Bezglutenowe placuszki z truskawkami wzbogacone białkiem

Dziś mam dla Was przepis na słodką kolację. Oto bezglutenowe placuszki ze świeżymi truskawkami prosto z pola. Wzbogaciłam je dodatkowo białkiem. Znacie już moje powody wzbogacania przepisów wysokowęglowodanowych w białko – bo białka jemy zdecydowanie za mało, a dzieci faszerujemy węglowodanami prostymi.

Placuszki są mięciutkie, lekko kwaskowate, tam gdzie truskawki. Dzieci zjadają je ze smakiem, dorośli zresztą też. Można je zrobić w wersji bezglutenowej i w wersji standardowej (w miejsce mieszanki bezglutenowej dać np. mąkę orkiszową typ. 630 lub mąkę owsianą, która niekoniecznie musi być bezglutenowa).

Właśnie dzisiaj przeglądając swój album ze zdjęciami stwierdziłam, że jeszcze jest idealny moment na te placki, bo jeszcze są słodkie truskawki do kupienia. Te bezglutenowe placuszki są ciekawą alternatywą dla tradycyjnych placków z jabłkami. Koniecznie polejcie je syropem klonowym… Mmmm pycha.

Na około 20 sztuk potrzebujesz:

- **1 szklankę bezsmakowej odżywki białkowej (jeśli nie masz, daj w to miejsce mąkę; odżywkę kupisz w sklepie dla sportowców),**
- **niepełne 2 szklanki bezglutenowej mieszanki do wypieków,**

- **1/4 szklanki roztopionego oleju kokosowego,**
- **1/3 szklanki ksylitolu,**
- **4 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **4 jajka,**
- **ok. 500 ml jogurtu greckiego,**
- **szczypta soli**
- **na każdy placuszek po 1 truskawce pokrojonej w plastry**

Wszystkie składniki (oprócz truskawek) dokładnie wymieszaj aż składniki się połączą. Na rozgrzaną patelnie z olejem kokosowym wlej ciasto na placki. Następnie połóż na nim plasterki truskawek. Jak już się ładnie zrumienią, przełóż je na drugą stronę i zrumień. Podawaj z syropem klonowym. Smacznego!

Bezglutenowe placki z brzoskwiniami

Dziś ciekawa propozycja: bezglutenowe placki: bez cukru, z dużą ilością białka i ze słodkimi zrumienionymi brzoskwiniami. Na pomysł wpadłam ot tak, wczoraj, przygotowując kompromisowe danie dla moich dzieci, tak by chętnie zjadły też niejadki. I udało się. Chociaż jak zobaczyłam, że wygrzebywane są nawet brzoskwinie, to już wiedziałam, że mam naprawdę do czynienia z prawdziwymi księżniczkami-niejadkami. Na szczęście Ci, którzy na jedzeniu się znają, nie wybrzydzali, a zjedli ze smakiem. Jedno jest pewne, te bezglutenowe placki są bardzo smaczne, puszyste, na drugi dzień smakują całkiem dobrze, choć nie tak samo jak pierwszego dnia. Idealne ze śmietaną i posypane cukrem (ksylitolem). Usmażyłam je na rafinowanym oleju kokosowym, choć nie ukrywam, że smażone na nierafinowanym muszą mieć cudowny kokosowy aromat, który idealnie pasuje do

brzoskwiń. Szczerze polecam.

Jak widzicie, w przepisie na te bezglutenowe placuszki z brzoskwiniami użyłam odżywki białkowej. Nie boję się jej używać w wypiekach, jak i takie wypieki dawać moim dzieciom. Uważam za to, że znakomicie uzupełniają posiłki, które są bogate w węglowodany, a jak wiecie ich w dzisiejszych czasach spożywamy zdecydowanie za dużo.

Na około 16 sztuk potrzebujesz:

- **4 brzoskwinie obrane ze skórki i pokrojone w kostkę,**
- **500 g bezglutenowej mieszanki do pieczenia,**
- **3-4 jajka,**
- **1/3 szklanki ksylitolu,**
- **1/3 szklanki płynnego oleju kokosowego,**

- **4 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **2 miarki bezsmakowej odżywki białkowej,**
- **maślanka (dolewaj stopniowo)**

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie razem. Maślankę dolewaj stopniowo, tak by wyszła dość gęsta i nie rozlewająca się masa do smażenia. Smaż na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju (najlepiej kokosowego) z dwóch stron. Podawaj ze śmietaną i ksylitolem. Smacznego!

Pancakes na zsiadłym mleku – idealne śniadanie na weekend i na poniedziałek też

Przepisów na pancakes jest całe mnóstwo. Ten przepis jednak urzekł mnie, bo pomysł na wykorzystanie foremek do jajek sadzonych okazał się strzałem w dziesiątkę, by przekupić małe stwory do zjedzenia większej niż zwykle ilości placków na śniadanie. Najlepsze na gorąco z bitą śmietaną obok.

