

# Przepisy świąteczne w stylu FIT



fit2be  
grudzień, 2020 rok.



## Paszteciki z pieczarkami, soczewicą i czerwonym barszczem

### Składniki:

Mąka orkiszowa typ 680- 700 44 g, woda 54 g, meko 2% 54 g,  
jajko 1 szt., otręby owsiane 11 g, soczewica zielona 35 g,  
pieczarki świeże 70 g, czosnek/pieprz czarny, sok z cytryny 1 łyżka  
buraki czerwone 60 g, włoszczyzna paski 40 g, olej rzepakowy 7 g

### Wykonanie:

Mleko mieszamy z wodą i mąką i odstawiamy na ok. 10 min.

Wylewamy partiami na patelnię beztłuszczową i pieczemy z 2 stron.

Soczewicę gotujemy, do miękkości.

Do soczewicy dodajemy pokrojone i podduszone  
pod przykryciem z kilkoma łyżkami wody pieczarki i całość blendujemy.

Farsz rozsmarowujemy na naleśniku.

Naleśnik składamy do środka z 2 stron a następnie zwijamy w rulon.

Krokiety panierujemy najpierw w „roztrzepanym” jajku a następnie  
w otrębach (2-3 razy) i zapiekamy w piekarniku w temp.180 stopni ok. 10-15 min.

**Barszczyk:** Buraki ścieramy na tarce, dodajemy włoszczyznę i posiekany czosnek.

Warzywa zalewamy wrzątkiem i gotujemy ok. 20 min.

Na koniec dodajemy olej, sok z cytryny i pieprz.

## Uszka ze świątecznym farszem

### Ciasto do pierogów - składniki:

1 kg mąki orkiszowej białej 2 jajka,  
1 szklanka ciepłej wody (w razie potrzeby dodajemy jeszcze trochę wody, gdyby ciasto było zbyt twarde).

### Wykonanie:

Mąkę przesiewamy przez sito, dodajemy jaja i wodę.  
Ciasto zagniatamy energicznie.

Wałkiem robimy placki z ciasta i wycinamy kwadraciki 3cmx3cm.  
Gotowe! Teraz lepimy.

### Farsz z grzybami - składniki:

1 kg pieczarek, 3 duże cebule, 2 łyżki oleju rzepakowego,  
5 sztuk suszonych borowików lub podgrzybków,  
pieprz młotkowany do smaku.

### Wykonanie:

Suszone grzyby moczymy przez noc. Następnego dnia gotujemy je do miękkości w tej samej wodzie (w razie potrzeby uzupełniamy wodę).  
Pieczarki myjemy, oczyszczamy i kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy.

Pieczarki i suszone grzyby odcedzamy i odstawiamy do ostygnięcia.

Cebule kroimy w drobna kostkę; pamiętajmy, aby przed krojeniem zamoczyć ją w zimnej wodzie, unikniemy nieprzyjemnego szczypania w oczy. Na suchej patelni prażymy cebulę na złoty kolor.

Musimy to robić z uwagą, bo nawet odrobinę przypalone warzywo sprawi, że farsz będzie gorzki! Po zdjęciu z patelni dodajemy do cebuli olej rzepakowy i mieszamy. Grzyby, cebulę

mielimy w maszynce do mięsa na grubych oczkach, na koniec dodajemy pieprz i dokładnie mieszamy wszystkie składniki. Farsz nakładamy małą łyżeczką na rozwałkowane kwadraty ciasta.

Zlepimy dwa przeciwległe boki do siebie,  
a dwa pozostałe zlepimy do środka.



## Karp z pistacjami i pomarańczowymi buraczkami

### Składniki:

Karp 700 g, świeżo zmielony pieprz,  
pistacje bardzo drobno posiekane 7 łyżek,  
bułka tarta z chleba orkiszowego 7 łyżek,  
cebulka szalotka drobno posiekana 2 szt., starta skórka cytryny 0.5 łyżeczki,  
starta skórka pomarańczy 0.5 łyżeczki, posiekana natka pietruszki 4 łyżki,  
czosnek przeciśnięty przez praskę 1 ząbek, oliwa z oliwek 8 łyżek,  
burak 3 szt., sok ze świeżo wyciśniętej pomarańczy 0.5 szklanki,  
rodzynki 0.5 szklanki, cynamon 0.5 łyżeczki.

