

# ŚWIĘTA WIELKANOCNE

*w wersji light*



# ŚWIĘCONKA WIELKANOCNA

## Składniki:

pieczywo WASA wieloziarniste 2 szt.

jajko gotowane na twardo 1 szt.

schab pieczony 2 plasterki

## Wykonanie:

Dwa cienkie plasterki schabu wykładamy na blaszkę do pieczenia, nacieramy słodką papryką i rozmarynem.

Pieczemy w temperaturze 180 st. przez 8 min.



## BARSZCZ BIAŁY Z „WĘDZONĄ KIEŁBASKĄ” (1 porcja)

### Składniki:

Mięso z piersi kurczaka 60 g  
Pietruszka, korzeń 10 g  
Seler korzeniowy 10 g  
Cebula 10 g  
Por 10 g  
Ziemniaki 30 g  
Jogurt naturalny typ Grecki 40 g  
Chrzan świeży 20 g  
Czosnek 3 ząbki  
Natka pietruszki 10 g  
Sok z cytryny 2 łyżki  
Masło extra 10 g  
Majeranek do smaku  
Papryka wędzona do smaku  
Czosnek Staropolski do smaku

### Wykonanie:

Surowe mięso z kurczaka mielimy, blendujemy lub ścieramy na tarce na dużych oczkach. Mięso przyprawiamy pieprzem, czosnkiem oraz wędzoną papryką i formujemy na kształt kiełbasek. Warzywa kroimy w drobną kostkę, chrzan ścieramy na tarce. Warzywa i kiełbaski wrzucamy do wrzącej wody i gotujemy ok 20 min. Następnie dodajemy sok z cytryny, jogurt i masło. Zupę doprawiamy pieprzem, czosnkiem i opcjonalnie majerankiem. Posypujemy posiekaną drobno natką pietruszki.



## JAJKA FASZEROWANE W SOSIE CHRZANOWYM (1 porcja)

### Składniki:

Jajka XL 2 szt  
Szcypiorek 10 g  
Sok cytrynowy  
Serka naturalnego 70 g  
Ser Mozzarella 20 g  
Chrzan świeży 5 g  
Gorczyca mielona do smaku  
Pieprz czarny do smaku  
Kurkuma do smaku  
Pieczywo chrupkie wieloziarniste 1 kromka  
Masło 5 g

### Wykonanie:

Jajka gotujemy na twardo. Przecinamy na pół wyjmujemy żółtka. Jedno z żółtek drobno kroimy i mieszamy z utartym serem mozzarellą, łyżką serka naturalnego i połową szczypiorku. Całość przyprawiamy pieprzem. Tak powstałym farszem napełniamy połówki białka. Drugie żółtko, oraz starty świeży chrzan i sok z cytryny dodajemy do pozostałego serka naturalnego przyprawiamy mieloną gorczyczą, pieprzem kurkumą. Jajka układamy na talerzu i polewamy sosem. Po wierzchu posypujemy szczypiorkiem. Spożywamy z pieczywem chrupkim posmarowanym masłem.



# WĘDZONE ROLADKI Z KURCZAKA

## Składniki:

- 600 g filetów z kurczaka
- 150 g sera białego
- 3 jajka
- 4 łyżeczki szczypiorku
- 6 łyżek rzeżuchy
- Pieprz cayane
- 2 łyżeczki papryki słodkiej wędzone
- ½ łyżeczki chili kruszonego
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki mielonego kminku
- 6 gałązek pietruszki
- 1 łyżka oleju rzepakowego

## Wykonanie:

Filet z kurczaka kroimy na plastry.

Zgnieciony czosnek, słodką wędzoną paprykę, kminek i pieprz cayane mieszamy z łyżką oleju rzepakowego i nacieramy mięso.

Odstawiamy do lodówki na godzinę. Następnie dusimy ok 20 min pod przykryciem na teflonowej patelni co jakiś czas uzupełniając wodę.

Jajka gotujemy na twardo, przepoławiamy i wyjmujemy żółtka.

Mieszamy ser i żółtka, do tak powstałej masy dodajemy szczypiorek i chili kruszone. Następnie wypełniamy tą masą połówki jajka i zawijamy w plaster z filetu z kurczaka spinając wykałaczką.

