

dobry  
dietetyk<sup>®</sup>



# PRZEPISY NA CIASTA

---



# POŁĄCZ DOWOLNIE SPÓD I MASĘ I TWÓRZ WŁASNE KOMBINACJE



## SPÓD BROWNIE

10 PORCJI

96,3  
kcal / porcja

2,5g

Białko

9,7g

Węglowodany

7,2g

Tłuszcze

**Składniki:**

Jajka	100g (2 sztuki)
Mąka np. orkiszowa	50g (5 łyżek)
Proszek do pieczenia	1,5g (1/2 łyżeczki)
Erytrol	50g (5 łyżek)
Masło	50g (1/4 kostki)
Gorzka czekolada	50g (1/2 sztuki)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki wyciągnąć wcześniej, by nabrały temperatury pokojowej. Masło zmiksować z erytrem. Czekoladę rozpuścić w garnuszku i odstawić do ostygnięcia. Następnie dodać do masy maślanej i zmiksować na pulchny krem. Miksując dodawać żółtka. Następnie połączyć szpatułką z przesianą przez sitko mąką i proszkiem do pieczenia. Dodać ubite na sztywno białka i wymieszać. Piec około 13-14 minut w temperaturze 180 stopni.

SPÓD Z BISKOPIÓW  
BEZ CUKRU

10 PORCJI

38  
kcal / porcja

2,5g

Białko

7,2g

Węglowodany

0,5g

Tłuszcze

**Składniki:**

Biskopki bez cukru	100g (porcja)
--------------------	---------------

**Sposób przygotowania:**

Biskopki rozłożyć na spodzie tortownicy.

## SPÓD KOKOSOWO-MORELOWY BEZ PIECZENIA

10 PORCJI

145  
kcal / porcja

2,9g

Białko

19g

Węglowodany

5,2g

Tłuszcze

### Składniki:

Suszone morele	200g (20 sztuk)
Mąka owsiana	100g (10 łyżek)
Wiórki kokosowe	30g (5 łyżek)
Pasta/olej kokosowy	35g (duża łyżka)

### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę malakserem, thermomixserem lub mocnym blenderem. W razie potrzeby dodać wody. Masa powinna być kleista i dość twarda. Wyłożyć dno formy i wstawić do lodówki lub zamrażalnika.

## SPÓD DAKTYLOWO-OWSIANY BEZ PIECZENIA

10 PORCJI

143,8  
kcal / porcja

2,5g

Białko

24,4g

Węglowodany

3,3g

Tłuszcze

### Składniki:

Daktyle	250g (50 sztuk)
Mąka owsiana/płatki owsiane	125g (porcja)
Masło orzechowe	35g (duża łyżka)

### Sposób przygotowania:

Daktyle wrzucić do wysokiego naczynia i zalać gorącą wodą tak, by je zakryła, odstawić. Do misy blendera lub thermomixera wrzucić namoczone daktyle (odsączone z wody, wodę pozostawić), mąkę i masło orzechowe. Zmiksować na gładką masę. W razie potrzeby dodać wody z daktyli. Masa powinna być kleista i dość twarda. Wyłożyć dno formy i wstawić do lodówki lub zamrażalnika.

BRZOSKWINIOWA  
MASA SEROWA

10 PORCJI

110  
kcal / porcja

8,2g

Białko

19,1g

Węglowodany

&lt;0,1g

Tłuszcze

Składniki:

Serek Kvarg o smaku brzoskwiowym	2x200g (2 opakowania)
Jogurt Skyr naturalny	150g (1 opakowanie)
Galaretka brzoskwiowa	2x70g (2 opakowania)
Brzoskwinie	500 g (4-5 sztuk)

Sposób przygotowania:

Owoce obrać ze skórek i pozbawić pestek. Zblendować na mus. Podgrzać mus w garnuszku do zagotowania, zdjąć z ognia i wymieszać w nim 2 galaretki aż do rozpuszczenia. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia pilnując, by masa nie stężała. Ostudzony mus wymieszać z serkami i jogurtem dodając stopniowo, po 1 łyżce sera i jogurtu do musu. Wymieszać, najlepiej trzepaczką na gładką masę. Przebrać na spód i odstawić do lodówki do stężenia na około 4-5h. Opcjonalnie udekorować wierzch kawałkami owoców.

