

**PRZEPISY NA
JEDNOPORCJOWE
SŁODKIE
PRZEKĄSKI,
KTÓRE STABILIZUJĄ
ENERGIĘ**

Sernik z malinami na ciasteczkowym spodzie

SKŁADNIKI

NA MASĘ SEROWĄ

- Serek wiejski lekki: 400 g
- Jajka: 2 sztuki
- Erytrol (lub inny zamiennik cukru): 40 g
- Odżywka białkowa o smaku neutralnym lub waniliowym: 30 g (możesz pominąć i dodać 20 g mąki/skrobi ziemniaczanej)
- Sok z cytryny: 20 g
- Mleko (lub napój roślinny): 60 g

NA SPÓD

- Masło ekstra (lub margaryna miękka): 25 g
- Ciasteczka zbożowe bez dodatku cukru (lub tradycyjne): 60 g

DO POSYPANIA

- Mrożone maliny: 70 g
- Czekolada gorzka 64%: 10 g



PRZYGOTOWANIE

15 MINUT



PIECZENIE

OK. 25 MINUT



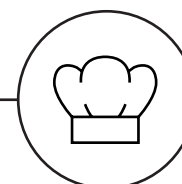
IŁOŚĆ

2 PORCJE



PRZYGOTOWANIE

1. Rozpuść masło.
2. Rozpuszczone masło wymieszaj z płatkami i wyłóż nimi spód dwóch małych naczyń żaroodpornych.
3. Do wysokiego naczynia przełóż serek wiejski. Wbij jajka. Dodaj erytrol, odżywkę białkową, sok z cytryny i mleko.
4. Zblenduj na gładko.
5. Serową masę wylej na ciasteczkowy spód.
6. Posyp malinami i czekoladą.
7. Piecz ok. 25 minut w temp. 180 st. góra-dół.





Jednoporcyjne brownie z **precelkami**



PRZYGOTOWANIE

10 MINUT



PIECZENIE

OK. 40 MINUT

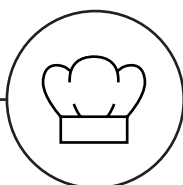


ILOŚĆ

1 PORCJA

WSKAZÓWKI

- Serek wiejski potrzebuje czasu, aby stężeć i zyskać strukturę fudge.
- Jeśli jajko jest większe niż 50 g, brownie będzie jeszcze bardziej wilgotne w środku.
- Precelki dają chrupiący kontrast do wilgotnego brownie, dodaj je bezpośrednio przed pieczeniem, żeby się nie rozmiękły pod masą.
- Tradycyjne masło orzechowe możesz zamienić na masło orzechowe w proszku: 5 g.



SKŁADNIKI

NA MASĘ

- Serek wiejski lekki: 200 g
- Jajko: 1 sztuka
- Banan (obrane): 60 g
- Kakao: 20 g
- Cynamon: spora szczypta
- Aromat waniliowy: 2 krople
- Erytrol lub inny zamiennik cukru: 20 g
- Masło orzechowe: 15 g

DO DEKORACJI

- Precelki tradycyjne: 5-10 g

PRZYGOTOWANIE

- Ustaw piekarnik na 180°C (góra-dół).
- Do miski przełóż serek wiejski.
- Wbij jajko, dodaj obranego banana, kakao, cynamon, aromat, erytrol i masło orzechowe.
- Zblenduj na gładką masę.
- Formę natłuść oliwą.
- Wlej masę. Na wierzchu ułóż precelki.
- Piecz ok. 40 minut. Ciasto powinno być ścięte z wierzchu, ale lekko trzęsące się w środku (typowe dla brownie).
- Po upieczeniu odstaw do całkowitego ostudzenia, następnie wstaw do lodówki na min. 2-3 godziny (najlepiej na noc).





AI

WSKAZÓWKI

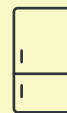
Jeśli używasz odżywki białkowej słodzonej słodzikami, słodzenie może być zbędne. Jeśli wybrałaś odżywkę o smaku neutralnym, dodaj do przepisu 2 łyżki erytrołu na etapie mieszania ricotty z odżywką.

Jednoporcyjowy krem kokosowo-orzechowy z białą czekoladą



PRZYGOTOWANIE

10 MINUT



CHŁODZENIE

MIN. 2 GODZINY



ILOŚĆ

1 PORCJA

SKŁADNIKI

NA KREM

- Ricotta: 100 g
- Masło orzechowe 100% orzechów: 15 g
- Odżywka białkowa o smaku neutralnym lub waniliowym: 10 g (możesz pominąć i dodać np. 5 g więcej masła orzechowego)
- Wiórki kokosowe: 10 g
- Orzechy arachidowe: 10 g

NA POLEWĘ

- Czekolada biała (polecam bez dodatku cukru): 10 g
- Mleko: 10 g

PRZYGOTOWANIE

1. Orzechy posiekaj.
2. Wiórki zmiel w blenderze lub młynku do kawy.
3. Do miski przetóż ricottę.
4. Dodaj do ricotty masło orzechowe i odżywkę.
5. Wymieszaj, następnie zblenduj pulsacyjnie 3 razy, tylko do momentu połączenia się składników.
6. Dodaj zmielone wiórki kokosowe i orzeszki.
7. Wymieszaj.
8. Przetóż do słoiczka i wstaw do lodówki.
9. Przygotuj polewę: białą czekoladę rozpuść z mlekiem w kąpielu wodnej.
10. Wylej polewę na krem.
11. Wstaw do lodówki na minimum 2 godziny.