Każdą roladkę posypujemy rzeżuchą i ozdabiamy świeżą pietruszką.



# BARSZCZ BIAŁY ZE ŚWIEŻYM CHRZANEM

## Składniki:

Jajka XL 2 szt

Szcypiorek 10 g

Sok cytrynowy

Serka naturalnego 70 g

Ser Mozzarella 20 g

Chrzan świeży 5 g

Gorczyca mielona do smaku

Pieprz czarny do smaku

Kurkuma do smaku

Pieczywo chrupkie wieloziarniste 1 kromka

Masło 5 g

## Wykonanie:

Jajka gotujemy na twardo. Przecinamy na pół wyjmujemy żółtka.

Jedno z żółtek drobno kroimy i mieszamy z utartym serem mozzarellą, łyżką serka naturalnego i połową szczypiorku.

Całość przyprawiamy pieprzem. Tak powstałym farszem napełniamy połówki białka. Drugie żółtko, oraz starty świeży chrzan i sok z cytryny dodajemy do pozostałego serka naturalnego przyprawiamy mieloną gorczycą, pieprzem kurkumą.

Jajka układamy na talerzu i polewamy sosem.

Po wierzchu posypujemy szczypiorkiem.

Spożywamy z pieczywem chrupkim posmarowanym masłem.



## SAŁATKA Z KURCZAKIEM I KUKURYDZĄ (1 porcja)

### Składniki:

Sałatka jarzynowa z kukurydzą ( mrożona)200 g  
Jogurt naturalny grecki 60 g  
filet z piersi kurczaka 50 g  
pieprz czarny do smaku  
czosnek do smaku  
mielona gorczyca do smaku  
kurkuma do smaku

### Wykonanie:

Sałatkę gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu.  
Filet z kurczak przyprawiamy pieprzem i czosnkiem  
i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok. 25 min.  
Mięso a kurczaka kroimy w kostkę i dodajemy do ugotowanych warzyw.  
Sałatkę polewamy jogurtem przyprawionym:  
kurkumą pieprzem i mieloną gorczycą.



# NALEŚNIKI Z ROSZPONKĄ „ZIELONE NALEŚNIKI”

## Składniki:

80g mąki orkiszowej jasnej  
50g mąki ryżowej  
150ml mleka sojowego lub krowiego 2%  
jajko 1 sztuka  
garść rukoli  
1 łyżka ksylitolu  
¼ łyżeczki proszku do pieczenia  
powidła bez cukru  
odrobina oliwy z oliwek do smażenia  
jogurt naturalny gęsty 3 łyżki

## Wykonanie:

Dwa rodzaje mąki przesiewamy dwukrotnie.  
Łączymy je z proszkiem do pieczenia. Dodajemy pozostałe składniki i mieszamy je ze sobą na jednolitą masę w blenderze.  
Patelnię natłuszczamy niewielką ilością oliwy.  
Smażymy naleśniki z obydwu stron.  
Smarujemy naleśniki powidłami. Układamy je w dowolny kształt.  
Może być w trójkąci lub „rurki”.  
Rurki będą pięknie wyglądać kiedy pokroimy jedną na trzy nierówne części i ustawimy obok siebie na talerzu, na odrobinie jogurtu naturalnego





# SAŁATKA ZE SZPINAKU I BOTWINKI PODANA NA PODPŁOMYKU ORKISZOWYM

## Składniki:

Mąki orkiszowej 300 g  
Szlanka gorącej wody  
Olej z czarnuszki 2 łyżki  
Szpinak świeży 100g  
Liście botwinki lub mikro botwinki 100g  
Olej z orzechów włoskich 2 łyżki  
Rzodkiew arbużowa 4 plastry  
Burak kolorowy 4 plastry  
Ocet jabłkowy 1 łyżka  
Koperek 10 g  
Szczypta Ksylitol  
Ser kozi twardy 20g

## Wykonanie:

Robimy sałatkę: szpinak, botwinę pokrojoną rzodkiew arbużową i kolorowe buraki mieszamy ze sobą dodając odrobinę koperku. Olej dyniowy łączymy z octem jabłkowym, dodajemy odrobinę ksylitolu do smaku. Warzywa polewamy sosem i odstawiamy.

