



fast and Practical

przepisy z **KitchPro**

Multifunctional food processor

Wstęp

Szybkie, łatwe, proste

Stanie w kuchni i spędzanie dużej ilości czasu na przygotowywaniu posiłków to już przeszłość! Jedzenie może być równie smaczne i przygotowane w znacznie krótszym czasie. Przy pomocy robota kuchennego, czas przygotowywania posiłków można skrócić prawie o połowę, a w dodatku, wszystko można przygotować w jednym naczyniu.

Przygotowaliśmy 25 różnych przepisów na szybkie i smaczne dania, dzięki którym można doświadczyć nowego wymiaru oraz radości z gotowania. Szybkie naciśnięcie przycisku oraz kilka obrotów ostrza sprawi, że stworzysz idealne ciasto, wygładzisz masę do smarowania i posiekasz składniki.

Książka kucharska zawiera różnorodne dania: zupy, dania główne, masy do smarowania, przystawki oraz desery. Będziesz mógł przygotować kompletne menu na obiad lub kolację, używając tylko jednego elementu wyposażenia kuchni – robota kuchennego! Każdy przepis składa się z czterech bardzo prostych kroków, które mogą być wykonane nawet przez osoby początkujące w kuchni. Gwarantujemy, że danie lub deser okaże się super smaczny za każdym razem, gdy go przygotujesz. Szczególną uwagę zwrócono na słodkie przysmaki, które w większości zawierają mało cukru i wykonane są z owoców dla przyjemności bez poczucia winy. Wszystkie składniki można bez problemu kupić w sklepach i supermarketach, co sprawia, że posiłki są niedrogie i opłacalne.

Dla wygody i prostoty, wszystkie składniki zostały wymienione w sposób dokładny, podobnie jak składniki odżywcze. Dzięki temu łatwo jest kontrolować porcje, podobnie jak spożycie kalorii, zwłaszcza jeśli przestrzegasz specjalnego reżimu dietetycznego lub nie jesteś w stanie spożywać niektórych pokarmów. Dodana jest sekcja do robienia notatek, abyś mógł zapisywać wszelkie spostrzeżenia, zmiany oraz pomysły, które mogą pojawić się w trakcie wykonywania przepisu we własnej kuchni. Wypróbuj przepisy i daj nam znać, co myślisz!

Try the recipes out and let us know what you think!

SPIS TREŚCI





IMIĘ	CZAS	STRONA
Smoothie truskawkowe	5	6
Shake czekoladowy	5	8
Naleśniki z twarogiem	20	10
Muffiny jajeczne	20	12
Gofry	30	14
Spaghetti z sosem z pomidorów i anchois	50	16
Klopsiki włoskie	35	18
Falafel	35	20
Sos do makaronów bez gotowania	20	22
Zupa cytrynowa z cukinią	35	24
Zupa z brokułów	35	26
Zupa kalafiorowa	25	28
Pesto z bazylii	15	30
Hummus	10	32
Guacamole	5	34
Sos tzatziki	130	36
Smoothie z arbuza i lemoniady	50	38
Shake kawowy	10	40
Mus czekoladowy z awokado	10	42
Trufle czekoladowe	70	44
Słodkie naleśniki francuskie	66	46
Lizaki lodowe truskawkowo-bananowe	245	48
Szwajcarski sos saatkowy	5	50
Mrożony przysmak z malinami i jogurtem	250	52
Lodowe lizaki truskawkowe	250	54

Smoothie truskawkowe

 Przygotowanie: 5 minut



Składniki:

-  240 ml wybranego mleka
-  115 g niesłodzonego mleka skondensowanego lub jogurtu typu greckiego
-  2 szklanki pokruszonego lodu
-  145 g mrożonych truskawek

Składniki odżywcze:

Kalorie	40
Węglowodany	1g
Białka	4g
Tłuszcz	1g

WYKONANIE

 4 kroki  5minut

KROK 1

W robocie kuchennym umieścić mleko, mleko skondensowane (lub jogurt typu greckiego) oraz lód. Miksować, aż wszystko zostanie połączone.

KROK 2

Dodać truskawki i miksować ponownie, aż do uzyskania żądanej konsystencji.

KROK 3

Przebrać do szklanki.

