



DIETY NIZ



Świąteczne smaki

— W ZDROWYM WYDANIU —

Odliczamy do świąt

Przed nami wyjątkowy czas świąt, w którym powracamy do najlepszych wspomnień z dzieciństwa, myślimy o najbliższych, skupiamy się na tym, co najważniejsze. Poświęcamy czas rodzinie i przyjaciołom. Magia świąt zaczyna się zanim zaświeci pierwsza gwiazdka. W tym niezwykłym okresie roku jest ona wszechobecna. Świąteczne dekoracje w sklepach i na ulicach miast wywołują uśmiech. Czekamy na śnieg, odkurzamy sanki i łyżwy. Obmyślamy prezenty dla najbliższych. Dzieci nie mogą doczekać się choinki, z utęsknieniem czekają na wspólne wybieranie ozdób i przyjście Mikołaja. Planujemy listę gości i czekamy, aż umilknie gwar i zgiełk.

Grudzień to pracowity miesiąc, czas przygotowywania do świąt. Zanim rozbłyszczą lampki na choince, a na wigilijnym stole zagości 12 tradycyjnych potraw, trzeba się napracować. Przygotowaliśmy e-book, który może Wam pomóc w odnalezieniu nowych pomysłów na tradycyjne smaki świątecznych potraw. Są w nim propozycje prostych i aromatycznych dań, idealnych do przygotowania w tym wyjątkowym czasie.

Znajdziecie tu zdrowsze wersje tradycyjnych przepisów, które nie wymagają wielogodzinnych przygotowań w kuchni. Możecie zainspirować się pomysłami na zdrowe wytrawne i słodkie dania. Znajdziecie też przykłady posiłków dla dzieci. Mamy nadzieję, że dzięki temu e-bookowi Wasze stoły będą obfitować w różnorodne potrawy, a Wy wspaniale spędzicie ten wyjątkowy czas.



Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Ministerstwo
Zdrowia



Narodowy Fundusz Zdrowia

Spis treści

Strona 2	Odliczamy do świąt
Strona 4	Wigilijny barszcz czerwony z uszkami
Strona 6	Pieczone pierogi z kapustą i grzybami
Strona 7	Pierogi z kapustą i grzybami
Strona 8	Kulebiak z kapustą i grzybami
Strona 10	Zupa grzybowa
Strona 11	Sałatka z wędzonego łososia, buraka, cebuli, rukoli i kaparów
Strona 12	Pasztet z soczewicy
Strona 13	Pieczony dorsz z warzywami
Strona 14	Pieczony karp z sokiem cytryny i natką pietruszki
Strona 15	Kotleciki rybne z dipem jogurtowym
Strona 16	Śledzie pod pierzynką z jabłkiem i cebulą
Strona 17	Śledzie korzenne
Strona 18	Ciasto marchewkowe z bakaliami
Strona 20	Żytnie pierniki
Strona 21	Sernik bez cukru
Strona 22	Kompot z suszonych owoców
Strona 23	Herbata zimowa z korzennymi przyprawami
Strona 24	Wszystkiego najzdrowszego



Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Wigilijny barszcz czerwony z uszkami



Czas
180 min



Stopień trudności
średni



Porcje
5

Składniki

zakwas na barszcz:

- buraki 5 sztuk, 500 g
- czosnek 4 ząbki, 20 g
- woda 1 ½ szklanki, 350 ml
- liść laurowy 4 sztuki, 8 g
- ziele angielskie 4 sztuki, 4 g
- sól 1 łyżeczka, 5 g

barszcz

- buraki 10 sztuk, 1 kg
- woda 6 szklanek, 1 ½ l
- zakwas buraczany 1 szklanka, 250 ml
- grzyby suszone 2 garści, 20 g
- marchew 1 sztuka, 45 g
- pietruszka 1 sztuka, 80 g
- por ½ sztuki, 70 g
- ziele angielskie 5 ziaren, 2 g
- liść laurowy 1 sztuka, 2 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

uszka

ciasto:

