

EKO-FOOD

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

Ciasteczka owsiane

Składniki:

100 g płatków owsianych
170 g mąki
100 g białego cukru
100 g brązowego cukru
70 g wiórków kokosowych
130 g masła
20 g miodu
łyżeczka sody oczyszczonej
szczypta soli

Mąkę przesiać z solą i sodą oczyszczoną. Płatki uprażyć na suchej patelni. Do ciastek najlepiej nadają się miękkie płatki górskie, mogą też być błyskawiczne. Masło posiekać na kawałki, powinno być miękkie. Wymieszać wszystkie suche składniki, dodać do nich masło i miód. Palcami połączyć ze sobą składniki, lepić małe ciasteczka i kłaść na blachę wyłożoną pergaminem. Piec 20 minut w 150st.C

Masa potrawy w gramach	690g
Ilość sztuk (1 szt.30g)	23
Ilość porcji	7,5
Ilość osób	7
Wartość odżywcza 100g w kcal	465kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	419kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (90g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21 %	30,5%	10%	19,5%
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.

Ciasteczka owsiane z masłem orzechowym

Składniki:

100 g płatków owsianych
175 g mąki
100 g białego cukru
100 g brązowego cukru
50 g posiekanych orzeszków ziemnych
120 g masła
50 g kremowego masła orzechowego
20 g miodu
łyżeczka sody oczyszczonej
szczypta soli

Mąkę przesiać z solą i sodą oczyszczoną. Płatki uprażyć na suchej patelni. Do ciastek najlepiej nadają się miękkie płatki górskie, mogą też być błyskawiczne. Masło posiekać na kawałki, powinno być miękkie. Wymieszać wszystkie suche składniki, dodać do nich masło, masło orzechowe i miód. Palcami połączyć ze sobą składniki, lepić małe ciasteczka i kłaść na blachę wyłożoną pergaminem. Piec 20 minut w 150st.C.

Masa potrawy w gramach	715g
Ilość sztuk	24
Ilość porcji	8
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	465kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	419kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (90g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21%	28%	13%	19%
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.

Tarta z migdałami

Składniki na ciasto:

200 g mąki pszennej

100 g masła (zimnego)

30 g cukru

50 g kwaśnej śmietany

szczypta soli

Mąkę wymieszać z solą i cukrem, dodać pokrojone masło, posiekać. Dodać śmietanę i ponownie posiekać. Ciasto zawinąć w folię spożywczą, uformować kulę i wstawić do lodówki na godzinę. Następnie rozwałkować, wyłożyć ciastem formę do tarty, ponakłuwać widelcem, i podpiec ok. 15-20 min w 180st.C.

Składniki na masę:

100 ml śmietany 30%

175 g cukru białego

75 g brązowego cukru

135 g masła

150 mielonych migdałów

50 g migdałów obranych ze skórki i grubo posiekanych

10 g cukru waniliowego

¼ łyżeczki soli

Śmietanę ubić z solą i cukrem, dodać stopione masło i migdały, wymieszać, wylać na ciasto i piec 30-40 min w 180st.C.

Masa potrawy w gramach 1075g

Ilość porcji 12

Ilość osób 12

Wartość odżywcza 100g w kcal 474kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 426kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (90g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21 %	38%	18%	13,5%
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.

Ciastka francuskie z budyniem i śliwkami

Składniki:

250 g ciasta francuskiego

1 budyń

400 ml mleka

500 g śliwek węgierek

Ciasto francuskie delikatnie rozwałkować (w jednym kierunku), pociąć na kwadraty lub krążki, ułożyć na blasze i podpiec w 200st.C, ciasto powinno się zarumienić.

Budyń ugotować używając 400 ml mleka zgodnie z zaleceniami producenta.

Śliwki wypastować i pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do garnka, dodać cukier i zagotować mieszając.

Na podpieczonym cieście rozsmarować porcję budyniu i śliwek. Wstawić pod grill na 5 minut. Przed podaniem można dodatkowo połączyć sosem czekoladowym.

Masa potrawy w gramach 1210g

Ilość sztuk 10

Ilość porcji 10

Ilość osób 10

Wartość odżywcza 100g w kcal 125kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 151kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (121g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5%	12%	6%	6%

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.

Ciastka francuskie z budyniem i porzeczkami

Składniki:

250 g ciasta francuskiego

1 budyń

400 ml mleka

300 g czarnych porzeczek

150 g cukru

Ciasto francuskie delikatnie rozwałkować (w jednym kierunku), pociąć na kwadraty lub krążki, ułożyć na blasze i podpiec w 200st.C, ciasto powinno się zarumienić.

Budyń ugotować używając 400 ml mleka z godnie z zaleceniami producenta.

Porzeczki oczyścić, włożyć do garnka wraz z cukrem, mieszając doprowadzić do wrzenia, gotować jeszcze kilka chwil i odstawić do wystygnięcia.

Na podpieczonym cieście rozsmarować małą porcję budyniu, dodać porzeczki. Wstawić pod grill na 5 minut. Podawać z sosem czekoladowym.

Masa potrawy w gramach 1160g

Ilość sztuk 10

Ilość porcji 10

Ilość osób 10

Wartość odżywcza 100g w kcal 176kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 204kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (116g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	12%	4,5%	11%

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.

Ciastka francuskie z brzoskwiniami

Składniki:

250 g ciasta francuskiego

1 budyń

400 ml mleka

500 g brzoskwiń

syrop cukrowy

Ciasto francuskie delikatnie rozwałkować (w jednym kierunku), pociąć na kwadraty lub krążki, ułożyć na blasze i podpiec w 200st.C, ciasto powinno się zarumienić.

Budyń ugotować używając 400 ml mleka z godnie z zaleceniami producenta.

Brzoskwinie przeciąć na pół, usunąć pestki, następnie każdą połówkę pokroić na 3 części.

