

ZDROWE
PRZEKĄSKI

MONIKA MROZOWSKA

ZDROWE
PRZEKĄSKI

70 AUTORSKICH PRZEPISÓW



BABECZKI czekoladowe z awokado >>> 12
BABECZKI ze szpinakiem i czosnkiem >>> 16
BABECZKI jajeczne z papryką Ramiro >>> 19
BABECZKI ziemniaczano-orkiszowe ze szpinakiem i serem >>> 20
BAJGLE z jajkiem >>> 23
BAKŁAŻAN z jajkiem >>> 24
CALZONE po warszawsku >>> 27
CALZONE z pieczarkami i serem >>> 32
CALZONE serowe >>> 37
CEBULARZE >>> 38
CHLEB bananowy >>> 41
CIASTEczKA owsiane z kokosem >>> 42
DUSZONE JABŁKA z płatkami owsianymi >>> 46
DYNIA PIECZONA z wędzoną papryką >>> 49
DYNIA z groszkiem i fasolką >>> 50
FASOLKOWY MIX >>> 55
FRITTATA warzywna z tofu >>> 56
FRITTATA ziemniaczana >>> 59
„GOŁĄBKI” z kalafiozem >>> 60
GRYCZANA z soczewicą >>> 65
GRZANKA z szalotkami i jajkiem sadzonym >>> 68
HUMMUS z miso >>> 71
KALAFIOR curry >>> 72
KALAFIOR z cukinią >>> 77
KANAPKA z portobello >>> 78
KANAPKI z tofucznicą >>> 81

KANAPKA z wędzoną papryką >>> 82
KASZA orkiszowa z papryką >>> 87
KASZA z rukolą >>> 88
KEBAB vege >>> 91
KOTLECICKI z fasoli >>> 92
KOTLECICKI z miso >>> 95
KOTLETY gryczane >>> 96
KULKI z kaszy w sosie >>> 99
MAKARON orkiszowy z pieczarkami >>> 100
MAKARON ryżowy z marchewką >>> 103
MAKARON ryżowy z zielonymi warzywami >>> 106
MAKARON z omletem i nori >>> 111
MIX strączkowych >>> 112
MUFFINY marchewkowe z borówkami >>> 115
MUFFINY pomarańczowe z suszonymi owocami >>> 116
OMLECICKI z awokado >>> 119
OMLET z ryżem >>> 122
OMLETY z nori >>> 125
PĄCZKI orkiszowe z malinami >>> 128
PAPRYKOWE tofu z kaszą >>> 131
PASTA z bobu >>> 132
PASTA z czerwonej soczewicy >>> 135
PASTA z nerkowców >>> 136
PASTA z zielonej soczewicy >>> 141
PESTO z rukoli i jarmużu >>> 142
PIECZONE ziemniaki z papryką i fetą >>> 145





PIZZA z dodatkami >>> 146
PLACKI ze szpinakiem >>> 149
PULPECIKI z kaszy i marchewki >>> 150
QUICHE ze szparagami >>> 153
RYŻ pięć smaków >>> 157
RYŻ z pieczoną dynią >>> 158
RYŻ z soczewicą >>> 161
SAŁATKA śniadaniowa >>> 164
SAŁATKA z kaszą jęczmienną >>> 167
SAŁATKA z komosą i z omletem >>> 168
SAŁATKA z komosą i burakiem >>> 171
SMALEC z fasoli >>> 174
SPRING ROLLS >>> 177
SUSHI z omletem >>> 180
ŚWIDERKI ze szpinakiem >>> 183
SZPINAK z komosą >>> 184
SZPINAK z serem i pomidorami >>> 187
TARTA z malinami i migdałami >>> 190
TARTALETKI z tofu >>> 193
TARTALETKI ze szpinakiem i groszkiem >>> 196
TATAR z kiszzonego buraka >>> 199
VEGE PULAO >>> 200
WARZYWA z makaronem sojowym i curry >>> 203
ZIELONA soczewica >>> 204
ZIEMNIAKI z marchewką >>> 207