KROK 4

Podawać natychmiast.







NOTATKI:

Shake czekoladowy

 Przygotowanie: 5 minut



Składniki:

-  25 g białka czekoladowego w proszku
-  ½ łyżki stołowej kakao w proszku
-  1 banan pokrojony na kawałki i zamrożony
-  180 ml mleka
-  ½ łyżki stołowej nasion chia lub siemienia lnianego
-  garść lodu
- dodatki według uznania



Składniki odżywcze:

Kalorie	253
Węglowodany	19g
Białka	16,5g
Tłuszcz	12g

WYKONANIE

 4 kroki  5minut

KROK 1

Włożyć wszystkie składniki do robota kuchennego.

KROK 2

Miksować, aż wszystko zostanie połączone, a masa będzie gładka.

KROK 3

Spróbować i w razie potrzeby dodać więcej lodu.

KROK 4

Dodać śmietaną kremówkę lub inne dodatki według uznania.

NOTATKI:









Naleśniki z twarogiem

 Przygotowanie: 5 minut

 Czas wykonywania: 15 minut



Składniki:

-  100 g płatków owsianych
-  6 jajek
-  225 g twarogu
-  ½ tyżeczki ekstraktu z wanilii
-  ½ tyżeczki cynamonu
-  30 g masła
-  2 duże jabłka, obrane i pokrojone w plastry
-  50 g brązowego cukru

Składniki odżywcze:

Kalorie	253
Węglowodany	19g
Białka	16,5g
Tłuszcz	12g

WYKONANIE

 4 kroki  20minut

KROK 1

Umieścić płatki owsiane w robocie kuchennym i miksować aż do uzyskania konsystencji zbliżonej do mąki.

KROK 2

Do płatków owsianych dodać jajka, twaróg, ekstrakt z wanilii i cynamon. Miksować, aż wszystko dobrze się połączy.

KROK 3

Na dużej patelni umieścić 15 g masła i roztopić je na średnim ogniu. Wlewać masę, formując małe naleśniki. Smażyć przez ok. 2 minuty, przewrócić je na drugą stronę i smażyć przez kolejną minutę.

KROK 4

W dużej patelni, na średnim ogniu roztopić 15 g masła. Dodać jabłka i smażyć przez 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Dodać brązowy cukier, zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez kolejnych 5 minut. Wyłożyć jabłka na naleśniki i podawać.

NOTATKI:








Muffiny jajeczne

 Przygotowanie: 5 minut

 Czas wykonywania: 15 minut



Składniki:

-  Olej do gotowania
-  6 jajek
-  30 g ugotowanego i dobrze odsączonego szpinaku
-  40 g ugotowanego i pokrojonego w kawałki boczku
-  40 g rozdrobnionego sera cheddar
-  Sól i pieprz
-  Przybranie (opcjonalnie) – pokrojony w kostkę pomidor i posiekana natka pietruszki

Składniki odżywcze:

Kalorie	129
Węglowodany	10g
Białka	1g
Tłuszcz	10g

WYKONANIE

 4 kroki  20minut

KROK 1

Rozgrzać piekarnik do 190° Celsjusza. Wysmarować 6 foremek do muffinek olejem do gotowania. Wbić jajka do robota kuchennego i miksować, aż będą dobrze wymieszane.

KROK 2

Do masy dodać szpinak, boczek i ser. Miksować, aż składniki dobrze się połączą.

KROK 3

Przełożyć masę do foremek na muffinki. Piec przez 15-18 minut.

KROK 4

Wyjąć je i według uznania dodać pomidor oraz natkę pietruszki. Podawać natychmiast.

NOTATKI:











Gofry

 **Przygotowanie: 10 minut**

 **Czas wykonywania: 20 minut**



Składniki:

-  100 g mąki uniwersalnej
-  150 g płatków owsianych
-  300 ml mleka
-  2 jajka
-  ½ łyżeczki soli
-  60 g roztopionego masła
-  2 łyżki stołowe syropu klonowego
-  10 g proszku do pieczenia
-  ¼ łyżeczki cynamonu
-  1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Składniki odżywcze:

Kalorie	404
Węglowodany	11g
Białka	48g
Tłuszcz	18g

WYKONANIE

 4 kroki  30minut

KROK 1

Umieścić mokre składniki w robocie kuchennym i miksować, aż się połączą.