### Wykonanie:

Rozdrobnione pistacje uprażyć na suchej patelni. Wymieszać z bułką tartą, szalotką, skórką cytryny, czosnkiem, natką pietruszki, 6 łyżkami oliwy z oliwek i świeżo zmielonym pieprzem. Karpia podzielić na dzwony, optukać zimną wodą. Ułożyć na blasze do pieczenia i przykryć pistacjowym farszem, lekko go dociskając do ryby.

Włożyć do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec przez 20 minut. Buraczki umyć, każdy zawinąć oddzielnie w kawałek folii aluminiowej, ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piec przez 1 godzinę.

Rodzynki zalać wrzącą wodą i moczyć przez około 20 minut.

Buraczki obrać ze skórek i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do buraczków dodać skórkę i sok z pomarańczy, wymieszać z odsączonymi rodzynekami. Doprawić cynamonem i sporą ilością świeżo zmielonego pieprzu. Wymieszać i podgrzać.

## Gołąbki wigilijne z kaszą i grzybami

### Składniki:

Kapusta biała 1 szt., suszone grzyby 100 g, cebula 1 szt.,  
kasza gryczana prażona 2 szklanki, woda-3 szklanki, masło 30 g, pieprz czarny

### Wykonanie:

Grzyby suszone wyoptukać i namoczyć w zimnej wodzie, odstawić na noc.

Następnego dnia ugotować i pokroić w paski, zachowując wywar.

Kapustę gotować w garnku, nożem oddzielając liście wierzchnie już sparzone.

Cebulę pokroić w plasterki i uparować do miękkości, poszatковать.

Do garnka wlać 3 szklanki wody i dodać masło, zagotować. Na wrzątek wrzucić optukaną i przebraną kaszę. Zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu, aż kasza wchłonie wodę. Dodać grzyby i cebulę i dokładnie wymieszać.

Wstawić garnek z kaszą do piekarnika nagrzanego do 160 stopni i piec przez 40 minut. Odstawić do wystudzenia. Kaszę zawijać w liście sparzonej kapusty i układać dosyć ciasno w naczyniu żaroodpornym. Zalać wywarem z grzybów i piec w temperaturze 160 stopni przez godzinę.



## **Farsz z karpia z kaszą pęczak**

### **Składniki:**

1 mały karp, 200g kaszy pęczak, ziele angielskie, liść laurowy, włoszczyzny 0,5 kg, pieprz do smaku, 1 łyżka soku z cytryny

### **Wykonanie:**

Karpia filetujemy, usuwamy ości. Głowę, kręgosłup i ogon wrzucamy do garnka, dodajemy włoszczyznę, ziele i liść laurowy, zalewamy zimną wodą i gotujemy wywar. Kiedy wywar będzie klarowny, dodajemy nasze filety z karpia na maksymalnie 10 minut i wyjmujemy je razem z włoszczyzną.

Pozostałe części ryby nie będą nam już potrzebne.

W tym samym wywarze gotujemy kaszę według instrukcji na opakowaniu.

Rybę i pęczak mielimy w maszynce do mięsa na drobnych oczkach, dodajemy pieprz i sok z cytryny, dokładnie mieszając.

Farsz nakładamy małą łyżeczką na rozwałkowane kwadraty ciasta. Zlepiamy dwa przeciwległe boki do siebie a dwa pozostałe zlepiamy do środka.

