

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Kasza jaglana z suszonymi owocami

Składniki:

100 g kaszy jaglanej
200 ml mleka 2%
175 ml wody
szczypta soli
łyżka masła
20 g miodu
50 g rodzynek
50 g śliwek suszonych
50 g suszonych moreli
50 g orzechów włoskich
30 g masła

Mleko zagotować z wodą, łyżką masła i szczyptą soli. Do wrzątku wsypać kaszę, gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kasza powinna być sypka, ale ugotowana. Jeżeli kasza jest zbyt twarda, należy przykryty garnek wstawić do ciepłego piekarnika na 20 minut. Rodzynki namoczyć w gorącej wodzie, gdy zmiękną odcedzić. Orzechy włoskie posiekać. Śliwki i morele pokroić w cienkie paseczki. Miód rozpuścić z masłem, dodać bakalie i kaszę jaglaną, wymieszać. Można podawać zarówno na ciepło jak i na zimno ze śmietaną lub greckim jogurtem.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 725g |
| Ilość porcji | 5 |
| Ilość osób | 5 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 194kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 281kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (145g). | | | |
|--|--------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 14 % | 20% | 11,5% | 12,5% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Brazowy ryż z żurawiną

Składniki:

150 g ugotowanego brązowego ryżu

35 suszonej żurawiny

25 g nerkowców

125 ml mleka

Orzechy posiekać. Mleko zagotować dodać do niego żurawinę. Do miski wsypać ryż wymieszany z orzechami, dodać mleko z żurawiną i zamieszać.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 335g |
| Ilość porcji | 1 |
| Ilość osób | 1 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 145kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 485kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (g). | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 24% | 29% | 22% | 27% |
| AUTOR: | Dorota Kasprovicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Batony z amarantusa z rodzynkami

Składniki:

60 ml złotego syropu

40 ml miodu

200 ml poppingu z amarantusa

50 g zmielonych orzeszków ziemnych

75g maku

75 g rodzynek

5 ml oleju z orzechów np. arachidowych

szczypta soli

Złoty syrop rozpuścić z miodem, olejem i szczyptą soli. Do rozpuszczonego syropu wsypać zmielone orzechy, mak, rodzynki i popping z amarantusa, wymieszać. Masę przełożyć do wyłożonego folią spożywczą prostokątnego pojemnika, rozprowadzić na grubość 1,5-2 cm, przykryć kawałkiem folii spożywczej i wstawić do lodówki na minimum 1 godzinę. Gdy masa będzie sztywna można pokroić ją na mniejsze batoniki.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 505g |
| Ilość sztuk | 20 |
| Ilość porcji | 20 |
| Ilość osób | 20 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 403kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 101kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (25g). | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 5 % | 5,5% | 6,5% | 5% |
| AUTOR: | Dorota Kasproicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Batony z amarantusa z siemieniem lnianym i makiem

Składniki:

60 ml złotego syropu

40 ml miodu

150 ml poppingu z amarantusa

50 g zmielonych orzeszków ziemnych

75 g siemienia lnianego

50 g maku

50 g rodzynek

5 ml oleju z orzechów np. arachidowych

szczypta soli

Złoty syrop rozpuścić z miodem, olejem i szczyptą soli. Siemię lniane uprażyć na suchej patelni. Do rozpuszczonego syropu wsypać zmielone orzechy, siemię lniane, mak, rodzynek i popping z amarantusa, wymieszać. Masę przełożyć do wyłożonego folią spożywczą prostokątnego pojemnika, rozprowadzić na grubość 1,5-2 cm, przykryć kawałkiem folii spożywczej i wstawić do lodówki na minimum 1 godzinę. Gdy masa będzie sztywna można pokroić ją na mniejsze batoniki.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 480g |
| Ilość sztuk | 20 |
| Ilość porcji | 20 |
| Ilość osób | 20 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 461kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 111kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (24g). | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 5,5 % | 7,5% | 7% | 4,5% |
| AUTOR: | Dorota Kasprovicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Batony z amarantusa z kokosem

Składniki:

60 ml złotego syropu

40 ml miodu

150 ml poppingu z amarantusa

50 g zmielonych migdałów

50 g wiórków kokosowych

60 g daktyli

5 ml oleju z orzechów np. arachidowych

szczypta soli

Złoty syrop rozpuścić z miodem, olejem i szczyptą soli. Do rozpuszczonego syropu wsypać zmielone migdały, wiórki kokosowe, posiekane daktyle i popping z amarantusa, wymieszać. Masę przełożyć do wyłożonego folią spożywczą prostokątnego pojemnika, rozprowadzić na grubość 1,5-2 cm, przykryć kawałkiem folii spożywczej i wstawić do lodówki na minimum 1 godzinę. Gdy masa będzie sztywna można pokroić ją na mniejsze batoniki.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 415g |
| Ilość sztuk | 20 |
| Ilość porcji | 20 |
| Ilość osób | 20 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 345kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 72kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (21g). | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 3,6% | 3,5% | 3% | 4% |
| AUTOR: | Dorota Kasproicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Ciasto marchewkowe z figami

