



Wielkanoc

— Bez cukru —

CZ. I

Agnieszka Józefowicz-Giesak

O EBOOKU Wielkanoc -bez cukru- cz. 1

Interaktywny spis treści.
Kliknij w wybrany
przepis a zostaniesz
przeniesiona/y do jego
wykonania.



W ebooku znajdziesz
dodatkowe uwagi
odnośnie przepisów, np.
zamiana składników.



Podane makro jest
orientacyjne, zależy od
użytych składników.



33 przepisy

22 wytrawne przepisy

11 przepisów na słodko

www.tlustegary.pl

**ZIMNA
PŁYTA**

- 8 CHLEB Z ZIARNAMI**
- 10 DESKA RÓŻNOŚCI**
- 12 JAJKA FASZEROWANE SZYNKĄ**
- 14 JAJKA Z OLIVKAMI**
- 16 KĄSKI ŁOSOSIOWE**
- 18 KURCZAK Z JAJKIEM W GALARECIE**
- 20 PASZTET Z KRÓLIKA**
- 22 PROSTA PASTA JAJECZNA**
- 24 ROLADKI Z SZYNKĄ LUB JAJKIEM**
- 26 SZUNKA Z JAJKIEM W GALARECIE**
- 28 TATAR Z ŁOSOSIA**

DANIA
GŁÓWNE

- 30** DOMOWY MAJONEZ
- 32** ZUPA CHRZANOWA
- 34** ZUREK Z JAJKIEM I KIEŁASĄ
- 36** KOTLETY JAJECZNE
- 38** MIĘSNE KULKI Z NIESPODZIANKĄ
- 40** POLĘDWICZKI W SOSIE CHRZANOWYM
- 42** PUREE Z KALAFIORA
- 44** SCHAB GOTOWANY
- 46** SAŁATKA Z RZODKIEWKĄ
- 48** SAŁATKA Z KISZONYM OGÓRKIEM
- 50** WIELKANOCNA SAŁATKA

PYSZNE
DESERY

- 52** BABKA JOGURTOWA
- 54** BABKA CZEKOLADOWA
- 56** BABECZKA DO KOSZYCZKA
- 58** KREMOWE CIASTO BEZ PIECZENIA
- 60** MAŚLANE CIASTECZKA
- 62** MAZUREK BEZ PIECZENIA
- 64** MAZUREK Z KARMELEM
- 66** ORZECHOWE BABECZKI
- 68** PASCHA
- 70** SERNIK PISTACJOWY
- 72** TRUFLE Z NIESPODZIANKĄ

Chleb

z ziarnami

ILOŚĆ PORCJI: 12

MAKRO: 1 porcja

KALORIE: 232 | B: 13g | T: 16g | W: 8g | WN: 3g

SKŁADNIKI:

150g nasion słonecznika
150g nasion dyni
50g nasion chia
30g babki płesznik lub
jajowatej
60g odżywki białkowej
naturalnej w smaku
czubatą łyżeczkę soli
łyżeczkę proszku do
pieczenia
250ml ciepłej wody
70g pasty tahini/ masła
orzechowego

WYKONANIE:

1. Do naczynia dodajemy suche składniki. Wszystko razem mieszamy przez chwilę. Gdy już mamy gotowe przechodzimy do mokrych składników. Do większego naczynia wlewamy ciepłą wodę i dodajemy pastę tahini. Mieszamy chwilę i dodajemy przygotowane wcześniej suche składniki. Ponownie mieszamy, ciasto będzie stawało się gęste
2. Przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wyrównujemy wierzch. Może być również okrągła forma. Odstawiamy na około 10 minut i dopiero wtedy umieszczamy foremkę w piekarniku nagrzanym do 170°C na około 90-100 minut, grzanie góra-dół. Chwilę studzimy przy uchylonych drzwiczkach piekarnika i wyciągamy, aby wystygł już całkowicie na kratce.
3. Chleb jest upieczony, jeśli jak popukacie w niego to wydaje głuchy odgłos. Przechowujemy do 3 dni w temperaturze pokojowej a do tygodnia w lodówce. Można również go poporcjować i schować do zamrażalnika

UWAGI

Zamiast tahini możesz użyć masła orzechowego.



Deska różności

SKŁADNIKI:

100g kulek mozzarelli
100g pomidorów
koktajlowych
100g oliwek
100g szynki gotowanej
50g ogórka
50g kabanosów
50g żółtego sera w
plastrach
100g gotowanego schabu
garść kiełków

WYKONANIE:

1. Na desce układamy wszystkie składniki. Oliwki i kulki mozzarelli przekładamy do mniejszych naczyń.

UWAGI

Użyj dowolnych składników i stwórz swoją własną deskę różności.











Wielkanoc

— Bez cukru —

CZ. 2

Agnieszka Józefowicz-Giesak

Interaktywny spis treści.
Kliknij w wybrany przepis a
zostaniesz przeniesiona/y
do jego wykonania.



W ebooku znajdziesz
dodatkowe uwagi odnośnie
przepisów, np. zamiana
składników, wersja
pieczenia piekarnik/ air
fryer, wersja bez nabiału.



Podane makro jest
orientacyjne, zależy od
użytych składników.