## **Sandacz w sosie miodowo-limonkowym, cytrusowy bulgur i carpaccio z buraka**

### **Składniki:**

Filet z sandacza 200 g, pieprz młotkowany, 1 burak czerwony, ząbek czosnku, 1 łyżka oleju z niebieskiego maku, sos: 2 limonki, 3 łyżki miodu gryczanego, ½ soku z pomarańczy, szczypta ostrej papryki Bulgur, 1 szklanka kaszy bulgur, sok wyciśnięty z połowki pomarańczy, sok wyciśnięty z połowki limonki, 2 łyżki oliwy, posiekana natka pietruszki, dekoracja: kietki rzodkiewki lub amarantusa

### **Wykonanie:**

Buraka gotujemy do miękkości. Odstawiamy do wystygnięcia, a następnie kroimy go na mandolinie. Ząbek czosnku przeciskamy przez praskę i nacieramy nim buraczki, dodajemy łyżkę oleju z niebieskiego maku, pieprz i odstawiamy. Rybę skrapiamy sokiem z limonki i pieczemy w piekarniku (20 minut, 170 stopni), Na rozgrzaną patelnię wylewamy sok z pomarańczy i limonki, dodajemy miód i ostrą paprykę. Mieszamy do zgęstnienia sosu. Ugotowaną kaszę mieszamy z sokiem z pomarańczy, limonki i oliwą. Natkę pietruszki dodajemy wedle uznania. Miskę z kaszą przykrywamy folią aluminiową i odstawiamy na 5-7 minut. Na talerzu układamy kolejno carpaccio z buraczków, kaszę bulgur oraz sandacza, którego polewamy sosem. Danie możemy udekorować kietkami rzodkiewki lub amarantusa



## **Pieczone warzywa ze słodko-ostrym kuskusem**

### **Składniki:**

Pieczone warzywa, 1 duży batat, 1 czerwona papryka  
1 ziemniak, 250 g dyni piżmowej, 1 średniej wielkości biała cebula,  
1 szczypta cynamonu, 1 szczypta kozieradki, 3 łyżki oleju rydzowego,  
kuskus, 1 szklanka kaszy, pół łyżeczki pasty z chilli, garść rodzynek,  
pół garści żurawiny suszonej, 2 łyżki oliwy z oliwek, sos do warzyw,  
jogurt naturalny 100 ml, ½ pęczka natki pietruszki, 1 ząbek czosnk.

### **Wykonanie:**

Zaczynamy od zrobienia sosu jogurtowego: natkę drobno siekamy, czosnek wyciskamy przez praskę i łączymy je z jogurtem. Dip odstawiamy do lodówki. Wszystkie warzywa obieramy, kroimy na kawałki, obsypujemy przyprawami i polewamy olejem rydzowym. Układamy na blasze wyłożonej papierem, pieczemy do miękkości (25-35 minut w 180 stopniach). Na końcu przygotowujemy kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Do kaszy dodajemy rodzynki, pastę z chilli, żurawinę i oliwę. Mieszamy wszystkie składniki i przykrywamy miskę folią aluminiową na kilka minut. Na środku talerza wykładamy kaszę (można użyć do tego foremki), obok gorące warzywa, które w razie potrzeby skrapiamy jeszcze olejem rydzowym. Dip jogurtowy podajemy w oddzielnym naczyniu.

## **Dorsz parowany w sosie jogurtowym podany na chlebkach**

### **Składniki:**

Filet z dorsza 200 g, jogurt bałkański 100 g,  
czerwona cebula 1 sztuka średniej wielkości,  
pasta z chili pół łyżeczki, kilka ziarenek kolorowego pieprzu,  
pół cytryny, pieprz do smaku, trzy gałązki koperku,  
masło bez soli do posmarowania chleba.

### **Wykonanie:**

Rybę gotujemy na parze przez 15 minut. Skrapiamy mięso ćwiartką cytryny i odstawiamy do wystygnięcia. Cebulę siekamy w bardzo drobną kostkę, wsypujemy do miski, łączymy z jogurtem i pastą z chilli. Rybę „rwiemy” na kawałeczki i dodajemy do sosu jogurtowego, doprawiamy pieprzem, mieszamy i odstawiamy do lodówki na dwie godziny, wtedy smaki dobrze się połączą. Z chleba wycinamy kółka o 5 cm średnicy. Możemy użyć do tego specjalnej foremki lub puszki po kukurydzy czy groszku. Każdą kromkę smarujemy niewielką ilością masła i układamy na niej rybę w sosie jogurtowym. Dekorujemy ziarnami kolorowego pieprzu, koperkiem i cienkimi plasterkami cytryny.



