

#na wynos

40 PYSZNYCH, EKSPRESOWYCH PRZEPISÓW

BY @FIT_WERKEN



CZEŚĆ DOBRY CZŁOWIEKU!

Jesli czytasz te słowa, to pewnie się już znamy,
ale może trafiłeś na mnie przypadkiem, więc pozwól,
że się przedstawię...

Jestem Werka i, tak pokrótce mówiąc, wszędzie mnie pełno.
Kocham bieganie, ogólnie sport, pyszne i zdrowe jedzonko,
a szczególnie to truskawki i czekoladę.

Tak samo jak Ty nie mam zbyt dużo wolnego czasu,
więc kiedy szykuję sobie jedzonko na wynos, zależy mi tylko na tym,
żeby było pyszne, ale też, żeby nie zabrało mi to dużo czasu.
I takie właśnie przepisy znajdziesz w tym ebooku - ekspresowe,
proste do zrobienia i naprawdę smaczne!

Już bez przedłużania... leć testuj, zmieniaj dodatki według swoich
upodobań i życzę Ci smacznego!



ALE NAJPIERW...

Na kolejnych stronach znajdziesz wybrane przez moich obserwatorów (czyli prawdopodobnie też Ciebie <3), darmowe 3 przepisy z ebooka.

Jeśli przypadną Ci one do gustu, albo po prostu podoba Ci się to, co robię i chcesz mnie w tym wesprzeć, to zachęcam do sięgnięcia po pełną wersję z 40 ekspresowymi pudełkami! 😊

Do niedzieli, 6 września kosztuje ona tylko 25 złotych (czyli mniej niż niejeden wrap w McDonald'ie) i da Ci masę pysznych pomysłów na nowy rok szkolny, które w przeciwieństwie do wrapów odżywią Twój organizm, nasycą Cię i dadzą energię na codzień! <3

Gdzie ją znajdziesz? 🧐

W BIO mojego profilu na IG (to tam pod zdjęciem i opisem, będzie link :))
lub wpisując w wyszukiwarkę Estante Werka #nawynos :)

PS. Proszę, uszanuj moją pracę i nie udostępniaj go innym osobom :)

SMACZNEGO!



SPIS TREŚCI

PS. kliknij przepis, który chcesz i idź prosto do niego!

CIACHO MATCHA Z CZEREŚNIAMI

SERNICZEK TRUSKAWKOWY

SERNICZEK A'LA BOUNTY

COOKIE DOUGH

A'LA MAKOWIEC

PB & JELLY OATS

TRUSKAWKOKOS

BABECZKI SERNIKOWE

SERNICZKI ORZECHOWE W TORTILLI

SALTED VANILLA CHIA

SEZAMOWY OMLET MOCY

SERNICZEK PB & BANANA

TIRAMISU OWOCOWE

COOKIE DOUGH A'LA BLOK CZEKOLADOWY

MANNA 3 SMAKÓW

EGZOTYCZY SERNICZEK

JEDNOPORCJOWY BISZKOPCIK

RYŻOWE BOUNTY

JEDNOPORCJOWA KARPATKA

DONUTY CHOCO BANANA





SPIS TREŚCI

PS. kliknij przepis, który chcesz i idź prosto do niego!

PROTEINOWA "SZARLOTKA"

