

Spis treści

WSTĘP

Przewodnik po książce, czyli jak z niej korzystać	9
Z tymi wskazówkami już zawsze ci się upieczą!	11
Cukier w owocach	19
	36

CZEKOLADOWA ROZKOSZ

Wyborne babeczki kakaowe z czekoladą	38
Puszyste babeczki z kremem czekoladowym	40
Brownie z bakaliami	43
Wilgotna babka marmurkowa	45
Batoniki owsiane z kremem czekoladowo-orzechowym	48
Brownie prosto z patelni	50
Spektakularne ciastka czekoladowe bez jajek	53
Czekoladowe babeczki z serem i malinami	54
Czekoladowe ciasto bananowe	57
Cukierki orzechowe w czekoladzie	58
Kakaowe pączki z dziurką	60
Kruche ciastka w czekoladzie	63
Pralinki z orzechem laskowym	64
Deser mleczny z czekoladą	66
Aksamitny mus czekoladowy	69
Pudding kokosowy	70
Pudding czekoladowy	72
Najlepsza rolada czekoladowa	75
Słodkie salami, czyli blok czekoladowy	76
Sos czekoladowy	78
	81



388428

OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY

Biszkopt z pianką, galaretką i truskawkami	83
Ciasto budyniowe z malinami i kruszonką	85
Bułeczki twarogowe z truskawkami	87
Ciasto cytrynowe z dodatkiem maku	90
	92

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 395/2023/24

Przekładane ciasto limonkowe	94
Deser z grejpfrutem i awokado	97
Dwuskładnikowy mus truskawkowy	98
Dżem malinowy z chia	100
Jabłka w cieście	103
Kokosowy pudding owocowy	104
Lemon curd	106
Malinowa chmurka	109
Migdałowe ciasto truskawkowe	110
Mrożone batoniki z wiśniami	112
Puszyste muffiny z jabłkami	115
Pieczone truskawki z posypką migdałową	116
Nocny pudding chia z mango	118
Sos truskawkowy	121
Malinowa fantazja	122
Trufle kokosowo-owocowe	124

MAŁE JEST PIĘKNE

Aromatyczne babeczki cynamonowe	127
Bajaderki z rumem i owocami	128
Batoniki kokosowe w czekoladzie	130
Soczyste batoniki marchewkowe	133
Kokosowe batoniki z truskawkami	134
Domowe herbatniki	136
Kruche ciasteczka przekładane kremem czekoladowym	139
Keto rogaliki	140
Kulki mocy z sezamem	142
Maślane ciastka serowe	145
Migdałowe ciastka cytrynowe	146
Pieczone oponki cynamonowe	148
Puszyste oponki w czekoladzie	151
Panna cotta w dwóch wersjach	152
Popcorn na słodko	154
Ciasteczka orzechowe	157
Pianki kokosowe	161
	162

Ptasie mleczko	165
Ryżowe batoniki z masłem orzechowym	166
Serowe batoniki kokosowe	168

NIE MA TO JAK SERNIK I MAKOWIEC 171

Błyskawiczny serniczek jednoporcjowy	172
Ciasto jogurtowe z mikrofalówki	174
Ciasto serowe z jabłkami	177
Ciasto serowo-jogurtowe	178
Seromakowiec	180
Prosty sposób na masę makową	183
Puszysty jogurtowiec z serem i owocami	184
Najlepsza rolada makowa	186
Jesienny sernik na zimno	189
Serniczek kokosowy	193
Serniczek migdałowy	194
Wilgotny serniczek z ricottą i malinami	196
Serniczki monoporcjowe z domowym dżemem owocowym	199
Miniserniczki z musem owocowym	200
Dostojny sernik czekoladowy	202
Kremowy sernik hiszpański	205
Kremowy sernik trzy czekolady	206
Orzeźwiający skyrnik truskawkowo-cytrynowy	208
Skyrnik z owocami leśnymi	211
Syrniczki, czyli placuszki serowe z patelni	212
Śmietannik, czyli sernik bez sera	214
Tarta serowa Zebra	217

PO PROSTU PYSZNE 219

Biszkopt idealny	220
Rolada biszkoptowa z nadzieniem serowym	223
Puszyste ciasto piernikowe	226
Dutch baby, czyli pieczony naleśnik	228
Gofry bez mąki	231
Gofry czekoladowe	232

Gofry z mąki migdałowej	234
Kokosanki bez cukru	237
Kopiec kreta z malinami	238
Najlepsze kruche ciasto	240
Muffiny Leśny mech	243
Naleśniki z mąki migdałowej	244
Naleśniki z mąki kokosowej	246
Ciasteczka z piegami	249
Podwójnie czekoladowy torcik z galaretką malinową	250
Tiramisu w pucharkach	253
Puszyste ciasto jogurtowe z owocami	256
Szarlotka bez pieczenia	258
Tarta orzechowo-karmelowa	261

MAŁE CO NIECO NA ORZEŻWIENIE 263

Bezalkoholowa Piña Colada	264
Błyskawiczny deser kakaowy z czekoladą i orzechami	266
Borówki z jogurtem w czekoladzie	268
Czekoladowe smoothie z malinami	270
Kawa mrożona niczym smoothie	272
Kokosowa chmurka	274
Koktajl Cytrynowy sernik	276
Koktajl orzechowy z bitą śmietaną	278
Lemoniada cytrusowa z malinami	280
Lody truskawkowe	282
Miętowa herbata mrożona	284
Milkshake proteinowy	286
Milkshake truskawkowy	288
Mrożony koktajl arbuzowy	290
Orzeźwiająca lemoniada ogórkowa	292
Proteinowe smoothie owocowe z jogurtem greckim	294
Smoothie czekoladowe z awokado	296
Śmietanowy przysmak bawarski	298
Truskawkowa pokusa	300

PODZIĘKOWANIA 303