SUPER ŚWIĘTA

PYSZNIE I ZDROWO - HOHOHO

purella
E-BOOK

WSTĘP

Serdecznie zapraszamy Was do ostatniego w tym roku wydania e-booka kulinarnego Purelli. Będzie to numer specjalny, bo przygotowany z myślą o Świętach Bożego Narodzenia!
Gwiazdka to przede wszystkim czas pysznych, świątecznych wypieków, dlatego specjalnie dla Was to wydanie obfituje w pomysły na zdrowe słodkości, które idealnie sprawdzą się przy wigilijnym stole!

To wydanie zostało stworzone wraz z cudownymi blogerkami kulinarymi:
Martyną Wawrzeńczyk - @zdrowa.logika
Weroniką Młyńczyk - @werka.dietetyk
Edytą Dyduch - @edyta.dyduch

Wśród propozycji przygotowanych przez naszych blogerów i Anię Starmach znajdą się m.in. pomysły na kruche ciasteczka, tradycyjną kutię w FIT wydaniu w 2 super wersjach, czekoladowy sernik czy aromatyczne Smoothie z goździkami! Macie ochotę na więcej? Zapraszamy do lektury!

P.S. Nie przegapcie świąteczej rubryki, w której Hania Stolińska – ekspert Purelli i dietetyk kliniczny, zdradza 10 sposobów na zdrowe Święta.

Smacznego!

ANIA STARMACH

Autorka książek kucharskich i portalu kulinarnego, jurorka polskich edycji MasterChef oraz MasterChef Junior. Kucharka, młoda mama, a przedewszystkim **SUPER Ambasadorka Purella Superfoods**. Ukończyła roczny kurs w prestiżowej szkole kulinarnej Le Cordon Bleu w Paryżu. Odbyła staże w restauracjach krakowskich oraz nagrodzonej gwiazdkami w przewodniku Michelin francuskiej Lameloise.

„Chcę dzielić się z innymi moją pasją do gotowania oraz sprawić, że każdy będzie mógł odnaleźć w sobie pierwiastek kulinarnej fascynacji."

Ania Starmach

• ANIA STARMACH •

purella SUPERFOODS

SUPER KUTIA

SUPER FOOD | 5 MIN | WEGAŃSKIE | BEZ JAJEK | BEZ ZBÓŻ

4 PORCJE
SKŁADNIKI:

1 szklanka ziaren pszenicy
1 szklanka maku
2 szklanki mleka roślinnego
6 łyżek miodu
2 łyżki cukru kokosowego PURELLA
2 łyżki kruszonego kakao PURELLA
2 łyżki miechunki PURELLA
2 łyżki morwy PURELLA
2 łyżki jagód goji PURELLA
50 g migdałów

PRZYGOTOWANIE:

Dzień przed planowanym przygotowaniem dania ziarna pszenicy zalej gorącą wodą i odstaw na noc, aby napęczniała. Następnego dnia przecedź ją, zalej świeżą wodą i gotuj do miękkości przez ok. 3 godziny.
Mak zalej mlekiem i gotuj około 40 minut, po tym czasie przecedź go i zmiel w maszynce.
Pszenicę połącz z makiem, miodem, cukrem kokosowym, dodaj pokrojone migdały oraz wszystkie superfoody: kakao, miechunkę, morwę, jagody goji,.

Super-pysznych Świąt!

purella SUPERFOODS

• ANIA STARMACH •

purella SUPERFOODS

EKSPRESOWY SERNIK

SUPER FOOD · 20 MIN · BEZ JAJEK

4 PORCJE
SKŁADNIKI:

Masa:
200 g mielonego sera
100 g serka mascarpone
300 ml śmietanki kremówki
2 łyżki cukru pudru
1 łyżka jagód acai PURELLA
1 garść jagód goji PURELLA

Spód:
150 g herbatników kakaowych
4 łyżki kruszonego kakao PURELLA
1 garść miechunki PURELLA
1 garść jagód goji PURELLA

PRZYGOTOWANIE:

Śmietankę ubij na sztywno.
Ser biały wymieszaj z mascarpone i cukrem pudrem oraz jagodami acai.
Dodaj 2/3 ubitej śmietanki, wymieszaj.
Herbatniki pokrusz, wymieszaj z kakao, „spód" umieść na dnie szklanek.
Następnie nałóż warstwę serową, przykryj ją łyżką bitej śmietany
Na wierzchu posyp serniczki miechunką i jagodami goji.

• ANIA STARMACH •

purella SUPERFOODS

purella SUPERFOODS

ENERGETYCZNE SMOOTHIE Z GOŹDZIKAMI

SUPER FOOD · 20 MIN · WEGAŃSKIE · BEZ ZBÓŻ

2 PORCJE
SKŁADNIKI:

150 ml mleka roślinnego
1 banan
1 łyżka masła orzechowego
1 duża szczypta mielonych goździków
1 duża szczypta mielonego imbiru
1 łyżeczka guarany PURELLA

1 łyżka kruszonego kakao PURELLA
1 łyżeczka startej skórki pomarańczowej

PRZYGOTOWANIE:

Mleko, banana, masło orzechowe, goździki, imbir i guaranę umieść w dzbanie blendera i zmiksuj.
Smoothie przelej do szklanki, posyp kruszonym kakao i skórką pomarańczową.

