Truskawkowo jeżynowy smoothie z sojowym mlekiem

Gdyby tylko w Polsce mielibyśmy na porządku dziennym dostępne takie produkty jak tu …
<3 Byłabym bym w niebie.
Uzależniłam się od mleka kokosowego i mleka migdałowego, albo nawet ich połączenia. Są bardzo smaczne, mają aż 4 razy mniej kalorii od 2% mleka, 50 % więcej wapnia i są delikatne w smaku. Możemy po prostu wymienić nasze krowie mleko na mleko kokosowe, migdałowe czy sojowe! Ja jem z nim płatki, dodaje do kawy i uwielbiam ich smak w koktajlach owocowych!

Dzisiaj właśnie taki przepis z mlekiem “nie-krowim” dla Was mam <3

Truskawkowo-jeżynowy smoothie z mlekiem sojowym

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

Składniki:

1 szklanka truskawek
1 szklanka jeżyn
1 szklanka mleka sojowego *(najlepiej niesłodzonego)*
Ja dodaje również 1/2 szklanki pokruszonego lodu <3

Owoce myjemy odcinamy zielone części i jeśli blender tego wymaga kroimy.
Z dodatkiem mleka wszystko blendujemy na gładki napój.

SMACZNEGO !!!

Wszystkomaniaczka

Zielony smoothie ze szpinaku i mango !

Ostatnio mam bzika na punkcie tych koktajli! Nie ma dnia, żebym nie wypiła pysznego smoothie podczas lunchu! Szczególnie w pracy <3 Dodaje mi energii i orzeźwia, gdy sterta papierów zaczyna nudzić. Zielone smoothie to po prostu napój, którego podstawą jest tzw. “trawa”, czyli np. szpinak, kapusta czy sałata rzymska w towarzystwie czegoś mokrego czyli np. mleka kokosowego *(moja ulubiona rzecz w USA!), wody kokosowej czy po prostu zwykłej wody. Do takich podstawowych składników, (które zawsze blendujemy same na początku) dodaje się dojrzałe owoce takie jak banany, truskawki czy właśnie mango.*

ALE co tak naprawdę daje Nam picie takich właśnie ZIELONYCH napojów?

Po pierwsze:
Picie GREEN SNOOTHIES poprawia sprawność naszego systemu odpornościowego podczas choroby, ale też wtedy gdy jesteśmy zdrowi.

Po drugie:
Zielona podstawa zawiera w sobie dużą ilość chlorofilu, który ma lecznicze działania takie jak pomoc w oczyszczaniu wątroby czy oczyszczaniu organizmu.
Wspomaga też leczenie chorób oczu czy nadmiaru cukru we krwi.

Po trzecie:
Oprócz chlorofilu zielony sok zawiera karoten, który działa antyrakowo.

Po czwarte:
Unieszkodliwia toksyny w naszym organizmie.

Po piąte:
Przygotowanie takiego smoothie trwa maksymalnie 3 minuty i smakuje naprawdę cudownie, nawet jeśli ktoś nie przepada za sałatą!
Po dodaniu ulubionego owocu, podobnie jak awokado, zielona podstawa przyjmuje mocniejszy smak czyli smak owoców.

Dzisiaj mam dla Was pyszny

Green Smoothie ze szpinakiem, mango oraz bananem.

Składniki:
1 dojrzałe mango
2 kubki szpinaku
1 kubek wody
(Jeśli macie możliwość kupna wody kokosowej… byłoby idealnie!)
1/2 banana

Zaczynamy:

Najwięcej problemu możecie znaleźć przy obieraniu mango,
ale po prostu zedrzyjcie skórkę łapkami i obkrawajcie miąższ w okół pestki.
“Podziabdziajcie” trochę nożem, aby kawałki były mniejsze.

Gdy przygotujecie już obrane i pokrojone warzywa zajmijcie się szpinakiem i wodą.
Ja lubię zimne smoothie więc zawsze dodaje lodu.
Blendujemy na gładką masę.

Następnie dodajemy pół banana oraz mango i ponownie blendujemy.

SMACZNEGO !!!

