

IWONA WIERZBICKA

TARTY

NA 13 SPOSOBÓW



Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Tarty na 13 sposobów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Zdjęcia: pl.depositphotos.com

ISBN: 978-83-963586-2-2

e-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

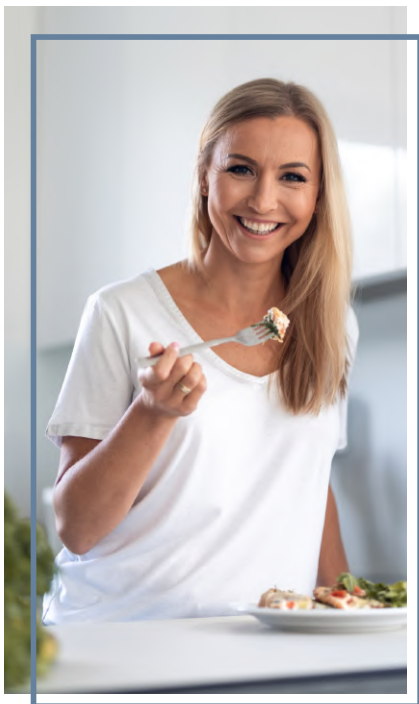
Wydanie I

Opole 2022

SPIS TREŚCI

O AUTORCE	4
TARTA SZPARAGOWA Z MIĘSEM MIELONYM	5
GRYCZANA TARTA SZPINAKOWA	7
TARTA DROBIOWA	9
TARTA Z RYŻEM I POMIDORAMI	11
KOKOSOWA TARTA MALINOWA	13
TARTA JAGLANO-GRYCZANA Z OWOCAMI	15
TARTA DAKTYŁOWO-KOKOSOWA Z MALINAMI, JAGODAMI I BORÓWKAMI	17
TARTA TRUSKAWKOWO-BANANOWA NA KOKOSOWYM SPODZIE	19
TARTA KOKOSOWA Z MUSEM ŚLIWKOWYM	20
TARTA KOKOSOWA Z MUSEM MORELOWYM	22
KRUCHA TARTA Z RABARBAREM	24
KOKOSOWE TARTALETKI Z MUSEM DYNIOWYM I BANANOWYM	26
PRAŻONE TARTALETKI KOKOSOWE Z KREMEM DYNIOWO-JABŁKOWYM	28





IWONA WIERZBICKA

Dietetyk kliniczny z wieloletnim doświadczeniem. Ukończyła dietetykę kliniczną w PWSZ w Nysie, a ponadto studia psychologiczne i ekonomiczne, jak również niezliczoną liczbę kursów i szkoleń. Była instruktorem fitness, prowadziła własne studio treningu personalnego, była międzynarodowym szkoleniowcem *indoor cycling*. Od 2008 roku ma własną poradnię dietetyczną *Ajwendieta*. W pracy stara się dotrzeć do pierwotnych przyczyn choroby. Do pacjenta podchodzi holistycznie, czyli całościowo – zalecając dietę, pracę z ciałem i umysłem, zmianę stylu życia oraz suplementację. Stworzyła autorski program do układania diet w oparciu o alergie i nietolerancje pokarmowe oraz alergie wziewne. Jest twórczynią aplikacji mobilnej [Pogotowie Dietetyczne](#). Od wielu lat jest szkoleniowcem. Wygłasza wykłady. Prowadzi kompleksowy kurs dietetyki klinicznej. Występuje na największych konferencjach w Polsce i za granicą. Prowadzi wielotysięczny kanał na YouTube oraz blog dietetyczny, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków dzieli się wiedzą. Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką trzech kotów i dwóch psów. Każdy wolny czas spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak fotografia, podróże, wycieczki rowerowe i ogrodnictwo.

Jeśli chcesz się umówić na konsultację,
zadzwoń: 796 122 077 lub napisz: biuro@ajwendieta.pl.