## Ryba po grecku

### Składniki:

Filet z łososia 100 g, ser biały chudy 50 g, jogurt naturalny 100 g, por 0,5 szt., seler 0,5 szt., marchew 1 szt., korzeń pietruszki, 0,5 szt. starty imbir, słodka papryka do smaku, cytryna 1 szt.

### Wykonanie:

Łososia skrapiamy cytryną i wykładamy w naczyniu żaroodpornym. Marchew, seler, por i korzeń pietruszki kroimy w cienkie paski i gotujemy na parze, aż zmiękną. Następnie mieszamy je z imbirem i przykrywamy nimi łososia. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 180°C na 20 minut. W miseczce mieszamy twaróg z jogurtem i słodką papryką. Polewamy warzywa i zapiekamy przez kolejne 15 minut.

## Zapiekany dorsz w grillowanej cukinii

### Składniki:

Filet z dorsza bez ości 200 g, jajka 1 szt., cukinia 6 plastrów ciętych wzdłuż, parowany por 6 cienkich, pasków do przewiązania roladek, pomidor 160 g, czosnek 0,5 ząbka, papryka czerwona 60 g, słodka papryka 0,5 łyżeczki, posiekany estragon 0,5 łyżeczki, starta skórka i sok z 0,5 limonki, tymianek, rozmaryn, pieprz, chilli, kminek do smaku.

### Wykonanie:

Dorsza myjemy, osuszamy i szatkujemy nożem na małe kawałki. Przekładamy do miski i mieszamy z jajkiem, słodką papryką, estragonem, tymiankiem, rozmarynem, chilli, kminkiem, pieprzem, skórka i sokiem z limonki, po czym odstawiamy do lodówki na mniej więcej 2 godziny. Po tym czasie wrzucamy mieszankę na sitko z drobnymi oczkami, żeby odsączyć wodę. Co jakiś czas mieszamy całość łyżką. Po 20–30 minutach masa powinna być dość sucha. Blachę do pieczenia wykładamy papierem i układamy na niej rybę, formując kluski przy użyciu łyżki stołowej. Tak przygotowaną rybę zapiekamy w 160°C około 12 minut. Rozgrzewamy patelnię grillową i grillujemy cukinię. Na każdym plastrze cukinii układamy zapieczonego dorsza i zwijamy. Tak przygotowaną roladkę przewiązujemy porem. Pomidora i paprykę parzymy wrzątkiem. Obieramy je ze skóry, usuwamy gniazda nasienne. Kroimy na mniejsze części, dodajemy rozdrobniony czosnek, doprawiamy chilli i pieprzem, po czym rozdrabniamy blenderem na gładką masę.



## **Barszcz wigilijny**

### **Składniki:**

Burak 4 szt. czosnek 2 ząbki, suszone prawdziwki 1 garść, wywar warzywny (z marchwi, selera, pietruszki i pora) 2 litry, liść laurowy 2 szt., ziele angielskie 4 szt., majeranek 2 łyżki, pieprz czarny 6 szt., posiekana nać pietruszki 3 łyżki, sok z cytryny 3 łyżki.

### **Wykonanie:**

Grzyby opłukać na sitku, włożyć do rondelka, zalać 2 szklankami zimnej wody i zostawić na noc do namoczenia. Następnego dnia grzyby ugotować do miękkości w wodzie, w której się moczyły, z dodatkiem liści laurowych i czosnku. Buraki umyć, każdy zawinąć w folię aluminiową, ułożyć na blasze do pieczenia i piec do miękkości przez około 1 godzinę w temp. 190°C. Rozwinąć z folii, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do wrzącego wywaru z warzyw dodać majeranek, pieprz, ziele angielskie oraz natkę pietruszki. Dodać starte buraki i zagotować. Gotować na malutkim ogniu przez około 3-4 minuty, zdjęć z ognia i dodać sok z cytryny. Wywar warzywny przecedzić (najlepiej odczekać jeden dzień, jeśli mamy czas, wówczas barszcz będzie bardziej intensywny) i połączyć z wywarem z grzybów.

## **Krem z buraka**

### **Składniki:**

Czerwone buraki 2 kg. , włoszczyzna 0,5 kg., 1 cebula, 4 ząbki czosnku, 1 gałązka rozmarynu.

