

EKO-FOOD

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

Smażone panierowane jabłka

Składniki:

500 g jabłek

100 g mąki pszennej

woda

bułka tarta

szczypta soli

olej do smażenia

Z wody i mąki zrobić gęste ciasto naleśnikowe ze szczyptą soli. Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na plasterki grubości ok. 0,5cm. Plastry jabłek zanurzać w cieście, obtaczać w bułce tartej i smażyć z dwóch stron. Podawać posypane cukrem pudrem z kwaśną śmietaną.

Masa potrawy w gramach 650g

Ilość porcji 3

Ilość osób 3

Wartość odżywcza 100g w kcal 112kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 242kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12%	13%	15%	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.

Smażone jabłka w cieście

Składniki:

500 g jabłek

200 g mąki

woda

szczypta soli

olej do smażenia

Mąkę wymieszać z wodą i szczyptą soli na gęste ciasto naleśnikowe. Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na plasterki grubości ok. 0,5cm. Plastry jabłek zanurzać w cieście i smażyć w głębokim tłuszczu.

Masa potrawy w gramach 720g

Ilość porcji 3

Ilość osób 3

Wartość odżywcza 100g w kcal 150kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 361kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (240g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18%	9%	14%	25%

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.

Węgierki w cieście

Składniki na ciasto:

250 ml białego wina

skórka otarta z połowy cytryny

10 g stopionego masła

szczypta soli

100 g mąki

Składniki dokładnie, ale krótko wymieszać na gładkie ciasto.

Składniki:

750 g śliwek węgierek

50 g migdałów

Migdały namoczyć w gorącej wodzie i obrać ze skórek. Śliwki umyć w ciepłej wodzie, wytrzeć miękką ściereczką, żeby zetrzeć wosk. Śliwki nacinać wzdłuż, wyjąć pestki, na miejsce pestek włożyć migdały. Śliwki maczać w cieście i smażyć w głębokim tłuszczu. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Masa potrawy w gramach 1160g

Ilość porcji 5

Ilość osób 5

Wartość odżywcza 100g w kcal 93kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 214kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (230g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11%	13%	12%	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.pfz.pl

EKO-FOOD

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

Jabłka pod kruchym ciastem

Składniki:

1 kg jabłek

100 g cukru

200 g mąki pszennej

szczypta soli

100 g masła

30 g kwaśnej śmietany

masło do natłuszczenia formy

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na ćwiartki. Jabłka poddusić na maśle na małym ogniu. Mąkę posiekać z masłem, cukrem i szczyptą soli, dodać śmietanę, szybko zagnieść ciasto. Naczynie żaroodporne natłuścić, ułożyć w nim jabłka i pokruszyć na nie kawałki ciasta, wstawić do piekarnika nagrzanego do 185st.C i piec ok. 45 minut.

Masa potrawy w gramach 1430g

Ilość porcji 6

Ilość osób 6

Wartość odżywcza 100g w kcal 150kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 360kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (240g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18 %	13%	17%	22%

AUTOR: **Dorota Kasproicz**

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

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

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

Jabłka pod kokosowym kruchym ciastem

Składniki:

1 kg jabłek

120 g cukru

200 g mąki pszennej

75 g wiórek kokosowych

szczypta soli

100 g masła

50 g kwaśnej śmietany

masło do natłuszczenia formy

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na ćwiartki. Jabłka poddusić na maśle na małym ogniu. Mąkę posiekać z masłem, cukrem, wiórkami i szczyptą soli, dodać śmietanę, szybko zagnieść ciasto. Naczynie żaroodporne natłuścić, ułożyć w nim jabłka i pokruszyć na nie kawałki ciasta, wstawić do piekarnika nagrzanego do 185st.C i piec ok. 45 minut.

Masa potrawy w gramach 1545g

Ilość porcji 6

Ilość osób 6

Wartość odżywcza 100g w kcal 117kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 305kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (260g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15%	14%	7%	26%
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.