Podpłomyki: mąkę mieszamy z wodą. Zagniatamy ciasto przez 10-15 minut. Rozwałkowujemy je na cztery placuszki (muszą być cienkie). Kładziemy je na rozgrzanym grillu, pieczemy do zrumienienia z każdej ze stron. Ciepłe podpłomyki układamy na talerzu i skrapiamy olejem z czarnuszki. Wykładamy na nie sałatkę. Posypujemy kozim serem.



# CZOŚNKOWE TOFFI, PRAŻONE ORZECHY, TAGIATELLE WARZYWNE

## Składniki:

Olej rzepakowy 100g

Miód lipowy 100g

Ząbek czosnku

Pół szklanki octu jabłkowego

Orzechów włoskich prażonych 300g

Płatków kukurydzianych 30g

Marchew czarna lub fioletowa, marchew czerwona, marchew żółta) 100g

Ser twarogowy ( kostka) 80g

## Wykonanie:

Miodowo-czosnkowe toffi: czosnek zrumienić na suchej patelni ok. 40sekund, zalać olejem rzepakowym i zrumienić na złoty kolor. Zdjąć z ognia, zblendować, dodać miód. Orzechy prażone: orzechy prażymy w 200 stopniach przez ok.6minut. Mieszamy z miodem i zmiażdżonymi płatkami kukurydzianymi. Kolorową marchew obieramy obieraczką do warzyw, dzięki temu otrzymamy warzywne tagiatelle.

Układamy marchew naprzemiennie z serem i z czosnkowym toffi.

Na koniec posypujemy danie prażonymi orzechami.



# TATAR WOŁOWY

## Składniki:

udziec wołowy lub polędwica 120 g.  
cebula 20 g.  
żółtko z jajka 1 szt.  
oliwa z oliwek 1 łyżka  
imbir mielony do smaku  
poszatkowana nać pietruszki do posypania

## Wykonanie:

Wołowinę siekamy nożem, lub mielimy na maszynie.  
Dodajemy poszatkowaną cebulę, żółtko i doprawiamy  
pieprzem i imbirem.  
Przed podaniem posypujemy natką pietruszki.



# Bakaliowa rolada cielęca

## Składniki

---

- cielęcina bez kości 1,5 kg (sztuka)
- śliwka suszona 60 g
- morela suszona 40 g
- rodzynki 80 g
- orzechy włoskie 50 g
- czosnek 3 ząbki
- tymianek, pieprz do smaku

## Wykonanie

---

Cielęcinę płuczemy dokładnie zimną wodą i wycieramy ręcznikiem papierowym. Nacieramy przeciśniętym przez praskę czosnkiem i pieprzem, po czym zawijamy w folię i wkładamy na noc do lodówki. Następnego dnia ostrym nożem przekrajamy mięso tak, aby powstał duży, płaski płat. Na środku układamy wcześniej sparzone wrzątkiem i odcedzone bakalie oraz orzechy. Posypujemy tymiankiem i zwijamy w roladę, dokładnie związując całość sznurem kuchennym. Przekładamy do formy i polewamy 3-4 łyżkami wody. Pieczemy przez około 1,5 godziny w temperaturze 170 stopni, od czasu do czasu podlewając sosem spod pieczeni. Wystudzoną pieczeń podajemy w plastrach



# Pulpeciki z indyka i szpinaku z sosem koperkowo-jogurtowym

## Składniki

---

- mięso mielone z indyka 300 g
- szpinak 150 g
- otręby 4-5 łyżek
- jajko 1 szt
- czosnek 1 ząbek
- pieprz, majeranek, gałka muszkatołowa, koperek do smaku
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- gęsty jogurt naturalny 250 ml

## Wykonanie

---

Szpinak, drobno pokrojony czosnek dusimy na małym ogniu. Miksujemy blenderem. Mięso wkładamy do miski, dorzucamy płatki owsiane, szpinak, oliwę, roztrzepane białko, pieprz, majeranek, gałkę muszkatołową i dokładnie mieszamy. Z gotowej mieszanki formujemy małe pulpeciki (jeżeli mięso będzie zbyt luźne, dokładamy więcej płatków). W rondelku gotujemy niewielką ilość wody i na wrzątek kładziemy pulpeciki, przykrywamy i gotujemy przez 15 minut. Wodę po pulpetach odparowujemy do połowy. Jogurt mieszamy z kilkoma łyżkami wody po pulpetach i poszatkowanym koperkiem.