- mąka pełnoziarnista 2 ½ szklanki, 320 g
- woda ¼ szklanki, 170 ml
- olej rzepakowy 2 łyżki, 20 ml
- sól ½ łyżeczki, 3 g

farsz:

- grzyby suszone 6 garści, 60 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- olej rzepakowy 2 łyżki, 20 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

Przepis





Przepis

zakwas

Wodę zagotuj. Przystudź i wymieszaj z solą. Buraki umyj, obierz. Pokrój na grubsze plasterki. Układaj je w stoiku naprzemiennie z przyprawami. Zalej letnią wodą. Stoik zamknij i odstaw na 7 dni. Zakwas otwórz w dniu gotowania barszczu.

barszcz

Grzyby zalej 1 szklanką wody i odstaw do namoczenia na całą noc. Gotuj przez około 20 minut. Nie odcedzaj. Do garnka wlej 5 szklanek wody. Buraki, marchew, pietruszkę i por umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj do wody z liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Gotuj przez 1,5 godziny od momentu zagotowania. Odcedź barszcz, aby był klarowny. Dodaj do garnka przygotowany zakwas i grzyby z wodą. Dopraw solą, pieprzem. Podgrzej zupę bez zagotowania.

uszka

Grzyby odstaw do namoczenia w zimnej wodzie na minimum 1 godzinę. Do miski dodaj mąkę, sól i olej. Wlej gorącą wodę i wyrabiaj ciasto. Gdy ciasto będzie miękkie i elastyczne, zawiń w folię spożywczą i odłóż na 60 minut. Grzyby odsącz i drobno posiekaj z cebulą. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju i podsmaż cebulę. Dodaj grzyby, sól, pieprz i podsmaż farsz. Ciasto cienko rozwałkuj (na ok. 1,5 mm). Pokrój je na kwadraty o boku 5-6 cm. Na środek każdego kawałka nałóż pół łyżeczki farszu i zlep uszka. Przeciwnieległe rogi kwadratu nałóż na siebie i zlep boki, a dwa pozostałe rogi zlep ze sobą owijając je na palcu wskazującym. Uszka gotuj w osolonym wrzątku z dodatkiem łyżki oleju przez 2-3 minuty od wypłynięcia. Odcedź i podaj z barszczem.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	2435 kcal	88,7 g	43,1 g	455,6 g

Pieczone pierogi z kapustą i grzybami



Czas
120 min



Stopień trudności
średni



Porcje
5

Składniki

ciasto

- mąka pełnoziarnista 4 szklanki, 520 g
- mleko 1,5% tłuszczu 1 szklanka, 220 ml
- masło 5 plastrów, 50 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- drożdże suszone instant 1 opakowanie, 8 g
- sól 1 szczypta, 1 g

farsz

- kapusta kiszona 3 szklanki, 320 g
- grzyby suszone 15 garści, 150 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- natka pietruszki 2 ½ łyżeczki, 15 g
- olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

wierzch

- jajko 1 sztuka, 50 g
- mleko 1,5% tłuszczu ¼ szklanki, 60 ml
- czarnuszka 1 łyżka, 10 g

Przepis

Kapustę kiszoną ugotuj do miękkości. Odsącz i drobno posiekaj. Cebulę pokrój w kostkę. Czosnek posiekaj. Podsmaż je na rozgrzanym oleju. Dodaj pokrojone grzyby i kapustę, posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz. Wymieszaj i odstaw. Wymieszaj drożdże z 2 łyżkami mąki i odrobiną ciepłej wody i odstaw na 30-60 minut. W dużej misce wymieszaj mąkę, pokrojone masło, mieszanek drożdży i sól. Dodaj mleko i jajko. Zagniataj do wyrobienia elastycznego ciasta. Rozwałkuj je cienko i wykrój koła (np. szklanką) o wielkości około 8-10 cm. Nakładaj po łyżce nadzienia na środek każdego koła. Posmaruj brzeg każdego pieroga wodą i zlep. Naczynie do zapiekania wyłóż papierem do pieczenia. Ułóż na nim pierogi. Pozostaw w ciepłym miejscu na około 20 minut, do wyrośnięcia ciasta. W tym czasie rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Posmaruj pierogi jajkiem roztrzepanym z mlekiem. Posyp czarnuszką. Piecz przez około 25-30 minut, do zarumienienia.