Ciasto waniliowe z jagodami

Składniki:

200 g miękkiego masła
100 g brązowego cukru
50 g białego cukru
250 g mąki
łyżeczka sody
łyżeczka proszku do pieczenia
łyżeczka aromatu waniliowego
175 ml śmietany 18%
250 g jagód

Polewa:

50 ml śmietany kremówki
100 g białej czekolady

Do masła dodać cukier i utrzeć na puszystą masę, nadal ucierając dodać aromat waniliowy, śmietanę i mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i sodą. Tortownicę wysmarować masłem i wysypać mąką, wlać do niej ciasto i posypać 150g jagód. Piec ok. 50 minut w 170st.C. Wystudzone ciasto przełożyć na talerz. Śmietanę podgrzać w rondlu, dodać pokruszoną czekoladę i mieszać, aż czekolada się rozpuści. Letnią polewą udekorować listo i posypać je pozostałymi jagodami.

Masa potrawy w gramach	1175g
Ilość sztuk	
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	372kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	446kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (120g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
22 %	38%	13%	16%
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.

Ciasto dyniowe z imbirem

Składniki:

- 170 g mąki
- 250 g mięszu dyni startego na tarce
- 200 g brązowego cukru
- 80 g miękkiego masła
- 150 g orzechów laskowych
- 3 cm korzenia imbiru (startego)
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki przyprawy do pierników

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, sodą, cynamonem i przyprawą do pierników. Do masła dodać cukier i utrzeć na puszystą masę, następnie dodać żółtka miksować jeszcze 2-3 minuty. Następnie dodać dynię i starty imbir, wymieszać. Dodać mąkę z przyprawami oraz orzechy laskowe. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć ją delikatnie z ciastem. Ciasto wlać do blachy wyłożonej pergaminem. Piec ok.30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	860g
Ilość porcji	8
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	374kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	411kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (110g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21 %	32%	15%	17%

AUTOR: Dorota Kasprowicz

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

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

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

Biszkopt czekoladowy z bitą śmietaną i sosem porzeczkowym

Składniki:

Biszkopt czekoladowy wegański ok.600g

Składniki na sos:

400 g porzeczek (czerwonych lub/i czarnych)

250 g cukru

Porzeczki oczyścić, wrzucić do rondelka warz z cukrem, podsmażyć mieszając na małym ogniu. Porzeczki smażyć, aż się zagotują, a cukier się rozpuści. Ostudzić.

Składniki na bitą śmietaną:

500 ml śmietany kremówki

30 g cukru

10 g cukru waniliowego

Śmietaną ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Aby dłużej przechowywać ciasto ze śmietaną, należy ubić ją z dodatkiem do ubijania śmietany np. śmietan-fix, dzięki niemu śmietana nie rozplywa się na cieście.

Biszkopt ułożyć na talerzu, podzielić na 2 blaty. Spodni blat skropić wodą z sokiem z cytryny lub rumem, następnie cienko posmarować sosem z porzeczek i małą ilością bitej śmietany. Przykryć wierzchnim blatem, wyłożyć na niego bitą śmietaną i połączyć dowolną ilością sosu porzeczkowego. Ciasto można dodatkowo połączyć polewą z ciemnej czekolady i posypać wiórkami kokosowymi.

Masa potrawy w gramach 1790g

Ilość porcji 12

Ilość osób 12

Wartość odżywcza 100g w kcal 199kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 297kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (149g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15 %	20%	7%	14,5%

AUTOR: **Dorota Kasprovicz**

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

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

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

Biskopt z bitą śmietaną i toffi

Składniki:

Biskopt wegański ok.600g

Składniki na bitą śmietaną:

500 ml śmietany kremówki

30 g cukru

10 g cukru waniliowego

Śmietaną ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Aby dłużej przechowywać ciasto ze śmietaną, należy ubić ją z dodatkiem do ubijania śmietany np. śmietan-fix, dzięki niemu śmietana nie rozpływa się na cieście.

Składniki na sos toffi:

1 puszka mleka skondensowanego słodzonego, lub gotowa masa kajmakowa

kilka łyżek ciepłego mleka

Puszkę mleka skondensowanego włożyć do dużego garnka, zalać wodą, tak aby puszka nie wystawała ponad jej powierzchnię. Gotować 1,5 godziny. Należy uzupełniać odparowaną wodę, tak, aby puszka była zawsze pod powierzchnią. Puszczkę odstawić do wystygnięcia (nie otwierać gorącej puszkę, ponieważ mleko wyleci z niej pod ciśnieniem). Jeżeli masa wyda się zbyt gęsta można zmiksować ją z dodatkiem kilku łyżek ciepłego mleka.

