WIEJSKIE PLACKI

Składniki:

- ***150 g serka wiejskiego lekkiego***
- ***5 białek jaj***
- ***20 g lnu mielonego odtłuszczonego***
- ***60 g płatków owsianych górskich***

Wartość odżywcza (smażone na teflonie, bez tłuszczu, bez owoców): 40 g białka, 41 g węglowodanów, 5 g tłuszczu

Przygotowanie:

1. Zmiksuj na jednolitą masę płatki, serek, len, słodzik bez aspartamu i delikatnie ubite białka jaj.
2. Placki smaż na teflonie – najlepiej małe (wielkości placków ziemniaczanych) – łatwiej przerzucać je na drugą stronę. Placuszki smażą się doskonale także bez tłuszczu, nie przywierają do patelni.
3. Placki podawaj z pokrojonymi owocami kiwi lub śliwkami.
4. Jeżeli chcesz zwiększyć ilość białka, możesz podawać placki z chudym twarożkiem wymieszanym z jogurtem naturalnym i suszonymi owocami.

Przepis ten, oczywiście, można modyfikować.

Składniki:
- ***150 g serka wiejskiego***
- ***50 g chudego twarogu***
- ***40 g płatków owsianych***
- ***5 białek jaj***
- ***50 g banana***
- ***słodzik***

Wartość odżywcza: 44 g białka, 39 g węglowodanów, 5 g tłuszczu

Przygotowanie: wszystko przebiega analogicznie, jak w oryginalnym przepisie. Do miksera dodaj tylko banana i twaróg. Mimo tej zmiany placuszki wychodzą idealnie – nie przywierają do patelni, chociaż są smażone bez tłuszczu!

GRYCZANE PLACUSZKI

Składniki:

- *40 g kaszy gryczanej*
- *5 białek jaj*
- *150 g serka wiejskiego*
- *30 g suszonych śliwek*
- *słodzik do smaku*

Wartość odżywcza: 35 g białka, 56 g węglowodanów, 5 g tłuszczu

Przygotowanie:

1. Kaszę ugotuj w nieosolonej wodzie (gotuj około 15 minut – ale uważaj, żeby jej nie rozgotować!)
2. W mikserze zmiksuj serek, kaszę, białka jaj, drobno posiekane śliwki i słodzik.
3. Placuszki smaż na patelni teflonowej, bez tłuszczu, na bardzo małym ogniu (staraj się, żeby były cienkie) – placuszki powinny być małe, wielkości placków ziemniaczanych.
4. Możesz podawać je z twarogiem, jogurtem lub innymi owocami sezonowymi.

Oto kolejna, pyszna odsłona „niejadalnej" dla mnie wcześniej kaszy gryczanej. Placuszki gryczane możesz przyrządzić również na ostro: zmiksowany serek, kaszę i białka połącz z kilkoma startymi na tarce pieczarkami i cebulką.

PTASIE MLECZKO

Składniki:

- ***200 g półtłustego serka homogenizowanego***
- ***200 g kefiru***
- ***50 g brzoskwini***
- ***20 g jogurtu naturalnego bez cukru***
- ***30 g żelatyny do deserów i mięs***
- ***słodzik***

Wartość odżywcza: 45 g białka, 20 g węglowodanów, 10 g tłuszczu

Przygotowanie:

1. Zmiksuj serek, kefir i jogurt.
2. W około 100 ml wrzącej wody rozpuść żelatynę.
3. Żelatynę mieszaj co chwilę, a gdy zacznie gęstnieć, przelej ją do miksera i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
4. Uzyskaną masę odstaw na chwilę.
5. Gdy zacznie gęstnieć, dodaj pokrojoną w małą kostkę brzoskwinię i delikatnie wymieszaj.
6. Całość przelej do prostokątnego pojemnika i wstaw na kilka godzin do lodówki.