**CORAZ
WIĘCEJ UWAGI
POŚWIĘCAMY TEMU,
CO JEMY. I BARDZO
MNIE TO CIESZY.**

Dzięki modzie na zdrowe odżywianie jak grzyby po deszczu wyrastają nowe, ciekawe restauracje i bary, które wręcz prześcigają się w nowinkach kulinarnych. Tu ramen, tam spring rolls, za rogiem pad thai czy falafel. Jest w czym wybierać. Do tego dochodzi jeszcze szeroka oferta cateringów, które kuszą nas wizją szczupłej sylwetki, dzięki łatwej, prostej i podobno przyjemnej diecie pudełkowej. Dostęp do zdrowego odżywiania jeszcze nigdy nie był tak prosty. Tylko się cieszyć.

Ja jednak uważam, że nikt nie zna nas tak dobrze, jak my sami. Owszem, lubię jeść na mieście, ale jednak preferuję domowe jedzenie. Ma to związek nie tylko ze smakiem, ale również z ekonomią, bo na zakupy, z których przygotowuję posiłki w domu, wydaję mniej pieniędzy niż w restauracji i ekologią, bo nie kupuję dzień w dzień zupy w plastikowym pojemniku lub warzyw z ryżem w styropianowym pudełku.

Przygotowanie prostych posiłków w domu wcale nie zajmuje tak dużo czasu, jak się Wam wydaje. W mojej książce znajdziecie ponad 70 przepisów na zdrowe przekąski. Przepisów, które powstawały podczas upalnego lata 2018 roku... Wszystko zostało zjedzone do ostatniego okruszka. Dlatego zachęcam Was żebyście następnym razem zabrali ze sobą do pracy, na piknik lub w długą podróż samochodem smakołyk, który przygotowaliście samodzielnie. Gwarantuję, że będzie smaczniejszy niż hot-dog ze stacji benzynowej ;-)

Monika

BABECZKI

czekoladowe z awokado

8

sztuk

- > 1 awokado
- > 100 g gorzkiej czekolady
- > 100 g masła
- > 50 g mąki migdałowej (można zmielić obrane ze skórki migdały)
- > 100 g jasnej mąki orkiszowej
- > 1 płaska łyżka kakao
- > 2 białka
- > 6 łyżek cukru trzcinowego lub ksylitolu
- > ¼ łyżeczki mielonego kardamonu
- > 1 szczypta soli


Masło rozpuszczamy w garnuszku, dodajemy połamaną na małe kawałki czekoladę, kardamon oraz cukier i całość dokładnie mieszamy, aż czekolada się rozpuści. Białka ubijamy na sztywną pianę. Obrane awokado miksujemy na jednolitą masę. Mąkę orkiszową, kakao i mąkę migdałową przesiewamy przez sito do miski. Dodajemy rozpuszczone masło z czekoladą i zmiksowane awokado. Mieszamy dokładnie i dodajemy ubite białka. Ponownie mieszamy, ale bardzo delikatnie, żeby ubite białko jak najmniej opadło.

Foremkę do babeczek smarujemy odrobiną masła. Ciasto nakładamy do połowy wysokości foremek.

Pieczemy w temperaturze 180°C (góra/dół) przez ok. 20 minut, aż babeczki się przyrumienią. Po upieczeniu delikatnie wyjmujemy je z foremek i odstawiamy do wystygnięcia.





The image features a close-up of almonds on a dark wooden surface. A light-colored, textured cloth is draped across the foreground. A large, semi-transparent brown circle with a white border is centered in the image, containing text. The background is filled with a soft-focus layer of almonds.

MIGDAŁY są nie tylko pyszne, ale i zdrowe. Zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, niektóre witaminy z grupy B (w tym witaminę B2, która odpowiada m.in. za układ odpornościowy), regulują pracę układu nerwowego i są silnym antyoksydantem. Poza tym są źródłem magnezu i wykazują działanie antynowotworowe.