Jagodowo-bananowy smoothie

Wszyscy wiedzą, że powinniśmy jeść 5 porcji warzyw, owoców czy np. soku dziennie. Mimo efektów dla naszego zdrowia, które warzywa i owoce nam gwarantują, tylko średnio 15 % ludzi dba o ilość witamin dostarczanych do naszego organizmu. Na obiad jemy kotlety w przepysznej, chrupkiej panierce, do tego ziemniaczki z toną masełka i trochę surówki z marchwi, jabłka i śmietany z cukrem… Smakuje to oczywiście przepysznie, ale czy po

takich zabiegach te składniki mają jakiekolwiek wartości odżywcze, czy może ilość kalorii przekroczyła je 10 razy? Musimy być świadomi, że aby być pełnym energii, z dobrym humorem, ładną cerą i aby przede wszystkim zapobiegać chorobom musimy zdrowo się odżywiać. Ludzie, którzy jedzą owoce i warzywa na porządku dziennym maja mniejsze ryzyko zachorowań na choroby serca, zawały, otyłość czy wysokie ciśnienie.
Jedzenie więcej owoców i warzyw jest drugą co do jakości strategią,
zapobiegającą rakowi.

Dlatego ja postanowiłam pomóc Wam i sobie w poprawie jakości naszych posiłków. Dodać trochę więcej składników odżywczych do swoich przepisów, a odchudzić je z tłuszczów i cukrów ! Oczywiście nie zrezygnujemy z wypieków… będą one po prostu mniej kaloryczne i zdrowsze.

Mam nadzieje, że spodoba Wam się ten miesiąc u maniaczki i spróbujecie razem ze mną zadbać bardziej o nasze zdrowie !

Zaczynamy od przepysznego porannego jagodowo-bananowego smoothie.
Zapełni nas na długo i doda nam energii, ale nie będziemy czuli się ciężko.
Dodatkowo jagody zadbają i nawilżą naszą skórę, wspomogą leczenie trądziku
i zabijanie bakterii w naszym organizmie.
Orzechy uzupełnią nasze zapotrzebowanie na zdrowe tłuszcze.
Banan poprawi nam humor i również doda nam energii i potasu.
A to wszystko nie przekroczy 250 kalorii na szklankę ! <3

JAGODOWO-BANANOWY SMOOTHIE

Składniki:
1 szklanka lodu
1 jogurt waniliowy light
1 szklanka jagód
3 łyżeczki migdałów

3 łyżeczki orzechów pecan lub włoskich
1 banan

Zaczynamy:

W blenderze mielimy orzechy na drobniutki pył.

Dodajemy lód, banany, jagody i jogurt.
Wszystko dokładnie miksujemy.

Przelewamy do szklanki, jeśli tylko mamy ochotę, dekorujemy.

SMACZNEGO !!!

Jello shots – alkoholowe galaretki

Pierwsze 3 dni za mną
Już w drugi wieczór Anna pokazała mi prześwietny sposób na przygotowanie tzn. JELLO SHOTS.

Nie zabiera nam dużo czasu, aczkolwiek, jeśli chcemy zrobić galaretki w limonkach czy innych cytrusach, większość czasu spędzimy na wydłubywaniu farszu z owoców.
Efekt jednak jest niesamowity <3
Ogólnie zależy nam na przygotowaniu galaretki i zmieszaniu jej z ulubionym alkoholem.

Mam dla Was dzisiaj dwa przepisy, na limonkowe i redbulowe jello shots.
Niestety składniki, z których robiliśmy je tutaj nie są dostępne w każdym sklepie w Polsce, dlatego też zdjęcia mogą trochę różnic się od produktów, których Wy możecie użyć, ale wystarczy zastąpić pewne składniki odpowiednikami polskimi <3

Redbul and cherry jello shots <3

Składniki:

2 puszki Redbull'a *(2,5 szklanki)*
10 g żelatyny (około 2 łyżeczki)
1/2 szklanki wódki
Wisienki do dekoracji (najlepiej w zalewie)
10 małych miseczek plastikowych

Zaczynamy:

2,5 szklanki redbull’a podgrzewamy z żelatyna przez około 2 minuty
do całkowitego jej rozpuszczenia.