Brzoskwinie wrzucić do wrzącego syropu cukrowego, smażyć 10 minut (do momentu, aż brzoskwinie zaczną mięknąć).

Na podpieczonym cieście rozsmarować małą porcję budyniu i ułożyć cząstki brzoskwiń.

Wstawić pod grill na 5 minut.

Masa potrawy w gramach	1210g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	145kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	175kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (121g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	12%	6,5%	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.

Ciastka francuskie z jabłkami

Składniki:

250 g ciasta francuskiego

500 g jabłek, najlepiej winnych

150 g cukru

cynamon

Ciasto francuskie delikatnie rozwałkować (w jednym kierunku), pociąć na kwadraty lub krążki, ułożyć na blasze i podpiec w 200st.C, ciasto powinno się zarumienić.

Budyń ugotować używając 400 ml mleka z godnie z zaleceniami producenta.

Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić na plasterki. Jabłka przesmażyć krótko z cukrem i cynamonem.

Na podpieczonym cieście ułożyć jabłka, można dodatkowo posypać cukrem i cynamonem.

Wstawić pod grill na ok.5 minut.

Masa potrawy w gramach	900g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	171kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	154kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (90g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	10,5%	2,5%	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.

Ciasteczka ryżowe

Składniki:

300 g kleiku ryżowego

250 g masła

200 g cukru

50 g śmietany kwaśnej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

10 g cukru waniliowego

¼ łyżeczki soli

Wymieszać suche składniki w dużej misce (kleik, cukier, cukier waniliowy, sól, proszek do pieczenia, następnie dodać pokrojone w kostkę miękkie masło i śmietanę. Składniki wymieszać, tak, aby połączyły się ze sobą. Z masy lepić w dłoniach małe kulki, kłaść je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i lekko spłaszczać. Piec ok.15-20 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	810g
Ilość sztuk	54
Ilość porcji	18
Ilość osób	18
Wartość odżywcza 100g w kcal	508kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	228kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (45g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11,5 %	18%	5%	9,5%
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.

Ciasteczka ryżowo-kokosowe

Składniki:

200 g kleiku ryżowego
125 g wiórków kokosowych
250 g masła
250 g cukru
60 g śmietany kwaśnej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
10 g cukru waniliowego
¼ łyżeczki soli

Wymieszać suche składniki w dużej misce (kleik, wiórki, cukier, cukier waniliowy, sól, proszek do pieczenia, następnie dodać pokrojone w kostkę miękkie masło i śmietanę. Składniki wymieszać, tak, aby połączyły się ze sobą. Z masy lepić w dłoniach małe kulki, kłaść je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i lekko spłaszczać. Piec 15-20 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	895g
Ilość sztuk	60
Ilość porcji	20
Ilość osób	20
Wartość odżywcza 100g w kcal	524kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	236kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (45g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12%	22%	4,5%	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.

Ciasteczka ryżowe z dżemem

Składniki:

300 g kleiku ryżowego

250 g masła

200 g cukru

50 g śmietany kwaśnej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

10 g cukru waniliowego

¼ łyżeczki soli

250 g kwaśnego dżemu np. Porzeczkowego

Wymieszać suche składniki w dużej misce (kleik, cukier, cukier waniliowy, sól, proszek do pieczenia, następnie dodać pokrojone w kostkę miękkie masło i śmietanę. Składniki wymieszać, tak, aby połączyły się ze sobą. Z masy lepić w dłoniach małe kulki, kłaść je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i lekko spłaszczać, palcem zrobić dziurkę, do której włożyć odrobiną dżemu. Piec 15-20 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	1060g
Ilość sztuk	40
Ilość porcji	20
Ilość osób	20
Wartość odżywcza 100g w kcal	408kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	216kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (53g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	16%	4%	10%
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.

Ciasteczka ryżowo-kokosowe z polewą czekoladową

Składniki:

200 g kleiku ryżowego
125 g wiórków kokosowych
250 g masła
250 g cukru
50 g kwaśnej śmietany
1 łyżeczka proszku do pieczenia
10 g cukru waniliowego
¼ łyżeczki soli

Wymieszać suche składniki w dużej misce (kleik, wiórki, cukier, cukier waniliowy, sól, proszek do pieczenia, następnie dodać pokrojone w kostkę miękkie masło i śmietanę. Składniki wymieszać, tak, aby połączyły się ze sobą. Z masy lepić w dłoniach małe kulki, kłaść je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i lekko spłaszczać. Piec 15-20 minut w 170st.C.

Składniki na polewę:

100 g margaryny
1 łyżka wody
10-15 g kakao naturalnego
35-40 g cukru

W garnku rozpuścić margarynę, dolać wodę, wsypać cukier i kakao, gotować na małym ogniu ciągle mieszając, aż cukier się rozpuści i składniki się połączą. Polewę odstawić do wystygnięcia.

Ostudzone ciastka zanurzać do połowy w polewie, kłaść na papier do pieczenia lub folię spożywczą i odstawić w chłodne miejsce, żeby polewa stężała.

Masa potrawy w gramach	1050g
Ilość sztuk	60
Ilość porcji	20
Ilość osób	20
Wartość odżywcza 100g w kcal	531kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	282kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (53g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14 %	27%	5%	9%
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.

EKO-FOOD

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

Krucze babeczki

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 śmietanę 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.

Masa potrawy w gramach	430g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	443kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	191kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (43g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5 %	13%	7%	9%
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.

Kruche babeczki na słono

Składniki:

250 g mąki pszennej

100 g masła zimnego lub margaryny

30 g kwaśnej śmietany

1/3 łyżeczki soli

Mąkę przesiać z solą, dodać pokrojone zimne masło i posiekać, następnie dodać śmietanę 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.

Masa potrawy w gramach	380g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	448kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	170kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (38g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8,5 %	13%	7%	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.