KROK 2

Dodać suche składniki i miksować całość, aż do całkowitego połączenia.

KROK 3

Przełać masę do miski, odstawić na 10 minut, aby odpoczęła, a w tym czasie rozgrzać gofrownicę.

KROK 4

Piec gofry zgodnie z instrukcjami producenta gofrownicy. Podawać z wybraną przez siebie polewą.

NOTATKI:










Spaghetti z sosem z pomidorów i anchois

 Przygotowanie: 25 minut

 Czas wykonywania: 25 minut



Składniki:

-  800 g całych pomidorów bez skórki
-  3 łyżki stołowe oliwy z oliwek
-  1 mała, drobno posiekana cebula
-  2 drobno posiekane ząbki czosnku
-  14 -16 nadziewanych i posiekanych anchois
-  3 łyżki stołowe posiekanych listków świeżej bazylii
-  340 g spaghetti
-  Sól i pieprz
-  Starty parmezan do podawania (opcjonalnie)

Składniki odżywcze:

Kalorie	406
Węglowodany	20g
Białka	37g
Tłuszcz	20g

WYKONANIE

 4 kroki  50minut

KROK 1

W robocie kuchennym zmixować całe pomidory bez skórki na gładką masę.

KROK 2

Podgrzać oliwę z oliwek w dużym garnku, na średnim ogniu. Dodać cebulę oraz czosnek i gotować, mieszając, aż cebula będzie miękka.

KROK 3

Dodać pomidory oraz anchois i doprowadzić mieszankę do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować, aż całość lekko zgęstnieje, przez ok. 15 minut.

KROK 4

Dodać bazylię i doprawić solą oraz pieprzem. Przy podawaniu można posypać startym parmezanem.

NOTATKI:













Klopsiki włoskie

 **Przygotowanie: 10 minut**

 **Czas wykonywania: 25 minut**



Składniki:

-  460 g wołowiny pokrojonej w kostkę
-  ½ małej, pokrojonej w kliny cebuli
-  ½ małej, zielonej papryki, pokrojonej w paski
-  15 g bułki tartej, wymieszanej z przyprawą włoską (rozmaryn, tymianek, oregano)
-  80 ml mleka
-  1 duże jajko
-  20 g startego parmezanu
-  3 duże, przekrojone na pół ząbki czosnku
-  1 łyżka stołowa suszonego oregano
-  1 łyżka stołowa suszonej bazylii
-  1 łyżeczka soli
-  ½ łyżeczki czarnego pieprzu

Składniki odżywcze:

Kalorie	60
Węglowodany	4g
Białka	1g
Tłuszcz	3g

WYKONANIE

 4 kroki  35minut

KROK 1

Rozgrzać piekarnik do 180° Celsjusza. Wyłożyć formę do pieczenia papierem do pieczenia. Wrzucić kawałki wołowiny do robota kuchennego i miksować, aż mięso będzie dobrze posiekane.

KROK 2

Dodać cebulę, paprykę, bułkę tartą, mleko, jajko, czosnek, oregano, bazylię, sól i pieprz. Miksować, aż wszystko będzie dobrze wymieszane.

KROK 3

Brąć łyżkę stołową mieszanki i formować klopsiki. Wkładać je do przygotowanej formy i piec przez ok. 25 minut.

KROK 4

Klopsiki można też dusić w sosie pomidorowym. Podawać je z makaronem, puree ziemniaczanym lub w kanapkach.

NOTATKI:













Falafel

 **Przygotowanie: 10 minut**

 **Czas wykonywania: 25 minut**



Składniki:

-  370 g ciecierzycy w puszcze
-  3 rozgniecione ząbki czosnku
-  1 mała, pokrojona w ćwiartki cebula
-  1 ½ łyżeczki mielonej kolendry
-  1 ½ łyżeczki mielonego kminu
-  1 łyżeczka pieprzu cayenne lub do smaku
-  60 g posiekanej natki pietruszki lub kolendry
-  1 ½ łyżeczki soli
-  1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
-  ½ łyżeczki sody oczyszczonej
-  1 ½ łyżki stołowej soku z cytryny
-  Olej roślinny do smażenia

Składniki odżywcze:

Kalorie	1402
Węglowodany	27g
Białka	231g
Tłuszcz	71g

WYKONANIE

 4 kroki  35minut

KROK 1

Odcedzić ciecierzycę i zachować wodę, w której się znajdowała. W robocie kuchennym umieścić wszystkie składniki poza olejem. Miksować w krótkich odstępach czasu, aż składniki ulegną rozdrobnieniu, lecz nie dopuścić do tego, aby miały konsystencję puree.