Cały przepis: Kalorie **3115 kcal** Białko **127,1 g** Tłuszcze **86,4 g** Węglowodany **477 g**



Pierogi z kapustą i grzybami



Czas
120 min



Stopień trudności
średni



Porcje
4

Składniki

ciasto

- mąka pszenna pełnoziarnista 10 łyżek, 150 g
- woda ¼ szklanki, 50 ml
- sól 1 szczypta, 1 g

farsz

- kiszona kapusta 1 ½ szklanki, 200 g
- grzyby suszone 8 garści, 80 g
- cebula 2 sztuki, 200 g
- olej rzepakowy 1 łyżeczka, 5 ml

Przepis

Posiekaj kapustę. Ugotuj ją w osolonej wodzie do miękkości i odsącz. Obierz i posiekaj cebulę. Podsmaż ją na patelni z olejem. Dodaj grzyby i kapustę. Wymieszaj. Chwilę podsmażaj. Wsyp do miski przesianą mąkę i odrobinę soli. Zalej gorącą wodą, jednocześnie mieszając łyżką do połączenia składników. Zagniataj do uzyskania jednolitej, elastycznej masy. Rozwałkuj ciasto i wykrój koła (np. szklanką) o wielkości około 8-10 cm. Nakładaj po łyżce nadzienia na środek każdego koła. Posmaruj brzeg każdego pieroga wodą i zlep. Zagotuj w garnku wodę i posól. Gotuj w niej pierogi przez około 3-4 minuty, aż wypłyną.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	925 kcal	42,2 g	12 g	161,8 g



Kulebiak z kapustą i grzybami



Czas
90 min



Stopień trudności
średni



Porcje
10-12

Składniki

ciasto

- mąka orkiszowa biała 2 szklanki, 250 g
- drożdże suszone instant 1 opakowanie, 8 g
- mleko 2% tłuszczu ½ szklanki, 100 ml
- sól ½ łyżeczki, 3 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- olej rzepakowy 2 ½ łyżki, 25 ml

farsz

- grzyby suszone 2 garście, 20 g
- kapusta kiszona 2 ¼ szklanki, 250 g
- sól, pieprz 2 szczypty, 2 g
- liść laurowy 1 sztuka, 2 g
- majeranek 2 łyżeczki
- olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
- cebula ½ sztuki, 50 g

Przepis 

Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Przepis

farsz

Suszone grzyby zalej w garnku około 250 ml gorącej wody. Dodaj liść laurowy, sól, pieprz i kapustę. Wymieszaj i gotuj do miękkości pod przykryciem przez około 30 minut. Od czasu do czasu przemieszaj farsz. Zdejmij pokrywkę i gotuj jeszcze chwilę, aby odparować płyn. Dodaj majeranek. Usuń liść laurowy i posiekaj kapustę. Obierz i posiekaj w kostkę cebulę. Podsmaż cebulę do zeszklenia na oleju. Dodaj cebulę do kapusty, wymieszaj i odstaw do ostudzenia.

ciasto

Wymieszaj drożdże z 2 łyżkami mąki i odrobiną ciepłej wody i odstaw na 30-60 minut. Do miski wsyp mąkę, mieszankę drożdży, sól i wymieszaj. Dodaj mleko i jajko. Delikatnie wymieszaj łyżką. Na koniec dodaj olej. Wyrób ręcznie ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Uformuj kulę. Odstaw do miski w ciepłe miejsce na około godzinę do wyrośnięcia. Potem ciasto podziel na 2 części. Rozwałkuj pierwszy kawałek na prostokąt. Wyłóż połowę farszu. Zachowuj około 1,5 cm wolnych brzegów. Zwiń ciasto w roladę wzdłuż dłuższego boku. Zlep brzegi. Połóż ciasto na papierze do pieczenia. Zawień papier zostawiając miejsce na wyrośnięcie ciasta. Powtórz to z drugim kawałkiem. Odstaw kulebiaki na 20 minut do podrośnięcia. Ułóż na blaszce i piecz przez 40-45 minut w 180 stopniach.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	1489 kcal	48,1 g	47 g	214,6 g