TARTA SZPARAGOWA Z MIĘSEM MIELONYM



Przygotowanie:
60 MINUT



Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 200 g mąki gryczanej
- 150 g masła
- 1 jajo kurze (rozmiar M)
- 1 tyżeczka soli kłodawskiej

Nadzienie:

- 300 g mielonej wieprzowiny
- 385 g szparagów zielonych
- 6 jaj kurzych (rozmiar M)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 tyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 1 tyżeczka soli kłodawskiej
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Masło drobno kroimy.
- Wszystkie składniki mieszamy razem do momentu uzyskania jednolitej masy.
- Blachę natuszczamy i posypujemy mąką.
- Równomiernie wykładamy ciasto na blachę i naktuwamy widelcem.
- Pieczemy przez 15 minut.

Nadzienie:

- Szparagi gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez około 8 minut.
- Cebulę i czosnek obieramy i kroimy w kostkę.



- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Podsmażamy cebulę z czosnkiem przez około 2–3 minuty.
- Dodajemy mięso i smażymy przez około 6–8 minut, co jakiś czas mieszając.
- Wybijamy jaja oraz dodajemy przyprawy, dokładnie mieszamy i podsmażamy przez około 2–3 minuty.
- Zawartość patelni wykładamy na podpieczone ciasto.
- Na wierzchu układamy szparagi.
- Wkładamy tartę do piekarnika i pieczemy około 20 minut.

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 3641 kcal (455 kcal / porcja)

Białka: 130,99 (16,37 g / porcja)

Tłuszcze: 279,44 (34,93 g / porcja)

Węglowodany: 169,39 (21,17 g / porcja)

GRYCZANA TARTA SZPINAKOWA



Przygotowanie:
50 MINUT



Liczba porcji:
DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 100 g mąki gryczanej
- 2 jaja kurze (rozmiar M)
- 60 g masła
- 1 łyżeczka miodu

Nadzienie:

- 250 g świeżego szpinaku
- 1 jajo kurze (rozmiar M)
- pół cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 30 g masła klarowanego ghee
- gałka muskatowa mielona
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Dokładnie mieszamy razem wszystkie składniki.
- Formę natuszczamy i podsypujemy mąką.
- Równomiernie wykładamy ciasto na formę i pieczemy około 10 minut.

Nadzienie:

- Cebulę i czosnek obieramy i kroimy w kostkę.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Podsmażamy cebulę i czosnek przez około 2 minuty.
- Dodajemy szpinak i przyprawy, dusimy przez około 2 minuty.



- Wyłączamy kuchenkę, wbijamy jajo i całość dokładnie mieszamy.
- Masę szpinakową wykładamy na podpieczony spód.
- Wkładamy tartę do piekarnika na 20 minut (pieczemy w temperaturze 180°C).

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 1251 kcal (313 kcal / porcja)

Białka: 40,1 g (10,03 g / porcja)

Tłuszcze: 83,86 g (20,96 g / porcja)

Węglowodany: 96,18 g (24,05 g / porcja)

TARTA DROBIOWA



Przygotowanie:
60 MINUT



Liczba porcji:
DLA 6 OSÓB

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 200 g mąki gryczanej
- 1 jajo kurze (rozmiar M)
- 100 g masła klarowanego ghee

Nadzienie:

- 400 g udek z indyka
- 100 ml mleka kokosowego
- 1 marchew
- 1 cebula
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Wszystkie składniki dokładnie razem mieszamy.
- Równomiernie wykładamy masę na blachę.
- Wkładamy ciasto do piekarnika na około 10 minut.

Nadzienie:

- Mięso mielimy na standardowym sitku.
- Cebulę i czosnek obieramy i kroimy w kostkę.
- Marchew obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy warzywa i podsmażamy przez około 2–3 minuty.
- Dodajemy mięso i podsmażamy przez około 5 minut.
- Przyprawiamy i dolewamy mleko, dusimy przez około 2 minuty.
- Gotowy farsz nakładamy na podpieczone ciasto.
- Wkładamy tartę do piekarnika na 20 minut (pieczemy w temperaturze 180°C).



MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 2481 kcal (413 kcal / porcja)


Białka: 114 (19 g / porcja)

Tłuszcze: 162,35 (27,06 g / porcja)

Węglowodany: 157,47 (26,24 g / porcja)

TARTA Z RYŻEM I POMIDORAMI

 Przygotowanie:
1,5 GODZINY

 Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI

- 100 g ryżu
- 4 jaja kurze (rozmiar M)
- 100 g sera żółtego
- 4 pomidory
- 100 g oliwek czarnych
- 40 ml mleka roślinnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- tymianek suszony
- oregano suszone
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Ser ścieramy na tarce o drobnych oczkach.
- Oliwki kroimy w plasterki.
- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Formę do tarty skrapiamy tłuszczem i wykładamy papierem do pieczenia.
- Pomidory kroimy na pół, kładziemy na blachę, skrapiamy tłuszczem oraz posypujemy przyprawami.
- Wkładamy blachę do piekarnika na około 30 minut.
- Ryż gotujemy, a następnie odcedzamy i przenosimy do miski.
- Dodajemy do ryżu 1 jajo i przyprawy i dokładnie mieszamy.
- Nakładamy masę ryżową na spód i boki formy na tartę i ugniatamy łyżką.
- Układamy na ryżu pomidory i oliwki.
- Do miski wybijamy pozostałe jaja, dolewamy mleko i dodajemy przyprawy, dokładnie mieszamy.
- Masę jajeczną wylewamy na masę ryżową i posypujemy serem.
- Wkładamy tartę do piekarnika na około 50 minut.



MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 1545 kcal (193 kcal / porcja)


Białka: 70,9 (8,86 g / porcja)

Tłuszcze: 94,33 (11,79 g / porcja)

Węglowodany: 110,4 (13,8 g / porcja)

KOKOSOWA TARTA MALINOWA

 Przygotowanie:
2 GODZINY

 Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 200 g wiórek kokosowych
- 200 ml wody
- 90 g daktyli
- 100 g świeżych borówek
- 100 g świeżych jeżyn
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego

Nadzienie:

- 750 g świeżych malin
- 50 ml wody
- 2 łyżeczki miodu lipowego
- 12 g żelatyny w proszku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na około 3–4 minuty, a następnie blendujemy.
- Dodajemy pozostałe składniki (poza borówkami i jeżynami), całość dokładnie mieszamy.
- Formę wykładamy papierem do pieczenia.
- Przekładamy ciasto do formy, równomiernie rozprowadzamy i wylewamy na nie zimną masę malinową.
- Wkładamy tartę do lodówki na minimum 1 godzinę (a najlepiej na całą noc).
- Po tym czasie wyciągamy ciasto i dekorujemy borówkami oraz jeżynami.

Nadzienie:

- Maliny umieszczamy w garnku, dodajemy miód i zagotowujemy.
- Żelatynę wsypujemy do miski, wlewamy wodę i mieszamy. Gdy się rozpuści, odstawiamy na około 2 minuty.



- Wlewamy żelatynę do malin i mieszamy do momentu, aż wszystko się ze sobą dokładnie połączy.

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 2541 kcal (318 kcal / porcja)

Białka: 35,33 g (4,42 g / porcja)

Tłuszcze: 179,52 g (22,44 g / porcja)

Węglowodany: 238,28 g (29,78 g / porcja)

TARTA JAGLANO- -GRYCZANA Z OWOCAMI



Przygotowanie:
60 MINUT



Liczba porcji:
DLA 12 OSÓB



SKŁADNIKI

Ciasto:

- 200 g mąki gryczanej
- 200 g mąki jaglanej
- 3 jaja kurze (rozmiar M)
- 200 g masła klarowanego ghee
- 50 g cukru trzcinowego

Nadzienie:

- 750 g musu jabłkowego
- 200 g świeżych truskawek
- 150 g świeżych malin
- 150 g świeżych czereśni
- 50 g daktyli
- 36 g mąki kokosowej
- 50 ml mleka kokosowego
- 50 g czekolady gorzkiej
- 50 g masła klarowanego ghee
- cynamon mielony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- Masło klarowane ghee wyciągamy z lodówki, aby zmiękło.
- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 200°C.
- Wszystkie składniki wkładamy do miski i mieszamy do momentu uzyskania jednolitej masy.
- Formę wykładamy papierem do pieczenia.
- Przekładamy ciasto do formy, równomiernie rozprowadzamy i delikatnie nakłuwamy widelcem.
- Wkładamy tartę do piekarnika na około 15 minut.