SERNIK NA ZIMNO

Składniki:

- ***800 g chudego twarogu***
- ***150 g jogurtu naturalnego bez cukru***
- ***35 g żelatyny (do mięs i deserów) – około 7 łyżeczek***
- ***200 g truskawek***
- ***słodzik do smaku***

Wartość odżywcza: 115 g białka, 20 g węglowodanów, 5 g tłuszczu

Żelatyna stanowi źródło niepełnowartościowego białka, jednak w połączeniu z innymi, w tym przypadku twarogu, daje wzorcowy aminogram.

Przygotowanie:

1. Twaróg zmiel w maszynce.
2. Do twarogu dodaj jogurt.
3. W około 150 ml wrzącej wody rozpuść żelatynę. Mieszaj co jakiś czas, ale nie dopuść do zagotowania.
4. Gdy żelatyna zacznie tężeć, dodaj ją do twarogu – wszystko wymieszaj.
5. Do twarogu dodaj podzielone na ćwiartki truskawki – delikatnie wymieszaj, nie rozgniatając owoców.
6. Masę przelej do korytka wyłożonego folią aluminiową (folia pozwoli wyjąć ciasto z korytka w stanie nienaruszonym).
7. Sernik wstaw do lodówki na kilka godzin.

SŁODKA ZAPIEKANKA Z MUSEM JABŁKOWYM

Składniki na 3 porcje:

- ***100 g ryżu brązowego***
- ***150 g musu jabłkowego (najlepiej przygotować go samodzielnie, bez cukru)***
- ***300 g chudego twarogu***
- ***cynamon, słodzik***
- ***150 g jogurtu naturalnego***

Wartość odżywcza: 22 g białka, 54 g węglowodanów, 3 g tłuszczu

Mus użyty w posiłku ma wprawdzie wysoki GI, ale ryż brązowy z dużą zawartością błonnika oraz wysokobiałkowy chudy twaróg, skutecznie go obniżą, czyniąc cały posiłek umiarkowany pod względem wartości GI.

Przygotowanie:

1. Ryż ugotuj na pół twardo (około 20 minut).
2. W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwy: ryż, mus jabłkowy, zmielony twaróg wymieszany z jogurtem. Całość posyp cynamonem.
3. Naczynie, przed umieszczeniem składników, można wyłożyć folią aluminiową, co zapobiega ich przyklejaniu się do jego ścian.
4. Naczynie wstaw do zimnego piekarnika. Piecz w niskiej temperaturze (około 30-40 minut). Twaróg na zapiekance powinien stworzyć jednolitą „skorupę". Podawaj po wystygnięciu, zapiekankę możesz posypać słodzikiem.

SAŁATKI

DROBIOWA SAŁATKA Z KIEŁKAMI

Składniki:

- ***200 g filetu z piersi kurczaka***
- ***50 g kukurydzy z puszki***
- ***100 g jogurtu naturalnego bez cukru***
- ***30 g kiełków (np. słonecznika)***
- ***10 g ziaren słonecznika***
- ***50 g makaronu razowego***
- ***curry, sól, pieprz, ostra papryka***

Wartość odżywcza: 48 g białka, 52 g węglowodanów, 8 g tłuszczu

Przygotowanie:

1. Filet umyj i ugotuj w wodzie z dodatkiem przypraw (np. typu „Vegeta").
2. Kukurydzę i kiełki odsącz.
3. Ziarna słonecznika upraż na suchej patelni (aż zyskają złotawą barwę).
4. Przygotuj sos, mieszając: jogurt, curry, ostrą paprykę, sól i pieprz.
5. Kurczaka pokrój w małą kostkę, połącz z kukurydzą, kiełkami i sosem.
6. Podawaj z makaronem razowym ugotowanym al dente.

Kiełki to bogate źródło naturalnych enzymów trawiennych. W dobie wyjałowienia żywności z wszelkich mikroskładników są niezwykle cennym składnikiem, ponieważ nasz organizm cierpi wskutek niedostatku enzymów. Powinniśmy włączyć je do diety szczególnie w miesiącach zimowych, gdy spożywamy mało owoców i warzyw (źródeł enzymów trawiennych). Spożywając kiełki, odciążamy organizm z ciężkiej pracy – produkcji enzymów. Ponadto kiełki zawierają dużo witaminy C, A oraz witamin z grupy B.