BABECZKI

ze szpinakiem i czosnkiem

8
sztuk

- > 100 g szpinaku
- > 100 g pestek słonecznika
- > 100 g mąki orkiszowej z pełnego przemiału
- > 100 g masła
- > 2 białka jaj
- > 50 g serka śmietankowego (np. Bieluch)
- > 4 ząbki czosnku
- > ½ łyżki oliwy z oliwek
- > ⅓ łyżeczki gałki muszkatołowej
- > ½ łyżeczki soli

Białka ubijamy na sztywną pianę. Szpinak blanszujemy na patelni z oliwą z oliwek i wyciśniętymi ząbkami czosnku. Następnie miksujemy i studzimy. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni na złoty kolor, a następnie mielimy. Masło rozpuszczamy w garnuszku i studzimy. Mąkę przesiewamy przez sito do miski, dodajemy zmielone pestki słonecznika, sól, gałkę muszkatołową, szpinak, rozpuszczone masło i serek śmietankowy. Mieszamy dokładnie i dodajemy ubite białka. Ponownie mieszamy, ale bardzo delikatnie, żeby jak najmniej opadło ubite białko.

Foremkę do babeczek smarujemy odrobiną masła. Ciasto nakładamy do połowy wysokości foremek.

Pieczemy w temperaturze 180°C (górze/dół) przez ok. 20 minut, aż babeczki się przyrumienią. Po upieczeniu delikatnie wyjmujemy je z foremek i odstawiamy do wystygnięcia.





BABECZKI

jajeczne z papryką Ramiro

8
sztuki

- > 50 g mąki migdałowej (można zmielić obrane ze skórki migdały)
- > 100 g jasnej mąki orkiszowej
- > 2 jajka
- > 50 g tofu
- > 100 g słodkiej, czerwonej papryki Ramiro
- > 100 g masła
- > 1 łyżka oliwy z oliwek
- > ½ łyżeczki słodkiej papryki wędzonej
- > ½ łyżeczki soli jajecznej (do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością)

Białka ubijamy na sztywną pianę. Paprykę kroimy w małą kostkę, a następnie podsmażamy na patelni na oliwie z oliwek. Pod koniec dodajemy słodką paprykę w proszku. Masło rozpuszczamy w garnuszku i studzimy. Żółtka miksujemy na jednolitą masę z tofu. Mąkę orkiszową i migdałową przesiewamy przez sito do miski. Dodajemy sól jajeczną, rozpuszczone masło i zmiksowane żółtka z tofu. Mieszamy dokładnie i dodajemy ubite białka oraz podsmażoną paprykę. Ponownie mieszamy, ale bardzo delikatnie, żeby ubite białko jak najmniej opadło.

Foremkę do babeczek smarujemy odrobiną masła. Ciasto nakładamy do połowy wysokości foremek.

Pieczemy w temperaturze 180°C (górze/dół) przez ok. 25 minut, aż babeczki się przyrumienią. Po upieczeniu delikatnie wyjmujemy je z foremek i odstawiamy do wystygnięcia.

BABECZKI

ziemniaczano-orkiszowe ze szpinakiem i serem

8

sztuk

- > 1 średni ugotowany ziemniak
- > 100 g jasnej mąki orkiszowej
- > 100 g szpinaku baby
- > 2 białka
- > 100 g masła
- > 50 g sera cheddar
- > ½ łyżeczki soli
- > ½ łyżki oliwy z oliwek

Białka ubijamy na sztywną pianę. Ziemniaka rozgniatamy widelcem. Szpinak blanszujemy na patelni z oliwą z oliwek, a następnie studzimy. Masło rozpuszczamy w garnuszku i studzimy. Mąkę przesiewamy przez sito do miski. Dodajemy masę ziemniaczaną, sól, rozpuszczone masło i starty ser. Dokładnie mieszamy i dodajemy ubite białka i zblanszowany szpinak. Ponownie mieszamy, ale bardzo delikatnie, żeby jak najmniej opadło ubite białko.

Foremkę do babeczek smarujemy odrobiną masła. Ciasto nakładamy do połowy wysokości foremek.

Pieczemy w temperaturze 180°C (góra/dół) przez ok. 20 minut, aż babeczki się przyrumienią. Po upieczeniu delikatnie wyjmujemy je z foremek i odstawiamy do wystygnięcia.