Nadzienie:

- Czerśnie drylujemy.
- Daktyle zalewamy wrzątkiem, odstawiamy na około 5 minut i odcedzamy.
- Do garnka wlewamy mleko, dodajemy czekoladę i rozpuszczamy ją na małym ogniu (nie gotujemy).
- Do musu jabłkowego dodajemy daktyle, cynamon, mąkę oraz rozpuszczoną czekoladę. Blendujemy wszystko do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
- Gotowy krem nakładamy na wystudzone ciasto i dekorujemy owocami.

MAKROSKŁADNIKI


Kalorie: 5309 kcal (442 kcal / porcja)


Białka: 86,66 g (7,22 g / porcja)

Tłuszcze: 319,56 g (26,63 g / porcja)

Węglowodany: 550,03 g (45,84 g / porcja)

TARTA DAKTYLOWO- -KOKOSOWA Z MALINAMI, JAGODAMI I BORÓWKAMI

 Przygotowanie:
10 GODZIN

 Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB



SKŁADNIKI

- 750 g świeżych malin
- 350 ml wody
- 200 g wiórek kokosowych
- 150 g świeżych jagód
- 150 g świeżych borówek
- 80 g daktyli
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 1 łyżeczka miodu lipowego
- 12 g żelatyny w proszku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Daktyle zalewamy gorącą wodą i odstawiamy pod przykryciem na około 5 minut.
- Dodajemy tłuszcz i blendujemy do momentu uzyskania jednolitej masy.
- Dosypujemy wiórki kokosowe i mieszamy, aby wszystko się ze sobą dokładnie potoczyło (konsystencja powinna być lekko kleista).
- Formę wykładamy folią spożywczą i równomiernie rozprowadzamy na niej masę (co jakiś czas można moczyć rękę w ciepłej wodzie, dzięki temu ciasto nie będzie się przyklejać).
- Wkładamy spód do lodówki.
- Żelatynę wsypujemy do miski, zalewamy zimną wodą i energicznie mieszamy różgą kuchenną, a następnie odstawiamy do napęcznienia.
- Wsypujemy do garnka $\frac{2}{3}$ ilości malin. Zalewamy owoce wodą, dodajemy miód, następnie zagotowujemy i wyłaczamy kuchenkę.
- Napęczniałą żelatynę przekładamy do garnka z malinami.
- Dokładnie mieszamy wszystko różgą kuchenną, aby żelatyna się rozpuściła. Następnie blendujemy i odstawiamy do wystygnięcia.

- Garnek wkładamy do lodówki. Gdy masa zacznie tężeć, wylewamy ją na wcześniej przygotowany spód.
- Dekorujemy ciasto owocami i wkładamy do lodówki na minimum 6 godzin.

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 2534 kcal (317 kcal / porcja)


Białka: 35,39 g (4,42 g / porcja)

Tłuszcze: 179,88 g (22,49 g / porcja)

Węglowodany: 237,04 g (29,63 g / porcja)

TARTA TRUSKAWKOWO- -BANANOWA NA KOKOSOWYM SPODZIE

 Przygotowanie:
2 GODZINY

 Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI

- 5 bananów
- 500 g świeżych truskawek
- 180 g mąki kokosowej
- 50 g granatu
- 100 g masła klarowanego ghee
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka miodu lipowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Wyciągamy masło klarowane ghee z lodówki, aby zmiękło.
- Do miski wsypujemy mąkę ($\frac{4}{5}$ ilości), dodajemy miód i tłuszcz i całość bardzo dokładnie mieszamy.
- Gotowe ciasto wykładamy na formę i wstawiamy do lodówki na około 1 godzinę.
- Banany obieramy, kroimy na kawałki i dajemy do miski.
- Dodajemy wyciśnięty sok z cytryny i blendujemy.
- Wsypujemy pozostałą mąkę, mieszamy i wkładamy do lodówki na 1 godzinę.
- Z truskawek usuwamy szypułki.
- Granat kroimy na pół i wydtubujemy pestki.
- Wyciągamy formę z lodówki.
- Na spodzie rozkładamy wcześniej przygotowaną masę.
- Na wierzchu układamy truskawki oraz pestki granatu.
- Wkładamy tartę do lodówki. Na godzinę przed podaniem dajemy ją do zamrażarki.

