



Fit książka kucharska

**ŚWIATOWY DZIEŃ
JABŁKA**

**5 łatwych
przepisów
na jabłuszka**



Spis przepisów

UWAGA!

Zanim zakaszysz 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** Tosty francuskie z jabłkiem
- 2** Pieczona owsianka z jabłkiem
- 3** Jabłkowo-mleczne smoothie
- 4** Biskopt z jabłkami
- 5** Surówka z pora i jabłka

Tosty francuskie z jabłkiem



Szybki pomysł na śniadanie – idealny, gdy śpieszysz się do pracy, a jednocześnie chcesz wrzucić coś na ząb.

Składniki

- 2 łyżeczki oleju kokosowego
- 1 duże jabłko
- 2 łyżeczki cynamonu
- 50 g gęstego jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 1 duże jajko
- 1 łyżka mleka roślinnego
- 2 kromki chleba tostowego pełnoziarnistego

Wykonanie

- 1** Rozgrzej patelnię i rozpuść na niej łyżeczkę oleju kokosowego. W międzyczasie umyj i pokrój jabłko.
- 2** Wrzuć na patelnię kawałki jabłka, posyp je łyżeczką cynamonu i smaż przez około pięć minut, aż zmiękną i się przyrumienią.
- 3** W oddzielnej misce zmiksuj jajko z mlekiem, cukrem i resztą cynamonu. Namocz w miksturze kromki chleba i usmaż je z obu stron na drugiej patelni, wcześniej rozgrzewając na niej resztę oleju kokosowego.
- 4** Następnie przetóż zrumieniony tosty na talerz, połóż na nie karmelizowane jabłko i udekoruj jogurtem greckim. Smacznego!



Jeśli nie przepadasz za posmakiem oleju kokosowego, możesz zamienić go na oliwę z oliwek!

Pieczona owsianka z jabłkiem



Przemnóż ilość składników przez ilość członków rodziny i będziesz mieć pyszne, gorące śniadanie dla wszystkich domowników. Aż chce się zasiadać do stołu!

Składniki

- 1 jajko
- 1 średniej wielkości jabłko
- 50 g płatków owsianych
- 20 g masła orzechowego
- 2 łyżki prażonych pestek dyni
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 1 łyżeczka nasion chia
- pół szklanki mleka (dowolnego rodzaju)
- 2 łyżeczki przyprawy korzennej

Wykonanie

- 1** Nagrzej piekarnik do 200 st. Celsjusza. W międzyczasie umyj jabłko i pokrój je na kawałki.
- 2** W misce zblenduj jajko z mlekiem i masłem orzechowym. Następnie wrzuć do miski kawałki jabłka, płatki owsiane, pestki dyni, płatki migdałowe, nasiona chia i przyprawę korzenną i wszystko razem wymieszaj łyżką.
- 3** Przelej całość do formy do pieczenia, włóż do piekarnika i piecz przez 20 minut aż się zrumieni z góry. Smacznego!



Wisienką na torcie będzie delikatne polanie z wierzchu owsianki odrobiną miodu bądź syropu klonowego!

Jabłkowo- -mleczne smoothie



Masz ochotę na smoothie, ale w nowym wydaniu? Takie bardziej na bazie mleka, smakujące bardziej jak pyszna przekąska niż napój? Jeśli tak, wypróbuj poniższy przepis!

Składniki

- pół szklanki mleka (dowolnego rodzaju)
- pół łyżeczki cynamonu lub przyprawy korzennej
- 100 g gęstego jogurtu greckiego (np. typu Skyr)
- 1 jabłko
- 40 g płatków owsianych
- 1 łyżka nasion chia

Wykonanie

- 1** Umyj i pokrój jabłko, następnie wrzuć kawałki owocu wraz z resztą składników do blendera i miksuj na gładką masę.
- 2** W razie potrzeby dolej więcej mleka. Smacznego!



Zachęcamy do eksperymentowania ze smakiem: pysznym dodatkiem będą tu też orzechy nerkowca bądź waniliowa odżywka białkowa!

Biskopt z jabłkami



Kto nie lubi pysznego, lekkiego biskoptu ze świeżymi jabłkami w środku? Jeśli najdzie Cię ochota na ciasto, to zrobisz w niespełna 40 minut!

Składniki

- 6 jajek
- 9 łyżek cukru pudru
- 6 kopiastych łyżek mąki tortowej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3-5 jabłek (pokrojonych i pociętych na kawałki)

Wykonanie

- 1** Oddziel białka od żółtek i ubij białka z cukrem pudrem na bardzo sztywną pianę. Następnie dodaj powoli żółtka, cukier waniliowy i mąkę.
- 2** Delikatnie zarabiaj ciasto (najlepiej drewnianą łyżką) na gładką masę. W międzyczasie nagrzej piekarnik do 180 st. C.
- 3** Ciasto przelej na wyłożoną papierem do pieczenia blachę, połóż na nie kawałki jabłek, a następnie wstaw do nagrzanego piekarnika.
- 4** Piecz przez 25-30 minut. Gdy zrumieni się na wierzchu, a boki będą odstawać od formy (lub gdy zapachka będzie sucha), wyjmij z piekarnika i wystaw do ochłodzenia. Smacznego!



Ciasto możesz podawać pokrojone w trójkąty lub romby, przystrojone gałką lodów waniliowych czy bitą śmietaną. Co prawda, wtedy nie będzie już takie „fit”, ale za to ile ochłody i radości przyniesie!

Surówka z pora i jabłka



Świetny dodatek do obiadu – zwłaszcza jeśli masz dzieci-niejadki, które niekoniecznie lubią warzywa, ale owoce już o wiele bardziej!

Składniki

- 1 duży por
- 1 duże jabłko
- 2 średniej wielkości marchewki
- przyprawy: sól i pieprz
- wyciśnięty sok z połowy cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- 4 łyżki oliwy z oliwek

Wykonanie

- 1** Przygotuj sos winegret: połącz w miseczce sok z cytryny z oliwą, musztardą, miodem i przyprawami. Wymieszaj i odstaw do „przegryzienia się” składników.
- 2** Umyj pora, marchewki i jabłko. Odkrój końcówkę oraz ciemnozieloną część pora, a także zdejmij pierwszą warstwę. Pokrój pora, włóż do garnka, zalej wrzącą wodą i zostaw na 2-3 minuty.
- 3** Obraną marchewkę z jabłkiem zetrzyj na tarce. Następnie przełóż do dużej miski. Odcedź por i również dodaj go do miski. Całość wymieszaj.
- 4** Dodaj do surówki sos winegret, wymieszaj i gotowe!

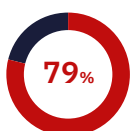


Jeśli chcesz dodać surówce jeszcze więcej wartości odżywczych, możesz dorzucić do niej garść pestek z dyni!

**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

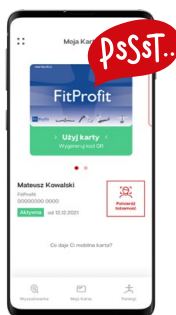
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

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?**

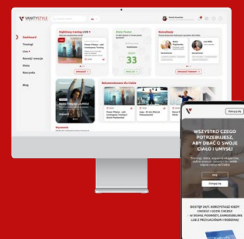
Pobierz aplikację VanityStyle na:



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.