Krucze babeczki z miodowym kremem

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 śmietanę 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
100 g miodu
20 g pyłku kwiatowego (2 łyżki)

Śmietanę ubić, miód wymieszać z 2 łyżkami ubitej śmietany, następnie dodać do pozostałej śmietany i delikatnie wymieszać razem z 10 g pyłku kwiatowego. Ubitą śmietanę nałożyć do babeczek i posypać pozostałym pyłkiem.

Masa potrawy w gramach	1050g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	357kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	375kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (105g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
19%	35%	10%	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.

Kruche babeczki z kremem kokosowym

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 śmietanę 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
200 g mleka kokosowego
100 g cukru pudru
10 g wiórków kokosowych

Wiórki kokosowe zrumienić na suchej patelni. Śmietanę ubić wraz z cukrem pudrem, następnie wymieszać z mlekiem kokosowym. Krem nałożyć do babeczek i posypać zrumienionymi wiórkami kokosowymi.

Masa potrawy w gramach	2140g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	189kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	405kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (214g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20 %	38%	9%	13,5%

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.

Kruche babeczki z kremem kokosowym i mango

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 śmietanę 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
200 g mleka kokosowego
100 g cukru pudru
250 g mango

Mango pokroić w dużą kostkę i podsmażyć na średnim ogniu. Wiórki kokosowe zrumienić na suchej patelni. Śmietanę ubić wraz z cukrem pudrem, następnie wymieszać z mlekiem kokosowym. Krem nałożyć do babeczek, na każdej babeczce ułożyć kawałki mango.

Masa potrawy w gramach	1480g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	280kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	415kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (148g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21%	37,5%	9%	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.

Krucze babeczki z kremem z banana i mango

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 śmietanę 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
150 g banana dojrzałego
250 g mango

100 g mango zmiksować z bananem na gładką masę. Śmietanę ubić następnie wymieszać delikatnie z mussem owocowym. Pozostałe mango pokroić na kawałki. Krem nałożyć do babeczek i ozdobić kawałkami mango.

Masa potrawy w gramach	1330g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	275kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	366kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (133g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18%	35%	12%	12%
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.

Kruche babeczki z kremem budyniowym

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 śmietanę 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:

500g śmietany kremówki
1 budyń śmietankowy z cukrem
250 ml mleka 3,2%
50 g cukru pudru

Budyń ugotować w 250 ml mleka i ostudzić. Śmietanę ubić wraz z cukrem pudrem, następnie ubijając dodając budyń po łyżce. Krem nałożyć do babeczek i ozdobić dowolnymi owocami świeżymi lub z konfitur.

Masa potrawy w gramach	1290g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	295kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	380kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (129g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
19%	35%	10,5%	13%
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.

Kruche 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 rodzynki posiekać. Rodzynki 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 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.

Kruche babeczki z bitą śmietaną i porzeczkami

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
100 g cukru pudru
500 g czerwonych porzeczek

Śmietaną ubić z cukrem pudrem i nałożyć do babeczek, następnie na śmietanie ułożyć porzeczki.

Masa potrawy w gramach	1530g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	256kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	392kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (153g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
19,5%	35%	10%	14%
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 kremem truskawkowym

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 śmietanę 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
100 g cukru pudru
500 g truskawek

250g truskawek zmiksować. Śmietanę ubić z cukrem pudrem na następnie delikatnie wymieszać z musem truskawkowym i nałożyć do babeczek, następnie na kremie ułożyć kawałki pozostałych truskawek.

Masa potrawy w gramach	1530g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	256kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	391kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (153g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
19,5%	35%	9,5%	14%
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 kremem budyniowym

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 śmietanę 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:

150 g śmietany kremówki
500 ml mleka
2 budynie śmietankowe

Budynie ugotować w 500ml mleka, wystudzić, następnie budyń wymieszać, wlać śmietanę i zmiksować na gładki krem. Krem nałożyć do babeczek. Babeczki można ozdobić świeżymi owocami lub konfiturami.

Masa potrawy w gramach	1200g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	235kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	282kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (120g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14%	21,5%	12%	11%
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.

Kruche babeczki z bitą śmietaną i karmelem

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
1 puszka mleka skondensowanego z cukrem
100g płatków migdałów

Śmietaną ubić. Puskę mleka skondensowanego włożyć do garnka z wodą (puszka musi być pod powierzchnią wody) i gotować 1,5 godziny, następnie garnek zdjąć z ognia i odstawić do wystygnięcia. Jeżeli masa jest zbyt gęsta można zmiksować ją z kilkoma łyżkami mleka. Do każdej babeczki włożyć trochę masy kajakowej, następnie bitą śmietaną, na wierzchu odrobinę masy kajakowej i płatki migdałów.

Masa potrawy w gramach	1530g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	371kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	568kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (153g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28,5 %	48%	21%	21%

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.

Kruche babeczki z orzechami i karmelem

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 śmietanę 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 nadzienie:

530 g mleka skondensowanego słodzonego(1 puszka)
200 g orzechów włoskich lub migdałów

Puszkę mleka skondensowanego włożyć do garnka z wodą (puszka musi być pod powierzchnią wody) i gotować 1,5 godziny, następnie garnek zdjąć z ognia i odstawić do wystygnięcia. Jeżeli masa jest zbyt gęsta można zmiksować ją z kilkoma łyżkami mleka. Orzechy powkładać do babeczek i zalać ciepłą masą karmelową.

Masa potrawy w gramach	1160g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	420kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	487kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (116g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
24,5 %	38%	20%	21%
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 orzechami, daktylami i karmelem

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 śmietanę 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 nadzienie:

500 g mleka skondensowanego słodzonego(1 puszka)
150 g migdałów
150 g daktyli

Puszkę mleka skondensowanego włożyć do garnka z wodą (puszka musi być pod powierzchnią wody) i gotować 1,5 godziny, następnie garnek zdjąć z ognia i odstawić do wystygnięcia. Jeżeli masa jest zbyt gęsta można zmiksować ją z kilkoma łyżkami mleka. Migdały zalać gorącą wodą, odstawić na kilka minut, następnie obrać ze skórek. Migdały i posiekane daktyle powkładać do babeczek i zalać ciepłą masą karmelową.

