

DIETETYK KLINICZNY MGR INŻ. SANDRA LORC


# ŚWIĄTECZNE SŁODKOŚCI

— zdrowe święta —



PORADNIA DIETETYKI RODZINNEJ





*Życzę Tobie  
Wesołych Świąt!  
Spędzonych w gronie  
najbliższych*

*Czas świąteczny to jeden z najpiękniejszych w całym roku. W tym czasie warto jest odłożyć na bok rygorystyczne podejście do diety i skupić się na tym, co naprawdę ważne – wspólnych chwilach z bliskimi.*

*Odlóż liczenie kalorii na bok, ciesz się świąteczną atmosferą, smakiem tradycyjnych potraw i obecnością najbliższych osób. Podejdź do świątecznego jedzenia z głową!*

*Świąteczny stół to nie tylko jedzenie, ale przede wszystkim miejsce spotkań, rozmów, budowania wspomnień i ciepłej, rodzinnej atmosfery.*

*Życzę Tobie zdrowych, radosnych Świąt pełnych spokoju, rodzinnego ciepła i tradycyjnych potraw na stole.*

*Dietetyk Kliniczny  
mgr inż. Sandra Lorc*



*Moją inną Sandra Lore*



# Przepisy

## 01 CYNAMONOWO CZEKOLADOWY DESER Z FRUŻELINĄ WIŚNIOWĄ

*Cynamonowo-czekoladowy spód wyłożony warstwą waniliowo-jogurtową, przekładaną frużeliną wiśniową z orzechami włoskimi*

## 02 PIERNIK Z BATATÓW Z POWIDŁAMI I GORZKĄ CZEKOLADĄ

*Wilgotny korzenny piernik, przekładany słodko-kwaśną warstwą powidełek śliwkowych obłany gorzką czekoladą*

## 03 MAKOWY PUCHAREK Z MASĄ BUDYNIOWĄ I MIGDAŁAMI

*Ciasto makowo-migdałowe przekładane masą budyniowo-waniliową i frużeliną wiśniową z płatkami migdałów*



# CYNAMONOWO CZEKOLADOWY DESER Z FRUŻELINĄ WIŚNIOWĄ

*Cynamonowo-czekoladowy spód wyłożony warstwą waniliowo-jogurtową, przekładaną frużeliną wiśniową z orzechami włoskimi.*

## SKŁADNIKI:

- 2 op. ciasteczek zbożowych bez cukru Vitabella
- 3 kostki gorzkiej czekolady
- 1 łyżeczka cynamonu mielonego
- 2 łyżeczki pestek dyni
- 2 opakowania skyru waniliowego
- 1 opakowanie skyru naturalnego
- 4 orzechy włoskie
- 200g wiśni mrożonych, bez pestek
- 1 płaska łyżka miodu
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej

PORCJE

2

CZAS PRZYGOTOWANIA

15 minut

TRUDNOŚĆ

2/10

## PRZYGOTOWANIE:

- W misce blendera umieścić: ciasteczka bez cukru, gorzką czekoladę, pestki dyni i cynamon. Całość zmiksować na gładki piach. W małej miseczce wymieszać skyr naturalny z waniliowym.
- Do rondelka dodać wiśnie mrożone i miód. Podgrzewać do czasu rozmrożenia wiśni. W tym czasie skrobię ziemniaczaną wymieszać z 2 łyżeczkami wody. Tak przygotowaną skrobię dodać do rondelka z wiśniami, wymieszać i gotować jeszcze kilka sekund, aż do utworzenia się frużeliny.
- W słoiczku układać warstwami: ciasteczkowy spód, warstwa jogurtowa, frużelina wiśniowa, aż do wykorzystania składników. Posypać siekanymi orzechami.