JOGURTOWA MASA  
PORZECZKOWO-TRUSKAWKOWA

10 PORCJI

62,5  
kcal/porcja

8,1g

Białko

15,9g

Węglowodany

0,2g

Tłuszcze

**Składniki:**

Porzeczki czerwone	200g (porcja)
Truskawki świeże/mrożone	450g (3 szklanki)
Jogurt Skyr naturalny	450g (3 kubki)
Galaretka truskawkowa bez cukru	60g (2 opakowania)
Erytrol	100g (10 łyżek)

**Sposób przygotowania:**

Owoce umyć i oczyścić. Zblendować na mus. Podgrzać mus w garnuszku do zagotowania, zdjąć z ognia i wymieszać w nim 2 galaretki oraz erytrol aż do rozpuszczenia. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia pilnując, by masa nie stężała. Odstawić z musu około 3/4 szklanki. Pozostałą część musu mieszać z jogurtem dodając stopniowo, po 1 łyżce jogurtu do musu. Wymieszać, najlepiej trzepaczką na gładką masę. Przełożyć na wystudzony spód i odstawić do lodówki do stężenia na około 20 minut. Pozostały mus bez jogurtu wylać na wierzch i ponownie odstawić do lodówki na około 4-5h. Opcjonalnie udekorować wierzch kawałkami owoców.

# CZEKOLADOWA MASA BUDYNIOWA Z OWOCAMI SEZONOWYMI

10 PORCJI

**87**  
kcal / porcja

**3,9g**

Białko

**18g**

Węglowodany

**3,3g**

Tłuszcze

## Składniki:

Budyń czekoladowy	80g (2 opakowania)
Mleko	700ml (porcja)
Erytrol	80g (8 łyżek)
Żółtka jaj	40g (2 sztuki)
Żelatyna	12g (1,5 łyżki)
Owoce jagodowe np. borówki, truskawki, maliny	100g (porcja)

## Sposób przygotowania:

Odlać pół szklanki mleka i rozpuścić w nim budynie. Pozostałą część zagotować z erytrole. Dodać do wrzącego mleka masę budyniową oraz żółtka i chwilę gotować aż masa zgęstnieje. Dodać rozpuszczoną w gorącej wodzie żelatynę i powoli dodać do masy, mieszając. Ostudzić i wyłożyć na spód, ozdobić owocami i pozostawić do stężenia.

# MASA Z OWOCAMI JAGODOWYMI

10 PORCJI

**108**  
kcal / porcja

**9,8g**

Białko

**17,1g**

Węglowodany

**<0,1g**

Tłuszcze

## Składniki:

Serek Kvarg o smaku truskawkowym	2x200g (2 opakowania)
Jogurt Skyr naturalny	150g (1 opakowanie)
Galaretka truskawkowa/malinowa lub wiśniowa	2x70g (2 opakowania)
Owoce w dowolnej proporcji: truskawki, wiśnie, maliny	500g (porcja)

## Sposób przygotowania:

Owoce umyć i obrać/pozbawić pestek, szypulek. Zblendować na mus. Podgrzać mus w garnuszku do zagotowania, zdjęć z ognia i wymieszać w nim 2 galaretki aż do rozpuszczenia. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia pilnując, by masa nie stężała. Ostudzony mus wymieszać z serekami i jogurtem dodając stopniowo, po 1 łyżce sera i jogurtu do musu. Wymieszać, najlepiej trzepaczką na gładką masę. Przełożyć na spód i odstawić do lodówki do stężenia na około 4-5h. Opcjonalnie udekorować wierzch kawałkami owoców.



# JAGODOWA MASA BUDYNIOWA

10 PORCJI

**76,2**  
kcal / porcja

**3,3g**

Białko

**18,4g**

Węglowodany

**2,3g**

Tłuszcze

## Składniki:

<b>Budyń jagodowy</b>	80g (2 opakowania)
<b>Mleko</b>	700ml (porcja)
<b>Erytrol</b>	80g (8 łyżek)
<b>Żelatyna</b>	12g (1,5 łyżki)
<b>Jagody</b>	50g (porcja)

## Sposób przygotowania:

Odlać pół szklanki mleka i rozpuścić w nim budyń. Pozostałą część zagotować z erytrole. Dodać do wrzącego mleka masę budyńową i chwilę gotować aż masa zgęstnieje. Dodać rozpuszczoną w gorącej wodzie żelatynę i powoli dodać do masy, mieszając. Ostudzić i wyłożyć na spód, ozdobić owocami i pozostawić do stężenia.