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 2354 kcal (294 kcal / porcja)

Białka: 45,23 g (5,65 g / porcja)

Tłuszcze: 119,78 g (14,97 g / porcja)

Węglowodany: 286,49 g (35,81 g /porcja)



TARTA KOKOSOWA Z MUSEM ŚLIWKOWYM



Przygotowanie:
1,5 GODZINY



Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 180 g wiórek kokosowych
- 100 g fig suszonych
- 100 g masła klarowanego ghee

Nadzienie:

- 1500 g świeżych śliwek
- 100 ml wody
- 12 g żelatyny w proszku
- 1 laska wanilii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- Figi kroimy w plastry.
- W garnku rozpuszczamy tłuszcz.
- Wrzucamy figi i gotujemy pod przykryciem przez 2 minuty (na małym ogniu), następnie ostrożnie blendujemy, tak aby się nie poparzyć gorącym tłuszczem.
- Dodajemy wiórki kokosowe i dokładnie mieszamy.
- Formę smarujemy tłuszczem i równomiernie rozprowadzamy po niej masę.
- Wkładamy spód do lodówki.

Nadzienie:

- Śliwki kroimy na pół i usuwamy pestki.
- Pokrojone śliwki wrzucamy do garnka i gotujemy przez około 1 godzinę, następnie blendujemy.
- Wlewamy do miski 50 ml wody, wsypujemy żelatynę i dokładnie mieszamy (czekamy około 5 minut, aby żelatyna napęczniała).



- Do osobnej miski wlewamy pozostałą wodę i dodajemy napęczniałą żelatynę. Mieszamy do momentu, aż całość będzie płynna.
- Rozpuszczoną żelatynę wlewamy do musu śliwkowego.
- Dodajemy ziarenka z laski wanilii, mieszamy i czekamy chwilę do wystygnięcia.
- Wylewamy mus śliwkowy na spód tarty.

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 3139 kcal (392 kcal / porcja)


Białka: 32,82 g (4,1 g / porcja)

Tłuszcze: 219,3 g (27,41 g / porcja)

Węglowodany: 302,66 g (37,83 g / porcja)

TARTA KOKOSOWA Z MUSEM MORELOWYM

 Przygotowanie:
1,5 GODZINY

 Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 180 g wiórek kokosowych
- 100 g fig suszonych
- 100 g masła klarowanego ghee

Nadzienie:

- 1500 g świeżych moreli
- 100 ml wody
- 12 g żelatyny w proszku
- 1 laska wanilii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- Figi kroimy w plastry.
- W garnku rozpuszczamy tłuszcz.
- Wrzucamy figi i gotujemy pod przykryciem przez 2 minuty (na małym ogniu), następnie ostrożnie blendujemy, tak aby nie poparzyć się gorącym tłuszczem.
- Dodajemy wiórki kokosowe i dokładnie mieszamy.
- Formę smarujemy tłuszczem i równomiernie rozprowadzamy po niej masę.
- Wkładamy ciasto do lodówki.

Nadzienie:

- Morele kroimy na pół i usuwamy pestki.
- Pokrojone owoce wrzucamy do garnka i gotujemy przez około 1 godzinę, następnie blendujemy.
- Wlewamy do miski 50 ml wody, wsypujemy żelatynę i dokładnie mieszamy (czekamy około 5 minut, aby żelatyna napęczniała).



- Do osobnej miski wlewamy pozostałą wodę i dodajemy napęczniałą żelatynę. Mieszamy do momentu, aż całość będzie płynna.
- Rozpuszczoną żelatynę wlewamy do musu morelowego.
- Dodajemy ziarenka z laski wanilii, mieszamy i czekamy chwilę do ostygnięcia.
- Wylewamy mus morelowy na spód tarty.

