



SPIS TREŚCI

WSTĘP • 9

JAK SKOMPONOWAĆ
ZDROWY DESER? • 13

KSYLITOL & SPÓŁKA,
CZYLI CZYM ZASTĄPIĆ
CUKIER • 15

PRZEGLĄD MAŁ • 21

NAPOJE ROŚLINNE –
CO ZAMIAST MLEKA? • 25

ZDROWE PRODUKTY
W KALORIACH • 29

JAK OBLICZYĆ
ZAPOTRZEBOWANIE
KALORYCZNE? • 33

PRZELICZNIK KUCHENNY • 36

ZAMIENNIKI • 38

LEGENDA • 39

PRZEPISY PODSTAWOWE • 41

Malinowy dżem chia • 42

Granola czekoladowa • 45

Ciasteczkowy spód do ciast • 46

Mus owocowy • 49

Minibiszkopty • 50

Krem czekoladowy • 53

Polewa z gorzkiej czekolady • 54

Topping czekoladowy • 57

Daktylowo-owsiany spód do ciast • 58

Cytrynowy topping z ricottą • 61

Karmel daktylowy • 62

Granola kokosowa • 65

Owsiany spód • 66

Frużelina malinowa • 69

Czekolada w kąpieli wodnej • 70

PORANNE INSPIRACJE • 73

Pieczona owsianka z malinami
i płatkami migdałów • 74

Omlet cesarski • 77

Chlebik bananowy • 78

Rolada omlętowa • 81

Naleśniki orkiszowe z kremem
czekoladowym • 82

Bananowe gofry • 85

Naleśniki szpinakowe • 86

Placki z ricottą i malinami • 89

Owsianka z owocami • 90

Puszysty omlęt z nadzieniem
waniliowym • 93

Wegańskie pancakes z kremem
czekoladowym • 94

Baby pancakes • 97

Placki twarogowe • 98

Wegańskie tosty • 101

Buraczane pancakes • 102

Kokosowy pudding ryżowy
z malinami • 105

Czekoladowy hummus • 106

Jagodowy pudding chia • 109

Malinowe tosty francuskie • 110

Dyniowy budyn jaglany • 113

• 115 SŁODKIE CO NIECO • 116

Krucze orzechowe ciasteczka • 116

Brownie mugcake • 119

Wegańskie batony orzechowe • 120

Fit krówki • 123

Ciastka marchewkowe
z czekoladą • 124

Wegańskie Raffaello • 127

Twarogietki z truskawkami • 128

Praliny orzechowe • 131

Fit liony • 132

Mugcake cynamonowy • 135

Ciastka owsiano-bananowe • 136

Ciastka z fasoli • 139

Fit toffree • 140

Orzechowe kąski • 143

Fit michałki • 144

Kokosanki • 147

Batoniki owsiane
z malinowym dżemem chia • 148

Batony orzechowo-kokosowe • 151

Batoniki granola • 152

Ciastka z ciecierzycy • 155

NA DESER • 157

Mus chatwowy z granolą
czekoladową i czereśniami • 158

Jagodziarki serowe • 161

Fit panna cotta
z musem malinowym • 162

Jaglany snickers • 165

Fit tiramisu ze skyrem • 166

Czekoladowe gofry owsiane • 169

Jaglana bount • 170

Kokosowy pudding z kalafiora • 173

Brownie w pucharkach
z truskawkami • 174

Mus czekoladowy
z jogurtem greckim • 177

Biała czekolada
z malinami • 178

Maliny pod kruszonką • 181

Fit leniwe • 182

Muffiny marchewkowe • 185

Domowa czekolada • 186

Banoffee • 189

Fit tiramisu z ricottą i musem
truskawkowym • 190

Mus czekoladowy z batatów • 193

Deser monte • 194

Mus sernikowy • 197

NA ZIMNO • 199

Tarta jaglana z borówkami • 200

Kokosowa panna cotta
z truskawkami • 203

Kostka mango z kiwi • 204

Sernik mandarynkowy • 207

Jednoporcjowy sernik na zimno • 208

Pianka malinowa
z pistacjami • 211

Tort bounty • 212

Lody orzechowe • 215

Żelki owocowe • 216

Tort chia pudding z borówkami • 219

Sorbet owocowy • 220

Tarta cytrynowa • 223

Jagielnik snickers • 224

Szarlotka w szklankach • 227

Sernik na zimno na ciasteczkowym
spodzie • 228

Kostka truskawkowa • 231

Miniserniczki z chia • 232

Sernik czekoladowy z wiśniową
fruzeliną • 235

Kokosowe lody jogurtowe
z malinami • 236

Tarta czekoladowa z musem
z cieciorki • 239

SŁODKIE WYPIEKI • 241

Jogurtowiec • 242

Jednoporcjowe ciasto bananowe • 245

Torcik omletowy • 246

Jaglana szarlotka • 249

Bananowe brownie z malinami • 250

Ciasto marchewkowe • 253

Jednoporcjowe ciasto dyniowe • 254

Brownie fasolowe z malinami • 257

Bananowiec • 258

Jednoporcjowe ciasto marchewkowe • 261

Muffiny jabłkowe • 262

Fit sernik • 265

Fit batony • 266

Buraczane brownie • 269

Wegańskie miniserniczki
z cynamonem • 270

Fit szarlotka • 273

Dutch baby z gruszką • 274

Proste muffiny wegańskie
z cytrynową ricottą • 277

Scones z borówkami • 278

Cynamonowe roladki z batatami • 281

INDEKS • 282