# WANILIOWA MASA BUDYNIOWA Z TRUSKAWKAMI

10 PORCJI

**96,8**  
kcal / porcja

**4,1g**

Białko

**21,8g**

Węglowodany

**3,5g**

Tłuszcze

## Składniki:

Mleko	700ml (porcja)
Budyń waniliowy	80g (2 opakowania)
Erytrol	80g (8 łyżek)
Żelatyna	12g (1,5 łyżki)
Żółtka jaj	40g (2 sztuki)
Truskawki	300g (2 szklanki)

## Sposób przygotowania:

W garnku zagrzzać 500ml mleka razem z erytrole, w międzyczasie roztrzepać pozostałe mleko z proszkiem budyniowym i żółtkami. Wlać do gotującego się mleka i mieszać do zagęstnienia masy na wolnym ogniu. Żelatynę rozpuścić w około 50-70 ml ciepłej wody, dodawać po trochu masy budyniowej, mieszając. Następnie masę z żelatyną wlać do masy budyniowej i wymieszać. Przełożyć masę na spód ciasta. Truskawki obrać, umyć i pokroić na kawałki. Wyłożyć na wierzch ciasta, odczekać, aż masa wystygnie i wstawić do lodówki na kilka godzin do stężenia.

## CHLEBEK BANANOWY

10 SZTUK

130  
kcal / porcja

2,4g

Białko

20,2g

Węglowodany

6g

Tłuszcze

Składniki:

Banany	600g (3 sztuki)
Erytrol	40g (4 łyżki)
Jaja	100g (2 sztuki)
Mąka np. orkiszowa lub graham	120g (szklanka)
Olej kokosowy nierafinowany	50g (2 łyżki)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

Produkty pomnożyć przed pożądaną ilością porcji. Banany obrać i zgnieść widelcem. Dodać pozostałe składniki i wymieszać. Przełożyć do keksówki lub foremek na muffinki i piec 40-50 minut w temp. 180 stopni (do suchego patyczka).

MARCEPAN  
Z ERYTROLEM

10 PORCJI

97,6  
kcal / porcja

3,9g

Białko

6,8g

Węglowodany

8,1g

Tłuszcze

**Składniki:**

<b>Migdały</b>	150g (porcja)
<b>Erytrol</b>	50g (5 łyżek)
<b>Woda</b>	do konsystencji
<b>Aromat migdałowy</b>	kilka kropel do smaku
<b>Kakao</b>	15g (3 łyżeczki)

**Sposób przygotowania:**

Migdały zalać wrzątkiem na około 10 minut, a następnie przelać zimną wodą i ściągnąć skórki. Erytrol zmiksować na puder w malakserze lub thermomixerze. Dodać migdały i zmiksować na gładką masę. Dodać kilka kropel aromatu migdałowego oraz 2-3 łyżki wody. Formować kulki lub formę batonika, posypać lub obtoczyć w kakao.

## BROWNIE Z FASOLI

10 PORCJI

85  
kcal / porcja

3,7g

Białko

17,8g

Węglowodany

4,2g

Tłuszcze

Składniki:

Fasola czerwona konserwowa	400g (1 puszka)
Jaja	100g (2 sztuki)
Olej rzepakowy	20g (2 łyżki)
Erytrol	100g (10 łyżek)
Kakao	40g (4 łyżki)
Banan	200g (1 sztuka)
Proszek do pieczenia	2g (łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Banana obrać, fasolę odsączyć. Wszystkie składniki zblendować na gładką masę. Przełożyć do formy keksówki i piec 45 minut w 180 stopniach.

# Zapraszamy!

## ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

**FIT**DIETETYK.PL

dobry  
**dietetyk**®

**DIETETYKA SPORTOWA**

**DIETETYKA OGÓLNA**