KROK 2

W razie potrzeby dodawać niewielkie ilości wody (nie więcej niż łyżkę stołową na raz), aby umożliwić pracę robota kuchennego.

KROK 3

Spróbować mieszaninę. W razie potrzeby doprawić do smaku.

KROK 4

Wlać olej do głębokiej patelni. Brać pełną łyżkę stołową mieszaniny i formować kulki lub placki. Smażyć na złoty kolor. Podawać z chlebem pita, hummusem i warzywami.

NOTATKI:










Sos do makaronów bez gotowania

 Przygotowanie: 5 minut

 Czas wykonywania: 15 minut



Składniki:

-  450 g makaronu spiralnego
-  2 duże pomidory, pokrojone na kawałki
-  15 g suszonych pomidorów, odsączonych z oleju
-  3 łyżki stołowe przecieru pomidorowego
-  20 g listków świeżej bazylii
-  1 ząbek czosnku
-  80 g oliwy z pierwszego tłoczenia
-  Sól i pieprz
-  Starty parmezan do podawania (opcjonalnie)

Хранителен състав:

Kalorie	751
Węglowodany	26g
Białka	98g
Tłuszcz	28g

WYKONANIE

 4 kroki  20minut

KROK 1

Doprowadzić do wrzenia duży garnek z osoloną wodą. Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

KROK 2

W robocie kuchennym umieścić świeże pomidory, suszone pomidory, przecier pomidorowy, bazylię, czosnek, oliwę, sól i pieprz. Zmiksować na gładką masę.

KROK 3

Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodać więcej oliwy, aby go rozrzedzić. Spróbować i w razie potrzeby doprawić do smaku solą i pieprzem.

KROK 4

Ugotowany makaron odcedzić i wymieszać go z sosem. Podawać natychmiast i posypać startym parmezanem według uznania.

NOTATKI:








Zupa cytrynowa z cukinią

 Przygotowanie: 10 minut

 Czas wykonywania: 25 minut



Składniki:

-  2 średnie cukinie
-  2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
-  Sok i skórka z 1 cytryny
-  480 ml wywaru z warzyw lub kurczaka
-  1 łyżeczka tymianku, suszonego lub świeżego
-  ½ łyżeczki białego pieprzu
-  ½ łyżeczki soli

Składniki odżywcze:

Kalorie	86
Węglowodany	1g
Białka	5g
Tłuszcz	7g

WYKONANIE

 4 kroki  35minut

KROK 1

Pokroić cukinię na mniejsze kawałki.

KROK 2

Podgrzać oliwę w rondlu i gotować cukinię przez 10 minut, aż zmięknie i nabierze lekko złotego koloru.

KROK 3

Dodać wywar, skórkę z cytryny, sok z cytryny oraz przyprawy. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 15 minut.

KROK 4

Umieścić wszystko w robocie kuchennym i zmiksować na gładką masę. W razie potrzeby doprawić do smaku i podawać.

NOTATKI:










Zupa z brokułów

 Przygotowanie: 10 minut

 Czas wykonywania: 25 minut



Składniki:

-  500 g brokułów
-  1 natka pietruszki, łodyga i liście
-  2 drobno posiekane ząbki czosnku
-  1 dl kremowej śmietanki do gotowania
-  30 ml oliwy z oliwek
-  1 l wywaru z kurczaka lub warzyw
-  Szczypta mielonej gałki muszkatołowej
-  Szczypta mielonego imbiru
-  Sól i pieprz

Składniki odżywcze:

Kalorie	361
Węglowodany	10g
Białka	20g
Tłuszcz	27g

WYKONANIE

 4 kroki  35minut

KROK 1

Łodygę pietruszki pokroić w krążki, a liście drobno posiekać. Pokroić brokuły na kawałki, a twardą łodygę w krążki.

