ KASZY JAGLANEJ (4 PORCJE)

- 300g surowej kaszy jaglanej
- 1,5 kg jabłek
- 1 łyżka cynamonu
- garść żurawiny suszonej

Jabłka obrać i zetrzeć na tarce. Wymieszać z surową kaszą jaglaną, cynamonem i żurawiną. Przełożyć ciasto do blachy i piec w 180°C i piec około 80 minut (w momencie przyciemnienia się kaszy na wierzchu wyłączyć piekarnik).

1820kcal

białko 38g

tłuszcze 15g

węglowodany 383g

MIĘKKIE KRÓWKI (2 PORCJE)

- 1 tabliczka czekolady gorzkiej min.70%
- 3 łyżki masła orzechowego

Czekoladę i masło orzechowe rozpuścić razem w kąpieli wodnej. Gdy masa będzie rozpuszczona i dobrze wymieszana, przelać ją do silikonowej foremki lub pojemnika wyłożonego folią aluminiową. Wstawić do lodówki do stężenia (ok. godziny).

1050 kcal

białko 28g

tłuszcze 74g

węglowodany 63g



PRYZMAK Z BATATÓW (4 PORCJE)

- puree z batatów (z 1 średniego ok. 200g)
- 3/4 szklanki masła orzechowego 100%
- 2 łyżki ksylitolu/erytrytolu lub 1 łyżka miodu

Batata obrać, pokroić w kostkę i ugotować do miękkości. Wystudzić, rozdrobnić blenderem na gładki mus. Do musu dodać masło orzechowe i słodzik. Wymieszać. Masę przelać do foremki. Piec w 180 st przez ok.25-30 min. Po wyjęciu z piekarnika wystudzić kompletnie - dopiero wtedy kroić. Najlepiej smakuje schłodzone, prosto z lodówki.

1330 kcal

białko 51g

tłuszcze 90g

węglowodany 79g

CIASTKA OWSIANO-BANANOWE Z ŻURAWINĄ (4 PORCJE)

- 4 banany
- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 2 łyżki suszonej żurawiny

Banany rozgnieść widelcem i wymieszać z pozostałymi składnikami. Z powstałej masy formować ciastka i układać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec przez ok. 15-20 minut w 180-200°C.

1110 kcal

białko 17g

tłuszcze 10g

węglowodany 238g



OWSIANE CIASTKA MARCHEWKOWE (2 PORCJE)

- 1 banan
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 mała marchewka + szczypta cynamonu

Rozgnieść banana widelcem do uzyskania gładkiej masy. Dodać przyprawy, płatki owsiane i marchewkę startą na tarce. Uformować 6 ciastek, ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, piec w 180 stprzez 15 min. Przystudzić.

310 kcal

białko 8g

tłuszcze 4,5g

węglowodany 60g

CIASTECZKA MAŚLANE (4 PORCJE)

- 1/2 kostki masła 100g
- 5-6 łyżek mąki jaglanej
- 3 łyżki ksylitolu/erytrytolu

Ubić masło z ksylitolem/erytrytolem na jednolitą i puszystą masę. Dodać mąkę. Zmiksować do powstania kruszonki. Przełożyć ciasto na stolnicę, zagnieść. Z ciasta uformować długi, prostokątny walek. Zawieść ciasto w folię, wstawić do lodówki na ok. pół godziny. Po tym czasie odwinąć ciasto z folii, pokroić na plasterki-ciasteczka o grubości ok. 1 cm. Piec w piekarniku nagrzanym do 165 st. przez ok. 20-30 min.

1150 kcal

białko 9g

tłuszcze 85,5g

węglowodany 85,5g



CZEKOLADOWE TRUFLE (4 PORCJE)

- 100g gorzkiej czekolady min. 70% kakao
- 2 łyżeczki masła lub oleju kokosowego
- 4 łyżki gęstej części mleka kokosowego (ok. 100ml – 1/4 puszki)
- 2-3 łyżki kakao ciemnego do obtoczenia

Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Dodać masło, jednocześnie mieszając masę trzepaczką. Gdy czekolada z masłem się połączą zdjąć garnek z ognia. Dodać mleko, mieszając. Masę chłodzić w lodówce przez kilka godzin. Po tym czasie nabierać masę łyżeczką, formować ją w kształt kulki, obtaczać w kakao. Gotowe trufle schłodzić w lodówce.

980 kcal

białko 14,5g

tłuszcze 75g

węglowodany 62g

CIASTECZKA MAŚLANE (4 PORCJE)

- 1/2 kostki masła 100g
- 5-6 łyżek mąki jaglanej
- 3 łyżki ksylitolu/erytrytolu

Ubić masło z ksylitolem/erytrytolem na jednolitą masę. Dodać mąkę. Zmiksować do powstania kruszonki. Przełożyć ciasto na stolnicę, zagnieść. Z ciasta uformować długi, prostokątny wałek. Zawinąć ciasto w folię, wstawić do lodówki na pół godziny. Po tym czasie odwinąć ciasto, pokroić na plasterki-ciasteczka o grubości ok. 1 cm. Piec w piekarniku nagrzanym do 165 st. przez ok. 20-30 min.