Do posypania:

100 g migdałów lub płatków migdałowych

Migdały namoczyć w gorącej wodzie, obrać ze skórek i posiekać.

Biskopt przekroić na 2 blaty. Spodni blat skropić wodą z sokiem z cytryny i posmarować cienką warstwą bitej śmietany, przykryć wierzchnim blatem. Posmarować go cienką warstwą śmietany, następnie karmelem, wierzch posmarować pozostałą śmietaną i posypać migdałami.

Masa potrawy w gramach 1740g

Ilość porcji 12

Ilość osób 12

Wartość odżywcza 100g w kcal 230kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 332kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (145g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17 %	28%	11%	12,5%

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.

Biszkopt z toffi i masą budyniową

Składniki:

Biszkopt wegański ok.600g

Składniki na bitą śmietaną:

500 ml śmietany kremówki

30 g cukru

10 g cukru waniliowego

Śmietaną ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Aby dłużej przechowywać ciasto ze śmietaną, należy ubić ją z dodatkiem do ubijania śmietany np. śmietan-fix, dzięki niemu śmietana nie rozplywa się na cieście.

Składniki na masę budyniową:

Połowa ubitej wcześniej śmietany

1 budyń waniliowy lub śmietankowy z cukrem

2 łyżki cukru (30g)

250 ml mleka

Budyń rozmieszać w połowie zimnego mleka, pozostałe mleko zagotować z cukrem, następnie wlać rozmieszany budyń i mieszając zagotować. Następnie odstawić do wystygnięcia. Ostudzony budyń zmiksować, następnie miksując dodawać po łyżce bitą śmietaną.

Składniki na sos toffi:

1 puszka mleka skondensowanego słodzonego, lub gotowa masa kajmakowa

kilka łyżek ciepłego mleka

Do ciasta potrzebna będzie połowa otrzymanej masy.

Puszkę mleka skondensowanego włożyć do dużego garnka, zalać wodą, tak aby puszka nie wystawała ponad jej powierzchnię. Gotować 1,5 godziny. Należy uzupełniać odparowaną wodę, tak, aby puszka była zawsze pod powierzchnią. Puszkę odstawić do wystygnięcia (nie otwierać gorącej puszki, ponieważ mleko wyleci z niej pod ciśnieniem). Jeżeli masa wyda się zbyt gęsta można zmiksować ją z dodatkiem kilku łyżek ciepłego mleka.

Biszkopt przekroić na 2 blaty. Spodni blat posmarować kremem z budyniu i bitej śmietany, przykryć wierzchnim blatem. Posmarować go cienką warstwą śmietany, następnie karmelem, wierzch posmarować pozostałą śmietaną i ewentualnie posypać płatkami migdałowymi lub wiórkami kokosowymi.

Masa potrawy w gramach	1970g
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	193kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	316kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (164g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16 %	23%	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.

Biszkopt z brzoskwiniami i bitą śmietaną

Składniki:

Biszkopt wegański ok.600g

Składniki na bitą śmietaną:

500 ml śmietany kremówki

30 g cukru

10 g cukru waniliowego

Śmietaną ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Aby dłużej przechowywać ciasto ze śmietaną, należy ubić ją z dodatkiem do ubijania śmietany np. śmietan-fix, dzięki niemu śmietana nie rozplywa się na cieście.

Przygotowanie brzoskwiń:

500 g brzoskwiń

syrop cukrowy

Brzoskwinie przeciąć na połówki, wyjąć pestki, każdą połówkę pokroić na 4 części. W rondlu zagotować syrop cukrowy, wrzucić brzoskwinie i smażyć je kilka minut, aż owoce lekko zmiękną. Następnie odcedzić owoce i odłożyć do wystygnięcia.

Biszkopt podzielić na 2 blaty. Spodni blat skropić wodą z sokiem z cytryny lub rumem, następnie cienko posmarować małą ilością bitej śmietany. Przykryć wierzchnim blatem, posmarować go bitą śmietaną i ułożyć brzoskwinie. Ciasto można dodatkowo poleać polewą z ciemnej czekolady i posypać wiórkami kokosowymi lub płatkami migdałowymi.