KROK 2

Do dużego garnka wlać oliwę. Na średnim ogniu podsmażyć cebulę wraz z łodygami natki pietruszki oraz brokułów. Dodać 200 ml wywaru i gotować, aż warzywa zmiękną.

KROK 3

Dodać kawałki brokułów, czosnek i liście natki pietruszki. Dodać resztę wywaru i gotować przez kolejne 5 minut.

KROK 4

Przełać wszystko do robota kuchennego i dodać kremową śmietankę do gotowania. Zmiksować na gładką masę. Dodać wszystkie przyprawy. W razie potrzeby poprawić do smaku. Podawać natychmiast.

NOTATKI:












Zupa kalafiorowa

 Przygotowanie: 10 minut

 Czas wykonywania: 15 minut



Składniki:

-  1 większy kalafior, pokrojony na kawałki
-  1 mniejsza, drobno posiekana cebula
-  2 drobno posiekane ząbki czosnku
-  1 seler naciowy, posiekany na kawałki
-  1 mniejszy pomidor bez skórki, pokrojony w kostkę
-  2 dl kremowej śmietanki do gotowania
-  2,5 dl mleka
-  5 dl bulionu
-  20 g sera typu parmezan
-  20 g semoliny
-  Sól i pieprz

Składniki odżywcze:

Kalorie	143
Węglowodany	5g
Białka	22g
Tłuszcz	4g

WYKONANIE

 4 kroki  25minut

KROK 1

Wlać oliwę do dużego garnka. Dodać cebulę, czosnek oraz seler naciowy i gotować, aż warzywa zmiękną.

KROK 2

Dodać bulion, kalafior i ziemniaka. Kontynuować gotowanie, aż warzywa zmiękną.

KROK 3

Wlać wszystko do robota kuchennego. Dodać kremową śmietankę do gotowania oraz mleko. Zmiksować na gładką masę.

KROK 4

Przełać wszystko z powrotem do garnka i dodać semolinę. Gotować na wolnym ogniu, aż się zagrzeje, ale nie doprowadzać do wrzenia. Dodać parmezan i podawać.







NOTATKI:

Pesto z bazylii

 Przygotowanie: 15 minut



Składniki:

-  40 g liści świeżej bazylii
-  60 g sera typu parmezan
-  120 ml oliwy z pierwszego tłoczenia
-  50 g orzeszków piniowych
-  ¼ łyżeczki soli
-  1/8 łyżeczki czarnego pieprzu

Składniki odżywcze:

Kalorie	372
Węglowodany	6g
Białka	4g
Tłuszcz	38g

WYKONANIE

 4 kroki  15minut

KROK 1

W robocie kuchennym umieścić bazylię i orzeszki piniowe. Miksować, aż do lekkiego połączenia.

KROK 2

Dodać czosnek oraz ser i mikсовать przez 15 sekund. Należy pamiętać o użyciu szpatułki kuchennej i zgarniać nią składniki tak, aby mieszanina dobrze się połączyła.

KROK 3

Jeśli to konieczne, dodawać niewielkie ilości wody (nie więcej niż łyżkę stołową na raz), aby umożliwić pracę robota kuchennego. Od czasu do czasu zgarniać masę ze ścianek naczynia.

KROK 4

Dodać sól i czarny pieprz. W razie potrzeby doprawić do smaku. Podawać z makaronem, chlebem lub pieczonymi ziemniakami.









NOTATKI:

Hummus

 **Przygotowanie: 10 minut**



Składniki:

-  850 g ciecierzycy w puszcze
-  2-4 ząbków czosnku
-  2 łyżki stołowe pasty sezamowej
-  2-4 łyżek stołowych soku ze świeżej cytryny
-  1 łyżeczka kminu
-  ¼ łyżeczki wędzonej papryki
-  ½ łyżeczki chili w proszku
-  Sól



Składniki odżywcze:

Kalorie	125
Węglowodany	6,2g
Białka	18,5g
Tłuszcz	3,4g

WYKONANIE

 4 kroki  10minut

KROK 1

Odcedzić jedną puszkę ciecierzycy. W robocie kuchennym umieścić ciecierzycę z obu puszek (łącznie z płynem z jednej).