Zupa grzybowa



Czas
90 min



Stopień trudności
łatwe



Porcje
4

Składniki

- grzyby suszone 4 garście, 40 g
- bulion warzywny 8 szklanek, 2 l
- cebula 1 sztuka, 100 g
- marchew 1 sztuka, 50 g
- pietruszka 1 mała sztuka, 45 g
- seler 1 plaster, 30 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- jogurt typu greckiego 3 łyżki, 60 g
- natka pietruszki 4 łyżeczki, 24 g
- olej rzepakowy 2 łyżki, 20 ml
- liść laurowy 2 sztuki, 4 g
- ziele angielskie do smaku, 1 g
- sól, pieprz 2 szczypty, 2 g

Przepis

Grzyby zalej szklanką wody. Odstaw na kilka godzin. Odcedź. Pokrój na mniejsze kawałki. Czosnek posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Cebulę obierz, pokrój w kostkę. Podsmaż na oleju, dodaj grzyby. Podsmaż je razem. Pozostałe warzywa umyj i obierz. Do garnka wlej bulion. Zagotuj. Dodaj marchew, pietruszkę, seler, czosnek i przyprawy. Gotuj przez około 30 minut. Następnie dodaj grzyby z cebulą. Gotuj przez 30 minut. Lekko przestudź. Wyjmij warzywa. Pokrój je w plasterki i dodaj ponownie do zupy. Zupę przed podaniem podgrzej. Jogurt wymieszaj z kilkoma łyżkami gorącej zupy. Dodaj do garnka z zupą. Wymieszaj. Posyp posiekaną natką pietruszki. Możesz podać z łożankami lub z chlebem pełnoziarnistym.

Cały przepis:	Kalorie 610 kcal	Białko 30,5 g	Tłuszcze 29,7 g	Węglowodany 51,4 g
----------------------	-----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------



Sałatka z wędzonego łososia, buraka, cebuli, rukoli i kaparów



Czas
5 min



Stopień trudności
łatwe



Porcje
2

Składniki

- łosoś wędzony 2 opakowania, 200 g
- cebula czerwona ½ sztuki, 50 g
- kapary marynowane 1 łyżka, 10 g
- rukola 2 garście, 40 g
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- sok z cytryny 2 łyżki, 12 ml
- chleb żytni razowy 2 kromki, 70 g
- pieprz 1 szczypta, 1 g
- burak 1 sztuka, 100 g

Przepis

Burak umyj, osusz i piecz do miękkości w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni – przez około 60 minut. Ostudź i obierz. Pokrój w kostkę. Rukolę umyj i osusz. Łosoś i cebulę pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj łososia z cebulą, burakiem, odsączonymi kaparami, olejem i sokiem z cytryny. Dopraw pieprzem. Na wierzchu ułóż rukolę. Chleb podpiecz na suchej patelni lub w tosterze. Podawaj sałatkę z grzankami.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	766 kcal	55 g	24,8 g	87,1 g