Masa potrawy w gramach	1230g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	401kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	493kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (123g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
24,5%	30,5%	21%	24,5%
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.

Krucze babeczki z bakaliami i karmelem

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 śmietanę 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 nadzienie:

250 g mleka skondensowanego słodzonego(0,5 puszki)
100 g orzechów włoskich
100g migdałów
100g rodzynek
100 g daktyli

Puszkę mleka skondensowanego włożyć do garnka z wodą (puszka musi być pod powierzchnią wody) i gotować 1,5 godziny, następnie garnek zdjąć z ognia i odstawić do wystygnięcia. Jeżeli masa jest zbyt gęsta można zmiksować ją z kilkoma łyżkami mleka. Migdały zalać gorącą wodą, odstawić na kilka minut, następnie obrać ze skórek. Rodzynki zalać gorącą wodą, przykryć i odstawić aż zmiękną, następnie odcedzić. Daktyle posiekać. Bakalie powkładać do babeczek i zalać ciepłą masą karmelową.

Masa potrawy w gramach	1080g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	413kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	446kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (108g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
22%	33%	18%	20%

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.

Kruche babeczki z jabłkami i bitą śmietaną

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:

1 kg jabłek
1 łyżeczka cynamonu
200 g cukru
250 g śmietany kremówki

Śmietaną ubić. Jabłka obrać i pokroić w kostkę, wymieszać z cukrem i cynamonem, włożyć do dużego garnka i smażyć, aż jabłka zmiękną. Wystudzone jabłka nałożyć do babeczek, na wierzchu udekorować bitą śmietaną.

Masa potrawy w gramach	1880g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	210kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	394kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (188g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20 %	24%	8%	21%
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.

Pączki wegańskie

Składniki:

1 kg mąki
150 ml oleju
0,5 l mleka sojowego
170 g cukru
40 g drożdży
200 g sera tofu
alkohol lub ocet
250 g powideł śliwkowych
olej do smażenia

Olej podgrzać w jednym garnuszku. W drugim garnuszku podgrzać mleko sojowe z cukrem. Gdy mleko będzie podgrzane wlać około 5 łyżek do miski i rozrobić w nim drożdże, odstawić na 5-10 minut, następnie dodać rozdrobniony ser tofu, a następnie mąkę, mleko i na końcu olej. Ciasto należy dokładnie wyrobić, najlepiej ręką, aby było gładkie, elastyczne i jednolite. Pod koniec wyrabiania wlać 50 ml wódki i wyrabiać jeszcze przez kilka minut. Ciasto odstawić pod przykryciem, w ciepłe miejsce na ok. 30 minut. Od wyrośniętego ciasta podrywać kawałki, rozciągać w dłoni, na środek kłaść małą ilość dżemu i sklejać dokładnie brzegi, jednocześnie formując kulę. Pączki powinny wyrastać przed smażeniem ok. 20 minut. Po ulepieniu ostatniego pączka można zacząć smażyć, te ulepione jako pierwsze. Pączki smażyć w gorącym oleju, przewracając, gdy spód się zarumieni. Usmażone pączki można posypać cukrem pudrem, polukrować lub poleać czekoladą.

Masa potrawy w gramach	2410g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	293kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	706kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (241g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
35%	34%	29,5%	39%
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.

Kruche ciasteczka kakaowe-gorzkie

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g kakao naturalnego
40 g cukru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli

Masło posiekać z mąką, cukrem, kakao i solą, następnie dodać śmietanę i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 10-15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	400g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	443kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	177kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (40g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	13,5%	6,6%	7%
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.

Kruche ciasteczka kakaowe z daktylami

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g kakao naturalnego
40 g cukru
100 g daktyli
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli

Masło posiekać z mąką, cukrem, kakao i solą, następnie dodać śmietanę i posiekane daktyle, szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 10-15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	500g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	410kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	205kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	13,5%	7%	10%
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.

Kruche ciasteczka maślane z daktylami

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g cukru brązowego
100 g daktyli
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli

Masło posiekać z mąką, cukrem i solą, następnie dodać śmietanę, posiekane daktyle i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 10-15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	460g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	416kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	191kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (46g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5 %	13%	5%	9%
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.

Kruche ciasteczka maślano-kokosowe

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
50 g cukru
50 g wiórków kokosowych
20 g mleka kokosowego
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli

Masło posiekać z mąką, cukrem, wiórkami kokosowymi i solą, następnie dodać śmietanę wymieszane z mlekiem kokosowym i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 10-15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	450g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	454kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	204kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (45g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	18%	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.

Kruche ciasteczka kakaowo-kokosowe

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g kakao naturalnego
50 g cukru
50 g wiórków kokosowych
20 g mleka kokosowego
szczypta soli

Masło posiekać z mąką, cukrem, kakao, wiórkami i solą, następnie dodać mleko kokosowe i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 10-15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	450g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	475kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	214kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (45g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11 %	18,5%	7%	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.

Kruche ciasteczka kakaowe z czekoladą

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g kakao naturalnego
40 g cukru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli
50 g gorzkiej czekolady

Masło posiekać z mąką, cukrem, kakao i solą, następnie dodać śmietanę, posiekaną czekoladę i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 10-15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	450g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	447kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	201kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (45g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	16%	7,5%	8%
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.

Kruche ciasteczka kakaowe z czekoladą i rodzynkami

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g kakao naturalnego
40 g cukru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli
50 g gorzkiej czekolady
50 g rodzynek

Masło posiekać z mąką, cukrem, kakao i solą, następnie dodać śmietanę, posiekaną czekoladę, rdzinki i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 15-25 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	500g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	430kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	215kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	16%	7,5%	9%
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.

