

WAKACYJNE PRZEPISY

proste - lekkie - odchudzające

Chlebek ziołowy

z niewielką ilością węglowodanów, sycący, zawsze się udaje!

Potrzebujesz: 200g organicznych otrębów orkiszowych (lub żytnich), 5 jajek, 1/3 szklanki mleka (może być dowolne roślinne), kostka twarogu (200g), 2 łyżki mąki z ciecierzycy (można zastąpić ziemniaczaną), 2 łyżeczki proszku do pieczenia,

1 łyżeczka soli ziołowej, sezam pełnoziarnisty, zioła (np. kminek, rozmaryn, czarnuszka, zioła prowansalskie).

Białka ubij osobno na sztywną pianę, żółtka zmiksuj z resztą składników. Dodaj na końcu ubite białka i delikatnie połącz łyżką z masą. Przełóż ją do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia, posyp sezamem pełnoziarnistym. Piecz ok. 45-60 min. (do uzyskania odpowiednio wypieczonej skórki) w temperaturze 180°C.



Żółte papryki faszerowane zieloną soczewicą, czarnym ryżem, pieczarkami, fetą i suszonymi pomidorami

Ugotuj **zieloną soczewicę** (1/2 szklanki), przepłukaj na sitku. Na oliwie podduś kilka **pieczarek**, dodaj 2-3 namoczone i pokrojone **suszone pomidory**, soczewicę, posiekaną **natkę pietruszki** i przypraw do smaku. Dodaj 1/2 kostki **fety** i faszeruj masą **żółte papryki**.

Gotowe ugotuj na parze lub uduś do miękkości w sosie pomidorowym.

Zjedz na kolację; w wersji obiadowej dodaj do farszu ugotowany al dente **czarny ryż**.



Letnia super sałatka z dodatkiem owoców

Składniki: mix sałat, rukola, feta / twaróg, świeża mięta, pomidor, rzodkiewki, truskawki (truskawki możesz zastąpić pomarańczą, borówkami lub malinami), Skrop łyżką sosu (sok z cytryny wymieszaj z miodem i ewentualnie dobrym octem balsamicznym), Nie musisz dodawać tłuszczu – jest w fecie, możesz natomiast posypać prażonymi pestkami dyni lub słonecznika.

Deser Moc Owoców

Zmiksuj 1/2 kostki twarogu z 1-2 łyżkami jogurtu naturalnego. Osobno zmiksuj owoce (na zdjęciu morele z brzoskwiniami i czarna porzeczka). W naczyniu przekładaj warstwami jogurt i mus owocowy. Udekoruj listkami świeżej mięty i np. wiórkami kokosowymi, prażonymi płatkami migdałowymi, świeżymi malinami (na zdjęciu plastry kokosowe i mięta).

