książka kucharska

Zdrowe przekąski

Erasmus+

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Janusza Korczaka w Nowej Soli

Fit kulki rafaello

co jest potrzebne

- 100 g kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka
- 1 łyżka oleju_kokosowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 szklanka wiórków kokosowych + do obtoczenia
- po kilka kropelek olejku migdałowego i waniliowego
- kilkanaście blanszowanych migdałów

przygotowanie

Kaszę przelewamy zimną wodą. Mleko wlewamy do rondla i wrzucamy kaszę. Gotujemy na małym ogniu, aż do całkowitego wchłonięcia płynu przez kaszę. Chwilę studzimy i dodajemy do ciepłej kaszy olej kokosowy, miód, syrop klonowy, wiórki i olejki. Całość blendujemy. Zwilżonymi dłońmi formujemy kulki, do środka każdej wkładamy migdał i obtaczamy w wiórkach. Wkładamy do lodówki na minimum godzinę.

Bajaderki z ciecierzycy

co jest potrzebne

- 1 puszka ciecierzycy
- 2 łyżki miodu
- 2 czubate łyżki masła orzechowego
- 1,5 łyżki kakao
- wiórki kokosowe (do obtoczenia)

przygotowanie

Ciecierzycę płuczemy. Wrzucamy do blendera i dodajemy pozostałe składniki. Blendujemy. Co chwilę robimy przerwy i mieszamy łyżką, bo blender nie daje sobie z tym super rady. Kiedy masa jest praktycznie gładka, zwilżonymi dłońmi formujemy kulki i obtaczamy je w wiórkach kokosowych.

Do obtoczenia można też użyć kakao, a w środek włożyć orzeszka. Ale w tej najprostszej wersji też są mega pyszne.

Sezamowiec

co jest potrzebne

- 1 szklanka migdałów (w całości, niełuskanych),
- 0,5 szklanki sezamu niełuskanego (czarnego),
- 5 dużych łyżek niemielonego lnu złocistego,
- 0,5 szklanki mleka ryżowego,
- 7 szt. daktyli,
- 4 duże łyżki syropu daktylowego lub klonowego lub innej substancji słodzącej,
- 2-3 małe łyżeczki oleju ko-

przygotowanie

Zmielone migdały, sezam i len umieszczamy w misce. Dodajemy posiekane daktyle, syrop klonowy (lub inny „słodzik"), tłuszcz i 0,5 szklanki mleka ryżowego. Mieszamy tak, aby powstała jednorodna masa. Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia, który smarujemy tłuszczem. Umieszczamy w niej masę i pieczemy

Domowa chałwa

co jest potrzebne

- pół szklanki sezamu
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1-2 łyżki miodu
- garść pistacji

przygotowanie

Sezam i siemię lniane możemy najpierw zmielić np. w młynku do kawy, chyba że mamy świetny blender który samodzielnie poradzi sobie ze zmieleniem tego.
Następnie mieszamy to z miodem i pokruszonymi pistacjami i przez chwilę blendujemy blenderem z ostrzem w kształcie litery "S", tylko do połączenia składników (jeśli nie macie blendera to można to dokładnie wymieszać widelcem lub łyżką).
Jeśli masa w ogóle się nie klei, dodajemy jeszcze trochę miodu. Jeśli jest już lepka, przekładamy to do jakiegoś małego naczynka, ugniatamy bardzo dokładnie

Jabłka pod owsianą kruszonką

co jest potrzebne

- 1 jabłko
- ok. 2 łyżki płatków owsianych
- ok. 2 łyżki dowolnych orzechów
- ok. pół łyżeczki cynamonu
- ok. 2-3 łyżki syropu klonowego

przygotowanie

Jabłka kroimy w plastry i układamy je w naczyniu żaroodpornym.
W moździerzu mieszamy i rozkruszamy płatki owsiane i orzechy, doprawiamy to cynamonem.
Wlewamy syrop klonowy (tak, aby całość delikatnie się kleiła) i mieszamy.
Układamy kruszonkę na jabłkach.
Pieczemy w temp. ok. 190 stopni ok. 10-15 minut (aż kruszonka ładnie się zarumieni).

CIASTECZKA OWSIANE

co jest potrzebne

- 30 dag płatków owsianych
- 1 jajko
- 250 ml kefiru lub jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu
- bakalia (mogą być różne)

przygotowanie

Płatki zalewamy kefirem i mieszamy, zostawiamy na pół godziny. Bakalie (mogą być również orzechy), jajko, miód dodajemy do płatków i mieszamy. Formujemy kulki i rozpłaszczamy. Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia i układamy ciasteczka. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stop. i pieczemy 25-30 min.