Kruche ciasteczka maślane z rodzynkami

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g cukru brązowego
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli
100 g rodzynek

Masło posiekać z mąką, cukrem i solą, następnie dodać śmietanę, rodzynki i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 15-25 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	460g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	416kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	192kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (46g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5%	13%	5%	9%
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.

Kruche ciasteczka maślane z orzechami

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g cukru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli
60 g orzeszków ziemnych

Masło posiekać z mąką, cukrem i solą, następnie dodać śmietanę, posiekane orzeszki i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec ok.15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	420g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	455kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	191kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (42g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5 %	16%	7%	7%
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.

Kruche ciasteczka maślane z pestkami dyni

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g cukru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli
50 g pestek dyni

Masło posiekać z mąką, cukrem i solą, następnie dodać śmietanę, posiekane pestki dyni i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 15-20 minut w 170st.C. Każde ciasteczko można dodatkowo ozdobić przyklejając przed pieczeniem pestkę dyni.

Masa potrawy w gramach	410g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	468kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	192kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (41g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5 %	16,5%	7%	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.

Kruche ciasteczka owsiano- kakaowe

Składniki:

100 g masła zimnego
150 g mąki pszennej
75 g płatków owsianych
30 g kakao naturalnego
50 g cukru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli

Masło posiekać z mąką, płatkami owsianymi, cukrem, kakao i solą, następnie dodać śmietanę i szybko zagnieść. Jeżeli ciasto jest zbyt suche i nie klei się, można dodać 1-2 łyżki wody. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec 15-20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	435g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	439kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	193kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (44g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5%	14%	7,5%	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.

Kruche ciasteczka maślane kokosowo-owsiane

Składniki:

100 g masła zimnego
150 g mąki pszennej
50 g płatków owsianych
40 g wiórków kokosowych
50 g cukru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli

Masło posiekać z mąką, cukrem, płatkami owsianymi, wiórkami kokosowymi i solą, następnie dodać śmietanę i szybko zagnieść. Jeżeli ciasto jest zbyt suche można dodać 1-2 łyżki wody lub mleka. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. 0,5cm. Z ciasta wycinać ciasteczka i piec ok.15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	420g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	469kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	197kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (42g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	17%	5,5%	7,5%
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.

Maślane kruche ciastka z dżemem

Składniki:

100 g masła zimnego
200 g mąki pszennej
30 g cukru
30 g kwaśnej śmietany
szczypta soli
200 g dżemu np. porzeczkowego

Masło posiekać z mąką, cukrem i solą, następnie dodać śmietanę, posiekane pestki dyni i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma kawałkami folii na grubość ok. Ciastem wylepić blachę wyłożoną papierem do pieczenia, ciasto ponakłuwać widelcem i posmarować dżemem, piec 15-20 minut w 170st.C. Ciasto ostudzić na blasze, następnie pokroić na mniejsze ciasteczka.

Masa potrawy w gramach	560g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	350kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	196kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (56g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	13%	5%	9,5%
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.

Ciastka z lawendą

Składniki:

200 g mąki pszennej

100 g masła zimnego

30 g kwaśnej śmietany

1 płaska łyżeczka suszonej lawendy

0,5 łyżeczki soli gruboziarnistej

Masło posiekać z mąką, solą i lawendą, dodać śmietanę i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię i schłodzić w lodówce. Po 30 minutach, ciasto rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm, wycinać małe ciasteczka. Każde ciasteczko można dodatkowo posypać solą lub lawendą, delikatnie docisnąć. Piec 15 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	330g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	463kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	153kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (33g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5 %	13%	6%	5,5%
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.

Wegańskie, pełnoziarniste ciastka z ziołami

Składniki:

300 g mąki pszennej razowej

100 ml oleju

125 ml wody

1 płaska łyżeczka soli gruboziarnistej

2 płaskie łyżeczki różnych ziół (np. rozmaryn, tymianek, bazylija, prowansalskie)

Mąkę wymieszać z solą i ziołami, zrobić wgłębienie, wlać olej, wymieszać, następnie wlać wodę i szybko zagnieść ciasto. Owinąć folią i wstawić do lodówki na godzinę, zęby odпочęło. Schłodzone ciasto cienko rozwałkować, wykrawać ciastka, układać na blasze wyłożonej pergaminem. Ciastka można dodatkowo posypać gruboziarnistą solą lub ziołami. Piec w piekarniku nagrzanym do 180st.C ok.20-30 minut.

Masa potrawy w gramach	530g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	333kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	177kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (53g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	15%	5,5%	6,5%
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.

Wegańskie ciastka z oliwkami

Składniki:

100 g mąki pszennej razowej

200 g mąki pszennej

100 ml oliwy

125 ml wody

1 płaska łyżeczka soli gruboziarnistej

1 łyżeczka ziół prowansalskich

50 g czarnych oliwek

Mąkę wymieszać z solą i ziołami, zrobić wgłębienie, wlać olej, wymieszać, następnie wlać wodę, dodać posiekane oliwki i szybko zagnieść ciasto. Owinąć folią i wstawić do lodówki na godzinę, żeby odpoczęło. Schłodzone ciasto cienko rozwałkować, wykrawać ciastka, układać na blasze wyłożonej pergaminem. Ciastka można dodatkowo posypać gruboziarnistą solą lub ziołami. Piec w piekarniku nagrzanym do 180st.C ok.20-30 minut.

Masa potrawy w gramach	580g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	331kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	192kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (58g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5%	16%	6%	7,5%

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.

Wegańskie ciastka z suszonymi pomidorami

Składniki:

- 100 g mąki pszennej razowej
- 200 g mąki pszennej
- 100 ml oliwy
- 125 ml wody
- 1 płaska łyżeczka soli gruboziarnistej
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 30 g czarnych oliwek
- 50 g suszonych pomidorów w oliwie

Mąkę wymieszać z solą i ziołami, zrobić wgłębienie, wlać olej, wymieszać, następnie wlać wodę, dodać posiekane oliwki i pomidory, szybko zagnieść ciasto. Owinąć folią i wstawić do lodówki na godzinę, zęby odpoczęło. Schłodzone ciasto cienko rozwałkować, wykrawać ciastka, układać na blasze wyłożonej pergaminem. Ciastka można dodatkowo posypać gruboziarnistą solą lub ziołami. Piec w piekarniku nagrzanym do 200st.C ok.20-30 minut.