Składniki:

360 g cukru

450 g marchewki

300 ml oleju

350 g mąki pszennej

1,5 łyżeczki sody

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

1,5 łyżeczki cynamonu

1 łyżeczka przyprawy do pierników

150 g suszonych fig

40 g wiórków kokosowych

Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Figi pokroić na kawałki (odciąć twarde ogonki). Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, sodą, cynamonem i przyprawą do pierników. Olej i cukier zmiksować, następnie dodać mąkę, szybko wymieszać i dodać marchewkę i figi, wymieszać. Ciasto przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia i posypać wiórkami kokosowymi. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200st. C, po 5 minutach zmniejszyć temperaturę do 180st.C i piec ok. 40 minut (zależnie od kształtu formy).

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 1650g |
| Ilość porcji | 16,5 |
| Ilość osób | 16 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 392kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 392kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g). | | | |
|--|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 19,5 % | 31% | 9% | 17% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Pilaw z suszoną żurawiną

Składniki:

600 ml bulionu

150 g ryżu

75 g suszonej żurawiny

100 g czerwonej cebuli

50 g selera naciowego

50 g orzeszków ziemnych, posiekanych

10 g masła

10 ml oleju

szafran

Na patelni rozpuścić masło z dodatkiem oleju, dodać drobno posiekaną cebulę i seler, smażyć mieszając, aż cebula będzie szklista, następnie dodać szafran, wsypać ryż, wlać 600 ml bulionu, i gotować na małym ogniu aż ryż zmięknie. Przed podaniem wymieszać z żurawiną i orzeszkami ziemnymi.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 1045g |
| Ilość porcji | 5 |
| Ilość osób | 5 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 122kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 255kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (209g). | | | |
|--|--------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 13% | 12% | 10% | 14,5% |
| AUTOR: | Dorota Kasprovicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Mus z dyni z suszonymi owocami

Składniki:

1,5 kg miększu dyni
300 g kwaśnych jabłek
sok z połowy cytryny
100 g cukru lub miód
imbir
cynamon
50 g rodzynek
50 g suszonych śliwek
50 g suszonych moreli
50 g suszonej żurawiny
25 g suszonych bananów

Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie zetrzeć na tarce na plasterki. Dynię pokroić w kostkę. Jabłka i dynię włożyć do garnka, dodać sok z cytryny, cukier, cynamon i imbir gotować na małym ogniu mieszając. Gdy dynia zmięknie zmiksować, dodać pokrojone suszone owoce i gotować kolejne 10 minut na małym ogniu. Podawać jako dodatek do placków, ciast i innych deserów.

| | |
|---|--------|
| Masa potrawy w gramach | 2160g |
| Ilość porcji | 21,5 |
| Ilość osób | 21 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 72kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 72kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g). | | | |
|--|--------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 3,5 % | 0,5% | 2,5% | 7% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Twarożek z daktylami

Składniki:

150 g tłustego, mielonego twarogu

50 ml śmietany kremówki

50 ml mleka 3,2%

75 g daktyli

30 g orzechów włoskich

5 g miodu

Twaróg wymieszać ze śmietaną, posiekаныmi orzechami i miodem. Daktyle posiekać, zalać ciepłym mlekiem i odstawić na 10 minut, następnie dodać do serka i wymieszać.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 360g |
| Ilość porcji | 2 |
| Ilość osób | 2 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 211kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 379kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (180g). | | | |
|--|--------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 19% | 30,5% | 33% | 12,5% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Waniliowy twarożek z rodzynkami

Składniki:

150 g tłustego, mielonego twarogu

50 ml śmietany kremówki

50 ml mleka 3,2%

75 g rodzynek

15 g cukru pudru

3-5 ml ekstraktu waniliowy

Twaróg wymieszać ze śmietaną, cukrem i ekstraktem waniliowym. Rodzynki zalać ciepłym mlekiem i odstawić na 10 minut, następnie dodać do serka i wymieszać.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 345g |
| Ilość porcji | 2 |
| Ilość osób | 2 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 180kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 311kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (173g). | | | |
|--|--------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 15,5 % | 16,5% | 28% | 14,5% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Twarożek z suszonymi śliwkami i migdałami

Składniki:

150 g tłustego, mielonego twarogu

50 ml śmietany kremówki

100 g suszonych śliwek

50 g migdałów

Śliwki drobno pokroić. Migdały zalać gorącą wodą, obrać ze skórek i posiekać. Twaróg wymieszać ze śmietaną, śliwkami i migdałami.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 350g |
| Ilość porcji | 2 |
| Ilość osób | 2 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 250kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 437kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (175g). | | | |
|--|-------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 22 % | 34,5% | 39,5% | 16% |
| AUTOR: | Dorota Kasproicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Makaron z orzechami i suszonymi śliwkami

Składniki:

300 g makaronu np. kokardki

30 g orzechów włoskich

20 g sera z niebieską pleśnią

50 g suszonych śliwek

2 ząbki czosnku

20 ml oliwy z oliwek

sól

czarny pieprz

Makaron ugotować al dente. Czosnek i śliwki pokroić na plasterki. Orzechy posiekać. Na patelnię wlać oliwę, dodać czosnek, delikatnie poddusić, dodać śliwki, orzechy, pokruszony ser i makaron, doprawić solą i pieprzem, wymieszać i podawać.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 880g |
| Ilość porcji | 3 |
| Ilość osób | 3 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 197kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 578kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (293g). | | | |
|--|--------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 29% | 30% | 33% | 32% |
| AUTOR: | Dorota Kasprovicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Pasta sezamowo daktylowa

Składniki:

75 g sezamu

150 g daktyli

50 ml oleju słonecznikowego

szczypta soli

Daktyle posiekać, zalać 30-50 ml wody, zagotować i odstawić pod przykryciem do wystygnięcia. Sezam uprażyć na suchej patelni, wsypać do wysokiego naczynia, dodać daktyle, sól i olej, zmielić blenderem na gładką pastę.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 975g |
| Ilość porcji | 19,5 |
| Ilość osób | 19 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 137kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 69kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g). | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 3,5 % | 7% | 2% | 2% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Pasta sezamowo śliwkowa do chleba

Składniki:

150 g sezamu

250 g suszonych śliwek

50 ml oleju słonecznikowego

szczypta czarnego pieprzu

Śliwki posiekać, doprawić szczyptą pieprzu i zalać 75 ml gorącej wody, przykryć i odstawić do wystygnięcia. Sezam uprażyć na suchej patelni, dodać śliwki i olej, zmielić blenderem na gładką pastę. Ilość wody użytej do namaczania śliwek zależy od ich wilgotności.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 450g |
| Ilość porcji | 9 |
| Ilość osób | 9 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 460kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 230kcal |

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).

| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
|---------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| 11,5% | 23% | 10% | 7% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Pasta ze słonecznika i śliwek suszonych

Składniki:

150 g słonecznika

250 g śliwek suszonych

20 ml oleju

Połowę słonecznika uprażyć na suchej patelni. Śliwki pokroić, zalać 50-100 ml gorącej wody, odstawić pod przykryciem do wystygnięcia. Cały słonecznik wsypać do wysokiego naczynia, dodać śliwki i zmiksować blenderem na pastę.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 420g |
| Ilość porcji | 8,5 |
| Ilość osób | 8 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 306kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 153kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g). | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 7,5% | 10% | 5,5% | 8% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Krucze babeczki z bitą śmietaną i bakaliami

Składniki:

250 g mąki pszennej
100 g masła zimnego
50 g cukru pudru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli

Mąkę przesiać z solą i cukrem pudrem, dodać pokrojone zimne masło i posiekać, następnie dodać śmietaną i ponownie posiekać. Jeżeli ciasto jest zbyt suche, można dodać kolejną łyżkę kwaśnej śmietany. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma arkuszami folii spożywczej i wylepić nim foremki do babeczek (foremek nie trzeba smarować tłuszczem, ani wysypywać mąką). Babeczki piec ok.15 minut w 180st.C. Porcja ciasta wystarcza na ok. 30 małych babeczek.

Składniki na krem:

500 g śmietany kremówki
50g cukru pudru
100 g rodzynek
50 g orzechów laskowych
50 g gorzkiej czekolady

Czekoladę i rodzynek posiekać. Rodzynek zalać gorącą wodą lub rumem i odstawić pod przykryciem, aż zmiękną. Śmietaną ubić wraz z cukrem pudrem, następnie wymieszać z odcedzonymi rodzynkami, posiekanymi orzechami i czekoladą. Krem nałożyć do babeczek.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 1180g |
| Ilość sztuk | 30 |
| Ilość porcji | 10 |
| Ilość osób | 10 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 373kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 440kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (118g). | | | |
|--|--------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 22 % | 41,5% | 11,5% | 15% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Orientalne ciasto kokosowe z bakaliami i cynamonem

