Bananowy smoothie z masłem orzechowym

BOMBA ENERGII ! <3

Tego właśnie często brakuje mi kiedy wstaje wcześnie rano, pracuje do 4, spędzam 3h dziennie w samochodzie dojeżdżając do pracy, a po powrocie chce zrobić coś dla Was. Nie narzekam ! ABSOLUTNIE <3 Jeżeli już troszkę mnie czytacie to wiecie jak bardzo zwariowane jest moje życie i jak mało mi to przeszkadza Oczywiście często jest mi ciężko i są chwilę w moim życiu kiedy mam ochotę zamknąć się w pokoju i po prostu popłakać, ale po paru minutach w takim stanie uświadamiam sobie jak mało sensu ma takie zachowanie i jak dużo tracę czasu na użalanie się nad sobą. Po co ? Przecież nic to nie zmieni… nie zmniejszy ilości pracy, nie skończy tego co zaczęłam. Dlatego nie ma co płakać, jutro przecież jest kolejny dzień ! Odbiegam od tematu…
Są takie dni, kiedy energii brakuje mi BARDZO BARDZO BARDZO. Praca biurowa nie jest dla mnie! Oczywiście jeśli rodzice potrzebują jakiejś pomocy z papierkową robotą ZAWSZE JESTEM! Dlatego też staram się nie narzekać, a na pomoc przychodzi mi taka bomba energetyczna jak Bananowe smoothie z masłem orzechowym!

BANANOWE FAKTY

1. Banany są źródłem potasu, który obniża ciśnienie krwi i chroni układ krążenia.
2. Banany tak jak i jabłka zabierają dużo pektyn, które zmniejszają ryzyko miażdżycy.
3. Banany zawierają magnez! Co ciekawe 1 banan to prawie tyle samo co garść orzechów. Wspomagają więc pamięć.
4. Banany zawierają duże ilości wapnia, potasu i magnezu, dzięki czemu pomagają w odkwaszaniu organizmu.
5. Banany są świetnym źródłem węglowodanów prostych, sprawdza się również po treningu!

Ps. Banany co ciekawe również pomagają nam zasypiać, powodują,

że jesteśmy spokojniejsi. Zawierają duże ilości tryptofanu, które przekształcają się w serotoninę.

ORZECHOWE FAKTY

1. Orzechy są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych czyli tzw. “dobry tłuszcz”.
2. Orzechy dużej się trawią i przez dłuższy czas uwalniają węglowodany, dzięki czemu dłużej jesteśmy syci.
3. Orzechy są kaloryczne, ale nie szkodliwe ! Nie utyjemy jedząc garść orzechów dziennie. Jest to tłuszcz, który obniży poziom złego cholesterolu.
4. Orzechy wspomagają pracę naszego mózgu, poprawiają pamięć i koncentrację.
5. Orzechy dzięki zawartości przeciwutleniaczy chronią przed nowotworami.

Ja pijąc taki smoothie nie myślę o tych wszystkich dobrodziejstwach, nie jestem dietetykiem, ale działanie widzę i czuję na własnej skórze. Jestem bardziej skoncentrowana, czuję się pełna przez dłuższy okres, a co najważniejsze SMAKUJE MI TO NIEZMIERNIE… !

Bananowy smoothie z masłem orzechowym

Składniki na 1 porcję:

1/2 banana
1 łyżka masła orzechowego
(najlepiej domowego, lub po prostu paru orzechów np. włoskich)
1/2 szklanki mleka (ja lubię sojowe)
3 lub 4 kostki lodu

Wykonanie:

WE ARE BLENDING, BLENDING, BLENDING… !!!
Chyba wiecie co dalej… :)

SMACZNEGO !!!

Troszkę czasu mi to pochłania.
Ps. Wybaczcie mi tą nieobecność, ale szykuję “przeprowadzkę” maniaczkową…

Fit owsiane muffiny

Piekąc nasze domowe wypieki w domu najczęściej używamy mąki białej, tej z niskiego wymiału, która pozbawiona jest wartościowych składników. Przez co gdy potem jemy to co upiekliśmy za chwilę sięgamy po kolejną i po kolejną dokładkę. Jest to spowodowane zawartością błonnika, który w białym pieczywie pawie się nie znajduje. Śladowe ilości tego składnika sprawiają, że pieczywo z białej mąki tak na prawdę w ogóle nas nie syci. Co więcej biała mąką zawiera większe ilości skrobi, która nas tuczy. Mąka razowa jest po prostu pełna wartości, a jedząc chyba o to nam chodzi.

