

The background of the entire page is a close-up, slightly blurred photograph of several cupcakes. Each cupcake is topped with a thick layer of light pink frosting, which is decorated with small, heart-shaped sprinkles in shades of pink and white. The cupcakes are arranged in a cluster, with some in the foreground being sharper than others in the background.

# *Desery*

**350 KCAL**

## Krem czekoladowy z ciepłym sosem wiśniowym

### Składniki

---

Jogurt grecki	1 kubek	100 g
Wiśnie mrożone bez pestek	porcja	50 g
Erytrol	2 łyżeczki	10 g
Masło orzechowe	1 łyżeczka	10 g
Kakao	2 łyżeczki	10 g

### Sposób przygotowania

---

Jogurt wymieszać z erytrole, masłem orzechowym i kakao. Gotowy krem wyłożyć do słoiczka lub miseczki. Wiśnie wrzucić na patelnię z odrobiną wody i podgrzewać aż stworzą ciepły, gęsty sos. Przebrać na wierzch kremu.

## Placki twarogowe z bananem

### Składniki

---

Ser twarogowy chudy	porcja	50 g
Banan	1 średnia sztuka	200 g
Jajo	1 sztuka	50 g
Proszek do pieczenia	1/2 łyżeczki	2 g
Mąka żytnia	3 łyżki	30 g

### Sposób przygotowania

---

Do miski wbić jajko, dodać twaróg i pokrojonego banana. Wszystko dokładnie rozgnieść widelcem. Dodać proszek do pieczenia i mąkę i dokładnie wymieszać ciasto. Wykładać niewielką ilość (niepełną łyżkę) ciasta na rozgrzaną patelnię i formować placki. Smażyć na suchej patelni do smażenia bez tłuszczu.



## Owsiane ciasteczka

### Składniki

---

Czekolada gorzka	2 kostki	10 g
Płatki owsiane	3,5 łyżki	35 g
Masło orzechowe	2 łyżeczki	20 g
Banan	1/2 sztuki	100 g

### Sposób przygotowania

---

Wszystkie składniki poza czekoladą wymieszać lub zmixować na gładką masę. Na koniec dodać posiekaną czekoladę. Piec w piekarniku nagrzanym do 170 stopni przez około 10-15 minut.



## Chia z masłem orzechowym i bananem na jogurcie

### Składniki

---

Chia	2 łyżeczki	10 g
Jogurt naturalny	1 kubek	150 g
Miód	1 łyżeczka	12 g
Masło orzechowe	1 łyżeczka	10 g
Banan	1 średnia sztuka	20 g

### Sposób przygotowania

---

Jogurt z chia, masłem orzechowym i miodem wymieszać, odstawić do napęcznienia. Banana obrać i pokroić, udekorować jogurt.



## Puszyste pianki wiśniowe

### Składniki

---

Galaretka wiśniowa bez cukru	3 łyżki	24 g
Jogurt grecki	1 kubek	150 g
Wiśnie świeże/mrożone	porcja	150 g
Erytrol	2 łyżeczki	10 g

### Sposób przygotowania

---

Owoce zblendować wraz z jogurtem na gładką masę, zostawiając kilka sztuk do dekoracji. Galaretkę wraz z erytroleм rozpuścić w 200ml gorącej wody. Wymieszać i pozostawić do ostygnięcia. Następnie przelać do masy jogurtowej, delikatnie wymieszać, tak, by nie powstały grudki i przelać do foremek na muffinki lub miseczek. Odstawić do stężenia do lodówki. Ozdobić owocami.

## Placki owsiane z cynamonem i jabłkami

### Składniki

Jabłko	1 mała sztuka	150 g
Jajo	1 sztuka	50 g
Płatki owsiane	4 łyżki	40 g
Otręby owsiane	4 łyżki	28 g
Cynamon	1/2 łyżeczki	1,5 g
Erytrol	2 łyżeczki	10 g

### Sposób przygotowania

Płatki owsiane zalać wrzątkiem (trochę powyżej poziomu płatków) i poczekać, aż napęcznieją. Do płatków dodać otręby, jajko i starte jabłko. Wszystko wymieszać. Następnie przyprawić cynamonem. Na rozgrzanej patelni teflonowej formować łyżką placki i smażyć z obu stron.



## Mus czekoladowy z awokado i banana

### Składniki

---

Awokado	1/2 sztuki	100 g
Banan	1/2 sztuki	10 g
Mleko kokosowe (stała część)	5 łyżek	50 g
Miód	1 łyżeczka	12 g
Kakao	2 łyżeczki	10 g

### Sposób przygotowania

---

Awokado i banana obrać. Wszystkie składniki zblendować razem na gładką, puszystą masę.



## Placki otrębowe na słodko z musiem malinowym

### Składniki

---

Jajo	2 sztuki	100 g
Otręby owsiane	5 łyżek	35 g
Jogurt naturalny	3 łyżki	75 g
Miód	1 łyżeczka	12 g
Maliny świeże/mrożone	garść	70 g

### Sposób przygotowania

---

Wszystkie składniki poza owocami wymieszać, smażyć na patelni bez tłuszczu. Maliny zblendować na mus i poleać placki.



*Smaczne*