VANILLA BREAD PUDDING

PIERNIKOWE BAKED OATS

SEROWE BUŁECZKI

SERNICZEK A'LA NUTELLA

GIGA DELICJA

JESIENNY OMLECIOR

PANCAKES KOKOSOWE

BAJGIEL NA BOGATO

SEROWE WINOGRONO

GÓRALSKA SAŁATKA

MAKARONOWA SAŁATKA

KASZOTTO PEŁNE ŻELAZA

KANAPKA Z SEREM I GRUSZKĄ

KANAPKA WIOSENNA

BUONA SERA

MAKARON PO CHIŃSKU

QUESADILLA

GNOCCHI W 6 MINUT

ZAPIEKANE ROLLSY NA SŁONO





PORCJE
1



CZAS PRZYGOTOWANIA:
10-20 min



CZAS PIECZENIA:
—



MAKRO
543 | 46 B 7 T 67 W

COOKIE DOUGH

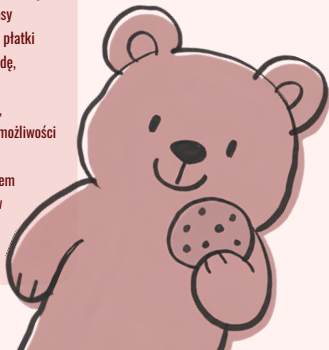
SKŁADNIKI:

- 30ml mleka
- 60g mocno dojrzałego banana
- 100g ugotowanej białej fasoli
- szczypta soli
- 25g waniliowej odżywki białkowej
- 40g płatków owsianych
- 15g gorzkiej czekolady
- 100g ulubionych owoców (tu borówki)
- 100g skryra naturalnego



PRZYGOTOWANIE:

- mleko zmiksuj z bananem i szczyptą soli, następnie dodaj białą fasolę i zblenduj ponownie, do uzyskania gładkiej masy
 - włącz do niej odżywkę białkową, zmielone na mąkę płatki owsiane i na koniec posiekaną drobno gorzką czekoladę, przełóż cookie dough do słoika
(tu idealnie by było poczekać co najmniej 10 minut, żeby płatki zągęściły konsystencję, ale jeśli nie masz takiej możliwości to działaj od razu dalej ;))
 - na to dodaj ulubione owocki i polej wszystko jogurtem
 - na wierzch możesz dosypać ulubionych orzechów lub np. pokruszonego krakersa ;)
- SMACZNEGO!





PORCJE
1



CZAS PRZYGOTOWANIA:
15 min



CZAS PIECZENIA:
—



MAKRO
402 | 19 B 4 T 72 W

JEDNOPORCJOWA KARPATKA

SKŁADNIKI:

40g budyniu waniliowego
+ 60ml wody
150ml mleka
100ml wrzątku
150g skyra waniliowego
8 herbatników
ulubione owoce i orzechy



PRZYGOTOWANIE:

- do rondelka wlej wrzątek i mleko, wymieszaj i zagotuj
 - budyń rozpuść w wodzie, a następnie dodawaj do rondelka, cały czas mieszając
 - zmniejsz ogień i gotuj jeszcze kilka minut, aż budyń nie zrobi się naprawdę gęsty
 - wyłącz palnik, dodaj skyra waniliowego i wymieszaj bardzo energicznie do uzyskania jednolitej masy
 - na dnie naczynia ułóż 4 herbatniki, przełóż waniliowy krem i na wierzch ułóż pozostałe 4 ciastka
 - wstaw do lodówki na minimum 2-3 godziny
 - przed zabraniami ze sobą (lub zjedzeniem) możesz jeszcze posypać odrobiną cukru pudru
- SMACZNEGO!

PS. zabierz z ulubionymi owocami i orzechami ;)





PORCJE
1



CZAS PRZYGOTOWANIA:
7 min



CZAS PIECZENIA:
—



MAKRO
482 | 26 B 19 T 49 W

BAJGIEL NA BOGATO

SKŁADNIKI:

- 1 bajgiel z ziarnami
- 20 g serka puszystego z chrzanem
- 50 g szynki z filetu z indyka
- 40 g camembert'a naturalnego
- 40 g ogórka
- 40 g rzodkiewki
- 2 liście sałaty
- pieprz do smaku



PRZYGOTOWANIE:

- ogórka i rzodkiewkę pokrój w drobne plastry, camembert'a w paski
 - bajgiel posmaruj serkiem, na to dodaj sałatę, szynkę, ser i warzywa, przykryj drugą połową bajgla
- SMACZNEGO!**