Masa potrawy w gramach	610g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	328kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	200kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (61g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	17%	6,4%	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.

Sezamki

Składniki:

200 g cukru

120 g sezamu

kilka kropel esencji waniliowej

Cukier wsypać do rondla, podgrzewać aż się rozpuści. Karmelu nie powinno się mieszać łyżką, a jedynie mieszać wykonując koliste ruchy garnkiem. Gdy cukier będzie złoty dodać sezam i dokładnie wymieszać. Karmel wylać na zwilżoną folię aluminiową i rozsmarować nożem, pociąć ciepłą masę zaznaczając brzegi sezamków, następnie połamać, gdy stwardnieje.

Masa potrawy w gramach	220g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	717kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	158kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (22g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	10%	5,5%	7,5%
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.

Siemianki

Składniki:

200 g cukru

120 g siemienia lnianego

kilka kropel olejku migdałowego

Cukier wsypać do rondla, podgrzewać aż się rozpuści. Karmelu nie powinno się mieszać łyżką, a jedynie mieszać wykonując koliste ruchy garnkiem. Gdy cukier będzie złoty dodać siemię lniane i dokładnie wymieszać. Karmel wylać na zwilżoną folię aluminiową i rozsmarować nożem, pociąć ciepłą masę zaznaczając brzegi siemianków, następnie połamać, gdy stwardnieje.

Masa potrawy w gramach	220g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	648kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	143kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (22g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7%	7%	5%	7,5%
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.

Wegańskie ciastka owsiane

Składniki:

60 ml oleju słonecznikowego

75 g mąki

100 g płatków owsianych

50 g cukru brązowego

125 ml wody

1 łyżeczka proszku do pieczenia

kilka kropel olejku migdałowego

sól

Płatki owsiane uprzyżyć na suchej patelni. Do garnka wlać olej, podgrzać, dodać płatki wymieszane z mąką, proszkiem do pieczenia, solą i cukrem, oraz kilka kropel olejku migdałowego, wymieszać, dolać wodę i wymieszać. Zdjąć z ognia. Z masy lepić małe kulki, spłaszczać i kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Piec ok. 20-30 minut w 180st.C. Ilość wody jest zależna od chłonności składników, gdy ciasto jest zbyt suche, należy dolać wody. Zamiast wody można użyć mleka np. sojowego.

Masa potrawy w gramach	410g
Ilość sztuk	25
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	323kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	265kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (82g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13 %	19,5%	9%	12%
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.

Wegańskie ciastka owsiane z suszonymi owocami

Składniki:

60 ml oleju słonecznikowego

75 g mąki

100 g płatków owsianych

50 g cukru brązowego

125 ml wody

1 łyżeczka proszku do pieczenia

kilka kropel olejku migdałowego

sól

50 g daktyli

50 g suszonej żurawiny

Płatki owsiane uprzyżyć na suchej patelni. Daktyle posiekać. Do garnka wlać olej, podgrzać, dodać płatki wymieszane z mąką, proszkiem do pieczenia, solą i cukrem, oraz kilka kropel olejku migdałowego, wymieszać, dolać wodę i wsypać owoce, wymieszać. Zdjąć z ognia. Z masy lepić małe kulki, spłaszczać i kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Piec ok. 30 minut w 180st.C. Ilość wody jest zależna od chłonności składników, gdy ciasto jest zbyt suche, należy dolać wody. Zamiast wody można użyć mleka np. sojowego.

Masa potrawy w gramach	510g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	319kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	163kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (51g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	10%	4,5%	8,5%
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.

Wegańskie ciastka owsiane z nasionami

Składniki:

60 ml oleju słonecznikowego

75 g mąki

100 g płatków owsianych

50 g cukru brązowego

125 ml wody

1 łyżeczka proszku do pieczenia

kilka kropel olejku migdałowego

sól

30 g pestek dyni

30 g pestek słonecznika

15 g siemienia lnianego

Płatki owsiane uprażyć na suchej patelni. Do garnka wlać olej, podgrzać, dodać płatki wymieszane z mąką, nasionami słonecznika, dyni i siemienia lnianego, proszkiem do pieczenia, solą i cukrem, oraz kilka kropel olejku migdałowego, wymieszać, dolać wodę, wymieszać. Zdjąć z ognia. Z masy lepić małe kulki, spłaszczać i kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Piec ok. 30 minut w 180st.C. Ilość wody jest zależna od chłonności składników, gdy ciasto jest zbyt suche, należy dolać wody. Zamiast wody można użyć mleka np. sojowego.

Masa potrawy w gramach	485g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	359kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	176kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (49g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	14,5%	8%	6%
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.

Wegańskie babeczki kakaowe

Składniki:

250 ml mleka sojowego

200 g cukru

100 ml oleju słonecznikowego

200 g mąki pszennej

50 g kakao naturalnego

1 płaska łyżeczka sody

1 płaska łyżeczka proszku

esencja waniliowa

5 ml octu jabłkowego

Mąkę przesiać proszkiem do pieczenia, sodą i kakao. Olej zmiksować z cukrem, esencją waniliową, octem i mlekiem, następnie dodać suche składniki i szybko wymieszać. Ciastem napelnić formę do babeczek. Piec ok.30 minut w 190st.C.

Masa potrawy w gramach	800g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	431kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	345kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (80g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	16%	10%	14%
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.

