Darmowy ebook

ZWIASTUN KSIĄŻKI

Fit Słodkości

KINGA PARUZEL

Wstęp

Ebook ten ma na celu pokazanie Wam jak wygląda moja najnowsza książka „Fit Słodkości".

W każdej swojej publikacji nie powielam przepisów także i w tym miejscu oraz w książce nie znajdziecie tych samych receptur. Jest to zupełnie nowy zbiór cudownych, zdrowych słodyczy zdecydowanie z korzyścią dla naszego ciała. Zwiastun książki „Fit słodkości" obrazuje jak zaprojektowana jest książka. Przedstawiam tylko kilka pomysłów na zdrowe pyszności, w książce jest ich około 100 i są naprawdę wyjątkowe.

O książce „Fit Słodkości”

„Fit Słodkości” to wyjątkowa dla mnie książka. Biorąc ją do ręki przekonasz się! Dowiesz się wielu ciekawych rzeczy i znajdziesz też niespodziankę – specjalnie dla Ciebie!

Chcę abyś jak najlepiej wiedział o czym jest więc przedstawiam Ci moją idę.

Wszyscy uwielbiają słodkości, ale nie wszyscy mogą po nie sięgać bezkarnie. Książka „Fit słodycze” zawiera przepisy pysznych wypieków i deserów. Co ważne, są one odpowiednie dla każdej osoby! Te diabelsko pyszne i anielsko zdrowe słodycze przynoszą same korzyści dla organizmu. I wcale nie należy rezygnować z „ciastka”, aby świetnie się czuć i idealnie prezentować. Co więcej, każdy może bez problemów przygotować je samodzielnie i jednocześnie dać wyraz własnej kreatywności w kuchni. Napisałam tę książkę na podstawie prowadzonej przeze mnie walki o idealną sylwetkę, moich pasji, jakimi są wypieki, desery i fotografia, oraz poszukiwań zdrowego stylu życia. Każdy przepis znalazł odzwierciedlenie w praktyce, produkty finalne zostały skonsumowane i zaakceptowane przez osoby, które nadzwyczaj cenią sobie smak. W tej publikacji znajduje się również poradnik, w którym opisuję substytuty poszczególnych składników oraz proponuję łączenie ich z innymi. Z kolei ikony alergenów zamieszczone pod przepisami ułatwiają wyszukiwanie słodkości niezawierających glutenu, laktozy, jajek, tłuszczu, cukru, wegańskie itd. Ponadto podpowiadam, jak przygotować zdrową bitą śmietanę, kolorowe posypki do dekoracji tortu, pyszne kremy i inne smaczne dodatki.
Nie wyobrażam sobie dnia bez słodkości, imprezy bez tortu, lata bez lodów, świąt bez piernika, dlatego przygotowałam odpowiednie receptury na cały rok.
Od dziś można już włączyć słodycze do zdrowej diety i wreszcie przestać traktować je jako pokusę.

Słodkiego, zdrowego życia!
Kinga Paruzel

Co znajduje się w książce „Fit słodkości”

Poradnik w którym opisuję jak zastępować różne rodzaje mąk, jak stworzyć swoją mieszankę bezglutenową. Dowiesz się która substancja słodząca jest najlepsza. Podaję zamienniki dla jajek, nabiału, cukru i tłuszczu.

Superfood – informacje o produktach któe wnoszą najwięcej korzyści dla naszego zdrowia

Książkę podzieliłam na 4 rozdziały:

1. Batony, muffinki i ciastka
2. Ciasta, chlebki i torty
3. Desery, lody i słodkie śniadania
4. Kremy, musy i inne dodatki

Serce książki to przepisy!

Każda receptura opatrzony jest zdjęciem, dowiesz się jaki jest czas potrzebny na przygotowanie, czas całkowity i ile ma porcji. Ponad to oznaczenia z których dowiesz się czy nie zawiera cukru, tłuszczu, glutenu, laktozy, jajek, orzechów lub jest przepisem wegańskim.