Masa potrawy w gramach	1640g
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	169kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	231kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (137g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11,5 %	20%	8%	64%
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.

Biszkopt z bitą śmietaną i daktylami

Składniki:

Biszkopt wegański ok.600g

Składniki na bitą śmietaną:

500 ml śmietany kremówki

30 g cukru

10 g cukru waniliowego

Śmietaną ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Aby dłużej przechowywać ciasto ze śmietaną, należy ubić ją z dodatkiem do ubijania śmietany np. śmietan-fix, dzięki niemu śmietana nie rozpląwa się na cieście.

Przygotowanie daktyli:

200 g daktyli bez pestek

Daktyle zalać gorącą wodą i odstawić pod przykryciem, aż zmiękną, następnie odcedzić i posiekać.

Biszkopt ułożyć na talerzu, podzielić na 2 blaty. Spodni blat skropić wodą z sokiem z cytryny lub rumem, następnie cienko posmarować małą ilością bitej śmietany. Przykryć wierzchnim blatem, posmarować go bitą śmietaną wymieszaną z posiekanymi daktylami. Ciasto można dodatkowo połączyć polewą z ciemnej czekolady, posypać wiórkami kokosowymi lub płatkami migdałowymi.

Masa potrawy w gramach	1340g
Ilość porcji	12
Ilość osób	12
Wartość odżywcza 100g w kcal	223kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	250kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (112g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12,5%	20%	7%	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.

Pełnoziarnista szybka szarlotka

Składniki:

1,5 kg jabłek
150 g masła
150 g maki pszennej pełnoziarnistej
75 g mąki pszennej tortowej
75 g płatków owsianych
150 g cukru
1 łyżeczka cynamonu
¼ łyżeczki soli
tłuszcz i kasza manna do formy

Naczynie żaroodporne natłuścić i wysypać kaszą manną.

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i zetrzeć na plasterki. Do jabłek dodać 50 g cukru i cynamon, wymieszać a następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego, wyrównać powierzchnię.

Mąkę pełnoziarnistą, tortową, płatki owsiane, cukier (100g) i sól wymieszać, następnie dodać pokrojone w kostkę zimne masło i posiekać, żeby składniki bardziej się lepiły dodać 2-3 łyżki mleka i szybko zagnieść palcami. Kruszonką posypać jabłka. Ciasto piec 30-45 minut w 180-200st.C. Podawać na ciepło z lodami.

Masa potrawy w gramach	2100g
Ilość porcji	14
Ilość osób	14
Wartość odżywcza 100g w kcal	167kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	250kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (150g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12,5 %	14%	6,5%	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.

Pełnoziarniste ciasto ze śliwkami

Składniki:

1,5 kg śliwek węgierek
150 g masła +10 g do śliwek
150 g maki pszennej pełnoziarnistej
75 g mąki pszennej tortowej
75 g płatków owsianych
150 g cukru
1 łyżeczka cynamonu
¼ łyżeczki soli
tłuszcz i kasza manna do formy

Naczynie żaroodporne natłuścić i wysypać kaszą manną.

Śliwki wypestkować i pokroić na ćwiartki. Do śliwek dodać 50 g cukru i cynamon, wymieszać a następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego.

Mąkę pełnoziarnistą, tortową, płatki owsiane, cukier (100g) i sól wymieszać, następnie dodać pokrojone w kostkę zimne masło i posiekać, żeby składniki bardziej się lepiły dodać 2-3 łyżki mleka i szybko zagnieść palcami. Kruszonką posypać jabłka. Ciasto piec 30-45 minut w 180-200st.C. Podawać na ciepło z lodami.

Masa potrawy w gramach	2110g
Ilość porcji	14
Ilość osób	14
Wartość odżywcza 100g w kcal	166kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	250kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (150g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12,5 %	15%	7%	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.