### **Wykonanie:**

Umytą wcześniej włoszczyznę i czosnek wrzucamy do garnka z zimną wodą. Cebulę opalamy nad palnikiem i dodajemy do warzyw. Gotujemy wywar warzywny. Buraczki myjemy i każdego z osobna zawijamy w folię aluminiową, dodając po kilka igiełek rozmarynu, pieczemy je w temperaturze 160 stopni do miękkości. Po upieczeniu obieramy je ze skórki i kroimy na małe kawałki, dodajemy do wywaru. Całość warzyw miksujemy (w razie potrzeby dodajemy odrobinę przegotowanej wody). Doprawiamy do smaku pieprzem i doprowadzamy do wrzenia.



## Wigilijny kompot z suszu

### Składniki:

2 duże świeże jabłka, 200 g suszonych śliwek,  
100 g suszonych moreli,  
100 g suszonych fig, 50 g suszonych gruszek,  
kawałek kory cynamonu, laska wanilii, 5 goździków.

### Wykonanie:

Suszone owoce, wanilię i cynamon zalewamy  
0.5 l wrzątku i zostawiamy na kilka godzin.  
Świeże jabłka kroimy na ćwiartki i wrzucamy do wrzątku.  
Gotujemy ok 10 minut. Następnie dodajemy suszone owoce  
wraz z wodą, w której się moczyły i wszystko razem  
gotujemy ok. 7 minut.

## Sałatka jarzynowa

### Składniki:

Ziemniaki 3 szt., pietruszka korzeń 1 szt.,  
jajka-3 szt., cebula-1 szt.,  
marchewka i groszek mrożony 1,5 szklanki,  
jogurt naturalny-200 g, świeżo starty chrzan 0,5 łyżeczki,  
świeżo starty imbir-0,5 łyżeczki.

### Wykonanie:

Ziemniaki i pietruszkę dokładnie myjemy i gotujemy do miękkości.  
Studzimy, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Jajka gotujemy  
na twardo i kroimy w kostkę. Marchew i groszek parzymy wrzątkiem.  
Jabłko obieramy i kroimy w kostkę. Wszystkie składniki  
wrzucamy do miski i dokładnie mieszamy. Jogurt mieszamy z chrzanem  
i imbirem. Doprawiamy pieprzem i mieszamy z pozostałymi składnikami





## Piernikowa owsianka

### Składniki:

Płatki owsiane 45 g

Suszone owoce 30 g

Jajko kurze 1 szt

Jogurt naturalny 70 g

Kakao naturalne 5 g

Miód pszczeleli 10 g

Przyprawa piernikowa bez cukru - do smaku

### Wykonanie:

Płatki mieszamy z przyprawą piernikową, kakao oraz owocami i zalewamy wodą najlepiej na noc.

Następnie dodajemy jogurt i jajko i miód.

Pieczemy ok. 15-20 min w temperaturze 180 stopni.

## Koktajl z buraka z imbirem

### Składniki:

Burak czerwony 130 g

Jogurt naturalny 60 g

Otręby pszenne 10 g

Pestki dyni 10 g

Olej rzepakowy 10 g

Pietruszka/czosnek/imbir/ cytryna do smaku

### Wykonanie:

Do upieczonego lub ugotowanego i zblendowanego buraka dodajemy jogurt oraz otręby.

Doprawiamy czosnkiem, imbirem i cytryną

Po wierzchu posypujemy uprażonym na suchej pestkami dyni i natką pietruszki.

Danie możemy spożyć na zimno lub ciepło.



# Rybna zapiekanka

## Składniki:

Ryba świeża lub mrożona (dowolna) 130 g

Warzywa/cebula 130 g

Ziemniaki 60 g

Pieczarki 90 g

Mozzarella 35 g

Śmietana 12 % 60 g

Olej rzepakowy 10 g

Wykonanie:

Rybę pieczemy. Warzywa i ziemniaki gotujemy.

Pieczarki i cebulą dusimy na "łyżce" oleju.

Na dnie naczynia do zapiekania lub patelni układamy pokrojone w plasterki ziemniaki oraz warzywa.