# Jajka faszerowane pieczarkami z pieprzem cayenne

## Składniki

---

- 4 jaja na twardo
- 2 średnie pieczarki
- 2 łyżeczki świeżego szczypiorku
- 4 liście sałaty zielonej
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 g pieprzu cayenne
- natka pietruszki
- rzeżucha

## Wykonanie

---

Ugotowane jaja na twardo kroimy na połówki, następnie wydrążamy żółtka, które umieszczamy w miseczce. Do żółtek dodajemy starte na wiórki pieczarki, ugotowane wcześniej na parze. Po rozmieszaniu dodajemy 2 łyżki posiekanego szczypiorku oraz 4 łyżki jogurtu naturalnego. Doprawiamy pieprzem cayenne. Wszystko mieszamy, uzyskując jednolitą masę i uzupełniamy puste połówki białek. Wykładamy na liście sałaty i ozdabiamy natką pietruszki i rzeżuchą.



# Pierogi z serem i świeżym szpinakiem

## Składniki

---

- mąka orkiszowa jasna 700 g
- gorąca woda 450 ml
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- jajko 1 szt.
- ser biały chudy 200 g
- szpinak świeży 200 g
- 2 ząbki czosnku
- pieprz cayenne 2 g

## Wykonanie

---

Biały ser rozgniatamy widelcem. Dodajemy utarty czosnek i pieprz cayenne. Szpinak myjemy, odrywamy łodygi. Listki wrzucamy do wrzącej wody. Gotujemy ok. 3 min. Wylewamy na sito, studzimy i drobno kroimy. Ser mieszamy ze szpinakiem. Mąkę, wodę i jajko zagniatamy na ciasto i wyrabiamy przez około 15 minut. Gotowe ciasto dzielimy na mniejsze części i rozwałkowujemy. Szklanką wycinamy krążki w cieście, a na krążkach układamy farsz. Zwijamy ciasto formując pierogi. Do garnka z wodą dodajemy łyżkę oliwy z oliwek i doprowadzamy do wrzenia. Na wrzątek kładziemy pierogi i gotujemy przez około 15 minut.



# Pasztet z zielonej soczewicy

## Składniki

---

- 500 g soczewicy zielonej
- 4 średnie marchewki
- 2 średnie cebule
- 1 mały seler
- 1 pietruszka
- 2 jajka
- 6 łyżek drobnych otrębów (np. owsianych)
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka tymianku
- około 1/2 łyżeczki pieprzu
- pęczek świeżej pietruszki

## Wykonanie

---

Soczewicę ugotować do miękkości razem z warzywami. Odsączyć i przepuścić przez maszynkę. Następnie do zmielonej soczewicy z warzywami dodać jajka, otręby, posiekaną pietruszkę i 5 łyżek oliwy. Dodać przyprawy: pieprz, majeranek, oregano, tymianek. Całość wymieszać łyżką. Masę przełożyć do wysmarowanej oliwą formy keksowej. Posypać po wierzchu dowolnymi otrębami. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 190°C i piec przez 45 minut. Zostawić do ostygnięcia, następnie wyjąć z formy.





# Królik duszony w warzywach

## Składniki na 4 porcje

---

- tylne udźce królika, 4 szt.
- brokuł, 120 g
- papryka czerwona, 1 szt.
- czerwona cebula, 1 szt.
- biała cebula, 1 szt.
- seler nać, 80 g
- marchew, 100 g
- kalafior, 100 g
- seler, 40 g
- czosnek, 4 ząbki
- pieprz do smaku
- kolendra, owoc jałowca, kmin rzymski

## Wywar

---

- woda, 0,5 l
- marchew, 1 szt.
- seler, 1/4 szt.
- natka pietruszki, 4 gałązki
- liść laurowy

## Wykonanie

---

Wywar: Do małego rondelka wrzucamy warzywa i przyprawy, zalewamy wodą i gotujemy na wolnym ogniu przez około 3 godziny. Odstawiamy na bok. Udźce królika myjemy pod wodą i osuszamy ręcznikiem papierowym. Kładziemy na dno naczynia żaroodpornego. Cebulę, paprykę, marchew i seler kroimy w kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę i dodajemy do mięsa. Oprószamy kolendrą, kminem i owocem jałowca. Zalewamy wcześniej przygotowanym i odcedzonym wywarem i dusimy około godziny w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C. Co jakiś czas sprawdzamy, czy mięso jest miękkie. 20 minut przed końcem dorzucamy kalafior i brokuł.