Paszтет z soczewicy



Czas
90 min



Stopień trudności
średni



Porcje
8

Składniki

- soczewica czerwona ½ szklanki, 100 g
- soczewica zielona ½ szklanki, 100 g
- marchew 2 sztuki, 90 g
- pietruszka 1 sztuka, 80 g
- seler ¼ sztuki, 80 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- czosnek 3 ząbki, 15 g
- oliwa z oliwek 3 łyżki, 30 ml
- jajka 3 sztuki, 150 g
- ziele angielskie 3 sztuki, 3 g
- liść laurowy 3 sztuki, 6 g
- majeranek 4 łyżeczki, 12 g
- cząber 1 łyżeczka, 5 g
- estragon 1 łyżeczka, 5 g
- lubczyk 1 łyżeczka, 5 g
- kmin mielony ¾ łyżeczki, 3 g
- gałka muskatołowa ½ łyżeczki, 3 g
- sól, pieprz czarny 1 łyżeczka, 5 g

Przepis

Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą. Gotuj w garnku z wodą do miękkości. Odcedź i przestudź. Obierz marchew, pietruszkę i seler. Ugotuj do miękkości. Odcedź. Po przestudzeniu pokrój na mniejsze kawałki. Do miski włóż soczewicę i warzywa. Cebulę i czosnek posiekaj w plasterki, podsmaż z ziele angielskim i liśćmi laurowymi. Dodaj do pozostałych składników. Całość zblenduj na gładką masę. Wbij jajka. Na koniec dodaj pozostałe przyprawy. Masę dokładnie wymieszaj łyżką. Przełóż do formy do zapiekania wyłożonej papierem do pieczenia. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz przez 40-45 minut do zarumienienia.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	1411 kcal	81,3 g	55,5 g	171 g



Pieczony dorsz z warzywami



Czas
60 min



Stopień trudności
średni



Porcje
2

Składniki

- dorsz 5 filetów, 500 g
- marchew 4 sztuki, 180 g
- pietruszka 3 sztuki, 240 g
- por 2 sztuki, 280 g
- oliwa z oliwek 4 łyżki, 40 ml
- cytryna 1 sztuka, 80 g
- czosnek 2 ząbki, 10 g
- koperek świeży 3 łyżeczki, 12 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

Przepis

Warzywa umyj, obierz. Marchewki i pietruszki zetrzyj na dużych oczkach tarki. Pory pokrój w plastry. Rybę umyj, pokrój na mniejsze kawałki. Dopraw solą i pieprzem. Na spodzie naczynia do zapiekania ułóż warzywa, a na nich rybę. Czosnek przekrój na pół i włóż do naczynia. Cytrynę sparz, połowę pokrój w plastry. Ułóż na rybie. Oliwę z oliwek wymieszaj z sokiem wyciśniętym z drugiej połowy cytryny. Drobnopokrój koperek. Dodaj do sosu. Wymieszaj i polej nim danie. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz przez 30-35 minut.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	1054 kcal	104,4 g	46,2 g	68,6 g

Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Pieczony karp z sokiem cytryny i natką pietruszki

Czas
65 minStopień trudności
średniPorcje
5

Składniki

- karp świeży 1 sztuka, 1 kg
- pomidory koktajlowe 10 sztuk, 200 g
- olej rzepakowy 3 łyżki, 30 ml
- cytryna 1 sztuka, 80 g
- czosnek 2 ząbki, 10 g
- natka pietruszki 4 łyżeczki, 24 g
- koperek świeży 4 łyżeczki, 24 g
- sól, pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g

Przepis

Rybę oczyść z łusek, przetnij jej brzuch, dokładnie umyj. Oczyść ze śluzu. Osusz, odetnij płetwę grzbietową i ewentualnie pozostałe płetwy. Posyp karpia solą. Skrop sokiem z połowy cytryny. Odstaw na kilka minut. Ponownie przepłucz. Osusz ręcznikiem papierowym. Rybę włóż do naczynia do zapiekania. Skrop olejem. Dopraw solą i pieprzem. Wokół ryby ułóż plasterki cytryny, pomidory koktajlowe i obrany czosnek. Piekarnik rozgrzej do 190 stopni. Piecz przez około 45 minut. Posyp posiekanym koperkiem i natką pietruszki.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	1468 kcal	182,9 g	72,6 g	20,9 g