BATONY Z PŁATKÓW OWSIANYCH

co jest potrzebne

- 18 dag płatków owsianych
- 6 dag rodzynek
- 7,5 dag migdałów
- 2 dag wiórków kokosowych
- szczypta soli
- 12 dag masła orzechowego naturalnego 100%
- 8 dag miodu
- 3 dag oleju kokosowego
- aromat waniliowy

POLEWA
- 3 dag kakao
- 8 dag miodu
- 3 dag oleju kokosowego

FORMA 20x20

przygotowanie

Płatki, migdały, rodzynki (mogą być inne bakalia), sól drobno zmielić w blenderze. Masło orzechowe, miód i olej kokosowy roztopić w małym rondelku aż się połączą (na małym ogniu, by się nie zagotowały), dodać aromat. Płynną masę dodać do zmielonych płatków i wymieszać. Wyłożyć masę do formy wyłożonej papierem do pieczenia i wyrównać (wygładzić) mokrą łyżką.

POLEWA:
Na małym ogniu rozpuścić olej kokosowy i dodać miód i kakao, wymieszać, nie gotować. Gotową polewę wylać na masę. Wstawić blaszkę do lodówki.

Ciastka migdałowe

co jest potrzebne

- 3 szkl mąki
- ½ szkl cukru ksylitolu
- szczypta soli
- 3 szczypty sody
- 1 szklanka zmielonych migdałów
- 10 łyżek oleju
- 4 jajka

przygotowanie

Wszystkie składniki mieszamy wyrabiamy do uzyskania jednolitej masy (jeśli ciasto będzie za sucho dodajemy oleju).
Zwilżonymi rękoma odrywamy nieduże kawałki ciasta i formujemy kulki.
Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i lekko spłaszczamy.
Posypujemy ciastka płatkami migdałowymi.
Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Pieczemy w tej temperaturze ok 15-20 min aż się zarumie-

PORANNA DAWKA ENERGII

co jest potrzebne

- 70 g orzechów brazylijskich
- 30 g pestek słonecznika
- 120 g suszonych jabłek
- 10 g ashwagandha
- 1 łyżeczka spiruliny
- 40 g białka
- 2 łyżeczki proszku acai
- 1/2 banana
- 30 g miodu
- 20 ml oleju kokosowego
- wiórki kokosowe

przygotowanie

Blendujemy orzechy ze słonecznikiem. Teraz wrzucamy do blendera jabłka, sproszkowane zioło ashwagandha, spirulinę, białko, jagody acai, banana, miód i zmiksuj, dolewając oleju kokosowego. Uformofać kulki i obtoczyć je w wiórkach kokosowych.

WIĘKSZA ODPORNOŚĆ

co jest potrzebne

- 30 g orzechów pekan
- 20 g daktyli
- 70 g masła orzechowego
- 40 g tahini
- 30 g białka z brązowego ryżu
- 7 g kakao
- 25 g miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 20 ml oleju kokosowego

przygotowanie

Zblendować orzechy z posiekanymi daktylami. Dodać wszystkie składniki oprócz oleju i znowu zblendować. Wlać roztopiony olej i jeszcze raz zblendować. Uformować kulki i obtocz je w sezamie.

KULKI JAK U MAMY

co jest potrzebne

- 75 g masła orzechowego
- 20 ml oleju kokosowego
- 10 g syropu z agawy
- 5 g wanilli
- 30 g białka z brązowego ryżu
- 35 g dmuchanej quinoa
- 30 g amarantusa, uprażonego
- 50 g białej czekolady

przygotowanie

W misce wymieszać masło, olej, syrop, wanilię i zrobić im kąpiel wodną, czyli położyć miskę na garnku z wrzącą wodą. Dodać białko, quinoa i amarantus, dobrze wymieszać i wstaw do lodówki na 15 minut. Roztopić czekoladę i zrobić z niej czapeczkę na kulkach.

METABOLIZM W OGNIU

co jest potrzebne

- 100 g migdałów
- 50 g żurawiny
- skórka z 1 pomarańczy i 1 cytryny
- 40 g białka
- 5 g acai w proszku
- 3 g pieprzu cayenne
- 25 g oleju kokosowego
- 50 g jagód goji
- 50 g płatków migdałów

przygotowanie

Zblendować całe migdały na kawałki. Dodać żurawinę, skórki, białko, proszek acai, pieprz i powtórzyć blendowanie. Dolać roztopiony olej i wrzuć jagody goji (wcześniej namoczone w wodzie) – delikatnie wymieszać. Uformować zwarte kulki i obtoczyć je w uprażonych płatkach migdałów.

MOCNIEJSZE KOŚCI

co jest potrzebne

- 30 g ksylitolu
- 90 g masła, miękkiego
- 80g mąki pszennej
- 40g białka
- 10g ekstraktu wanili
- 50g jagód goji

przygotowanie

Wsypać ksylitol i zblenduować, aż zacznie przypominać cukier puder. W misce utrzeć masło i powoli, ciągle ucierając, dodawać mąkę, białko, ksylitol, wanilię i szczyptę soli. Delikatnie wmieszać jagody goji (wcześniej namoczone w wodzie). Uformować kulki.