

EKO-FOOD

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

Maślane bułeczki z rodzynekami

Składniki:

500 g mąki

75 g cukru

10 g cukru waniliowego

150 ml mleka

100 ml śmietany kremówki

75 g masła

20 g świeżych drożdży

szczypta soli

150 g rodzynek

Rodzynek zalać gorącą wodą i namoczyć. Mleko podgrzać, rozpuścić w nim łyżkę cukru, wkruszyć i rozpuścić drożdże, dodać 3 łyżki mąki i odstawić na kilka minut. Mąkę przesiać z solą. Śmietaną podgrzać i rozpuścić w niej cukier i cukier waniliowy, wymieszać z roztworem i wlać do mąki. Ciasto intensywnie wyrabiać kilkanaście minut, następnie wlać stopione, ciepłe masło i wyrabiać kolejne kilka minut. Gdy ciasto będzie elastyczne i gładkie dodać rodzynek i wyrabiać chwilę. Ciasto przykryć i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Ciasto jest gotowe, gdy podwoi swoją objętość. Odrywać kawałki ciasta, lepić niewielkie kulki i układać je na blasze wyłożonej pergaminem. Przykryć kuchenną ściereczką i ponownie odstawić do wyrośnięcia. Piec ok.15 minut w 190st.C.

Masa potrawy w gramach	1080g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	288kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	311kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (108g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16 %	15%	13%	18%

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.

Babeczki pełnoziarniste z powidłami

Składniki:

150 g pełnoziarnistej mąki pszennej
150 g mąki pszennej tortowej
220g brązowego cukru
70 ml oleju słonecznikowego
200 ml jogurtu naturalnego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
200 g powideł śliwkowych

W misce wymieszać suche składniki. Olej zmiksować z jogurtem, dodać suche składniki i szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 1/3 wysokości, następnie dodać po małej łyżeczce powideł i dopełnić ciastem do 2/3 wysokości foremek. Piec ok. 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	990g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	328kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	272kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (83g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5 %	11%	9%	17%
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.

Babeczki pełnoziarniste z kokosem i powidłami śliwkowymi

Składniki:

100 g pełnoziarnistej mąki pszennej

150 g mąki pszennej tortowej

50 g wiórków kokosowych

220g brązowego cukru

70 ml oleju słonecznikowego

200 ml jogurtu naturalnego

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody oczyszczonej

200 g powideł śliwkowych

kilka kropel olejku migdałowego

W misce wymieszać suche składniki Olej zmiksować z jogurtem, dodać suche składniki i szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 1/3 wysokości, następnie dodać po małej łyżeczce powideł i dopełnić ciastem do 2/3 wysokości foremek. Piec ok. 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	990g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	326kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	270kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (83g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5%	14,5%	8%	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.

Babeczki owsiane z bananami i powidłami

Składniki:

100 g płatków owsianych błyskawicznych lub górskich rozdrobnionych w blenderze
200 g mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
100 g cukru brązowego
50 g jogurtu naturalnego
300 g dojrzałych bananów
60 ml oleju słonecznikowego
kilka kropel olejku migdałowego
200 g powideł śliwkowych

Banany rozgnieść widelcem i zmiksować z jogurtem, olejem i olejkiem migdałowym. Wymieszać suche składniki i dodać do nich banany, szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 1/3 wysokości, następnie dodać po małej łyżeczce powideł i dopełnić ciastem do 2/3 wysokości foremek. Piec ok. 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1010g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	269kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	226kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (84g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	8,5%	7%	14,5%
AUTOR:	Dorota Kaspowicz		

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.

Babeczki pełnoziarniste z bananami i powidłami

Składniki:

150 g mąki pszennej graham
150 g mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
100 g cukru brązowego
50 g jogurtu naturalnego
300 g dojrzałych bananów
50 ml oleju słonecznikowego
200 g powideł śliwkowych

Banany rozgnieść widelcem i zmiksować z jogurtem i olejem. Wymieszać suche składniki i dodać do nich banany, szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 1/3 wysokości, następnie dodać po małej łyżeczce powideł i dopełnić ciastem do 2/3 wysokości foremek. Piec ok. 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1000g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	256kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	212kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (83g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	7%	6%	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.

Bagietka zapiekana z serem brie i żurawiną

Składniki:

1 bagietka (ok. 200 g)

200 g sera brie

100 g konfitur z żurawiny

Bagietkę przekroić wzdłuż na pół, ułożyć plastry sera, co 2 cm nałożyć małą porcję konfitury z żurawiny. Zapiec w rozgrzanym piekarniku. Przed pieczeniem można doprawić tymiankiem lub pieprzem.

Masa potrawy w gramach	500g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	273kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	683kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (250g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
34 %	45,5%	50,5%	27%

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