Na warzywa układamy rybę.

Na rybę układamy wymieszane ze śmietaną pieczarki z cebulą.

Po wierzchu posypujemy startym serem.

Zapiekamy lub dusimy do momentu rozpuszczenia się sera.

# Sałatka warzywna z tuńczykiem

## Składniki:

Warzywa z kukurydzą 200 g

Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym 60 g

Jogurt naturalny 90 g

Wykonanie:

Warzywa gotujemy al'dente.

Tuńczyka wyjmujemy z puszki i lekko opłukujemy wodą na sitku.

Dodajemy do warzyw i mieszamy z jogurtem.



## Razowe kluski z makiem

### Składniki:

Makaron razowy 150 g, suchy mak 300 g,  
suszona śliwka 100 g, suszona morela 100 g,  
suszona żurawina 100 g, miód gryczany 3 łyżki.

### Wykonanie:

Makaron gotujemy wg przepisu na opakowaniu.

Mak zalewamy zimną wodą i moczymy  
przez całą noc, następnie gotujemy ok. godziny.

Mielimy w maszynce 1-2 razy.

Dodajemy suszone owoce i miód. Mieszamy z makaronem.

## Pomarańczowo-daktylowe trufle

### Składniki:

250 g daktyli, 20 g skórki otartej z pomarańczy, 4 łyżki kakao,  
1 łyżka spiruliny, 150 g orzechów włoskich,  
100 g orzechów nerkowca, 1 łyżka miodu lipowego,  
1 szczypta cynamonu, 1 szczypta kardamonu.

### Wykonanie:

Daktyle moczymy w ciepłej wodzie przez pół godziny i odsączamy na sitku.

Miksujemy je na gładką masę w blenderze z dodatkiem łyżki miodu, skórki pomarańczy i przypraw korzennych. Orzechy prażymy w piekarniku (200 stopni) przez trzy minuty. Po ich wystygnięciu bardzo drobno mielimy z dodatkiem dwóch łyżek kakao. Orzechową i daktylową masę umieszczamy w blenderze i łączymy je (na niewielkich obrotach urządzenia). Powstałą zawartość umieszczamy w misce.

Do jednego naczynia wsypujemy kakao, do drugiego spirulinę.

Formujemy małe kuleczki i obtaczamy je w kakao lub algach.

Pamiętajmy, żeby przy robieniu naszych trufli za każdym razem moczyć dłoń. Po skończonej pracy wstawiamy nasze słodkości do lodówki na 2-3 godziny.



## Sernik pomarańczowy z kaszą manną

### Składniki:

Ser biały chudy 350 g, kasza manna orkiszowa 240 g, cukier brzozy 200 g, jajka 2 szt., mleko 2% 200 ml, jogurt naturalny 3 łyżki, obrana i oczyszczona, pomarańcza 200 g, starta skórka z pomarańczy 0,5 łyżki, masło bez soli do wysmarowania formy.

### Wykonanie:

Ser, jogurt, jajka i cukier ucieramy. Dodajemy skórkę z pomarańczy, mleko i kaszę. Całość bardzo dokładnie mieszamy. Formę do pieczenia smarujemy masłem i wlewamy pół masy serowej. Pomarańczę kroimy w drobną kostkę i posypujemy nią masę. Na pokrojoną pomarańczę wlewamy drugą część masy. Całość pieczemy w 180°C około godziny. Po tym czasie wyłączamy piekarnik i pozostawiamy sernik do wystudzenia, lekko uchylając drzwiczki.

## Kokosowo-truskawkowy deser z tapioki z malinami i jagodami

### Składniki:

20 g wiórków kokosowych, 1 szklanka mleka sojowego, 100 ml wody, 20 g tapioki, 2 łyżki nasion chia, 20 g ulubionego Meal Drinka, 100 g malin mrożonych, 100 g jagód mrożonych, 2 łyżki miodu lipowego lub akacjowego, ziarenka granatu do dekoracji, listki mięty.

### Wykonanie:

Rozmrażamy owoce i miksujemy je do konsystencji musu, dodając po łyżce miodu do malin i jagód. Tapiokę i nasiona chia zalewamy mlekiem i wodą, następnie gotujemy przez 10 minut, stopniowo dodając wiórki kokosowe.

