



### PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU I TOFU Z DODATKIEM MIĘTY

400 g mrożonego groszku

1 kostka tofu naturalnego

4-5 gałązek mięty, szczypta gałki muskatołowej, 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*

### CYTRUSOWA PASCHA Z ŻURAWINAMI

400 g półtłustego twarogu

2 żółtka

1/2 szklanki suszonych żurawin

8 łyżek ksylitolu/cukru kokosowego zblendowanego na miazę

skórka otarta z: 1 pomarańczy, 1 cytryny i 1 limonki, 1/4 szklanki przegotowanej wody, gaza  
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 wierzchu miseczki położyć talerzyk, a na nim coś ciężkiego – schować do lodówki na noc. Po podaniu 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, ubijając aż masa białkowa będzie elastyczna, dodać po jednym żółtku, 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 rodzynek, 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  
3/4 szklanki otrębów owsianych  
szczypta soli

**Krem:**

1 filiżanka syropu 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 jednolitą 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

szcypiorek, 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 ZIELONEJ PIETRUSZKI

2 łyżki jogurtu naturalnego typu greckiego

2 garście posiekanej zielonej pietruszki

2 jajka

sól himalajska

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

*Całość kcal: 195*

### PASTA Z JAJEK I TUŃCZYKA

2 jajka

puszka tuńczyka w sosie własnym

2 łyżki jogurtu greckiego

1 mała cebula 80 g

pęczek szczypiorku

Jajka ugotować na twardo, zetrzeć na tarce z małymi oczkami. Dodać odsączonego z wody tuńczyka, drobno pokrojoną cebulę, szczypiorek oraz jogurt. Dokładnie wymieszać, ewentualnie doprawić solą.

*Całość kcal: 330*

### PASTA Z JAJEK I AWOKADO

2 jajka

1 awokado 140 g

sok z połowy cytryny, sól morską, świeżo mielony pieprz kolorowy

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

*Całość kcal: 370*

### JAGLANA TARTA Z BORÓWKAMI

#### 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, 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. Wyłożyć 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*