*Mgr inż. Sandra Lorc*

CYNAMONOWO-CZEKOLADOWY DESER Z FRUŻELINĄ WIŚNIOWĄ

# PIERNIK Z BATATÓW Z POWIDŁAMI I GORZKĄ CZEKOLADĄ



*Wilgotny korzenny piernik, przekładany słodko-kwaśną warstwą powidełek śliwkowych oblany gorzką czekoladą.*

## SKŁADNIKI:

- 1 duży batat lub 2 mniejsze
- 100g masła 82% tłuszczu
- 100g słodzidła (cukier trzcinowy/ ksylitol/erytrytol)
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżeczki przyprawy korzennej do piernika + 1 łyżeczka cynamonu mielonego
- 2 jaja kurze
- 1 szklanka mleka lub napoju roślinnego
- 5 łyżek powideł śliwkowych
- 2 łyżki kawy zbożowej - Inka
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 300g mąki pszennej lub pełnoziarnistej
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady 85%



## PORCJE

12

## CZAS PRZYGOTOWANIA

70 minut

## TRUDNOŚĆ

5/10

## PRZYGOTOWANIE:

- Bataty obrać ze skórki, pokroić na mniejsze kawałki i ugotować w wodzie do miękkości. Następnie zmiksować na gładkie puree.
- W rondelku rozpuścić: masło, słodzik, miód, przyprawę korzenną, cynamon, 2 łyżeczki powideł. Gotową masę przelać do miski. Następnie dodać: jajka, mleko, kawę zbożową, sodę oczyszczoną i mąkę. Całość dokładnie wymieszać. Gotową masę przelać do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika. Piec 55 minut w 180 st.C (góra-dół).
- Gotowy piernik przekroić na pół i wysmarować pozostałą ilością powideł, złożyć. Polać rozpuszczoną czekoladą.



*Magiciani Sandra Lorc*



*Magdalena Lore*

PIERNIK Z BATATÓW Z POWIDLAMI I GORZKĄ CZEKOLADĄ



# MAKOWY PUCHAREK Z MASĄ BUDYNIOWĄ I MIGDAŁAMI 🍪

*Ciasto makowo-migdałowe przekładane masą budyniowo-waniliową i fruzeliną wiśniową z płatkami migdałów.*

## SKŁADNIKI:

- 30g maku niebieskiego
- 30g mielonych migdałów
- 20g wiórków kokosowych
- 2 jaja kurze
- 30g słodzidła - cukru/ksylitolu/erytrołu
- 0,5 opakowania budyniu waniliowego bez cukru
- 1 szklanka (250 ml) mleka lub napoju roślinnego
- 1 opakowanie skyru waniliowego
- 200g wiśni mrożonych
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
- płatki migdałów do posypania

PORCJE	CZAS PRZYGOTOWANIA	TRUDNOŚĆ
2	10	5/10

## PRZYGOTOWANIE:

- **Spód:** białka oddzielić od żółtek i przelżyć do miski, dodać szczyptę soli i ubijać na sztywną pianę, dodając w trakcie ubijania słodzidło. Po ubiciu dodać 1 żółtko i zmiksować. Dodać mak, wiórki i mielone migdały - całość wymieszać delikatnie łyżką, a następnie przelać do foremki do pieczenia i wstawić do piekarnika na 20 minut - 170 st.C (góradół). Upieczony spód odstawić do wystygnięcia.
- **Fruzelina:** do rondelka dodać wiśnie mrożone i miód. Podgrzewać do czasu rozmrożenia wiśni. W tym czasie skrobię ziemniaczaną wymieszać z 2 łyżeczkami wody. Tak przygotowaną skrobię dodać do rondelka z wiśniami, wymieszać i gotować jeszcze kilka sekund, aż do utworzenia się fruzeliny.



- **Masa:** w miseczce zmiksować: 1/2 szklanki mleka, 1 żółtko oraz budyn bez cukru. W rondelku rozgrzać pozostałą ilość mleka. Do gotującego się mleka dodać zmiksowaną masę, mieszać aż do uzyskania gęstego budyniu. Gotową masę po ostygnięciu zmiksować ze skyrem waniliowym.
- Na spód pucharka wyłożyć pokruszone ciasto makowe, dodać warstwę fruzeliny wiśniowej i warstwę budyniową. Całość posypać płatkami migdałów.



*Mgr inż. Sandra Lore*

MAKOWY PUCHAREK Z MASĄ BUDYNIOWĄ I MIGDAŁAMI

DIETETYK KLINICZNY MGR INŻ. SANDRA LORC

# WESOŁYCH ŚWIĄT

— zdrowe święta —



DIETETYKADLARODZINY.PL