Większość dań z tego
ebooka możesz serwować
na dwa sposoby:
✓ na ciepło — jako sycące
danie główne
✓ na zimno — jako
element wielkanocnej
zimnej płyty



O EBOOKU

Wielkanoc

-bez cukru- cz.2

33 przepisy

22 wytrawne przepisy

11 przepisów na słodko

www.tlustegary.pl

ZIMNA PŁYTA

SPIS TREŚCI

- 8** GALARETKA WARZYWNAZ JAJKIEM
- 10** JAJKA FASZEROWANE PASTĄ CHRZANOWĄ I OGÓRKIEM
- 12** JAJKA FASZEROWANE KREMEM Z PIECZONEJ PAPRYKI
- 14** JAJKA FASZEROWANE WEGE PASTĄ
- 16** PASTA TWAROŻKOWA
- 18** PASTA Z BIAŁEJ KIEŁBASY I CHRZANU
- 20** PASTA Z PIECZONEGO KALAFIORA I CZOSNKU
- 22** PASZTET DROBIOWY Z MASŁEM KLAROWANYM
- 24** PASZTET JAJECZNY Z PIECZAREK
- 26** ROLADKI Z CUKINII Z SERKIEM I SUSZONYMI
POMIDORAMI
- 28** ROLADKI Z SZYNKI Z KREMEM JAJECZNYM

DANIA GŁÓWNE

SPIS TREŚCI

- 30** DOMOWY SOS TATARSKI
- 32** PIECZONY SCHAB W SOSIE CHRZANOWO-
ŚMIETANKOWYM
- 34** PIECZONE UDKA Z KURCZAKA
- 36** PIECZEŃ RZYMSKA Z PIECZARKAMI I ZIOŁAMI
- 38** PULPECIKI DROBIOWE W SOSIE KOPERKOWYM
- 40** ROLADA DROBIOWA Z JAJKIEM I ZIOŁAMI
- 42** ROLADA SCHABOWA ZE SZPINAKIEM I FETĄ
- 44** ZAPIEKANKA JAJECZNA Z WARZYWAMI
- 46** BAKŁAŻAN FASZEROWANY FETĄ I ZIOŁAMI
- 48** KALAFIOR ZAPIEKANY W AROMATYCZNYM SOSIE
- 50** PIECZARKI FASZEROWANE JAJKIEM

PYSZNE DESERY

SPIS TREŚCI

- 52** **BABKA CYTRYNOWA**
- 54** **BABKA KAKAOWA**
- 56** **CIASTECZKA "ZAJĄCZKI"**
- 58** **CIASTO MIGDAŁOWO- CYTRYNOWE**
- 60** **CZEKOLADOWE JAJKA**
- 62** **DESER JAJECZNO - WANILIOWY W PUCHARKACH**
- 64** **KREM "PASCHA" W PUCHARKACH**
- 66** **MAZUREK ORZECHOWY Z CZEKOLADĄ**
- 68** **PANNA COTTA WANILIOWO - CYTRYNOWA**
- 70** **ŚWIĄTECZNY DESER KAWOWY BEZ PIECZENIA**
- 72** **WIELKANOCNE MINI SERNICZKI**

Galaretką

warzywna z jajkiem

ILOŚĆ PORCJI: 4

MAKRO: 1 porcja

KALORIE: 120 | B: 8g | T: 6g | W: 6g | WN: 4g

CZAS: 25 minut + chłodzenie

SKŁADNIKI:

jajka L – 3 szt.

bulion warzywny – 500 ml

żelatyna – 3 łyżki (lub agar – 2 łyżeczki)

brokuł – 150 g

marchew – 50 g

groszek zielony – 50 g

natka pietruszki

WYKONANIE:

1. Warzywa ugotuj al dente, odcedź.
2. Jajka ugotuj na twardo i pokrój w plastry.
3. Żelatynę rozpuść w gorącym bulionie.
4. Do foremek lub szerszych szklanek/ miseczek włóż warzywa i jajka, zalej bulionem.
5. Schładzaj w lodówce do stężenia.
6. Przed podaniem zanurz dno foremki w gorącej (nie wrzącej) wodzie na 5–10 sek, przykryj talerzykiem, odwróć i delikatnie potrząśnij, aby wyjąć galaretkę.

ZAMIENNIKI

bez jajek → tofu naturalne 200 g

zamiast żelatyny → agar 2 łyżeczki

zamiast groszku → cukinia 100 g pociętej i podsmażonej



Jajka

faszerowane pastą chrzanową i ogórkiem

ILOŚĆ PORCJI: 6

MAKRO: 1 porcja

KALORIE: 120 | B: 7g | T: 10g | W: 2g | WN: 1.5g

CZAS: 20 minut

SKŁADNIKI:

jajka L- 6 szt

serek śmietankowy – 120 g

ogórek kiszony – 60 g

chrzan tarty – 1-2 łyżki (do smaku)

majonez – 1 łyżka (20 g)

sól, pieprz – do smaku

WYKONANIE:

1. Jajka ugotuj na twardo, ostudź, obierz i przekrój na pół.
2. Wyjmij żółtka i przełóż do miski.
3. Ogórka drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce.
4. Do żółtek dodaj serek, chrzan, majonez i ogórka, dopraw solą oraz pieprzem.
5. Wymieszaj na gładką pastę i napełnij połówki białek.

ZAMIENNIKI

zamiast serka śmietankowego → serek wegański naturalny 120 g + oliwa 10 g

zamiast majonezu → jogurt kokosowy gęsty 30 g

bez nabiału w całości → tofu jedwabiste 150 g + oliwa 15 g