Pudding z chleba tostowego z daktylami

Składniki:

300 g chleba tostowego

100 g masła

50 g brązowego cukru

100 ml śmietany kremówki

200 ml mleka 3,2%

150 g suszonych daktyli

szczypta soli

Naczynie żaroodporne wysmarować masłem. Kromki chleba tostowego posmarować masłem, pokroić na trójkąty i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Kromki chleba posypać i poprzekładać posiekanymi daktylami. Mleko dokładnie wymieszać ze śmietaną, cukrem i szczyptą soli, sosem zalać chleb. Piec ok. 30 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach 900g

Ilość porcji 6

Ilość osób 6

Wartość odżywcza 100g w kcal 290kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 436kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (150g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
22 %	34%	12%	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.

Jeżyny i jabłka z kruszonką

Składniki:

300 g jeżyn

300 g jabłek

200 g gruszek

100 g masła

150 g mąki pszennej

50 g płatków owsianych

40 g brązowego cukru

30 g białego cukru

75 g płatków migdałowych

cynamon

Jabłka pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie każdą ćwiartkę przekroić wzdłuż na 3 części. Jabłka wymieszać z jeżynami i połową łyżeczki cynamonu, włożyć na natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Zimne masło posiekać, dodać mąkę, płatki owsiane, płatki migdałów, cukier brązowy i biały, palcami zagnieść kruszonkę, następnie posypać nią owoce. Zapiekać w piekarniku przez ok. 30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1245g
Ilość porcji	8
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	191kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	297kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (156g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15%	23%	11%	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.

Owoce z kruszonką

Składniki:

300 g gruszek
300 g moreli
300 g jabłek
100 g agrestu
100 g masła
150 g mąki pszennej
50 g płatków owsianych
40 g brązowego cukru
30 g białego cukru
75 g płatków migdałowych
cynamon

Jabłka i gruszki pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, a następnie każdą ćwiartkę przekroić wzdłuż na 3 części. Agrest oczyścić z szypulek i pokroić na ćwiartki. Morele wypastować i pokroić na ćwiartki. Owoce wymieszać z połową łyżeczki cynamonu i włożyć na natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Zimne masło posiekać, dodać mąkę, płatki owsiane, płatki migdałów, cukier brązowy i biały, palcami zagnieść kruszonkę, następnie posypać nią owoce. Zapiekać w piekarniku przez ok. 30-45 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1445g
Ilość porcji	8
Ilość osób	8
Wartość odżywcza 100g w kcal	174kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	315kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (181g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16%	23%	11%	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.

pudding z chleba tostowego z rodzynekami

Składniki:

300 g chleba tostowego
100 g masła
100 g powideł śliwkowych
50 g brązowego cukru
100 ml śmietany kremówki
200 ml mleka 3,2%
100 g rodzynek
50 ml nalewki owocowej
szczypta soli

Rodzynek zalać nalewką, przykryć i podgrzać w mikrofalówce, odstawić na kilka minut, aż rodzynek nasiąknie nalewką. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem. Kromki chleba tostowego posmarować masłem, połowę z nich posmarować również powidłami. Chleb przekroić na trójkąty i ułożyć w naczyniu żaroodpornym, naprzemiennie z powidłami i bez powideł. Kromki chleba posypać i poprzekładać rodzynekami. Mleko dokładnie wymieszać ze śmietaną, cukrem i szczyptą soli, sosem zalać chleb. Piec ok. 30 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	1000g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	280kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	467kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (167g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
23 %	34%	12%	20%

AUTOR: **Dorota Kasproicz**

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

Źródło: www.pfpz.pl

EKO-FOOD

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

pudding z chleba tostowego z czekoladą i migdałami

Składniki:

300 g chleba tostowego
100 g masła
150 g nutelli
30 g brązowego cukru
100 ml śmietany kremówki
200 ml mleka 3,2%
75 g migdałów
szczypta soli

Migdały zalać gorącą wodą, obrać ze skórek i posiekać. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem. Kromki chleba tostowego posmarować masłem, połowę z nich posmarować również nutellą. Chleb przekroić na trójkąty i ułożyć w naczyniu żaroodpornym, naprzemiennie z nutellą i bez. Kromki chleba posypać migdałami. Mleko dokładnie wymieszać ze śmietaną, cukrem i szczyptą soli, sosem zalać chleb. Piec ok. 30 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	955g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	350kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	556kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (159g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
28 %	54%	29%	26%
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.