1150 kcal

białko 9g

tłuszcze 85,5g

węglowodany 85,5g



CZEKOLADOWE TRUFLE (4 PORCJE)

- 100g gorzkiej czekolady min. 70% kakao
- 2 łyżeczki masła lub oleju kokosowego
- 4 łyżki gęstej części mleka kokosowego (ok. 100ml – 1/4 puszki)
- 2-3 łyżki kakao ciemnego do obtoczenia

Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Dodać masło, jednocześnie mieszając masę trzepaczką. Gdy czekolada z masłem się połączą zdjąć garnek z ognia. Dodać mleko, mieszając. Masę chłodzić w lodówce przez kilka godzin. Po tym czasie nabierać masę łyżeczką, formować ją w kształt kulki, obtaczać w kakao. Gotowe trufle schłodzić w lodówce.

1120 kcal

białko 7g

tłuszcze 103,5g

weglowodany 41g

POD KOKOSOWĄ KRUSZONKĄ (2 PORCJE)

400g śliwek/jabłek/gruszek przeciąć na pół, wyjąć pestki i ułożyć w naczyniu

zaroodpornym. 3 łyżki mąki kokosowej (lub zamiast mąki kokosowej: zblendować 8 łyżek wiórek na miazę) wymieszać z 2 łyżkami oleju kokosowego i wysypać na śliwki. Piec w 180 stopniach przez 25-30 minut.

1120 kcal

białko 7g

tłuszcze 103,5g

weglowodany 41g



CIASTECZKA TWAROGOWE (4 PORCJE)

- 5 łyżek mąki jaglanej + 3 łyżki mąki ryżowej
- 125g masła
- 1/2 kostki twarogu półtłustego 100g

Na stolnicę przesiać mąkę, dodać chłodne masło i ser. Wszystko razem posiekać nożem. Kiedy powstanie coś w rodzaju kruszonki zagnieść na gładkie ciasto. Zrobić kulę, zawinąć w folię i włożyć do lodówki na ok. 30 min. Szklanką wycinać ciastka i układać w niewielkich odstępach na blasze wyłożonej papierem. Piekarnik nagrzać do 180 st. C. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 20 min. – do zarumienienia się.

1470 kcal

białko 32g

tłuszcze 107g

węglowodany 95g

PRALINY Z MASŁEM ORZECHOWYM (4 PORCJE)

- 1/2 szklanki masła orzechowego 100%
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki mąki kokosowej
- 1 tabliczka czekolady gorzkiej min.70%

W misce wymieszać masło orzechowe, miód i mąkę kokosową. Uformować kuleczki i schłodzić w zamrażarce przez ok. 20 min. W międzyczasie rozpuścić czekoladę w kąpieli wodnej. Obtoczyć praliny w rozpuszczonej czekoladzie, ponownie schłodzić aż do stężenia. Trzymać w lodówce.

1480 kcal

białko 42,5g

tłuszcze 96g

węglowodany 111,5g



KOKOSANKI (2 PORCJE)

- ½ szklanki wiórków kokosowych
- 1 łyżka rozpuszczonego oleju kokosowego (może być bezzapachowy)
- 1 białko
- 2 łyżki ksylitolu lub erytrytolu

Wiórki wymieszać z rozpuszczonym olejem. Wystudzić. Ubić białka na sztywno, dodać ksylitol/erytrytol zmiksowany na puder, wymieszać ze sobą. Łyżką nakładać na papier do pieczenia, piec w 180 stopniach, 15min na złoty kolor. Porcję która wyjdzie podzielić na 4 części by jednego dnia zjadać ¼.

460 kcal

białko 6g

tłuszcze 38,5g

weglowodany 23g

CIASTO CZEKOLADOWE Z FASOLI (4 PORCJE)

- ciasto: 2 łyżki gorzkiego kakao + 2 łyżki miodu + 1 łyżeczka sody oczyszczonej + 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia + 1,5 łyżki oleju kokosowego + 1 dojrzały banan + 2 jaja + 1 puszka fasoli czerwonej 240g
- polewa: tabliczka gorzkiej czekolady min.70%

Fasolę opłukać. Wszystkie składniki zblendować, jeżeli masa będzie zbyt gęsta można dodać kilka łyżek wody. Ciasto przelać do formy do pieczenia, piec 45-50min w temp. 180st.C. Polewa: czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej, poleć nią upieczone ciasto.

1270 kcal

białko 45g

tłuszcze 64g

weglowodany 130g



MUFFINY Z OWOCAMI (2 PORCJE)

- 3 jaja
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 garści borówek/malin
- 2 łyżki kakao ciemnego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1/2 szklanki wiórek kokosowych
- mleko zwykłe lub roślinne np. migdałowe dla konsystencji
- 1 łyżka ksylitolu/erytrytolu

Połączyć wszystkie składniki (oprócz owoców) za pomocą blendera. Do przygotowanej masy dorzucić owoce, wymieszać. Powstałą masę można w razie potrzeby zagęścić wiórkami lub rozrzedzić za pomocą mleka. Wylać masę do foremek, piec w 180st ok. 30min.

730 kcal

białko 28g

tłuszcze 56g

weglowodany 128g

BANANOWIEC (4 PORCJE)

- 2 banany + 1 szklanka mąki owsianej + 1/3 szklanki oleju kokosowego + 1 łyżka miodu
- opcjonalnie: wanilia i karob/ciemne kakao do posypania.

Banany ugnieść widelcem. Wymieszać delikatnie z mąką, olejem i miodem.

Ciasto wyłożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Posypać wanilią i karobem/kakao. Piec w temp. 180 st przez ok. 50-60 min. Ciasto powinno delikatnie zbrązowieć na brzegach.

1305 kcal

białko 14,5g

tłuszcze 78g

weglowodany 136,5g