Idealne na niedzielne leniwe śniadanie do łóżka…

Przy pracy nad zdjęciem zależało mi na tym, by uchwycić moment polewania placków syropem klonowym, dlatego ostrość ustawiłam na białą kulkę serka kremowego, migawkę ustawiłam na 30s, przysłona f/2.8, ISO 250. Za talerzykiem ustawiłam małą kartkę A4, okno zostawiłam odsłonięte, przód pancakes doświetliłam odbijającym się światłem od okna, z prawej strony kompozycji postawiłam dużą kartkę białego papieru A3. W chwili polewania placków syropem klonowym wykonałam serię zdjęć.

Inspiracja

Na około 20 pancakes potrzebujesz:

- **1 3/4 szklanki mąki (użyłam orkiszowej),**
- **2 łyżki cukru (użyłam ksylitolu),**
- **1,5 łyżeczki sody,**
- **0,5 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **0,5 łyżeczki soli,**
- **3 jajka,**
- **2 szklanki zsiadłego mleka*,**
- **0,5 szklanki rozpuszczonego masła (użyłam klarowanego),**
- **masło lub olej do natłuszczania foremki do jajek**

* Jeśli nie masz w domu zsiadłego mleka: do miseczki nalej odpowiednią ilość normalnego mleka. Wlej dwie łyżki octu. Odstaw mleko na około 5 minut i gotowe.

W misie robota umieść mokre składniki i dokładnie wymieszaj. Dodaj suche składniki i wymieszaj całość. Na rozgrzanej patelni połóż natłuszczoną wcześniej foremkę do jajek i nalej do niej porcję ciasta na wysokość 1/3 foremki. Smaż około 2 minut z każdej strony. I gotowe. Smacznego!

Paryskie śniadanie

Jeśli ktoś powie, że to nie jest paryskie śniadanie, to pewnie będzie mieć rację. Nie ma żadnej bagietki… No nie ma. Ale ja bardzo takie śniadanie chciałam zjeść będąc w Paryżu. Bardzo, ale to bardzo chciałam „ulepszonej” jajecznicy. I takie paryskie marzenie Wam dzisiaj serwuję.

Potrzebujesz:

- **2 jajka,**
- **4 pomidorki koktajlowe,**
- **szczypta posiekanej papryczki jalapeno,**
- **3 suszone pomidory (w zalewie z oleju),**
- **szczypiorek,**
- **sól i pieprz so smaku**
- **garść rukoli do udekorowania**

Wszystkie składniki wymieszaj w miseczce i wylej na rozgrzaną patelnię (by jajka nie przylepiały się do patelni, użyłam sprayu do beztłuszczowego smażenia). Smaż aż omlet będzie gotowy. Udekoruj rukolą. Smacznego!

Żytnie krakersy lub chrupki

chlebek żytni

Przepis gdzieś mi umknął, a na zdjęcie natknęłam się przypadkiem przeglądając stare zdjęcia na karcie od aparatu. Nawet niewiele pamiętam z tego jak to zdjęcie powstało. Bałam się smaku tych krakersów, bo nie przepadam za mąką żytnią, ale że wybieram zdrowe, to nie miałam wyjścia:) Smakowało i to najważniejsze. Idealne jako drobna przekąska lub jako chlebek na śniadanie.

Inspiracja

Szybkie info o zdjęciu: ogniskowa 90 mm, F/7,1, 1/6 s., kompensacja 0.

Składniki na ok. 16 kromek:

- **płatki żytnie zmielone na pył w młynku do kawy lub mąka żytnia (1 3/4 szklanki),**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia,**
- **3/4 łyżeczki soli,**
- **1/2 szklanki wody,**
- **1/3 szklanki oliwy z oliwek lub oleju kokosowego**

Przygotowanie:

1. W misie robota kuchennego wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania kuli ciasta.

2. Rozwałkuj ciasto i wytnij dowolne wzory. Jeśli robisz krakersy, ciasto rozwałkuj cieniutko, jeśli chlebek, grubiej. Dodatkowo krakersy możesz posypać gruboziarnistą solą lub ulubionymi przyprawami.
3. Piecz w 180 stopniach przez około 10-14 minut. Obserwuj czy krakersy/chlebek nie przypalają się i są chrupiące tak jak lubisz.
4. Wystudź na kratce. Smacznego!

Szpinakowe tortille

Idealna przekąska. Ładnie wygląda, dobrze smakuje i bardzo łatwo ją zrobić. No i jest przezdrowo. Bo jest białko i warzywa:)
Z tym zdjęciem namęczyłam się okropnie. Ustawiałam, kombinowałam ze światłem, przestawiałam kompozycję i cały czas coś mi nie pasowało. Efekt finalny też mnie nie zadowolił w 100%, ale ponieważ efekt finalny został przeze mnie zjedzony, to nie było opcji na poprawki:) Wreszcie zrobiłam zdjęcie z góry, uchwyciłam trochę pomarańczowego łososia dla kontrastu, który wystawał jedynie z przodu tortilli (w środku łososia nie było, jedynie trochę koziego serka:)))
Aparat Sony ILCE-7, przesłona f/ 5.6, ekspozycja 0.8 s., odchylenie ekspozycji +0.7, ISO 100.