# Chleb w stylu fitness

## Składniki

---

- 400 g otrąb owsianych zwykłych,
- 3 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki siemienia lnianego
- 1 łyżka masła bez soli
- 4 jajka (oddzielić żółtka od białek, białka ubić)
- 1 opakowanie drożdży w proszku
- 1/2 łyżeczki cukru brzozonego
- 5 dag kandyzowanej żurawiny
- odrobina orzechów włoskich i sezamu (tylko dla smaku)
- 1/2 szklanki ziaren słonecznika (chleb ma wtedy lepszy smak)
- 1 szklanka mleka

## Wykonanie

---

Wymieszać wszystkie suche składniki, następnie dodać żółtka i mleko, a na końcu ubite białka. Wszystko dokładnie i delikatnie wymieszać. Włożyć do formy i piec około 35-40 min w temp. 180°C.



# Sałatka ze słodkim winegretem, jajkiem i łososiem

## Składniki

---

- świeży łosoś, 100 g
- sałata lodowa, 1/4 główki
- rukola, mała garść
- kiełki rzodkiewki, mała garść
- jajka ugotowane na twardo, 2 szt.
- pomidorki koktajlowe, 4 szt.
- ogórek, 30 g
- papryka, 40 g
- oliwa z oliwek, 3 łyżki
- czosnek, 0,5 ząbka
- miód, 0,5 łyżeczki
- pieprz młotkowany, szczypta
- pietruszka, 3 listki
- estragon, 2 listki

## Wykonanie

---

Sos winegret: W małej miseczce mieszamy oliwę z miodem i pieprzem, a następnie dodajemy czosnek, pietruszkę, estragon i rozdrabniamy wszystko blenderem, aby uzyskać konsystencję sosu.

Sałatka: Rozdrobnioną sałatę lodową, kiełki i rukolę wrzucamy do miski. Dodajemy do tego cienkie plasterki ogórka, pomidorki koktajlowe przekrojone na połowę, paprykę pokrojoną w cienkie paski, drobne kawałki łososa i jajka pokrojone na 8 części. Dokładnie mieszamy składniki, układamy na talerz i polewamy sosem winegret. Ze względu na obecność surowej ryby i jajek sałatkę przyrządzamy bezpośrednio przed spożyciem.



# Żurek kujawski

## Składniki

---

- 1 1/2 L BULIONU WARZYWNEGO
- MAJERANEK
- LIŚCIE LAUOWE
- PIEPRZ
- 3 ZĄBKI CZOSNKU
- CEBULA
- 250 G PIECZAREK
- 250 ML AKTYWNEGO ZAKWASU ŻYTNIEGO
- 2 JAJKA
- OPAKOWANIE JOGURTU NATURALNEGO

## Wykonanie

---

Przygotuj bulion warzywny z majerankiem, liściem laurowym, pieprzem oraz czosnkiem. Następnie obierz i pokrój w drobną kostkę cebulę, podpiecz ją z pieczarkami na suchej patelni, a gdy się zrumienią, wrzuć do bulionu. Dodaj do niego zakwas. Dopraw do smaku (dodając również kilka łyżek naturalnego jogurtu) i gotuj 10 minut. W tym czasie ugotuj twardo jaja, obierz je ze skorupki i pokrój na kawałki. Gotowy żurek przelej do talerzy i dołóż do niego pokrojone jaja.