Kotleciki rybne z dipem jogurtowym dla dzieci



Czas
45 min



Stopień trudności
łatwe



Porcje
4-5

Składniki

- mintaj świeży 6 filetów, 800 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- jogurt naturalny 6 łyżek, 120 g
- koperek świeży 6 łyżeczek, 24 g
- bułka tarta 3 łyżki, 30 g
- olej rzepakowy 3 łyżki, 30 ml
- gałka muskatołowa do smaku, 1 g
- sok z cytryny 1 łyżka, 6 ml
- sól, pieprz 2 szczypty, 2 g

Przepis

Rybę umyj, osusz. Cebulę obierz i drobno pokrój. Posiekaj koperek. Cebulę i rybę rozdrobnij blenderem lub maszynką do mielenia mięsa. Masę przełóż do większej miski. Dodaj jajko, przyprawy, koperek (4 łyżeczki) i jogurt (2 łyżki). Dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj bułkę tartą i wymieszaj. Formuj kotlety. Wierzch skrop olejem. Naczynie do zapiekania wyłóż pergaminem i układaj na nim kotlety. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Piecz przez około 30-35 minut. Przygotuj dip. Wymieszaj pozostały jogurt i koperek. Dodaj sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj kotleciki z dipem.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	1138 kcal	149,4 g	43,3 g	40 g

Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Śledzie pod pierzynką z jabłkiem i cebulą

Czas
20 minStopień trudności
łatwePorcje
4

Składniki

- filety śledziowe w oleju 4 płyty, 280 g
- jabłko 1 sztuka, 170 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- jogurt naturalny gęsty 7 łyżek, 140 g
- majonez 1 łyżka, 25 g
- pieprz czerwony 1 łyżka, 15 g
- żurawina suszona 2 ½ łyżki, 30 g

Przepis

Odsącz śledzie z oleju. Osusz ręcznikiem papierowym. Pokrój je na mniejsze kawałki. Ułóż na dużym talerzu na przykład w kształt gwiazdy. W misce średniej wielkości przygotuj pierzynkę do śledzi. Umyte jabłko i obraną cebulę pokrój w drobną kostkę. Przełóż do miski. Dodaj jogurt, majonez i pieprz. Wymieszaj. Przygotowanym sosem polej śledzie. Podaj z żurawiną.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	1296 kcal	57,6 g	103,1 g	36,8 g

Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Śledzie korzenne



Czas
20 min



Stopień trudności
łatwe



Porcje
4

Składniki

- filety śledziowe bez skóry 4 sztuki, 400 g
- cebula szalotka 5 sztuk, 100 g
- ziele angielskie 1 łyżeczka, 3 g
- liść laurowy 1 sztuka, 2 g
- goździki 3-4 sztuki, 6 g
- anyż 1 sztuka, 2 g
- nasiona gorczycy 1 łyżeczka, 3 g
- imbir mielony 1 łyżeczka, 3 g
- cynamon 1 ½ łyżeczki, 6 g
- kardamon ½ łyżeczki, 2 g
- gałka muskatołowa mielona 1 szczypta, 1 g
- olej lniany 10 łyżek, 100 ml

Przepis

Dokładnie umyj śledzie. Pokrój je na mniejsze kawałki. Cebulę pokrój w kosteczkę. Zmiel w moździerzu wszystkie przyprawy poza cynamonem, liściem laurowym i anyżem. Na dnie słoika ułóż warstwę cebuli i przypraw, a na nich warstwę śledzi i posyp cynamonem. Powtórz przekładanie warstw do wyczerpania składników. Na koniec włóż liść laurowy i anyż. Zalej śledzie olejem. Zakręć szczelnie słoik i odstaw na 2-3 dni do lodówki.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	1812 kcal	68,9 g	159 g	46,7 g