KROK 2

Pozostałe składniki umieścić w robocie kuchennym. Miksować powoli i zgarniać mieszaninę gumową szpatułką ze ścianek robota kuchennego, aby wszystko było dobrze zmiksowane.

KROK 3

Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodać odrobinę wody.

KROK 4

Kontynuować miksowanie, aż masa stanie się gładka. Dodać sól według własnego uznania. Podawać z chlebem pita, krakersami lub w kanapkach.







NOTATKI:

Guacamole

 **Przygotowanie: 5 minut**



Składniki:

-  2 awokado, pokrojone w kostkę
-  60 g kwaśnej śmietany
-  35 g liści świeżej kolendry
-  Sok z 2-3 limonek
-  Sól
-  20 ml wody

Składniki odżywcze:

Kalorie	109
Węglowodany	1,6g
Białka	5,5g
Tłuszcz	9,9g

WYKONANIE

 4 kroki  10minut

KROK 1

W robocie kuchennym umieścić awokado, kwaśną śmietaną, kolendrę, sok z limonki, dużą szczyptę soli oraz wodę.

KROK 2

Zmiksować wszystko na gładką masę.

KROK 3

Spróbować i doprawić według własnego upodobania.

KROK 4

Podawać z chlebem pita, warzywami lub w kanapce.

NOTATKI:








Sos tzatziki

 Przygotowanie: 10 minut

 Czas schładzania: 2 godziny



Składniki:

-  450 g jogurtu typu greckiego
-  2 duże ogórki, usunąć nasiona i przekroić wzdłuż
-  3 drobno posiekane ząbki czosnku
-  3 łyżki stołowe oliwy z pierwszego tłoczenia
-  2 łyżki stołowe soku z cytryny
-  1 łyżka stołowa świeżego, posiekanego koperku
-  Sól i pieprz

Składniki odżywcze:

Kalorie	735
Węglowodany	50g
Białka	33g
Tłuszcz	44g

WYKONANIE

 4 kroki

 2 godziny i 10 minut

KROK 1

Umieścić wszystkie składniki w robocie kuchennym.

KROK 2

Zmiksować wszystko aż do całkowitego połączenia.

KROK 3

W razie potrzeby doprawić do smaku. Wstawić do lodówki na 2 godziny.

KROK 4

Podawać jako dip do warzyw, do różnych mięs lub z chlebem pita.

NOTATKI:




Smoothie z arbuza i lemoniady

 Przygotowanie: 5 minut

 Czas schładzania: 45 minut



Składniki:

-  150 g arbuza, usunąć nasiona i pokroić w kostkę
-  300 ml wody
-  3 łyżki stołowe napoju w proszku o smaku lemoniady

Składniki odżywcze:

Kalorie	71
Węglowodany	0,5g
Białka	19,1g
Tłuszcz	0,3g

WYKONANIE

 4 kroki  50minut

KROK 1

Włożyć arbuza do zamrażalnika i mrozić do uzyskania stałej konsystencji, przez ok. 45 minut.

KROK 2

Umieścić wszystkie składniki w robocie kuchennym.

KROK 3

Miksować wszystko aż do uzyskania konsystencji smoothie.

KROK 4

Podawać natychmiast.







NOTATKI:

Shake kawowy

 Przygotowanie: 10 minut



Składniki:

-  300 g kostek lodu
-  360 ml mleka
-  3 łyżki stołowe białego cukru
-  2 łyżki stołowe pasty czekoladowo-orzechowej
-  4 łyżeczki kawy rozpuszczalnej w granulkach
-  1 łyżka stołowa ekstraktu z wanilii

Składniki odżywcze:

Kalorie	231
Węglowodany	3g
Białka	34g
Tłuszcz	7g

WYKONANIE

 4 kroki  10minut

KROK 1

Umieścić wszystkie składniki w robocie kuchennym.

KROK 2

Zmiksować wszystko na gładką masę.

KROK 3

Wlać do szklanki.

KROK 4

Dodać jeszcze kilka kostek lodu według uznania i podawać.