Przygotowaną redbull’ową galaretkę odstawiamy na bok i po chwili mieszamy z alkoholem.
Taką mieszaninę wlewamy do plastikowych miseczek, wcześniej udekorowanych wisienkami.

Chłodzimy przez około 4 godziny w lodówce i GOTOWE !

LIME JELLO SHOTS <3

Składniki:

Około 8 limonek *(przekrojonych na pół)*
1/2 szklanki tequili (*możecie użyć gin'u lub martini)*
1 galaretka owocowa *(wybór smaku należy do Was)*

Zaczynamy:

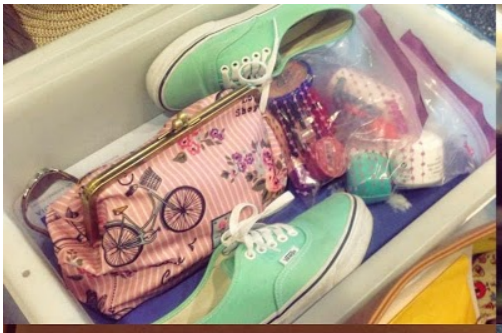
Aby sprawnie przygotować limonki musimy włożyć w to troszkę wysiłku.
Najlepiej przed przekrojeniem ugnieść limonkę poprzez przeturlanie jej po blacie, dociskając dłonią.
Następnie wycisnąć dobrze sok i wydłubać miąższ.
Tak przygotowane limonki odstawiamy aby przeschły.

W 250 ml wody rozpuszczamy galaretkę, czekamy aby przestygła, ale nie zgęstniała. Dodajemy wybrany alkohol i wlewamy taką mieszaninę do limonek.
Chłodzimy około 4 h w lodówce.

Po wystygnięciu przekrawamy na pół.

SMACZNEGO !!!

Oczywiście dodaje parę zdjęć od siebie



SCHOOL BUS
STOP

Zielone smoothie z kiwi i bananem i miodowe “CO NIECO”

Zaczęły się prace nad moimi wypiekami na czwartkowy koncert charytatywny.
W sobotę upiekłam około 200 ciasteczek korzennych, a dzisiaj

kolejne 80 ciasteczek owsianych z imbirem i cynamonem. Niestety moja listopadowa dieta poszła w odstawkę przez ten weekend
i najprawdopodobniej wróci dopiero po koncercie
Cały czas zastanawiam się jakie jeszcze mogę upiec dla Was ciacha i muffiny …
Proszę piszcie, dzwońcie, krzyczcie w szkole na jakie tylko ochotę macie !
A tym czasem wrzucam zdjęcie z sobotniego pieczenia.

Przepraszam, że tak słabo było w tym tyg z postami i przepisami, ale ostatnie 48 godzin spędziłam na formułowaniu, wykrawaniu, wkładaniu i wyciąganiu z pieca ciasteczek !
Dlatego też wrzucam dzisiaj dwa przepisy.
Jeden przepis to smakowity bananowy smoothie z kiwi i nutą imbiru,
a drugi to mega cudowna przekąska, deser, czy kolacja.

Smoothie

Składniki:

1 jogurt naturalny
1/2 łyżeczki imbiru
2 małe banany
2 kiwi

Zaczynamy:

Kroimy owoce w dość drobne kawałki.

Zalewamy jogurtem, dodajemy imbir i miksujemy.

SMACZNEGO !!!

Miodowo orzechowe “co nieco”

Składniki:

1/2 szklanki orzechów
(możecie dodać każdy ich rodzaj)
Jogurt naturalny
3 łyżki miodu

Zaczynamy:

Orzeszki kroimy i podsmażamy na małym ogniu przez chwilkę.
Następnie dodajemy miód i smażymy tak aby
miód dokładnie pokrył każdy kawałek orzechów.
Pamiętamy by dokładnie mieszać.
Ściągamy z ognia i dodajemy do jogurtu.

Miód w zetknięciu się z zimnym jogurtem stwardnieje i będzie się ciągnął jak karmelki.

SMACZNEGO !!!