Wegańskie babeczki bananowe

Składniki:

400 g bananów dojrzałych
100 ml oleju słonecznikowego
180 g cukru brązowego
150 g mąki pszennej graham
100 g mąki pszennej
1 łyżeczka sody
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
esencja waniliowa

Banany dokładnie rozgnieść widelcem. Olej zmiksować z cukrem, esencją waniliową i bananami, następnie dodać mąkę przesianą z sodą, proszkiem do pieczenia i solą, szybko wymieszać. Ciasto nałożyć do foremek na babeczki i piec 30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	930g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	300kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	234kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (78g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12 %	13%	6%	13%
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.

Krucze ciasto z mąki razowej (do ciast i ciasteczek)

Składniki:

200 g mąki pszennej razowej

100 g masła zimnego

szczypta soli

30 g cukru drobnokrystalicznego

40 g kwaśnej śmietany 18% (zimnej)

Mąkę wymieszać z solą i cukrem, dodać pokrojone masło i posiekać, następnie dodać śmietanę, wymieszać i szybko zagnieść. Ciasto owinać w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować i używać do wypieku ciast i ciasteczek. Ciasto można również zamrozić.

Masa potrawy w gramach 370g

Ilość porcji 10

Ilość osób 10

Wartość odżywcza 100g w kcal 431kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 159kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (37g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	14%	5,5%	5,5%

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.

Krucze ciasto z mąki razowej – słone

Składniki:

200 g mąki pszennej razowej

100 g masła zimnego

pół łyżeczki soli drobnoziarnistej

40 g kwaśnej śmietany 18% (zimnej)

Mąkę wymieszać z solą, dodać pokrojone masło i posiekać, następnie dodać śmietanę, wymieszać i szybko zagnieść. Ciasto owinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować i używać do wypieku tart i krakersów. Ciasto można również zamrozić.

Masa potrawy w gramach	340g
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	433kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	147kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (34g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5%	14%	5,5%	4,5%

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.

Pełnoziarniste ciastka z oliwkami

Składniki:

200 g mąki pszennej razowej
100 g masła zimnego
pół łyżeczki soli drobnoziarnistej
40 g kwaśnej śmietany 18% (zimnej)
100 g czarnych oliwek
sól morska gruboziarnista

Mąkę wymieszać z solą, dodać pokrojone masło i posiekać, następnie dodać śmietanę, posiekane oliwki, wymieszać i szybko zagnieść. Ciasto owinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować, pokroić na podłużne ciasteczka, posypać gruboziarnistą solą morską i docisnąć. Piec 20-30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	440g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	362kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	159kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (44g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	16%	5,5%	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.

Pełnoziarniste ciastka z suszonymi pomidorami

Składniki:

200 g mąki pszennej razowej
100 g masła zimnego
pół łyżeczki soli drobnoziarnistej
40 g kwaśnej śmietany 18% (zimnej)
50 g suszonych pomidorów w oliwie
1 łyżeczka tymianku
sól morska gruboziarnista

Mąkę wymieszać z solą i oregano, dodać pokrojone masło i posiekać, następnie dodać śmietanę, posiekane pomidory, wymieszać i szybko zagnieść. Ciasto owinać w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować, pokroić na podłużne ciasteczka, posypać gruboziarnistą solą morską i docisnąć. Piec 20-30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	390g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	505kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	197kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (39g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	15%	6%	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.

Pełnoziarniste ciastka oliwkowe wegańskie

Składniki:

150 g mąki pszennej razowej

50 g mąki pszennej

80 g oliwy z oliwek

pół łyżeczki soli drobnoziarnistej

30 ml zimnej wody

100 g oliwek zielonych i czarnych

sól morska gruboziarnista

pół łyżeczki ziół prowansalskich

Mąkę wymieszać z solą i ziołami prowansalskimi, dodać pokrojone oliwę i wodę, ciasto dokładnie wyrobić, tak żeby było klejące, ewentualnie dolać więcej wody. Dodać posiekane oliwki, dokładnie wymieszać. Z ciasta lepić małe ciasteczka, ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Piec ok. 30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	410g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	352kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	144kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (41g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7%	14%	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.

Babeczki z oliwkami i serem pleśniowym

Składniki:

200 g mąki pszennej
100 g sera pleśniowego typu rokpol
30 ml oliwy z oliwek
200 ml jogurtu naturalnego
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
0,5 łyżeczki ziół prowansalskich
50 g zielonych oliwek
sól

Suche składniki wymieszać. Oliwę zmiksować z jogurtem. Ser pokruszyć na małe kawałki. Oliwki drobno pokroić. Wszystkie składniki szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 2/3 wysokości. Piec 20-30 minut w 200st.C.

Masa potrawy w gramach	580g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	275kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	160kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (58g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	12%	12%	5,5%
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.

Babeczki z serem pleśniowym i gruszkami

Składniki

200 g gruszek
100 g sera pleśniowego typu rokpol
200 ml maślanki mleka
40 ml oliwy
200 g mąki
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
0,5 łyżeczki rozmarynu
1/4 łyżeczki soli

Wymieszać suche składniki. Gruszki obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Ser pokruszyć. Oliwę zmiksować z maślanką, szybko wymieszać z suchymi składnikami, dodać gruszki i ser, wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 2/3 wysokości. Piec 20-30 minut w 200st.C.

Masa potrawy w gramach	740g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	253kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	187kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (74g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9,5%	13%	14%	7%
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 z serem feta i oliwkami

Składniki:

200 g mąki
100 g maki razowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
250 ml maślanki
100 ml oliwy z oliwek
50 g sera feta
50 g czarnych oliwek
30 g suszonych pomidorów w oliwie
zioła prowansalskie

Oliwki, pomidory i ser pokroić. Suche składniki wymieszać. Oliwę zmiksować z maślanką, dodać suche składniki, szybko wymieszać, dodać oliwki, pomidory i ser, wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 2/3 wysokości, posypać ziołami prowansalskimi. Piec 20-30 minut w 200st.C.

Masa potrawy w gramach	780g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	293kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	228kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (78g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11,5 %	18%	10%	9%
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.

