
LODOWA FIESTA



by @fit_werken

HEJKA!

Jeśli czytasz tę słowa to prawdopodobnie już mnie znasz, więc nie będę zbytnio przedłużać, ale pozwól, że jednak krótko się przedstawię...

Jestem Werka, mam 16 lat, kocham sport, energię czerpię z pysznego, ale jednocześnie zdrowego jedzonka i (tak jak pewnie 99,9% społeczeństwa) kocham lody! 😊 Naprawdę, czy może być coś lepszego w taki upalny, letni dzień, gdy człowiek ma wrażenie, że zaraz głowa mu zacznie parować albo udaru słonecznego dostanie, niż gałka pysznych, orzeźwiających lodów? 😊



JEST!

Cała miska i to takich bez cukru, a jednocześnie proteinowych, które nie tylko dadzą Ci przyjemność z ich jedzenia, ale też potrzebne składniki odżywcze! 😊

A na mniejszego głoda jednoporcjowe pralinki albo lody na patyku...

Czy to nie brzmi idealnie? 😊

Zapraszam Cię na kolejne strony, tam znajdziesz konkretne przepisy!

Psssttt... z niecierpliwością czekam na fotki - jak któregoś już spróbujesz, koniecznie daj mi znać! 😊

Ale najpierw spójrz na kilka wskazówek...



JAK TO DZIAŁA?

Na kolejnych stronach znajdziesz pyszne, lodowe przepisy, które ochłodzą (i osłodzą) Ci niejeden dzień, ale zanim do nich przejdiesz to pamiętaj, że:

- nie ma przepisowej policji, więc składniki **MOŻESZ** modyfikować! Dla przykładu - nie masz skyra waniliowego? Użyj innego serka homogenizowanego, np. Danio! 😊 Makro się zmieni, ale świat się nie załamie ;)
- pod nazwą znajdziesz ilość porcji, która z podanych składników wychodzi i makro **NA PORCJĘ** - żeby nie było wątpliwości 😊
- podane czasy mrożenia są orientacyjne, bo dużo zależy choćby od Twojego naczynia, zamrażarki, czy... ilości produktów, które już w niej masz 😊
- ja do mrożenia używałam drewnianej miseczki (takiej od razu do jedzenia) albo plastikowego/szklanego pudełka, a czasy podane są na te dwie opcje (w szklanym potrzebuje go ciut więcej)
- jeżeli mrozisz coś w szklanym pojemniku **UWAŻAJ, ŻEBY NIE ZAMROZIĆ TEGO NA KAMIEN** - rozsadzi Ci pojemnik 😊
- chociaż przy przepisach znajdziesz wskazówki, co najlepiej do nich pasuje, to możesz szaleć z dodatkami według własnych upodobań
- ten ebook to efekt wielu godzin mojej pracy - proszę, nie kopiuj jego zawartości ani jej kawałków, nie wykorzystuj jako swojego dzieła :)

**I DAJ MI KONIECZNIE ZNAĆ, JAK CZEGOŚ SPRÓBUJESZ! 🍴
Z NIECIERPLIWOŚCIĄ CZEKAM NA TWOJE OPINIE I ZDJĘCIA!**

A teraz już tylko...
SMACZNEGO ŻYCZĘ! <3

SPIS TREŚCI



**LODY
PAPY SMERFA**



**PROTEINOWE
MARZENIE OREO**



**MIĘTOWE
Z CZEKOLADĄ**



**SOŁONA PISTACJA
Z MALINAMI**



**CYTRYNA Z MIĘTĄ
I KRUSZONKĄ**



**SŁODZIUTKA
CZEREŚNIA**



COOKIE DOUGH



EXOTIC VIBES



**CZERWONE
SMOOTHIE BOWL**



**PROTEIN
SALTED CARAMEL**



**PEANUT
BUTTER DREAM**



TRUSKAWCOCO



**LODY
BUDYNIOWE**



**TRIPLE
CHOCOLATE**

SPIS TREŚCI



**LODY
Z JAJEM**



**LODY
MIODOWE**



**BACCIO
DI TIRAMISU**



**TRUSKAWKOWE
LOVE**



**POMARAŃCZA
Z CZEKOLADĄ**



**BANANA OATMEAL
ICE CREAM**



**GRUSZKA Z SEREM
PLEŚNIOWYM**



LODOWA KANAPKA



**MROŻONE
DONUTY MOCY**



**PRALINKI
CZEKOŚLIWKA**



**PRALINKA
CHOCOBANANA**



**GIGA PRALINKI
a'la BOUNTY**



**PRALINKI
a'la BOUNTY**



**a'la MAGNUM
FOREST FRUITS**

SPIS TREŚCI



**BAKED
CINNAMON APPLE**



BANANA BARS



**MROŻONE BATONY
CHOCORISO**



**BATONY a'la
BŁOK CZEKOLADOWY**



**COOKIE DOUGH
COCOCHOCO BARS**



**KLIKNIJ I SKOCZ
DO PRZEPISU!**



***LODY
PAPY SMERFA***

LODY PAPY SMERFA

MAKRO:

621 | B 31 | T 21 | W 59

PORCJE: 1



POTRZEBUJESZ:

- 345g skyrą pitnego
- 30g śnieżki
- 15g erytrolu
- kilka kropel niebieskiego barwnika
- 100g jagód
- 15g krakersów (3)
- 10g migdałów lekko solonych
- ulubione owocki na wierzch

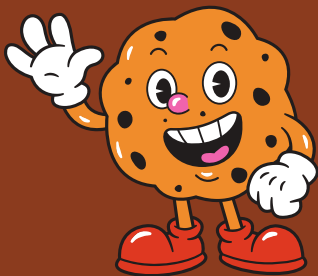
PSSTTT...

barwnik możesz po prostu pominąć, zastąpić odrobiną niebieskiej spiruliny albo zmiksować dodatkowe 30g jagód ;)

PRZYGOTOWANIE:

- skyr pitny przelej do dużej miski albo michy robota kuchennego, dodaj śnieżkę, erytrol i barwnik, wymieszaj, a następnie ubijaj robotem przez 3-4 minuty, dopóki nie podwoi objętości, a konsystencja nie zrobi się taka „puszysta”
- przelej do szklanego pudełka lub plastikowej/drewnianej miseczki, dodaj jagody i 2 pokruszone krakersy, wymieszaj i wstaw do zamrażarki na 4 godziny (w szklanym pojemniku) lub około 3 godziny (w plastikowym/drewnianym)
- po wyjęciu posyp ulubionymi owocami, posiekanymi, lekko solonymi migdałami i pozostałym krakersem

SMACZNEGO! 😊



by @fit_werken