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 3154 kcal (394 kcal / porcja)


Białka: 37,32 g (4,67 g / porcja)

Tłuszcze: 217,8 g (27,23 g / porcja)

Węglowodany: 305,66 g (38,21 g / porcja)

KRUCHA TARTA Z RABARBAREM

 Przygotowanie:
1,5 GODZINY

 Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 300 g mąki gryczanej
- 2 jaja kurze (rozmiar M)
- 80 g erytrolu
- 180 g masła
- 2 łyżki smalcu gęsiego

Nadzienie:

- 650 g świeżego rabarbaru
- 20 g erytrolu
- cynamon mielony
- gałka muszkatołowa mielona

Pianka:

- 93 g białka kurzego
- 12 g mąki ziemniaczanej
- 10 g erytrolu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- Wszystkie składniki dajemy do miski i dokładnie mieszamy do momentu uzyskania jednolitej masy.
- Dzielimy ciasto na 2 części. Z każdej z nich formujemy kulę i wkładamy je do zamrażarki na około 1 godzinę.
- Po tym czasie rozgrzewamy piekarnik do temperatury 200°C.
- Wykładamy formę papierem do pieczenia.
- Wyciągamy z zamrażarki 1. część ciasta i rozwałkowujemy.
- Przenosimy ciasto do formy i wkładamy do piekarnika na około 15 minut.



Nadzienie:

- Rabarbar kroimy w kostkę.
- Rozgrzewamy patelnię.
- Wrzucamy rabarbar, dodajemy słodzik i przyprawy, dusimy przez 10–15 minut.
- Zawartość patelni przenosimy do blendera i miksujemy do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.
- Studzimy masę, a następnie wylewamy na podpieczony spód ciasta.

Pianka:

- Białka ubijamy mikserem na sztywną pianę.
- Dodajemy słodzik i ponownie miksujemy (na mniejszych obrotach) do momentu uzyskania gęstej, lśniącej masy.
- Dodajemy mąkę i całość dokładnie mieszamy.
- Wylewamy piankę na masę rabarbarową.
- Wyciągamy z zamrażarki 2. część ciasta i rozwałkowujemy.
- Kroimy ciasto w paski i układamy na piance w taki sposób, aby powstała kratka.
- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 175°C.
- Wkładamy tartę do piekarnika na około 45 minut.

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 2888 kcal (361 kcal / porcja)


Białka: 65,57 g (8,2 g / porcja)

Tłuszcze: 193,66 g (24,21 g / porcja)

Węglowodany: 249,64 g (31,21 g / porcja)

KOKOSOWE TARTALETKI Z MUSEM DYNIOWYM I BANANOWYM

 Przygotowanie:
60 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI

Tartaletki:

- 50 g wiórek kokosowych
- 50 ml wody
- 15 g daktyli
- 1 łyżka toju wołowego

Mus bananowy:

- 1 banan
- 12 g mąki kokosowej
- 2 łyżeczki soku z cytryny

Mus dyniowy:

- 280 g dyni hokkaido
- 2 jabłka
- 100 ml wody
- cynamon mielony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Tartaletki:

- Daktyle dajemy do blendera, zalewamy wrzątkiem, przykrywamy i odstawiamy na 5 minut. Po tym czasie miksujemy do momentu uzyskania gładkiej masy.
- Dodajemy wiórki kokosowe oraz tłuszcz i dokładnie mieszamy.
- Gotowe ciasto nakładamy do foremek, tak aby uformować pustą babeczkę.
- Wkładamy tartaletki do zamrażarki na około 15 minut. Po tym czasie wyciągamy je z foremek i wypełniamy musem bananowym i dyniowym.



Mus bananowy:

- Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.

Mus dyniowy:

- Dynię i jabłka obieramy, kroimy w kostkę i przenosimy do garnka.
- Dodajemy pozostałe składniki i gotujemy przez 30 minut (na małym ogniu).
- Wyłączamy kuchenkę i blendujemy zawartość garnka do momentu uzyskania jednolitego musu.

