



Fit książka kucharska

**DZIEŃ
PRACOWNIKA HR**

**5 przepisów
na bezglutenowe
desery**



Spis przepisów

UWAGA!

Zanim zakasz rękawy i weźmiesz się do pichcenia, przygotuj już wcześniej telefon bądź aparat fotograficzny. Pstryknij zdjęcie gotowym daniom, a potem pochwal się nim na Instagramie i oznacz nas tagiem **#VanityMonday**. Nie możemy się doczekać, by udostępnić u nas fotki Twoich specjałów!

- 1** Kokosanki
- 2** Budyniowe babeczki z owocami
- 3** Fit lody bananowe
- 4** Panna cotta z malinami
- 5** Ciastka owsiane z masłem orzechowym

Kokosanki



Kokosowe pyszności mogą kojarzyć Ci się z Raffaello, ale tym razem mamy do zaoferowania tak samo pyszną, zdrową, bezglutenową, a do tego całkiem niskokaloryczną wersję kokosowych ciasteczek do samodzielnego zrobienia w domu.

Składniki

- 130 g mąki kokosowej
- opakowanie gotowego bezglutenowego budyniu o śmietankowym lub waniliowym smaku
- 10 łyżek wiórków kokosowych
- 70 g cukru pudru
- szczypta soli
- 200 ml oleju kokosowego
- 4 żółtka
- szklanka mleka kokosowego

Wykonanie

- 1** Przygotuj dużą miskę metalową, wsyp do niej mąkę, dodaj budyń, wiórki kokosowe, cukier oraz sól. Wymieszaj razem.
- 2** Roztop w rondelku olej kokosowy, ostudź go i dodaj do miski. Zagnieć ciasto.
- 3** W oddzielnej misce połącz żółtka i mleczko kokosowe, dodaj do masy i kontynuuj wyrabianie ciasta.
- 4** Wyłóż formę papierem do pieczenia, a w międzyczasie nagrzej piekarnik do 180 stopni.
- 5** Uformuj małe kulki z ciasta, ułóż je w formie, a następnie wstaw całość do piekarnika i piecz przez 25 minut. Gotowe!



Jedna sztuka kokosowego ciasteczka to zaledwie około stu kalorii. Prawda, jak mało? A jak szybko się je przygotowuje? Zachęcamy do samodzielnego spróbowania :)!

Budyniowe babeczki z owocami



Tym razem poprosimy od Ciebie nieco więcej czasu – około półtorej godziny – jeśli chodzi o przygotowanie, ale obiecujemy, efekt będzie tego wart! Otrzymasz pyszne, bezglutenowe tartanki – nic, tylko palce lizać.

Składniki

- po 70 g mąki ryżowej, kukurydzianej i jaglanej
- 110 g masła z lodówki
- 4 łyżki cukru pudru
- jedno jajo
- po 400 ml mleka kokosowego oraz zwykłego
- 2 opakowania bezglutenowego budyniu waniliowego lub śmietankowego
- 3 łyżki cukru

Wykonanie

- 1** Zagnieć z mąki, masła, cukru pudru i jajka ciasto, uformuj kulę i zostaw w lodówce na pół godziny.
- 2** Po tym czasie rozwałkuj ciasto na grubość około 5 mm, wytnij kółka i włóż je do pasujących do nich form na muffinki. Dociśnij do dna oraz boków foremek. Wcześniej pamiętaj, by je nasmarować tłuszczem lub wybrać formy silikonowe. Nakłuj kółka widelcem, a potem wstaw do zamrażarki na dziesięć minut.
- 3** Piecz je w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez dwadzieścia minut.
- 4** W międzyczasie możesz zrobić krem do babeczek. W garnku zagotuj 350 ml mleka kokosowego, zaś w odlanych 50 ml rozpuść budyń z cukrem. Dodaj do gorącego mleka i zagotuj do zgęstnienia, ciągle mieszając.
- 5** Po upieczeniu, do ostudzonych już babeczek przełóż krem. Udekoruj je ulubionymi owocami, np. borówkami, jagodami, jeżynami czy malinami.



Jeżeli masz ochotę na dodatkową porcję orzeźwienia, zamiast owoców możesz udekorować babeczki miętą.

fit lody bananowe



To jest najszybszy możliwy przepis na domowe lody bez glutenu! Nie dość, że prosty, to jeszcze bardzo zdrowy – głównym składnikiem są bowiem... banany. Nie oznacza to jednak, że deser koniecznie musi być o smaku bananowym. Można go zmieniać względem upodobań.

