



# POMYSŁY NA DESERY BŁYSKAWICZNE



Przepisy po 350 kcal



## BANOFFEE Z PUDDINGIEM KARMELOWYM I HERBATNIKAMI

### Składniki:

|                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| Herbatniki                   | 20 g - 4 sztuki          |
| Pudding proteinowy karmelowy | 100 g - pół opakowania   |
| Banan                        | 200 g - 1 średnia sztuka |
| Jogurt naturalny             | 100 g - pół kubka        |

### Sposób przygotowania:

Herbatniki pokruszyć i ułożyć na dnie szklanki lub pucharka. Banana obrać i pokroić w plasterki, ułożyć je na herbatnikach. Następnie wyłożyć jogurt naturalny i pudding proteinowy.

Możesz wykorzystać te produkty!



## TIRAMISU Z WANILIOWYM SKYREM

### Składniki:

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Kawa (do namoczenia)            | 50 g - 50 ml       |
| Skyr waniliowy                  | 150 g - mały kubek |
| Biszkopty (najlepiej bez cukru) | 40 g - porcja      |
| Kakao w proszku                 | 5 g - 1 łyżeczka   |
| Czekolada gorzka                | 15 g - 3 kostki    |

### Sposób przygotowania:

Kawę zaparzyć w małej ilości wody tak, by napar był intensywny, ostudzić. Jogurt podzielić na 3 części. W pucharku ułożyć 1/3 biszkoptów, skropić je naparem z kawy, następnie wyłożyć 1/3 jogurtu i powtarzać czynność aż do wykończenia składników. Na koniec posypać kakao oraz ułożyć kawałki czekolady.

Możesz wykorzystać te produkty!



## DESER Z PIANKĄ Z GALARETKI, KVARGIEM I CZEKOLADĄ

### Składniki:

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Serek Kvarg truskawkowy/waniliowy | 200 g -1 kubek        |
| Galaretka                         | 30 g - pół opakowania |
| Czekolada gorzka                  | 20 g - 4 kostki       |

### Sposób przygotowania:

Do miseczki wyłożyć serek i wygładzić powierzchnię. Galaretkę wsypać do wysokiej miski, wlać 50 ml gorącej wody i miksować stopniowo zwiększając moc miksera, aż do najwyższych obrotów. Na wysokich obrotach ubijać galaretkę przez około 15-20 min, aż do uzyskania jasnej, puszystej pianki. Wyłożyć piankę na serek i odstawić do stężenia do lodówki na około 2h. Po stężeniu połączyć rozpuszczoną w kąpeli wodnej czekoladę.

*Możesz wykorzystać te produkty!*



## PROTEINOWE BOUNTY TWAROGOWE Z BATONEM

### Składniki:

|                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| Ser twarogowy półtłusty          | 100 g - 5 plastrów |
| Wiórki kokosowe                  | 18 g - 3 łyżki     |
| Miód                             | 12 g - 1 łyżeczka  |
| Baton Proteinowy Go Active kokos | 20 g - pół sztuki  |

### Sposób przygotowania:

Twaróg, wiórki i miód, (można dodać również aromat waniliowy/śmietankowy- kropelkę) ugnieść na jednolitą masę. Przełożyć do małej foremki i ugnieść na zbitą masę. Na wierzchu ułożyć kawałki batona.

*Możesz wykorzystać te produkty!*



## DESER KINDER BUENO

### Składniki:

|                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| Kasza manna                         | 20 g - 2 łyżki          |
| Mleko                               | 125 g - pół szklanki    |
| Skyr waniliowy                      | 75 g - pół małego kubka |
| Orkisz ekspandowany/Ryż preparowany | 10 g - 2 łyżki          |
| Masło czekoladowe bez cukru         | 20 g - 2 łyżeczki       |

### Sposób przygotowania:

Kaszkę ugotować w mleku. Po zdjęciu z ognia i lekkim ostudzeniu wymieszać ze skyrem i zbożem ekspandowanym. Wierzch udekorować masłem czekoladowym i kilkoma ziarnami zboża.

*Możesz wykorzystać  
te produkty!*



# Zapraszamy!

## ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Pomoc w niedowadze
- Diety dla kobiet w ciąży
- Diety w chorobach
- Żywnienie w sporcie

**FIT**DIETETYK.PL

dobry  
**dietetyk**®

**DIETETYKA SPORTOWA**

**DIETETYKA OGÓLNA**