Musimy zaspokoić potrzeby naszego organizmu a przy tym czuć się syci i pełni energii.
Dzisiaj mam dla Was muffinki właśnie z takiej mąki, z bardzo małą ilością tłuszczu i cukru. Po upieczeniu i przeliczeniu kalorii, wyliczyłam, że jedna muffinka o tylko 140 kal, gdzie te zwyczajne muffinki z białej mąki, cukru i czekolady to około 250/300 kalorii. A najgorsze jest to, ze nie kończy się nigdy na jednej muffince… Puste kalorie.

Fit owsiane muffinki z mąki razowej

Przelicznik kulinarny

Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g
Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

Składniki:

3 łyżki płatków owsianych
1 1/2 szklanki mąki razowej
1 duży i dojrzały banan, mogą być nawet dwa
2 łyżki brązowego cukru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 szklanka mleka *(ja użyłam sojowego)*
3 łyżki płatków migdałowych
1 jajko

1/2 szklanki oleju

Zaczynamy:

Banany obieramy, kroimy w kosteczki i ugniatamy na miazga.
Mozemy dodac lyzke lub dwie soku pomaranczowego.

Suche skladniki mieszamy lyzka w duzej misce, nastepnie dodajemy mokre czyli mleko, olej i lekko ubite jajko. dokładnie mieszamy.

Gowowa mase wlewamy do foremek i posypujemy platkami owsianymi.

Pieczemy okolo 20 minut w 190*C.

Ja najbardziej uwielbiam taka muffinke z lyzeczka dobrego dzemu. <3

SMACZNEGO !!!

Domowa Granola – Poranny budzik

Poniedziałki….

Dobre do zaczynania od nowa naszych (krótkotrwałych) diet… Dlatego dzisiaj mam dla Was przecudne śniadanie. **Mianowicie GRANOLA.**
Jest to mieszanka płatków owsianych z wszelkimi dobrociami znalezionymi w kuchni.
Mogą to być orzechy, suszone owoce… co tylko chcecie.
Dzisiejszy przepis jest zrzutką moich szuflad i spiżarki.

Ale dlaczego granola?

Może dlatego, że jest pełna zdrowych tłuszczów zawartych w orzechach, pełnych błonnika płatków owsianych i naturalnego słodzika jakim jest miód.
Jemy ją najczęściej z jogurtem albo po prostu z mlekiem i owocami. Nie jest mało kaloryczna, ale na śniadanie idealna. Doda nam ogromnej dawki energii którą podczas treningu z pewnością wykorzystamy.

GRANOLA

Składniki:
1 szklanka płatków owsianych
1/2 szklanki orzechów laskowych
1/2 szklanki orzechów włoskich
1/2 szklanki orzechów nerkowca
1/2 szklanki płatków migdałowych
1/2 szklanki rodzynek
4 łyżki miodu
(ja rozpuszczam go zawsze w mikrofali jeśli nie jest płynny)
1 łyżeczka cynamonu
2 łyżki cukru trzcinowego
ps. Ja dodałam tez 3 łyżki kokosu, ale nie ma go na zdjęciach składników.

Zaczynamy:

Orzechy kroimy na duże kawałki.

Wszystko mieszamy w blaszce i dodajemy
płatki owsiane, migdały, cukier,kokos, cynamon i płynny miód.
Wszystko ponownie mieszamy i równomiernie układamy.
(Jeśli nie macie plastikowej blaszki, lepiej wyłożyć ją pergaminem do pieczenia.)

Granole pieczemy przez 15 minut w temp.180*C.
Zaglądając do niej średnio co 3 minuty.
Musi pamiętać by co te 3 minutki dokładnie wymieszać składniki w piekarniku,
aby każda warstwa równomiernie się upiekła.

Po czym odstawiamy do wystygnięcia i przekładamy do szczelnego pojemnika.
Najlepiej przechowywać ją w chłodnym i suchym miejscu.
Niektóre przepisy mówią, ze wytrzyma nawet do miesiąca,
ale czy to by było możliwe skoro tak pysznie smakuje?
Daje Wam maks 5 dni !

Ja podaję ją z jogurtem i bananami.

SMACZNEGO !!!

Ciasto marchewkowe

No i zaczęły się przygotowania do koncertu. W tym roku będziecie mieli okazje spróbować moich wypieków właśnie podczas koncertu charytatywnego !

Zakupy zrobione… w następny weekend biorę się za pieczenie… Przede mną dobrych parę dni pieczenia. W końcu muszę upiec tych ciasteczek około 1000
Ciągle zastanawiam się jakie?

Jeśli macie jakieś szczególne prośby-piszcie !!!