# Tymbaliki z jajem

## Składniki

---

- 1 korpus drobiowy
- 2 średnie marchewki
- 2 średnie korzenie pietruszki
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 5 ziarenek pieprzu
- 3 listki laurowe
- 2 ząbki czosnku
- 4 gałązki pietruszki naciowej
- 10 jajek ugotowanych na twardo
- łyżeczek żelatyny (nie należy używać „żelatyny spożywczej z przyprawami“)
- 1 cytryna do podania

## Wykonanie

---

Wywar: Do garnka wrzucamy korpus i zalewamy go wodą. Stawiamy na średnim ogniu i gotujemy. Podczas gotowania łyżką cedzakową zbieramy powstały „szum”. Zmniejszamy ogień tak, żeby wywar ledwo się gotował. Po 1,5 godzinie dorzucamy marchew, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, czosnek i gałązki natki. Gotujemy to dalej na bardzo małym ogniu przez około 2 godziny. Po 2 godzinach zdejmujemy z ognia i przecedzamy, zachowując marchew i pietruszkę. Do osobnego garnka wlewamy 1 litr wywaru, zagotowujemy, zdejmujemy z ognia, dodajemy żelatynę i dokładnie ją rozpuszczamy.

Tymbaliki: Do 20 plastikowych kubeczków wlewamy po 2 łyżki wywaru z żelatyną i odstawiamy do stężenia w chłodne miejsce. Marchewkę i pietruszkę z wywaru kroimy w drobną kostkę. Gdy galareta stężeje, do każdego z kubeczków wkładamy jajko przekrojone na pół żółtkiem do dołu, trochę marchewki i pietruszki i zalewamy płynnym jeszcze wywarem. Odstawiamy do lodówki na kilka godzin. Po stężeniu wyjmujemy ostrożnie tymbaliki z kubeczków, układamy jajkiem do góry i podajemy z kawałkiem cytryny.



# Sałatka jarzynowa

## Składniki

---

- ziemniaki, 3 szt.
- korzeń pietruszki, 1 szt.
- jajka, 3 szt.
- cebula, 1 szt.
- marchew 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 chrzaniem i imbirem. Doprawiamy pieprzem i mieszamy z pozostałymi składnikami.



# Sernik pomarańczowo-waniliowy

## SKŁADNIKI

---

- ser biały chudy, 650 g
- jajka, 4 szt.
- cukier brzożowy, 100 g
- laska wanilii, 1 szt.
- skórka z pomarańczy, 1 łyżeczka
- rodzynki, 50 g

## WYKONANIE

---

Ser mielimy co najmniej 3 razy. Oddzielamy żółtka od białek. W misce ucieramy cukier z żółtkami. Laskę wanilii kroimy na pół, zbieramy łyżeczką nasiona i dodajemy do utartych żółtek. Dokładamy rodzynki, skórę pomarańczy, ser i dokładnie mieszamy. Z białek ubijamy sztywną pianę i delikatnie łączymy z masą serową. Tortownicę o średnicy 25 cm wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy do niej masę serową. Całość pieczemy przez około godzinę w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C.



# Sernik na zimno

## Składniki

---

- 6 serków naturalnych
- pół łyżki zapachu rumowego
- 4-6 łyżeczek stevi w proszku
- kilka łyżeczek naturalnego soku z jagód, czarnej porzeczki lub malin
- 100 ml mleka
- 3/4 szklanki wody
- owoce do dekoracji

## Wykonanie

---

Serki (trzymane w ciepłym miejscu) włożyć do miski, dodać aromat rumowy i słodzik, wszystko wymieszać, następnie dalej mieszając dodawać rozpuszczoną w mleku żelatynę (2/3 opakowania). Tak przygotowaną masę serową przełożyć do tortownicy i pozostawić do zastygnięcia. Pozostałą żelatynę rozpuścić w wodzie i dodać sok dosładzając ewentualnie słodzikiem. Na zastygniętej masie serowej ułożyć owoce i zalać galaretką.