Składniki

- 5 sztuk obranych, zamrożonych bananów
- łyżka pasty waniliowej

Wykonanie

- 1 Wrzuć do blendera zamrożone i pokrojone na kawałki banany, dodaj pastę waniliową i zmiksuj na gładką masę. I... to wszystko, gotowe!



Jeśli masz ochotę na inne smaki, dorzuć do blendera kakao, masło orzechowe, maliny lub jakiegokolwiek swoje ulubione owoce!

Panna cotta z malinami



To klasyczny włoski deser, idealny zwłaszcza na letnie dni, gdyż jest przyjemnie orzeźwiający, owocowy, a do tego elegancki. Nawet jego sposób podania jest kreatywny – wyklada się go na talerz do góry dnem!

Składniki

- 200 g malin
- sok z połowy cytryny
- 70 g cukru
- szklanka śmietany kremówki 36%
- 100 ml mleka
- 50 ml zimnej wody
- 3 łyżeczki żelatyny w proszku

Wykonanie

- 1** Podgotuj w rondelku maliny, sok z cytryny oraz cukier – tylko do momentu, aż nie rozpadną się maliny.
- 2** Żelatynę w proszku zalej w oddzielnym naczyniu zimną wodą, odstaw na 10 minut do napęcznienia.
- 3** Przygotuj sobie drugi rondel – tam wlej śmietanę kremówkę, mleko, wanilię. Ugotuj i wyłącz gaz, a następnie dodaj do rondelka żelatynę i wymieszaj aż się rozpuści.
- 4** Teraz musisz dodać z pierwszego rondelka maliny, wymieszać i ostudzić. Po ostudzeniu możesz przelać całość do czterech pucharków lub salatek i wstawić na noc do lodówki. Gotowe!



Jeśli masz ochotę przystroić ten włoski deser, podaj go z bitą śmietaną, owocami lub polewą z czekolady! Psst! Maliny, które używasz do zrobienia panny cotty, mogą być również mrożone :)

Ciastka owsiane z masłem orzechowym



To, że nie możesz lub nie chcesz jeść glutenu nie oznacza, że nie możesz jeść owsianych ciasteczek. Możesz! O ile wykorzystasz bezglutenowy zamiennik płatków owsianych, a do tego jeszcze wszystko upieczesz i przystroisz łyżką pysznego masła orzechowego.

Składniki

- 50 g masła
- 150 g cukru
- 120 ml mleka
- 20 g kakao
- 150 g masła orzechowego
- łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 250 g bezglutenowych płatków owsianych
- szczypta soli

Wykonanie

- 1** Przygotuj rondelkę, a następnie rozpuść w nim masło, mleko, cukier oraz kakao. Podgotuj przez maksymalnie dwie minuty, zdejmij z ognia, dodaj masło orzechowe, ekstrakt z wanilii, sól i wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
- 2** Dodaj do rondelka płatki owsiane, znowu wymieszaj i odstaw do zgęstnienia na 5 – 10 minut.
- 3** Wyłóż dwie formy papierem do pieczenia, nabierz porcje masy łyżką, a następnie formuj z nich ciastka, układając na papierze.
- 4** Włóż ciasteczka do lodówki na godzinę, aż zastygną. Smacznego!



Teraz możesz cieszyć się pyszną przekąską do kawy i drugiego śniadania! Pamiętaj tylko, by zjeść ciasteczka w ciągu tygodnia.



Pamiętaj o zrobieniu zdjęć i oznaczeniu ich tagiem **#VanityMonday**

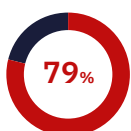
CHĘTNIE UDOSTĘPNIMY JE NA NASZYM PROFILU
@KARTAFITPROFIT :)



**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

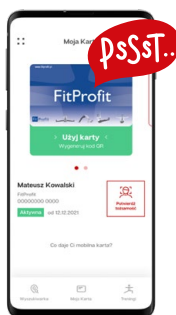
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

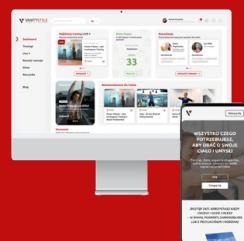
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