Placek owsiano-malinowy z mikrofalówki

Składniki:

200 g mąki
150 g płatków owsianych
200 g zimnego masła
200 g cukru pudru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
300 g dżemu malinowego
pół łyżeczki aromatu migdałowego
łyżka gorącej wody

Dżem wymieszać z gorącą wodą. Sypkie składniki wsypać do miski, skropić aromatem migdałowym, wymieszać, rozetrzeć z masłem na kruszonkę. Połową kruszonki wylepić dno naczynia żaroodpornego. Wstawić do kuchenki i mikrofalowej bez przykrycia na 2,5-3,5 min przy maksymalnej mocy (100%). Po wyjęciu z mikrofalówki posmarować dżemem i posypać pozostałą kruszonką. Placek ponownie wstawić do mikrofalówki bez przykrycia na 6-8 minut przy maksymalnej mocy (100%). Wyjąć, odstawić do wystudzenia. Podawać z polewą czekoladową lub bitą śmietaną.

Masa potrawy w gramach	1050g
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	438kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	460kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (105g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
23 %	27%	15%	22,5%
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.

Pełnoziarnista szarlotka

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. 2/3 ciasta użyć do wylepienia tortownicy, dno ponakłuwać widelcem i piec w 180st.C przez 20 minut. Pozostałe ciasto pokroić na paski.

Składniki na nadzienie:

1,5 kg jabłek
100 g śliwek suszonych
1 łyżeczka cynamonu
100 g cukru brązowego

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i zetrzeć na plasterki, dodać cukier, cynamon i pokrojone w paseczki śliwki, wymieszać i ułożyć na cieście. Na jabłkach ułożyć krataczkę z pozostałego ciasta. Ciasto piec ok.45 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	2070g
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	77kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	159kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (207g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	14%	5,5%	5,5%
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 ciasto ze śliwkami

Składniki:

200 g mąki pszennej razowej
100 g masła zimnego
szczypta soli
30 g cukru drobnokrystalicznego
30 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. 2/3 ciasta użyć do wylepiania tortownicy, dno ponakłuwać widelcem i piec w 180st.C przez 20 minut. Pozostałe ciasto pokroić na paski.

Składniki na nadzienie:

1,5 kg śliwek węgierek
100 g rodzynek
1 łyżeczka cynamonu
100 g cukru brązowego

Śliwki przeciąć wzdłuż na pół i usunąć pestki, dodać cukier, cynamon i rodzynki, wymieszać i ułożyć na cieście. Na śliwkach ułożyć krataczkę z pozostałego ciasta. Ciasto piec ok.45 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	2060g
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	144kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	296kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (206g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15%	14,5%	8%	17,5%

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.

Tarta tatin

Składniki na ciasto:

200g mąki pszennej

100g masła zimnego

30 g kwaśnej śmietany 18%

10 g cukru

szczypta soli

Masło pokroić w kostkę, dodać cukier i mąkę przesianą z solą, posiekać, następnie dodać śmietanę i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i wstawić do lodówki na minimum 30 minut.

Składniki na nadzienie:

750 g winnych jabłek

50g cukru pudru

40 g ciemnego cukru muscovado

50 g brązowego cukru

60ml wody

30g masła

szczypta soli

Do rondla o grubym dnie wlać wodę, wsypać cukier puder, cukier brązowy, muscovado i sól, podgrzewać na małym ogniu, mieszając, aż powstanie syrop. Syrop gotować, poruszając od czasu do czasu garnkiem, aż zgęstnieje i powstanie karmel, wtedy dodać masło i jabłka, smażyć ok. 5 minut. Jabłka w karmelu przelać do formy na tartę.

Schłodzone ciasto rozwałkować. Ciastem przykryć jabłka, ponakłuwać patyczkiem w kilku miejscach. Piec ok. 30 minut w 180st.c. Podawać gorącą z lodami lub bitą śmietaną.

Masa potrawy w gramach 1320g

Ilość porcji 10

Ilość osób 10

Wartość odżywcza 100g w kcal 197kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 261kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (132g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	16,5%	5%	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