Składniki:

300 g kaszy manny
100 g wiórków kokosowych
100 g rodzynek
50 g orzechów laskowych
50 g migdałów
50 g daktyli
2 łyżeczki esencji waniliowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka cynamonu
250 ml mleka 3,2%
200 g masła miękkiego
150 g białego cukru
100 g brązowego cukru
250 ml wody

Migdały zalać gorącą wodą, namoczyć i obrać ze skórek. Rodzynki zalać gorącą wodą lub rumem i odstawić, aż zmiękną. Daktyle posiekać. Kaszę manną wymieszać z proszkiem do pieczenia, sodą, cynamonem i wiórkami kokosowymi, następnie dodać mleko, masło i esencję waniliową, szybko wymieszać ciasto mikserem, następnie dodać rodzynki, orzechy, migdały i daktyle, wymieszać. Przełożyć ciasto do formy, wygładzić powierzchnię i piec ok. 45-60 minut w 180st.C. Do garnka wlać wodę, dodać cukier biały i brązowy, gotować, aż cukier się rozpuści i ostudzić. Upieczone, gorące ciasto poleć równomiernie ostudzonym syropem i odstawić na minimum 10 minut.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 1600g |
| Ilość porcji | 10 |
| Ilość osób | 10 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 333kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 533kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (160g). | | | |
|--|--------------------------|--------|-------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 16,5 % | 42,5% | 12,5% | 23% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Makaron z suszoną żurawiną

Składniki:

150 g makaronu kokardki

40 g suszonej żurawiny

30 g orzechów włoskich

1 ząbek czosnku

tymianek

10 g masła

sól

czarny pieprz

Makaron ugotować al dente. Orzechy posiekać. Żurawinę zalać małą ilością gorącej wody na 1 minutę, następnie odcedzić. Na patelni rozpuścić masło, dodać pokrojony w plasterki czosnek, listki tymianku i żurawinę, smażyć chwilę, następnie dodać orzechy i gorący makaron, wymieszać i podawać.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 460g |
| Ilość porcji | 2 |
| Ilość osób | 2 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 199kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 458kcal |

Procent GDA w 1 porcji potrawy (230g).

| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
|---------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| 23% | 22% | 23% | 26,5% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Makaron z suszonymi śliwkami i makiem

Składniki:

150 g makaronu kokardki
60 g suszonych śliwek
30 g maku
15 g orzechów włoskich
20 g miodu
10 g masła
sól

Makaron ugotować al dente. Mak namoczyć, następnie ugotować i zmielić. Śliwki pokroić w paseczki. Na patelni rozpuścić masło z miodem, dodać mak i śliwki oraz gorący makaron, wymieszać i podawać.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 510g |
| Ilość porcji | 2 |
| Ilość osób | 2 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 195kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 506kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (260g). | | | |
|--|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 25% | 24,5% | 28,5% | 28% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Słodkie batoniki owsiane z daktylami

Składniki:

1 puszka mleka zagęszczonego słodzonego (500 g)

100 g płatków owsianych górskich

30 g płatków kukurydzianych

100 g daktyli

30 g wiórków kokosowych

50 g migdałów

Daktyle i migdały posiekać, wymieszać z płatkami owsianymi, kukurydzianymi i wiórkami kokosowymi. Mleko podgrzać w rondlu, dodać wymieszane suche składniki, dokładnie wymieszać. Masę przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównać powierzchnię. Piec ok. 1 godziny w 150st.C. Ostudzoną masę pokroić na kawałki.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 810g |
| Ilość sztuk | 20 |
| Ilość porcji | 10 |
| Ilość osób | 10 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 355kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 289kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (81g). | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 14,5% | 13% | 13,5% | 16% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.

Słodkie batoniki owsiane z suszonymi śliwkami

Składniki:

1 puszka mleka zagęszczonego słodzonego (500 g)

100 g płatków owsianych górskich

30 g płatków kukurydzianych

150 g suszonych śliwek kalifornijskich

40 g wiórków kokosowych

50 g orzechów laskowych

Śliwki i orzechy posiekać, wymieszać z płatkami owsianymi, kukurydzianymi i wiórkami kokosowymi. Mleko podgrzać w rondlu, dodać wymieszane suche składniki, dokładnie wymieszać. Masę przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównać powierzchnię. Piec ok. 1 godziny w 150st.C. Ostudzoną masę pokroić na kawałki.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 870g |
| Ilość sztuk | 20 |
| Ilość porcji | 10 |
| Ilość osób | 10 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 356kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 310kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (87g). | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 15,5% | 15% | 13,5% | 17% |
| AUTOR: | Dorota Kasprowicz | | |

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: www.pfpz.pl

