



ZDROWE DESERY

— 7-DNIOWE WYZWANIE —

MOJA PASJA ŻYCIE

WSTĘP

Nazywam się Iwona i od 2015r. prowadzę lifestylowego bloga Moja pasja - życie. Mój blog powstał z chęci dzielenia się radością z życia z innymi ludźmi. Kiedyś szukając czegoś, co mogłoby mnie zainteresować odkryłam, że samo życie jest największą moją pasją. Fascynuje mnie wszystko, co mnie otacza. Jestem zwolenniczką dostrzegania szczęścia w pozornie małych rzeczach, szukania we wszystkim dobrych stron i uśmiechania się bez powodu.

Na moim blogu znajdziesz mnóstwo przepisów kulinarnych. A wychodząc naprzeciw potrzebom moich czytelników stworzyłam 7-dniowe wyzwanie: zdrowe desery.

To pierwsze wyzwanie, do którego zaprosiłam moich czytelników i już wiem, że nie ostatnie.

W Twoje ręce oddaję tego e-booka. Zebrałam w nim wszystkie 7 przepisów na zdrowe desery, którymi podzieliłam się, w ramach tego wyzwania, z moimi czytelnikami.

Na czym właściwie polega to wyzwanie?

Na tydzień rezygnujemy z niezdrowych deserów, pełnych białego cukru, dziwnych dodatków, czy nieznanym nam słodzików, a w zamian wybieramy to, co słodkie z natury, np. owoce i miód.

Tydzień to przecież tak niewiele, ale kto wie, może dzięki temu wyzwaniu zaczniemy częściej omijać sklepowe półki uginające się od batoników, a chętniej przygotujemy coś zdrowego w domu...

Gorąco Cię do tego zachęcam,

Iwona



www.mojapasjazycie.pl

SPIS TREŚCI

Dzień 1 03

Sałatka owocowa

Dzień 2 04

Pudding chia z owocami

Dzień 3 05

Skyrnik z borówkami

Dzień 4 06

Jogurt z borówkami

Dzień 5 07

Batony owsiane z malinami

Dzień 6 08

Mrożony jogurt z owocami

Dzień 7 09

Lody z mango

Składniki

- 1 banan
- garść winogron
- garść borówek
- kilka malin
- sok z cytryny

Sposób przygotowania

Banana kroimy w plasterki, przekładamy do miseczki, skrapiamy sokiem z cytryny. Winogrona kroimy na pół, przekładamy do miseczki, dodajemy borówki, maliny i mieszamy.



Dzień 2

PUDDING CHIA Z OWOCAMI



Składniki

- 1 szklanka mleczka kokosowego
- 3 łyżki nasion chia
- ulubione owoce

Sposób przygotowania

Do naczynia wlewamy mleko, wsypujemy nasiona chia, mieszamy i wkładamy do lodówki na kilka godzin. Przed podaniem dodajemy owoce.

Dzień 3 SKYRNIK Z BORÓWKAMI

Składniki

- 1 jajko
- szczypta soli
- 1 łyżka erytrytolu
- 1 płaska łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 75g skyr waniliowego
- garstka borówek

Sposób przygotowania

Białko oddzielamy od żółtka, dodajemy sól i ubijamy. Dodajemy erytrytol i kontynuujemy ubijanie.

Dodajemy żółtko, mąkę ziemniaczaną, skyr i wszystko delikatnie mieszamy, tylko do połączenia się składników. Masę przekładamy do foremki i dodajemy borówki. Pieczemy w 190 stopniach przez około 30 minut. Skyrnik z borówkami po upieczeniu można posypać cukrem pudrem.



Dzień 4 | JOGURT Z BORÓWKAMI



Składniki

- 150g borówek
- 2 łyżki erytrytolu
- 250g jogurtu naturalnego/roślinnego
- 1 łyżeczka płatków migdałów
- borówki do dekoracji

Sposób przygotowania

Borówki wsypujemy do garnka, dodajemy erytrytol i podgrzewamy na małym ogniu, co jakiś czas mieszając. Kiedy borówki zaczną się rozpadać, rozgniatamy je widelcem, jeszcze chwilę podgrzewamy i delikatnie studzimy. Na patelni podprażamy płatki migdałów. Do pucharka układamy przygotowane borówki, na to dajemy jogurt. Dekorujemy świeżymi borówkami i podprażonymi płatkami migdałów.

Dzień 5

BATONY OWSIANE Z MALINAMI

Składniki

- 50g płatków owsianych błyskawicznych
- 30g mąki migdałowej
- 20g oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu
- kilka malin

Sposób przygotowania

Płatki owsiane i mąkę wsypujemy do miseczki, dodajemy olej i miód, i mieszamy bardzo dokładnie aż wszystkie składniki się ze sobą połączą. Przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem i formujemy na kształt prostokąta. Pieczemy w 190 stopniach przez 25 minut. Kroimy dopiero kiedy ostygnie.



MROŻONY JOGURT Z OWOCAMI



Składniki

- 100g jogurtu greckiego
- 1 łyżka miodu
- 3 łyżki soku z limonki
- garść owoców leśnych

Sposób przygotowania

Jogurt mieszamy z miodem i sokiem z limonki, przekładamy do foremki na praliny/babeczki (najlepiej silikonowej) albo rozkładamy na papierze np. do pieczenia. Na jogurt wykładamy owoce. Wkładamy do zamrażalnika na kilka godzin.

Mrożony jogurt z owocami wyciągamy tuż przed podaniem.

Składniki

- 450g mrożonego mango
- 200g jogurtu greckiego
- 1 łyżka miodu
- 3 łyżki soku z limonki

Sposób przygotowania

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera i miksujemy. Lody z mango jemy od razu po przygotowaniu lub chowamy do zamrażalnika.



ZAKOŃCZENIE

Nasze wyzwanie dobiegło końca. Dziękuję, że wzięłaś w nim udział razem ze mną.

Mam nadzieję, że desery Ci smakowały i będziesz do nich wracała. Możesz powtarzać to wyzwanie kiedy tylko chcesz. Będzie mi bardzo miło, jeśli zechcesz korzystać z tych przepisów na co dzień.

Iwona



mojapasjazycie

www.mojapasjazycie.pl