Ciasto marchewkowe z bakaliami



Czas
70 min



Stopień trudności
łatwe



Porcje
8

Składniki

ciasto

- mąka owsiana $\frac{3}{4}$ szklanki, 100 g
- mąka pełnoziarnista 1 szklanka, 130 g
- marchew 6 sztuk, 270 g
- jajka 3 sztuki, 150 g
- ksylitol 4 łyżki, 56 g
- orzechy włoskie 6 łyżek, 60 g
- żurawina suszona 2 łyżeczki, 30 g
- rodzyunki 1 garść, 30 g
- nerkowce 1 garść, 35 g
- wiórki kokosowe 4 łyżki, 24 g
- olej rzepakowy 5 łyżek, 50 ml
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka, 4 g

- soda oczyszczona 1 łyżeczka, 4 g
- cynamon 2 łyżeczki, 8 g
- kakao bez cukru 1 łyżka, 10 g
- przyprawa do piernika 1 łyżeczka, 6 g
- sól 1 szczypta, 1 g

polewa

- serek śmietankowy light 10 łyżek, 250 g
- miód 1 łyżka, 25 g
- orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g
- skórka z pomarańczy 3 łyżeczki, 28 g

Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Przepis

Marchew umyj, obierz, zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. W misce wymieszaj mąkę, sodę, proszek do pieczenia, wiórki kokosowe, cynamon, kakao i przyprawę do piernika. Żurawinę i rodzynki namocz w ciepłej wodzie przez kilka minut. Odcedź i dodaj do pozostałych składników. Posiekaj drobno nerkowce. Dodaj je do miski z pozostałymi składnikami. Do drugiej miski wbij jajka i wsyp ksylitol. Dokładnie ubijaj składniki mikserem na wysokich obrotach tak długo, aż słodzik się rozpuści i powstanie jasna masa. Na koniec wlej olej, miksując krótko na małych obrotach. Do masy dodaj marchew i suche składniki z pierwszej miski. Wszystko wymieszaj do połączenia składników. Formę o średnicy około 21 cm wyłóż papierem do pieczenia lub posmaruj olejem. Masę przelej do formy. Piekarnik rozgrzej do 170 stopni. Piecz przez około 30-40 minut. Ciasto ostudź. Przygotuj polewę. Zmiksuj serek z miodem. Polej ciasto polewą. Orzechy włoskie posiekaj. Pomarańczę sparz wrzątkiem. Zetrzyj z niej skórkę na tarce o drobnych oczkach. Ciasto udekoruj orzechami i skórką z pomarańczy.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	3015 kcal	83,5 g	156,2 g	364,4 g



Żytnie pierniki



Czas
90 min



Stopień trudności
średnie



Porcje
50

Składniki

- mąka żytnia 2 ½ szklanki, 300 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- olej rzepakowy 3 łyżki, 30 ml
- woda ½ szklanki, 125 ml
- miód 3 łyżki, 78 g
- ksylitol 7 łyżeczek, 49 g
- sól 2 szczypty, 2 g
- soda oczyszczona 1 łyżeczka, 4 g
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka, 4 g
- przyprawa do piernika 1 łyżeczka, 4 g

Przepis

W dużej misce wymieszaj mąkę, sól, sodę, proszek do pieczenia i przyprawę do piernika. W drugiej misce połącz jajko, olej, ksylitol, miód i wodę. Połącz składniki z dwóch misek. Wyrób ciasto ręcznie lub za pomocą robota kuchennego przez około 5 minut. Zawij ciasto w folię. Odstaw do lodówki na 1 godzinę. Potem ciasto podziel na 3 części. Rozwałkuj każdą część i wykrawaj kształty foremkami. Układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz przez około 12 minut.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	1754 kcal	39,1 g	39,4 g	337,5 g

Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Sernik bez cukru



Czas
45-55 min



Stopień trudności
łatwe



Porcje
6

Składniki

- twaróg półtłusty 1 opakowanie, 200 g
- jogurt naturalny 10 łyżek, 200 g
- jajka 2 sztuki, 100 g
- ksylitol 7 łyżeczek, 49 g
- budyń waniliowy lub śmietankowy bez cukru 1 opakowanie, 35 g
- skórka z pomarańczy 1 łyżeczka, 9 g
- ekstrakt waniliowy kilka kropel, 1 ml

