

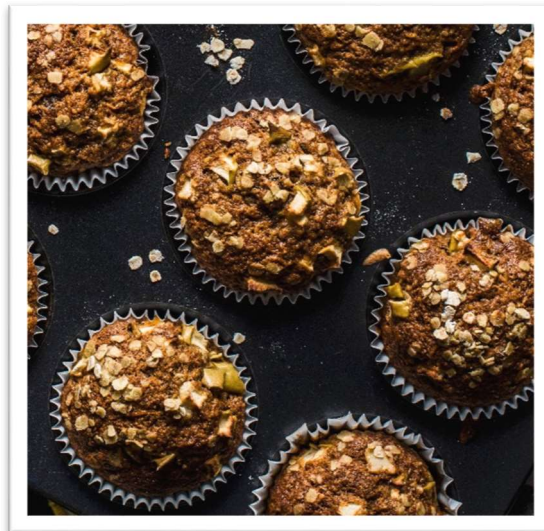
Fit i zdrowe - przepisy

Muffinki jabłkowo-marchwiowe

SKŁADNIKI

- 100 g jabłek, startych na grubej tarce
- 125 g marchwi, startej na drobnej tarce
- 50g mielonych migdałów
- 2 garście orzechów, grubo siekanych
- 125 g mąki
- 2 TL* proszku do pieczenia
- 1 TL* cynamonu
- 90 ml neutralnego oleju roślinnego
- 50 g cukru
- 2 jajka (wielkość M)

*TL = łyżeczka



PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Formę do muffinek wyłóż papierowymi foremkami.
2. Do miski włóż wiórki jabłek i marchwi. Dodaj migdały, połowę posiekanych orzechów i wszystko wymieszaj drewnianą łyżką.
3. Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia oraz cynamon i odstaw na bok.
4. Olej, cukier i jajka wymieszaj mikserem ok. 5 minut, do uzyskania kremowej masy. Dodaj mieszankę z mąką, wymieszaj. Na koniec dodaj mieszankę jabłkowo-marchwiową i jeszcze raz krótko miksuj.
5. Ciastem równomiernie wypełnij foremki do muffinek. Udekoruj pozostałymi orzechami. Piecz w piekarniku przez ok. 15 minut.

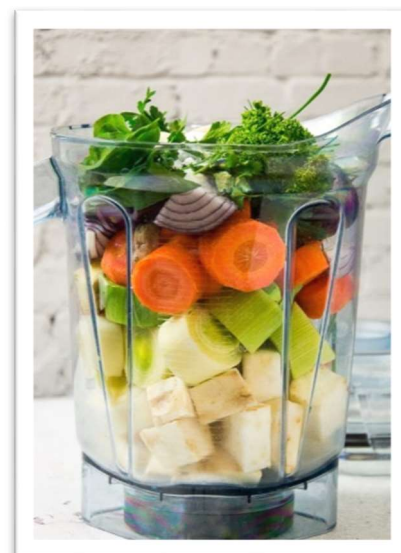


Fit i zdrowe – przepisy

Mieszanka na rosół warzywny

SKŁADNIKI (4 słoiki po 400 ml)

700 g	warzyw na zupę (marchew (ok. 2 sztuki), seler (ok. 1/2 bulwy), por, kalarepa, brokuł, pietruszka (korzeń), ...)
150 g	cebuli
100 g	soli (4 łyżki)
1	garść świeżych ziół (np. pietruszka, szczypior, czosnek niedźwiedzi, lubczyk ogrodowy)



PRZYGOTOWANIE

Warzywa posiekaj na grubą kostkę. Umieść je w blenderze razem z ziołami i posiekaj w drobną kostkę, na niskich obrotach. Następnie dodaj sól i odstaw na 5-10 minut. Ponownie zmiksuj na niskich obrotach. Im dłużej miksujesz, tym drobniejsza będzie baza do wywaru warzywnego.

Przełóż pokrojone warzywa do czystych słoików i przechowuj je w lodówce. Niepełne słoiki można również zamrozić.

Na pół litra zupy potrzebna jest czubata łyżka stołowa pasty warzywnej.



Fit i zdrowe – przepisy

Kule mocy



SKŁADNIKI

1 EL*	soku z limetki / wody
50 g	delikatnych płatków owsianych
75 g	suszonych moreli lub innych owoców
50 g	wiórków kokosowych lub migdałów
2 EL*	mielonego sezamu do obtoczenia

*EL – łyżka stołowa

PRZYGOTOWANIE

- 1) Płatki owsiane wymieszaj z sokiem.
- 2) Zmiksuj morele z płatkami kokosowymi w robocie kuchennym (blenderze).
- 3) Dodaj masę do płatków owsianych i wymieszaj.
- 4) Ręcznie formuj kulki i obtaczaj je w sezamie.