Zresztą zobacz kolejne strony tego ebooka aby zobaczyć jak wygląda układ książki i poznaj ten słodki smak zdrowia.

Spis treści

Brownie bez pieczenia z ganache 5

Chipsy bananowe 7

Ekspresowe ciastka śniadaniowe 9

Sezamowy chlebek bananowy 11

Oznaczenia i ikony w książce

bez glutenu – dania wykonane bez użycia produktów zawierających gluten, wskazane osobom cierpiącym na celiakię.

bez laktozy, bez nabiału pochodzenia zwierzęcego – takie oznaczenie sugeruje, że dania te mogą spożywać osoby cierpiące na nietolerancję nabiału i laktozy.

bez jajek – przepis nie zawiera jaj, są one zastąpione odpowiednimi zamiennikami.

dla wegan – przepis dla osób na diecie wegańskiej, bez użycia produktów pochodzenia zwierzęcego lub powstałych dzięki zwierzętom, danie przygotowane tylko z produktów roślinnych.

bez tłuszczu/bez niezdrowych tłuszczy – oznaczenie to informuje, że przepis nie zawiera szkodliwych, złych tłuszczy lub w przepisie nie użyto tłuszczu.

bez cukru rafinowanego – przepis powstał z wykorzystaniem zdrowego, korzystnego dla naszego organizmu cukru, nie zawiera szkodliwych substancji słodzących i cukru rafinowanego.

bez orzechów – przepisy wolne od orzechów.

Brownie bez pieczenia z ganache

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MIN **CZAS CAŁKOWITY:** 40 MIN **ILOŚĆ:** 8-10 PORCJI

SKŁADNIKI

¾ szklanki orzechów laskowych

½ szklanki migdałów

½ szklanki kakao

szczypta soli

1 szklanka suszonych daktyli Medjool

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

1 łyżka mleka roślinnego

na polewę

2 łyżki mleka roślinnego

¼ szklanki oleju kokosowego

¼ szklanki syropu klonowego

¼ szklanki kakao

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

dekoracja

sól himalajska

½ szklanki orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Na papierze o pieczenia rozłóż orzechy laskowe i piecz 10-12 minut. Ostudzić całkowicie, a następnie pocierając papierowym ręcznikiem zdejmij brązową skórkę. W rozdrabniaczu umieść ¾ szklanki orzechów laskowych, zachowując resztę do dekoracji. Dodaj migdały, kakao i sól. Zmiksuj, aż wszystko będzie drobno zmielone, uważając, aby nie powstała pasta. Przełóż do miski i odstaw. Ponownie do rozdrabniacza dodaj daktyle i ekstrakt waniliowy. Tym razem zmiksuj na pastę. Dodaj suchą mieszankę z orzechami i miksuj aż powstanie lepkie ciasto. Przełóż je do foremki o średnicy 20 cm wyłożonej papierem. Włóż do lodówki. Przygotuj polewę. Połącz w misce mleko, roztopiony olej koksowy, syrop klonowy, kakao i ekstrakt z wanilii. Podgrzewaj w kąpieli wodnej (ustaw miskę na garnku z gotującą się wodą). Zdejmij z ognia i ostudzić aż lekko zgęstnieje, mieszając od czasu do czasu. Przelej polewę na Brownie udekoruj pozostałymi orzechami i oprósz solą himalajską. Te ciasto można przechowywać lodówce przez okres do 1 tygodnia.

Wartość odżywcza w porcji:
kalorie: 204 kcal
białko: 3,5 g
tłuszcze: 6,3 g
węglowodany: 22,4 g

Czy wiesz, że...

daktyle Medjool nie bez powodu nazwane są „królem daktyli". Ich smak jest niesamowity, są o wiele większe od tradycyjnych, bardziej mięsiste i wilgotne dlatego idealnie nadają się do deserów.