Wegańskie babeczki kakaowe z suszonymi śliwkami

Składniki:

300 g mąki pszennej
175 g cukru
100 g śliwek kalifornijskich
30 g kakao
250 ml mleka sojowego
100 ml oleju słonecznikowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej

Suche składniki wymieszać, dodać olej, mleko i pokrojone śliwki, szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 2/3 wysokości. Piec 20-30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	955g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	322kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	258kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (80g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	13%	9,5%	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.

Wegańskie babeczki kakaowe z bakaliami

Składniki:

300 g mąki pszennej
150 g cukru
50 g śliwek kalifornijskich
50 g rodzynek
30 g moreli
30 g orzechów laskowych
30 g kakao
250 ml mleka sojowego
100 ml oleju słonecznikowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej

Suche składniki wymieszać, dodać olej, mleko, pokrojone śliwki, morele, orzechy i rodzynki, szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 2/3 wysokości. Piec 20-30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	990g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	335kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	278kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (83g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14%	15,5%	10,5%	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.

Wegańskie babeczki kakaowe z daktylami i migdałami

Składniki:

300 g mąki pszennej
150 g cukru brązowego
100 g daktyli
50 g migdałów
30 g kakao
250 ml mleka sojowego
100 ml oleju słonecznikowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej

Migdały zalać gorącą wodą, odstawić, obrać ze skórek i posiekać. Suche składniki wymieszać, dodać olej, mleko, pokrojone daktyle i migdały, szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 2/3 wysokości. Piec 20-30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	980g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	334kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	274kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (82g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14 %	16%	11%	14%
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.

Wegańskie babeczki kakaowe z migdałami i czekoladą

Składniki:

300 g mąki pszennej
150 g cukru brązowego
50 g czekolady mlecznej
50 g migdałów
30 g kakao
250 ml mleka sojowego
100 ml oleju słonecznikowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej

Migdały zalać gorącą wodą, odstawić, obrać ze skórek i posiekać. Suche składniki wymieszać, dodać olej, mleko, pokrojone migdały i czekoladę, szybko wymieszać. Formę do babeczek wyłożyć papilotkami, napełniać je ciastem do 2/3 wysokości. Piec 20-30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	930g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	324kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	253kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (78g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12,5%	16%	9%	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.

Kruche rogaliki migdałowe

Składniki:

60 g mielonych migdałów

250 g mąki pszennej

125 g masła

125 g cukru

szczypta soli

kilka kropel esencji waniliowej lub migdałowej

Mąkę wymieszać z migdałami, cukrem i solą, posiekać z masłem, szybko zagnieść. Odrywać kawałki ciasta, formować małe wałeczki, zaginać na kształt księżycy i układać na blasze wyłożonej pergaminem. Piec w 180st.C na jasnożółty kolor, ok10-15 minut. Gorące rogaliki można obtoczyć w brązowym cukrze.

Masa potrawy w gramach	560g
Ilość sztuk	30
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	474kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	266kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (56g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	20%	7,5%	12%
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 z cukinią i brzoskwiniami

Składniki:

szklanka startej młodej cukinii (ok. 150g)

200 g cukru brązowego

175 ml oleju słonecznikowego

150 g kremowego białego sera

200 g mąki pszennej

cukier waniliowy

pół łyżeczki cynamonu

pół łyżeczki proszku do pieczenia

pół łyżeczki sody

150 g suszonych brzoskwiń

50 g wiórków kokosowych lub migdałów

Cukier utrzeć z olejem, dodać mąkę przesianą z sodą oczyszczoną i proszkiem do pieczenia, wymieszać, następnie dodać cukinię, pokrojone na paski brzoskwinie i wiórki kokosowe, dokładnie wymieszać. Ciasto przełożyć do foremek na babeczki i piec ok. 20-30 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	1075g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	370kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	400kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (108g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20%	31%	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.

Ciasteczka z masłem orzechowym

Składniki:

200 g mąki pszennej

200 g cukru brązowego

100 g masła

100 g masła orzechowego

¼ łyżeczki soli

0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

Masło zmiksować z masłem orzechowym, utrzeć z cukrem, dodać mąkę przesianą z solą i proszkiem do pieczenia, szybko wymieszać. Z ciasta formować w dłoniach małe kulki, delikatnie spłaszczyć, kłaść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec ok.15 minut w 180st.C. Wystudzić na kratce, aż stwardnieją.

Masa potrawy w gramach	600g
Ilość sztuk	40
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	493kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	296kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (60g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15%	20%	10%	14%
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.

Tradycyjne rogaliki drożdżowe

Składniki:

500 g mąki

100 g cukru

75 g masła

250 ml mleka

25 g drożdży

1 łyżeczka esencji waniliowej

szczypta soli

200 g powideł śliwkowych

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku i odstawić na kilka minut. Pozostałe mleko wymieszać z cukrem. Masło rozpuścić. Do rozczyну drożdżowego dodać mleko i mąkę przesianą z solą, ciasto intensywnie wyrabiać rękoma przez ok. 15 minut, następnie wlać letnie masło i wyrabiać kolejne 5 minut. Pyszyste i elastyczne ciasto przykryć i odłożyć w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto jest gotowe, gdy podwoi swoją objętość. Ciasto podzielić na 4 części. Każdą część rozwałkować na kształt koła o grubości ok. 0,5cm, pokroić na 8 trójkątów. Na każdy trójkąt nałożyć porcję powideł i związać rogaliki. Rogaliki układać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, przykryć i odstawić na ok. 15 minut do wyrośnięcia. Przed pieczeniem można posmarować je rozmąconym jajkiem. Piec pięć minut w 200st.C, a następnie zmniejszyć temperaturę do 180st.C i piec kolejnych 10 minut.

Masa potrawy w gramach	1150g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	307kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	354kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (115g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18 %	13,5%	15%	22%
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