Ale myślę, że będą to ciasteczka owsiane, czekoladowe, afgańskie, z białą czekoladą, może migdałowe *(jeśli zostanie mi trochę więcej funduszy).*
Myślałam też, żeby upiec dodatkowo muffinki bananowe i marchewkowe.
Bardzo Was proszę pomóżcie mi zdecydować !
W końcu będziecie je próbować i wspomagać akcję Mikołaj .
A to jest chyba w tym wszystkim najważniejsze.
Od razu apeluję też do uczniów 1 lo, aby przynosili zabawki, które od dawna leżą na strychach, czy w pudłach w piwnicy
NA PEWNO JAKIEŚ DZIECIAKI USZCZĘŚLIWIĄ !
A oto i produkty, które zakupiłam wczoraj

Nie mogłam się też powstrzymać i musiałam kupić sobie ten cudowny fartuszek… <3
Już jest tak świątecznie…

A teraz coś dla **łakomczuchów** na diecie i nie tylko !

Ciasto marchewkowe

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g
Olej	1 szklanka = 225g	1 łyżka = 14g

Składniki:

2 szklanki mąki
1,5 szklanki cukru
1 i 1/4 szklanki oleju

Miseczka bakalii
(możecie użyć wszystkiego, rodzynek, orzechów, suszonej żurawiny…)
4 jajka
2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki sody
2 łyżeczki cynamonu
2 szklanki startej marchewki

Zaczynamy:

Do miski przesiewam suche składniki:
mąkę, sodę, proszek oraz cynamon

W osobnej misce miksuję białka z odrobiną soli.
Gdy piana zgęstnieje powoli dodaję cukier, a następnie żółtka.

Następnie do powstałej masy zaczynam dodawać olej i suche składniki.
Pamiętajcie, że należy robić to stopniowo, tak żeby masa nie opadła.

Do takiej masy dodajemy pokrojone bakalie i startą marchew. Delikatnie mieszamy.

Gotową masę przekładam do formy. W zależności od wielkości… mi jeszcze wystarczyło na zrobienie paru muffinek !

Wkładamy do nagrzanego do 180*C piekarnika na 40 minut

***

Po upieczeniu opruszam ciasto cukrem pudrem.

SMACZNEGO !!!

Apple Spice oatmeal- owsianka z pieca

Długo nie dodałam tu nic kulinarnego. Ale przyznaję, że trochę odpoczęłam. Na wyjeździe jedliśmy śniadania w hotelu a kolacje w restauracjach … Nie było nawet cienia szansy, że uda mi się coś zgotować Ale wróciłam i zabieram się do roboty. W

najbliższym czasie postaram się dodać tu przepisy typowo amerykańskie. W związku ze zmiana czasu, bardzo ciężko jest mi się przestawić,
więc chodzę spać późno w nocy a wstaje koło godziny 12 … I wtedy właśnie zabieram się za robienie śniadanka.
Dzisiaj daję wam dość ciekawą propozycje na poranne niebo dla podniebienia nazwaną przeze mnie **Oatpizza na słodko.**

Składniki:

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g

1 szklanka startego jabłka
1 jabłko do obrania i pokrojenia w kosteczkę
2 jajka
3/4 szklanki **mleka**
1/4 szklanki **brązowego cukru**
1/2 szklanki **suszonych owoców** (mogą to być rodzynki czy żurawina)
2 szklanki **płatków owsianych**
1 łyżka **proszku do pieczenia**
1 łyżeczka **cynamonu**

Zaczynamy:

Mleko ubijamy z jajkami, po czym dodajemy cukier oraz starte jabłka.

Dodajemy proszek wraz z cynamonem.
Wszystko dokładnie mieszkamy aby smak cynamonu dokładnie zapoznał się ze wszystkimi składnikami.
Dopiero potem dorzucamy płatki owsiane i suszone owoce.
Ponownie mieszamy.

Powstałą masę wlewamy do okrągłej formy posmarowanej oliwa z oliwek.
Na wierzchu wysypujemy pokrojone w kosteczkę jabłko i możemy dodać troszkę cukru.
Nastawiamy piekarnik na 190 °C
I pieczemy przez około 25 minut, żeby stało się brązowe i bulgotało.

Jeśli ma nam to służyć za ciepłe śniadanie to nie czekamy kroimy w rożki i zjadamy ze smakiem np. z bitą śmietaną lub jogurtem. Moje służyło raczej przekąsce w trakcie prasowania ciuszków po powrocie.
A uwierzcie mi na zimno smakuje równie dobrze !

SMACZNEGO !!!