Chipsy bananowe

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MIN **CZAS CAŁKOWITY:** 40 MIN **ILOŚĆ:**1 PORCJA

SKŁADNIKI

1banan

1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Banana pokrój w 2mm talarki. Każdy krążek posmaruj sokiem z cytryny i wyłóż na blaszkę. Piecz 15 minut lub do momentu kiedy będą złote. Ostudź wtedy – dopiero nabiora chrupkości.

Wartość odżywcza w porcji:
kalorie: 107 kcal
białko: 1,4 g
węglowodany: 22,7 g

Ekspresowe ciastka śniadaniowe

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MIN **CZAS CAŁKOWITY:** 25 MIN **ILOŚĆ:** 8 PORCJI

SKŁADNIKI

2 szklanki mąki pszennej razowej

1 szklanka maki zytniej 2000

½ szklanki oleju kokosowego

½ szklanki cukru kokosowego

szczypta soli

2 banany

2 łyżki siemienia lnianego

2 łyżki słonecznika łuskanego

dekoracja

1 łyżka płatków owsianych

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 220°C. W rozdrabniaczu umieść banany, roztopiony olej koksowy i cukier kokosowy. Całość zmiksuj na gładką masę. Mąkę przesiej do dużej miski, dodaj mokre składniki i wszystko wymieszaj.
Przełóż ciasto na wyłożoną papierem blachę do pieczenia i uformuj kulę, a następnie spłaszcz. Z góry zrób 6-8 nacięć ostrym nożem tak aby zaznaczyć porcje. Piecz 20 minut.

Wartość odżywcza w porcji:
kalorie: 348 kcal
białko: 7,1 g
tłuszcze: 15 g
węglowodany: 52,3 g

Sezamowy chlebek bananowy

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MIN **CZAS CAŁKOWITY:** 60 MIN **ILOŚĆ:** 12 SZTUK

SKŁADNIKI

1 łyżka siemienia lnianego

2 łyżki sezamu białego

2 łyżki sezamu czarnego

1½ szklanki mąki gryczanej

¼ szklanki mąki pszennej razowej

¾ łyżeczki sody oczyszczonej

½ łyżeczki proszku do pieczenia

½ łyżeczki soli

2 całe duże jajka

¾ szklanka cukru kokosowego

⅓ szklanki oleju rzepakowego

¼ szklanki Tahini (pasta z nasion sezamu) – przepis znajduję się w mojej książce „Fit słodkości"

2 duże banany

2 łyżki jogurtu naturalnego

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzej do temperatury 180°C z funkcją grzania góra-dół. Formę keksową wyłóż papierem do pieczenia. Banany zmiksowuj na puree. Dodaj do nich: jajka, olej rzepakowy, cukier kokosowy, jogurt, ekstrakt waniliowy, tahini. Na patelni podprażprzez 2 minuty nasiona sezamu i lnu. W osobnej misce przesiej i wymieszaj mąkę gryczaną, mąkę pszenną razową, sól, proszek do pieczenia i sodę. Do suchej mieszanki dodaj mokre składniki. Szybko wymieszaj. Dodaj ¾ podprażonych nasion. Ciasto przelej do przygotowanej formy i posyp pozostałymi nasionami. Piecz przez 45-55 minut lub do momentu kiedy patyczek włożony w środek jest suchy.

Uwaga!
można użyć w całości mąki gryczanej.

Wartość odżywcza w porcji:
kcal: 226 kcal
białko: 5 g
tłuszcze: 11,6 g
węglowodany: 28 g

SEZAM

Książkę „Fit Słodkości" można kupić w dobrych księgarniach na terenie całej Polski od 27 kwietnia 2016r. oraz w sprzedaży online.

Pamiętaj aby!

- Odwiedzać również mój blog www.kingaparuzel.pl tam na bieżąco publikuję zdrowe pyszności.
- Jeżeli spodobał Ci się ten ebook -zajrzyj do mojej książki „Fit słodkości"w księgarni :)
- Podzielić się tym ebookiem, informacją i dobrym pomysłem :)

Dziękuję Kinga :*

KINGA
PARUZEL

www.kingaparuzel.pl

JAN Niezbędny

eldom

książki Burda