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 868 kcal (434 kcal / porcja)


Białka: 11,5 g (5,75 g / porcja)

Tłuszcze: 47,72 g (23,86 g / porcja)

Węglowodany: 112,01 g (56,01 g / porcja)

PRAŻONE TARTALETKI KOKOSOWE Z KREMEM DYNIOWO-JABŁKOWYM

 Przygotowanie:
90 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 3 OSÓB

SKŁADNIKI

- 500 g musu jabłkowego
- 500 g dyni hokkaido
- 120 g mąki kokosowej
- 4 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 100 g płatków migdałowych
- 57 g konfitury żurawinowej
- cynamon mielony
- 30 g borówek (do dekoracji)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Dynię najpierw kroimy na pół i usuwamy z niej miąższ z pestkami, a później kroimy na kawałki, układamy na blaszce i pieczemy przez około 1 godzinę.
- Wysypujemy mąkę na patelnię i podgrzewamy przez około 5 minut (aż nabierze złotego koloru).
- Wsypujemy mąkę do miski, a gdy ostygnie, dodajemy tłuszcz i mieszamy.
- Wyciągamy dynię z piekarnika i odstawiamy do wystygnięcia.
- Z każdego kawałka dyni zeskrobujemy łyżką upieczony miąższ.
- Do osobnej miski dajemy pulpę z dyni, mus jabłkowy oraz cynamon i krótko blendujemy (jeśli masa jest jeszcze ciepła, wkładamy ją do zamrażarki na około 5–10 minut).
- Do każdej foremki nakładamy masę kokosową.
- Tak przygotowane spody wkładamy do zamrażarki na około 5–10 minut (aż zrobią się twarde).
- Po wyciągnięciu tartaletek z zamrażarki nakładamy na nie konfiturę żurawinową oraz krem dyniowy i wkładamy je do lodówki na minimum 2 godziny (a najlepiej na całą noc).



- Przez podaniem posypujemy tartaletki płatkami migdałowymi i dekorujemy świeżymi borówkami.

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie: 2442 kcal (814 kcal / porcja)

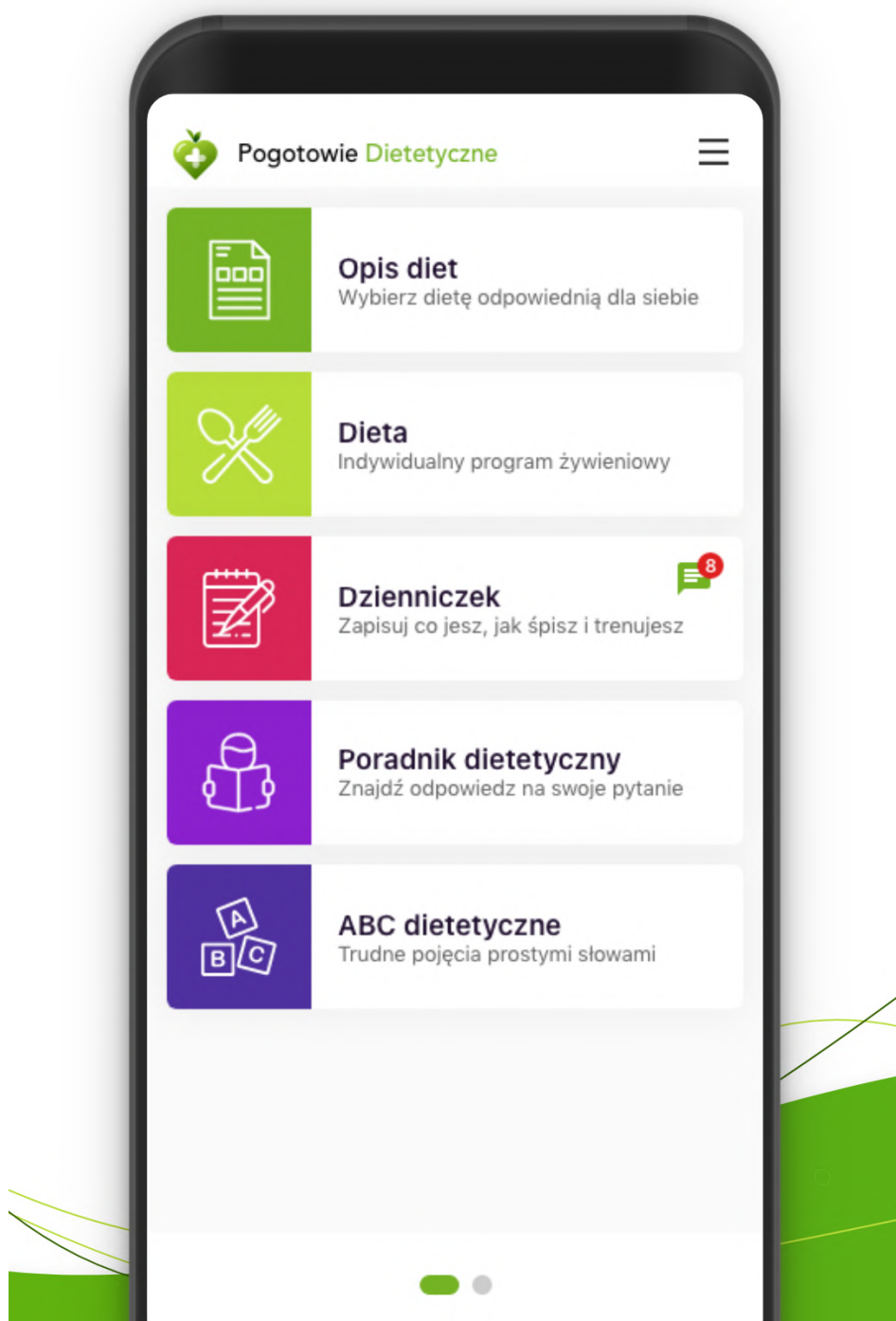
Białka: 53,43 g (17,81 g / porcja)