NOTATKI:

Mus czekoladowy z awokado

 Przygotowanie: 10 minut



Składniki:

-  115 g półsłodkiej, posiekanej czekolady
-  2 duże, dojrzałe awokado
-  3 łyżki stołowe kakao w proszku
-  60 ml mleka migdałowego
-  1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
-  Szczypta soli
-  1-3 łyżeczek syropu klonowego (opcjonalnie)

Składniki odżywcze:

Kalorie	363
Węglowodany	3g
Białka	32g
Tłuszcz	6g

WYKONANIE

 4 kroki  10minut

KROK 1

Roztopić czekoladę w małym rondelku na kuchenke lub w mikrofalówce. Pozostawić do wystygnięcia, aż będzie ledwie ciepła. Przepłócić awokado, usunąć pestki i umieścić je w robocie kuchennym.

KROK 2

Dodać roztopioną czekoladę, kakao, mleko migdałowe, ekstrakt z wanilii i sól. Zmiksować na bardzo gładką, kremową masę. Jeśli masa ma być słodsza, dodać syrop klonowy.

KROK 3

Przełożyć do miseczek i podawać natychmiast. Jeśli preferowana jest gęstsza konsystencja, włożyć do lodówki na 2 godziny lub na noc, aż dobrze się schłodzi.

KROK 4

Na wierzch musu można położyć maliny, bitą śmietaną lub kawałki czekolady.

NOTATKI:




Trufle czekoladowe

 Przygotowanie: 10 minut

 Czas schładzania: 1 godzina



Składniki:

-  450 g daktyli
-  35 g kakao w proszku
-  3 łyżki stołowe soku pomarańczowego

Składniki odżywcze:

Kalorie	11
Węglowodany	0,2g
Białka	3g
Tłuszcz	0,1g

WYKONANIE

 4 kroki  1 godzina i 10 minut

KROK 1

Usunąć pestki z daktyli. W robocie kuchennym umieścić daktyle, 10 g kakao oraz sok pomarańczowy.

KROK 2

Zmiksować wszystko na gładką masę. Jeśli masa będzie zbyt gęsta lub sucha, można dodać jeszcze trochę soku pomarańczowego.

KROK 3

Przebrać masę do miski. Zwilżyć ręce, aby masa nie kleiła się do nich i formować małe kulki.

KROK 4

Na talerz wysypać 25 g kakao i obtaczać w nim czekoladowe kulki. Pozostawić je na około godzinę w lodówce, aby stwardniały.

NOTATKI:

Słodkie naleśniki francuskie



Przygotowanie: 5 minut










Czas schładzania: 1 godzina



Czas pieczenia: 1 minuta na naleśnik



Składniki:

-  4 jajka
-  360 ml mleka
-  240 ml wody
-  240 g mąki
-  85 g roztopionego masła
-  50 g cukru
-  1 łyżka stołowa ekstraktu z wanilii



Składniki odżywcze:

Kalorie	184
Węglowodany	5g
Białka	21g
Tłuszcz	8g



WYKONANIE



4 kroki



1 godzina i 6 minut

KROK 1

Włożyć wszystkie składniki do robota kuchennego. Miksować, aż wszystko dobrze się połączy.

KROK 2

Przełożyć ciasto do miski i wstawić na godzinę do lodówki.

KROK 3

Rozgrzać dużą patelnię do naleśników. Pokryć dno olejem do gotowania lub masłem. Wziąć chochlę ciasta i przechylić patelnię, aby umożliwić jego równomierne rozprowadzenie.

KROK 4

Smażyć przez 40 sekund, a następnie przewrócić. Smażyć przez kolejne 20 sekund na drugiej stronie. Ostudzić naleśniki, ułożyć je w stosik na talerzu i podawać z owocami, dżemem lub jakąkolwiek inną polewą.



NOTATKI:




Lizaki lodowe truskawkowo-bananowe

 Przygotowanie: 5 minut

 Czas schładzania: 4 godziny




Składniki:

-  200 g świeżych truskawek, pokrojonych w plasterki
-  1 banan, pokrojony w plasterki
-  250 g soku ze świeżych pomarańczy

Składniki odżywcze:

Kalorie	187
Węglowodany	5g
Białka	21g
Tłuszcz	8g

WYKONANIE

 4 kroki  4 godziny i 5 minut

KROK 1

W robocie kuchennym umieścić truskawki, banana i sok ze świeżych pomarańczy.