Składniki na 4 tortille:

- **400 g rozmrożonego szpinaku,**
- **4 jajka,**
- **sól i pieprz do smaku**

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj dokładnie szpinak z jajkami. Dopraw według uznania.
2. Piekarnik nagrzej do 175. Masę wylej na blachę do pieczenia wyłożoną uprzednio papierem do pieczenia. Piecz około 20 minut. Poczekaj aż tortille wystygną, pokrój w 4 kwadraty i zdejmij z blachy.
3. Wcinaj z czymkolwiek chcesz:)
4. Smacznego!

All your body needs this morning

ałko, zdrowe tłuszcze, błonnik, no i kawa:))

Źródło węglowodanów złożonych: pełnoziarniste chrupkie pieczywo żytnie

Źródło węglowodanów prostych: ksylitol, który dodałam do masła orzechowego, kaki

Źródło białka: masło orzechowe domowej roboty (czyli orzeszki ziemne niesolone)

Źródło błonnika: kaki

Źródło tłuszczów: nierafinowany olej kokosowy i arachidowy, których użyłam do zrobienia masełka

A kawa? Kawa to już poranny rarytas.

Najlepsze ciastka owsiane king-size

To są moje ulubione ciastka owsiane o idealnej konsystencji, by zrobić z nich wieeeelkie ciacha. Są przepyszne i wprost uzależniające. Mogą leżeć nawet tydzień w szczelnie zamkniętym pudełku na ciastka.

Przepis ten dostałam od mojej koleżanki Oli, którą serdecznie pozdrawiam:)

Składniki na 2 blachy ciastek:

- **płatki owsiane,**
- **rodzynki,**
- **pestki słonecznika,**
- **pestki dyni,**
- **pokrojone w paseczki figi suszone, śliwki, morele (bez dwutlenku siarki),**
- **0,5 l niesłodzonego mleka skondensowanego 4% tłuszczu,**
- **miód lub inny zastępnik cukru wedle uznania**

Przygotowanie ciastek

1. Odważ 900g wszystkich składników (bez miodu). Dodaj miód.
2. W garnku zagotuj mleko skondensowane. Zmniejsz gaz.
3. Wrzuć płatki z owocami. Dokładnie wymieszaj. Ciasto ma być gęste, tak by łatwo można było formować z niego kulki.
4. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia układaj kulki wielkości orzecha włoskiego lub większe. Rozpłaszczaj łyżką.
5. Piecz około 60 minut w temperaturze 150 stopni. Obserwuj, by nie były zbyt ciemne.
6. Smacznego!

Ciastka owsiane bez mąki, jajek i cukru

To jedne z tych ciastek: wymieszaj cokolwiek i będą pycha:) Proporcjami za bardzo nie przejmowałabym się, ma być gęsto i odrobinę tłuściutko:) Jedne z moich ulubionych zdrowych przekąsek.

Składniki na około 20 ciastek:

- **3 banany,**
- **500 g płatków owsianych,**
- **500 ml prażonych jabłek domowej roboty,**
- **kilka garści rodzynek, słonecznika i pestek dyni,**
- **kilka łyżek płatków migdałowych,**
- **4 łyżki miękkiego masła.**

Przygotowanie

1. Banany zmielić w blenderze na płyn.
2. Do miski wrzucić wszystkie składniki i dokładnie

wymieszać. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać płatków, jeśli zbyt gęsta, dodać więcej bananów.
3. Odstawić na około 20 minut do zmiękniecia płatków.
4. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia wykładać kulki wielkości orzecha włoskiego i rozpłaszczać łyżką.
5. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 15-25 minut do złotego koloru.
6. Studzić na kratce. Smacznego!

Owsiane ciasteczka z dużą ilością błonnika

Bardzo zdrowe ciastka owsiane. Idealne dla cukrzyków. Próbowałam zliczyć ile mają błonnika, ale poddałam się. Mają go bardzo dużo. Spoecjalnie dokupiłam otręby z jeszcze większą

ilością błonnika, więc matematyka stała się trudniejsza:))

Idealne do porannej kawy.

Składniki na około 30 ciastek:

- **200 g otrębów pszennych (u mnie z dużą zawartością błonnika – 1 łyżka 10g błonnika),**
- **300 g + 100 płatków owsianych,**
- **4 jajka,**
- **2 łyżeczki ekstraktu cytrynowego,**
- **otarta skórka z cytryny,**
- **300 g twarogu,**

- **dowolna ilość miodu (u mnie 8 sporych łyżek),**
- **3-4 garści rodzynek**

Przygotowanie

1. W mikserze zmielić na pył 300 g płatków owsianych.
2. Przemielić biały ser tak, by miał kremową konsystencję.
3. W robocie kuchennym wymieszać wszystkie składniki.
4. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
5. Z ciasta formować kulki wielkości orzecha włoskiego i rozpłaszczać łyżką. Jeśli ciasto jest zbyt klejące, łyżkę zanurzyć na chwilę w kubku z wodą i wtedy rozpłaszczać.
6. Piec w temperaturze 180 stopni przez 12-13 minut.
7. Studzić na kratce. Smacznego!