Przepis

Tortownicę wyłoż papierem do pieczenia. Pomarańczę sparz wrzątkiem, osusz. Zetrzyj z niej skórkę na tarce o małych oczkach. Żółtka oddziel od białek. Zmiksuj żółtka z twarogiem, skórką z pomarańczy i ksylitolem (6 łyżeczek). Dodaj jogurt, ekstrakt waniliowy i budyń. Zmiksuj na gładką masę. W oddzielnej misce ubij białka na sztywną pianę. Wymieszaj je delikatnie z masą twarogową. Przelej do tortownicy. Pie-karnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz przez około 30-40 minut. Studź przy uchylonych drzwiczkach piekarnika. Pozostały ksylitol zmiel na puder. Wierzch sernika posyp ksylitolem.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	660 kcal	59,6 g	22,1 g	74,7 g

Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Kompot z suszonych owoców



Czas
35 min



Stopień trudności
łatwe



Porcje
10

Składniki

- jabłka suszone 30 plasterów, 300 g
- śliwki suszone 2 duże garście, 150 g
- morele suszone 6 sztuk, 60 g
- żurawina suszona 3 ½ łyżeczki, 50 g
- rodzynki 3 ½ łyżeczki, 50 g
- cynamon 2 łyżeczki, 8 g
- goździki kilka sztuk, 2 g
- daktyle 3 sztuki, 90 g
- woda 12 ½ szklanki, 3 l

Przepis

Owoce włóż do dużego garnka. Dodaj przyprawy i wlej wodę. Zagotuj. Gotuj około 30 minut. Zostaw do ostudzenia.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Cały przepis:	1943 kcal	18,1 g	10 g	485,8 g

Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



Herbata zimowa z korzennymi przyprawami



Czas
5 min



Stopień trudności
łatwe



Porcje
1

Składniki

- napar z herbaty czarnej lub czerwonej 1 kubek, 300 ml
- goździki 3-4 sztuki, 6 g
- pomarańcza 1 plaster, 10 g
- imbir 1 plaster, 3 g
- cynamon 1 laska, 3 g
- miód 1 łyżeczka, 6 g

Przepis

Do naparu dodaj pomarańczę z umytą, sparzoną skórką, starty imbir, goździki i laskę cynamonu. Wymieszaj. Miód dodaj, kiedy napar przestygnie, aby zachował prozdrowotne właściwości.

Cały przepis:	Kalorie 52 kcal	Białko 1,1 g	Tłuszcze 0,9 g	Węglowodany 12,8 g
----------------------	----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

Wszystkiego najzdrowszego

Przed świętami zwykle jesteśmy zabiegani. Czas płynie szybko, a obowiązki się piętrzą. Jeszcze trzeba kupić choinkę, przejrzeć przepisy i zrobić zakupy, umówić gości, o nikim nie zapomnieć.

A może w tym szczególnym czasie warto się zatrzymać? Trochę odpuścić, popatrzeć w okno, usiąść przy kominku, porozmawiać, obejrzeć iluminacje na ulicach. Znaleźć czas dla bliskich. Nie wszystko musi być przygotowane idealnie i zapięte na ostatni guzik. Ważniejsza jest dobra atmosfera niż idealne przedświąteczne porządki i perfekcyjnie wykonana dekoracja. Siły, energię i dobry nastrój warto zachować na spotkanie z najbliższymi, wspólne rozmowy czy świąteczne spacerki. Pamiętajcie o ruchu, najlepiej w miłym towarzystwie. A może wybierze się na łyżwy lub narty?

Życzymy Wam zdrowych, spokojnych i smacznych świąt spędzonych w gronie najbliższych. Cudownej atmosfery, pięknych prezentów, a przede wszystkim dużo odpoczynku od codziennych spraw.

Niech to będzie naprawdę wyjątkowy, magiczny czas.

Wszystkiego najzdrowszego!



Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



ZESKANUJ
KODY QR