KROK 2

Zmiksować wszystko na gładką masę.

KROK 3

Przebrać masę do foremek do lodów i wstawić do zamrażalnika na cztery godziny, a jeśli to możliwe, na noc.

KROK 4

Kiedy lody będą już dobrze zmrożone, umieścić foremki na krótko pod ciepłą, bieżącą wodą, aby łatwo wyjąć z nich lodowe lizaki. Podawać natychmiast.








NOTATKI:

Szwajcarski sos sałatkowy

 Przygotowanie: 5 minut



Składniki:

-  50 ml białego octu winnego
-  150 ml oleju (roślinnego lub lekkiej oliwy z oliwek)
-  ½ łyżeczki białego cukru
-  ½ łyżeczki soli
-  ½ łyżeczki musztardy Dijon
-  1 jajko
-  Czarny pieprz

Składniki odżywcze:

Kalorie	237
Węglowodany	5g
Białka	12g
Tłuszcz	18g

WYKONANIE

 4 kroki  5 minut

KROK 1

Umieścić wszystkie składniki w robocie kuchennym.

KROK 2

Zmiksować wszystko, aż będzie dobrze połączone.

KROK 3

Spróbować i w razie potrzeby doprawić do smaku. Podawać z sałatkami.

KROK 4

Przełożyć do szczelnie zamkniętego pojemnika i przechowywać w lodówce, o ile nie zostanie zużyte w całości.

NOTATKI:






Mrożony przysmak z malinami i jogurtem

 **Przygotowanie: 10 minut**

 **Czas schładzania: 4 godziny**



Składniki:


-  150 g mrożonych malin
-  230 g jogurtu typu greckiego
-  1 łyżka stołowa miodu
-  1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
-  Odrobina mleka

Składniki odżywcze:

Kalorie	21
Węglowodany	2g
Białka	3g
Tłuszcz	1g

WYKONANIE

 4 kroki

 4 godziny i 10 minut

KROK 1

W robocie kuchennym umieścić wszystkie składniki, oprócz mleka.

KROK 2

Zmiksować wszystko, aż dobrze się połączy. Jeśli jogurt jest zbyt gęsty, można dodać odrobinę mleka, aby móc dobrze wszystko wymieszać.

KROK 3

Przebrać masę do wybranej przez siebie formy. Mrozić przez 4 godziny lub przez całą noc.

KROK 4

Wyjąć z formy i podawać.

NOTATKI:







Lodowe lizaki truskawkowe

 Przygotowanie: 10 minut

 Czas schładzania: 4 godziny



Składniki:

-  240 ml mleka krowiego lub wegańskiego
-  145 g mrożonych truskawek
-  115 g jogurtu typu greckiego o smaku waniliowym
-  1 łyżka stołowa miodu lub syropu klonowego
-  1 średni banan
-  Sok z połowy limonki

Składniki odżywcze:

Kalorie	182
Węglowodany	7g
Białka	14g
Tłuszcz	12g

WYKONANIE

 4 kroki

 4 godziny i 10 minut

KROK 1

Umieścić wszystkie składniki w robocie kuchennym.

KROK 2

Zmiksować wszystko na gładką masę.

KROK 3

Przełąć masę do foremek do lodów. Mrozić przez 4 godziny lub przez całą noc.

KROK 4

Wyjąć z foremek i podawać.

NOTATKI:

Obserwuj nas

Obserwuj nas dla uzyskania więcej pysznych pomysłów i przepisów!
Przygotowujemy jeszcze wiele książek kucharskich o różnej tematyce.

Koncepcja pozostaje taka sama – wszystkie przepisy będą proste, przy użyciu dostępnych dla ciebie składników oraz minimalnej ilości sprzętu.

Bądź na bieżąco ze wszystkim, skanując kod QR i dołączając do naszej społeczności.



www.dazzbook.com

Oferujemy Wam **7 euro**
rabatu na standartowa cene produktu.



Proszę podzielić kupon z przyjaciółmi i rodziną,
oni również dostaną taki sam rabat.



PL



3 831125 013333