Odstawiamy do ostygnięcia, dodajemy odżywkę białkową i dokładnie blendujemy, w razie potrzeby dodajemy jeszcze trochę mleka sojowego.

W pucharku układamy warstwowo mus z jagód, masę z tapioki, mus z malin. Deser możemy schłodzić w lodówce przez godzinę.

Do dekoracji używamy ziarenek granatu i mięty.



## Kluski z makiem

### Składniki:

Mak mielony 20 g, miód gryczany 15 g, rodzynki 8 g,  
orzechy włoskie 8 g, makaron pełnoziarnisty wstążki 40 g,  
aromat migdałowy kilka kropel

### Wykonanie:

Zmielony mak, oraz makaron gotujemy wg. przepisu na opakowaniu.  
Ugotowany mak, bakalie oraz miód i aromat dodajemy do makaronu  
i wszystkie składniki ze sobą mieszamy

## Kutia z pęczaku z makiem, miodem i bakaliami

### Składniki:

Mak niebieski 20 g ( 2 łyżki), pęczak jęczmienny 40 g,  
orzechy włoskie 5 g, morele suszone 5 g,  
migdały 5 g, miód pszczeli 10 g

### Wykonanie:

Sposób I: mak ugotować z pęczakiem (ok. 30 min ),  
dodać bakalie i miód. Całość wymieszać.

Sposób II: mak i kaszę ugotować oddzielnie. Mak zmieszać i wymieszać  
z ugotowanym pęczakiem , bakaliami i miodem.

## Serowe tiramisu

### Składniki:

Serek naturalny Bieluch 150 g, biszkopty bezcukrowe 10 g (4 sztuki),  
kawa naturalna 2 łyżeczki, aromat śmietankowy,  
stewia lub inny słodzik do smaku, kakao 2 g

### Wykonanie:

Kawę z 2 łyżeczek zaparzamy niewielką ilością wody,  
dodajemy 2- 3 krople aromatu śmietankowego .

Serek dosładzamy słodzikiem.

Biszkopty moczamy w naparze w kawę. Układamy na dnie salaterki.

Na biszkoptach układamy połowę sera.

Na serek układamy 2 kolejne biszkopty i 2 połowę sera posypujemy kakao.



## Kuleczki owsiane z kokosem

### Składniki:

Płatki owsiane 200 g, masło bez soli 120 g,  
cukier brzozy 100 g, naturalne kakao-2 łyżki,  
wiórki kokosowe 1 łyżka, odrobina wody.

### Wykonanie:

W misce ucieramy cukier z masłem i wiórkami. Gdy wszystkie składniki połączą się w gładką masę, dodajemy kakao i dalej ucieramy. Dodajemy płatki owsiane i dokładnie mieszamy, dolewając odrobinę wody, aby masa była plastyczna.

Z tak przygotowanej masy robimy małe kuleczki, przekładamy je na blachę wyłożoną papierem i odstawiamy do lodówki na 2 godziny.

## Muffiny świąteczne

### Składniki:

Płatki owsiane 100 g, płatki migdałowe 50 g,  
suszone morele 50 g, suszona żurawina 2 łyżki,  
jogurt naturalny 200 g, mąka orkiszowa 180 g,  
jajko 1 szt., miód gryczany 2 łyżki,  
cynamon 1 łyżeczka, oliwa z oliwek 80 ml,  
proszek do pieczenia 2.5 łyżeczki,  
soda oczyszczona 0.5 łyżeczki.

### Wykonanie:

Płatki owsiane łączymy z jogurtem i odstawiamy na kilka minut.

Morele kroimy w drobną kostkę.

Mąkę mieszamy z cynamonem, proszkiem do pieczenia i sodą.

Przesiewamy do miski. Do mąki dodajemy migdały, morele i suszoną żurawinę. Do płatków z jogurtem dodajemy roztrzepane jajko, miód i oliwę. Całość mieszamy z suchymi składnikami. Do blaszki wyłożonej papilotkami przekładamy ciasto.

Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni około 25 minut.

# WESOŁYCH ŚWIĄT.