# Malinowy mazurek na owsiano-sezamowym spodzie

## Składniki

---

Spód owsiano- sezamowy:

- uprażony na suchej patelni sezam, 30 g
- płatki owsiane, 100 g
- uprażone na suchej patelni ziarna słonecznika, 30 g
- kakao, 1 łyżeczka
- duże daktyle, 5 sztuk
- miód gryczany, 3 łyżki

Masa malinowa:

- serek Bieluch, 4 sztuki
- mrożone maliny, 200 g
- orzechy nerkowca moczone w wodzie przez kilka godzin, 100 g
- laska wanilii, 1 sztuka
- ksylitol, 3 łyżeczki
- sok z cytryny

Pozostałe składniki do dekoracji ciasta:

- płatki migdałowe
- świeże maliny
- odrobina gorzkiej czekolady

## Wykonanie

---

Moczmy daktyle w odrobinie wody i podgrzewamy je na małym ogniu. Płatki owsiane, sezam oraz ziarna słonecznika mieszamy i wlewamy do nich miód. Dodajemy daktyle i wyrabiamy wszystko na gładką masę. Spód na mazurek najlepiej wyrabiać rękami. W razie potrzeby należy dodać więcej miodu. Nasze ciasto przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Dla bezpieczeństwa możemy posmarować papier odrobiną oleju kokosowego. Wstawiamy spód na ok. 4 godziny do lodówki. Maliny podgrzewamy na patelni dodając do nich wanilię oraz sok z cytryny (może być tylko z połówki) oraz ksylitol. Maliny podgrzewamy aż owoce uzyskają gęstą konsystencję. Studzimy. Orzechy nerkowca umieszczamy w blenderze i rozdrabniamy je na jednolitą masę. Stopniowo dodajemy serki i maliny. Masa powinna być bardzo gęsta i kremowa. Smarujemy schłodzony spód masą malinową, następnie wstawiamy do lodówki na kilka godzin. Gotowe ciasto dekorujemy malinami, płatkami z migdałów i odrobiną gorzkiej czekolady.



## "FIT MAZUREK" (1 porcja)

### Składniki:

Ser twarogowy chudy 70 g  
Miód pszczele gryczany 10 g  
Masło extra 5 g  
Mleko 2% 20 g  
Otręby owsiane 20 g  
Jajko kurze 1 szt  
Kurkuma  
Migdały 5 g  
Rodzynki suszone 10 g  
Morele suszone 5 g  
Kakao 5 g  
Aromat waniliowy  
Stewia do smaku

### Wykonanie:

Ser mieszamy ze zmielonymi otrębami i jajkiem oraz połową rodzynek, dodajemy kilka kropel aromatu waniliowego, szczyptę kurkumy i ew. dosładzamy stewią. Z powstałej masy formujemy „placuszek” w dowolnym kształcie grubości ok. 1 cm i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 15 min. Kakao, mleko i masło mieszamy i podgrzewamy na „małym ogniu” cały czas mieszając. Gdy składniki połączą, polewę wylewamy na upieczony wcześniej i ostudzony spód. Na wierzchu układamy bakalie i całość polewamy miodem.



# TARTA Z DOMOWĄ KONFITURĄ LUB KREMEM TRUSKAWKOWYM

## Składniki:

Mąka ryżowa ¼ szklanki  
Mąka ziemniaczana ¼ szklanki  
Jaja 4 szt.  
Miód gryczany 4 łyżki  
Proszek do pieczenia 1 łyżeczka  
Wody 400ml  
Miodu lipowego 200 ml  
Cynamon 1 łyżeczka  
Bieluch 500g  
Powidła śliwkowe 200 lub 250g truskawek  
Gorzka czekolada 10 g

## Wykonanie:

Białka ubijamy na sztywno, żółtka mieszamy z miodem gryczanym na gładką masę, do żółtek dodajemy białka i mąki oraz proszek do pieczenia. Pieczemy biszkopt w 160 stopniach przez ok. pół godziny.

Poncz: wodę mieszamy z cynamonem i miodem lipowym, następnie nasączamy wystudzony już biszkopt.

### Wersja z konfiturą śliwkową:

Serek Bieluch mieszamy z powidłami śliwkowymi. Powstałym kremem smarujemy biszkopt. Dekorujemy gorzką czekoladą i owocami sezonowymi.

Wstawiamy do lodówki na godzinę.

### Wersja z kremem truskawkowym:

Blendujemy truskawki z odrobiną miodu lipowego.

Łączymy je z Bieluchem na sztywną masę. Powstałym kremem smarujemy biszkopt. Dekorujemy truskawkami i czekoladą.

