

Bajaderki z ciecierzycy

- 1 puszka ciecierzycy
- 2 łyżki miodu
- 2 czubate łyżki masła orzechowego
- 1,5 łyżki kakao (plus trochę do obtoczenia bajaderek)
- aromat migdałowy
- wiórki kokosowe lub kakao (do obtoczenia)

Po wypłukaniu ciecierzycy z wody wrzucić ją do miski i dodać pozostałe składniki. Wszystko zblendować na gładką masę. Po zblendowaniu gotową masę formować zwilżonymi dłońmi w kuleczki i obtoczyć w wiórkach kokosowych albo kakao.

Fasolowe kulki mocy

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 100 g daktyli lub miodu do smaku
- 70 g orzechów włoskich
- czubata łyżka kakao
- wiórki kokosowe do obtoczenia

Fasolę odsączamy i przepłukujemy. Daktyle namaczamy w gorącej wodzie ok. 10 minut, odcedzamy. Do misy blendera wkładamy fasolę, daktyle, wsypujemy orzechy i kakao. Wszystko blendujemy na gładką masę. Z masy formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego. Obtaczamy je w wiórkach kokosowych. Chłodzimy w lodówce minimum pół godziny.

Sałatka z kaszą

- 300 g kaszy gryczanej
- duże opakowanie rukoli (150 g)
- słoiczek suszonych pomidorów
- 3 łyżki oliwy lub oleju z suszonych pomidorów
- 2-3 ząbki czosnku.

Kaszę ugotuj do miękkości, ale na sypko w osolonej wodzie. Odstaw do ostudzenia. W tym czasie pokrój pomidory w paski, a rukolę pokrój na dwie - trzy części, czosnek drobno posiekaj. Wystudzoną kaszę połącz z resztą składników, dodaj olej i sól/pieprz, wymieszaj dokładnie i... zaproś przyjaciół!

Owsianka na mleku

5 łyżek płatków owsianych (50g), 150 ml mleka 2%

Płatki zalać gorącym mlekiem i odstawić pod przykryciem lub chwilę podgotować.

Dodatki:

- ✓ **z jabłkiem pieczonym**- cynamon, 1 małe jabłko lub ½ dużego,
- ✓ **czekoladowa**- ½ dojrzałego banana , 1 łyżka kakao, 1 łyżka wiórków kokosowych
- ✓ **jagodowa**- 50 g niesłodzonych jagód czarnych (mogą być z mrożonki), 1 płaska łyżka miodu pszczelego
- ✓ **orzechowa**- szczypta cynamonu, 5 migdałów, 6 połówek orzechów włoskich, 1 płaska łyżeczka miodu
- ✓ **malinowo- migdałowa**- 50 g malin, 1 łyżka migdałów, 1 łyżeczka miodu

Pancakes

2 małe jajka

1 łyżka wody

1 łyżka mąki (pszennej lub ryżowej)

2 łyżeczki masła klarowanego

1 łyżeczka ksylitolu

Na wstępie oddziel żółtka od białek. Do miski z żółtkiem dodaj 1 łyżeczkę ksylitolu oraz łyżkę wody- za pomocą różgi całość zamieszaj. W drugiej misce ubij na sztywno białko i wlej do niej zawartość pierwszego naczynia. Do całości dodajemy 1 łyżkę mąki oraz szczyptę soli- mieszamy do uzyskania jednolitej "masy" . Na rozgrzaną z olejem lub masłem patelnię za pomocą

łyżki nałóż przygotowane wcześniej ciasto. Placuszki smaż z obydwu stron do uzyskania złocistego koloru. Można też wyłożyć na papierze do pieczenia. Piec 15 min w 200 stopniach.

Mus jaglany czekoladowy

150 ml mleka 2%

5 łyżek ugotowanej kaszy jaglanej (ok. 150g)

1 łyżeczka kakao

1 spory dojrzały banan

1 łyżeczka miodu

Ugotowaną kaszę podgrzać na mleku . Zmiksować wraz ze wszystkimi składnikami za pomocą blendera na gładki mus (może to zająć kilka chwil).

Zupa krem dyniowo- paprykowa

2 porcje

ok. 350 g dyni

1 mała papryka czerwona-ok. 160g

1 spora marchewka (ok. 70g)

¼ małego selera

2 płaskie łyżki koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka masła klarowanego lub oliwy z oliwek

Ok. 500 ml wody

Przyprawy: sól, pieprz, papryka chili

Do podania po 1 łyżce jogurtu naturalnego na porcję.

W garnku podsmażyć warzywa pokrojone w kostkę. Zalać wrzątkiem, przyprawić i gotować ok. 25 minut. Przestudzić i zmiksować za pomocą blendera na gładki krem. Podawać z łyżką jogurtu.

Koktajl dyniowy

150 g jogurtu naturalnego lub dowolnego mleka

2 łyżki gotowego musu z dyni lub dyni upieczonej w kawałkach

1 mały dojrzały banan lub ½ pomarańczy

1 łyżka otrąb pszennych lub owsianych

Zmiksować wszystkie składniki.

Smoothie ze szpinakiem i owocami

2 duże garści szpinaku (ok. 50g)

½ banana (ok. 90g ze skórą)

1 małe jabłko bez gniazda lub ½ większego

½ pomarańczy

½ łyżeczki startego imbiru

1 łyżeczka natki pietruszki

¼ szkl. wody

Zmiksować wszystkie składniki. Rozrzedzić wodą wedle uznania.

Placki z bananem i jabłkiem

1 jajko

5 łyżek mleka

3 łyżki mąki (ok. 35g, rodzaj mąki dowolny np. pszennej, ryżowej, kokosowej, ziemniaczanej lub wymieszanej w dowolnych proporcjach)

½ małego jabłka (ok. 60g)

½ średniego dojrzałego banana (waga: 100 g ze skórą)

1 łyżeczka masła klarowanego lub oleju (np. kokosowy)

Jajko rozmieszać z mlekiem. Dodać mąkę, pokrojonego w cienkie półplastry banana i starte na tarce na grubych oczkach jabłko. Placki upiec na rumiany kolor.

Najlepsze wegeburgery na świecie

Składniki na około 10 burgerów

2 szklanki startej marchewki lub buraczków

1 ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej

½ szklanki prażonego słonecznika

½ szklanki prażonego sezamu

1 czerwona cebula

½ szklanki bułki tartej

¼ szklanki oleju

3 łyżki mąki

2 łyżki sosu sojowego

2 łyżeczki kolendry

2 łyżeczki pietruszki

łyżeczka suszonego imbiru albo 3 cm świeżego korzenia startego drobno na tarce

¼ łyżeczki chili

sól i czarny pieprz

Wszystkie składniki wrzucamy do dużej miski i mieszamy rękami, aż do uzyskania klejącej masy. Jeżeli masa nie klei się wystarczająco, wystarczy dodać jeszcze więcej oleju i mąki. Lepimy kotlety i układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 30 minut w temperaturze 200 stopni, w połowie czasu pieczenia (albo po upływie 20 minut) delikatnie obracając kotlety na drugą stronę.

Smacznego ☺

**Gotowe zdrowe jadłospisy
znajdziesz także na diety.nfz.gov.pl**

