



Fit książka kucharska

**MIĘDZYNARODOWY
DZIEŃ KAWY**

**5 przepisów
na dzień z kawą!**



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** Kawowe smoothie
- 2** Dalgona Coffee
- 3** Kawowa owsianka
- 4** Czekoladowe ciasto z kawą
- 5** Dyniowa kawa

Kawowe smoothie



Masz ochotę na prawdziwe śniadanie w biegu? Nasza propozycja połączy i coś na ząb, i kubek kawy na pobudzenie!

Składniki

- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 100 ml espresso
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka ciemnego kakao
- 2 nieduże banany
- 150 ml dowolnego mleka
- 150 g jogurtu naturalnego, np. greckiego

Wykonanie

- 1** Pokrój banany, wrzuć razem z resztą składników do blendera i zmiksuj na gładkie smoothie. Jeśli chcesz posmakować je w orzeźwiającej wersji, dodaj 2-3 kostki lodu. Smacznego!



Jeżeli chcesz skorzystać z tego przepisu nie na śniadanie, a po treningu, polecamy dodanie miarki odżywki białkowej, by wspomóc regenerację mięśni!

Dalgona coffee



Ta kawa to przebój Instagrama! Domyślamy się, że pewnie nie wyobrażasz sobie rozpoczęcia dnia bez kawy – my również nie. Mamy jednak sposób, by ten początek uczynić jeszcze lepszym!

Składniki

- 2 łyżki kawy rozpuszczalnej
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżki gorącej wody
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka

Wykonanie

- 1** Wymieszać kawę, cukier i gorącą wodę w szklance, aż składniki całkowicie się rozpuszczą. Następnie użyj miksera, by ubić piankę z przygotowanej mieszanki. Może to potrwać nawet trzy minuty, ale warto! Kluczem do tej kawy jest bowiem przepyszna piana.
- 2** Na przygotowaną wcześniej szklankę z mlekiem wykładamy łyżeczką przygotowaną wcześniej kawową pianę. Gotowe!



W zależności od pogody, mleko może być ciepłe lub zimne. Jeśli masz ochotę na kawę mrożoną, pamiętaj, by dodać do mleka (przed wyłożeniem pianki!) 2 czy 3 kostki lodu. Lód możesz też zastąpić gałką lodów waniliowych! Pamiętaj, ta kawa to nie tylko kawa, ale i deser – zaszalej :)

Kawowa owsianka



Kawę można nie tylko rozkoszować się do śniadania, ale jeśli jesteś troszkę bardziej niewyspany/niewyspana, to możesz ją również dodać do swojej owsianki. Obiecujemy, wychodzi całkiem apetycznie!

Składniki

- 6 łyżek płatków owsianych
- półtorej szklanki wody lub mleka
- garść nerkowców
- łyżka siemienia lnianego
- garść porzeczek lub wydryłowanych wiśni
- pół filiżanki zaparzonej wcześniej kawy
- łyżka miodu

Wykonanie

- 1** Ugotuj płatki owsiane na mleku lub wodzie (wedle uznania), a następnie przelej owsiankę do miseczki.
- 2** Dodaj owoce, miód, siemię lniane i orzechy, a także kawę. Wymieszaj całość. Pół filiżanki powinno wystarczyć na początek, ale oczywiście możesz dodać więcej lub mniej w zależności od swoich przyzwyczajeń i gustu.



Jeśli zastanawiasz się, w jaki sposób najlepiej zaparzyć kawę, to tak naprawdę musisz najpierw sobie odpowiedzieć, jak dużą chcesz mieć zawartość w niej kofeiny. Najwięcej będzie miała kawa parzona metodą cold brew, a najmniej w ekspresie ciśnieniowym.

Czekoladowe ciasto z kawą



Spokojnie, to nie jest deser, który może zastąpić poranną kawę. To bardziej sposób na podkreślenie kawową nutą pysznego smaku czekolady.

Składniki

- 2-3 jajka (w zależności od ich wielkości)
- 100 g cukru • 120 g masła
- 140 g kwaśnej śmietany
- 220 g mąki pszennej
- 80 g zmielonych słodkich orzechów (migdałów bądź nerkowców)
- pół łyżeczki soli
- półtora łyżeczki sody oczyszczonej
- 35 g kakao (ciemnego, jeśli wolisz intensywniejszy smak)
- dwie trzecie szklanki 160 mocnej kawy

Wykonanie

- 1** Wrzuć do dużej, metalowej miski masło i cukier i utrzyj je mikserem na puszystą masę.
- 2** Dodaj jajka i zmiksuj wszystko razem, by połączyły się składniki. Dodaj śmietanę i powtórz proces
- 3** W oddzielnej misce wymieszaj mąkę z kakao, sodą, solą i migdałami. Dodawaj powoli do miski z
- 4** Dolej wolno gorącą kawę i wymieszaj.
- 5** W międzyczasie wyłóż keksówkę papierem do pieczenia, nagrzej piekarnik do 160 stopni i piecz niecałą godzinę, aż do momentu, aż wkładana w ciasto zapałka nie będzie sucha.



Użyj dużej keksówki do pieczenia i częstuj bez obaw całą rodzinę: ciasto mogą jeść również dzieci. Co więcej, jeśli chcesz dodać do niego trochę koloru, przystroj go słodkimi owocami: brzoskwiniami lub malinami. A jeśli chcesz jeszcze odrobinę słodkości w swoim życiu? Proponujemy polewę z czekolady – najlepiej gorzkiej, by jednak tej słodkości nie było za dużo ;).

Dyniowa kawa



Nie masz w pobliżu żadnej kawiarni, a mimo to masz ochotę na dyniową kawę, mamy dla Ciebie łatwy przepis do samodzielnego przygotowania w domu! Niekoniecznie jest to latte, ale zawsze możesz dodać kroplę czy dwie mleka!

Składniki

- szklanka zaparzonej wcześniej czarnej kawy
- łyżeczka przyprawy dyniowej (pumpkin spice)
- 30 gram daktyli
- 30 gram masła orzechowego (najlepiej z nerkowców, ale nada się każde)
- 30 gram puree z miąższu z dyni

Wykonanie

- 1** Wrzuć wszystkie składniki do kielicha blendera i zmiksuj je razem na gładką masę.
- 2** Następnie wlej tę masę do rondelka i podgrzej, mieszając, aż będzie dobrze ciepłe (nie gotuj!).
- 3** Smacznego!

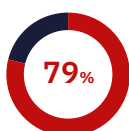


Jeżeli masz ochotę na coś słodsze, zaszalej i dodaj na wierzch napoju trochę bitej śmietany! A jeśli chcesz delikatniejszego smaku latte i nie tak gęstego przysmaku, dodaj mleka. Ilość, oczywiście, taka, która pozwoli uzyskać pożądaną konsystencję.

**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.



79% aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



+30% 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?**

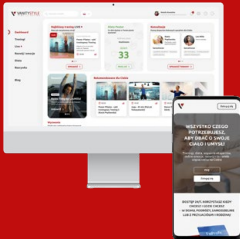
Pobierz aplikację VanityStyle na:

www.strefa.vanitystyle.pl

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

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



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