Tłuszcze: 165,36 g (55,12 g / porcja)

Węglowodany: 194,32 g (64,77 g / porcja)

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ W APLIKACJI POGOTOWIE DIETETYCZNE

Twoja mobilna encyklopedia
i wszystko masz pod ręką



PRZYDATNE LINKI

OBSERWUJ MOJE MIEJSCA W SIECI:

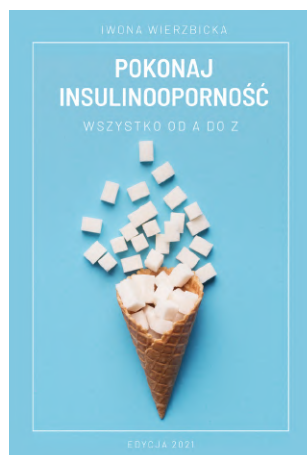
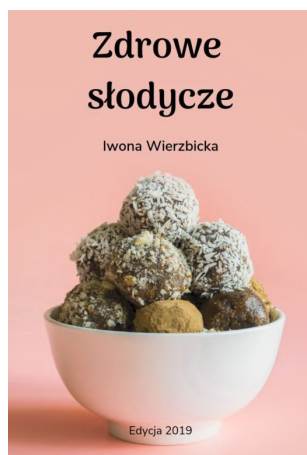
- [Facebook: Ajwendieta Dietetyka Kliniczna](#)
- [Facebook: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny Ajwendieta](#)
- [YouTube](#)
- [Instagram](#)
- [Sklep i blog Ajwendieta.pl](#)
- [Aplikacja Pogotowie Dietetyczne](#)
- [Grupa na Facebooku: 10 zasad skutecznego odchudzania Ajwen](#)

TOPOWE PRODUKTY I KURSY AJWEN:

- [E-book *Pokonaj Insulinooporność! Wszystko od A do Z*](#)
- [E-book *Dieta ketogeniczna. Poradnik i jadłospis*](#)
- [Kursy online – dieta i zdrowy styl życia](#)
- [Kurs Zdrowego Życia](#)

MOJE KSIĄŻKI, E-BOOKI, AUDIOBOOKI:

- [*Jak wzmocnić odporność – kompleksowy poradnik, jak zdrowo żyć i jeść*](#)
- [*10 zasad skutecznego odchudzania – audiobook*](#)
- [E-booki: *choroba Hashimoto, dieta dziecka, świadome żywienie, bezglutenowe chleby i pasty, zdrowe słośczone i wiele innych*](#)



Dziękuję

za pobranie e-booka



Kontakt

Adres:

Ajwendieta Dietetyka Kliniczna
ul. Łowicka 1
45-324 Opole



tel: 796 122 077

e-mail: biuro@ajwendieta.pl

www.ajwendieta.pl