Super-pysznych Świąt!

purella SUPERFOODS

ZIELONE PIERNICZKI BEZ LUKRU:

SUPER FOOD · 20 MIN · WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI:

300 gmąki pszennej + mąka do podsypywania ciasta podczas wałkowania
150 mlmiodu
50 g cukru pudru
50 g masła
1 jajko
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka cukru waniliowego
1 łyżka przyprawy do piernika (w składzie: cynamon, kardamon, imbir, anyż)

PRZYGOTOWANIE:

Skórkę pomarańczową bardzo drobno posiekaj.
Bardzo miękkie masło wymieszaj na stolnicy z mąką, cukrem pudrem i miodem.
Dodaj proszek do pieczenia, jajko, przyprawy i posiekaną skórkę pomarańczową.
Ciasto szybko zagnieć i wsadź do lodówki na min. 30 minut.
Piekarnik rozgrzej do temperatury 180 stopni.
Wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj dość grubo – około 0,5 cm (im cieńsze ciasto, tym twardsze pierniczki). Żeby się nie przyklejało do stolnicy podsypuj je mąką. Wykrawaj pierniczki.
Układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez ok. 10-12 minut.

Aby przygotować lukier, cukier puder przesiej do miski, dodaj sok z cytryny i wymieszaj. Całość podgrzej. Jeśli lukier będzie zbyt rzadki dodaj więcej cukru, jeśli zbyt gesty – soku. Gotowym lukrem dekoruj upieczone pierniczki.

• ANIA STARMACH •

purella SUPERFOODS

EDYTA DYDUCH

@edytadyduch

Trening i zdrowe odżywianie to nieodłączny element mojego życia. Staram się wybierać zdrowe produkty i tworzyć z nich dania, które nie tylko smakują, ale też pięknie wyglądają. Na codzień łączę swoje pasje w fotografii kulinarnej.

Edyta Dyduch

SUPER PIERNICZKI

SUPER FOOD · 35 MIN · WEGETARIAŃSKIE · PIEKARNIK

SKŁADNIKI:

100g syropu klonowego
150g masła
30g cukru kokosowego Purella
szczypta soli
370g mąki pszennej
1 łyżeczka imbiru mielonego
pół łyżeczki cynamonu
pół łyżeczki kardamonu
2 łyżeczki przyprawy Ginger bread
2 łyżeczki Lucumy Purella
pół łyżeczki Maca Purella
pół łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
1 jajko

PRZYGOTOWANIE:

Masło, syrop klonowy i cukier kokosowy rozpuszczamy w garnuszku do uzyskania jednolitej masy.
Odstawiamy do przestygnięcia.
Do miski przesiewamy przez drobne sito mąkę, przyprawy i proszek do pieczenia.
Dodajemy jajko i wcześniej przygotowaną masę.
Zagniatamy ciasto, formujemy kulę i odstawiamy do lodówki na godzinkę.
Piekarnik nagrzewamy na 170stopni.
Rozwałkowujemy ciasto i wykrawamy ciasteczka. Pieczemy ok. 8 minut w zależności od grubości ciasta. Gdy ciasteczka się zarumienią - wyciągamy z piekarnika.
Ozdabiamy wedle uznania. Przechowujemy w szczelnie zamkniętych słoiczkach\pojemniczkach
Smacznego!

• EDYTA DYDUCH •

SUPER CZEKOLADOWY SERNIK

SUPER FOOD | 25 MIN | WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI:

200g herbatników
8 łyżek surowego kakao Purella
4 łyżeczki ekstraktu z wanilli
70 g masła
260g śmietanki 30%
400g czekolady mlecznej
8 łyżek syropu klonowego
1kg sera (użyłam sera President w wiaderku)
60g cukru kokosowego
3 łyżeczki Lucumy Purella
5 jaj

PRZYGOTOWANIE:

Herbatniki, 4 łyżki kakao Purella miksujemy na proszek.
Formę wykładamy papierem do pieczenia, wykladamy powstałą masą spód.

160g śmietanki, 4 łyżki surowego kakao Purella, 8 łyżek syropu klonowego oraz 200g czekolady mlecznej rozpuszczamy w garnuszku i odstawiamy do przestygnięcia.

W dużej misce miksujemy : 1kg sera, 60g cukru kokosowego, 3 łyżeczki Lucumy Purella, 4 łyżeczki ekstraktu z wanilii oraz rozpuszczoną wcześniej śmietankę z czekoladą.

Pieczemy ok. 1,5godziny w 150stopniach. Nie otwieramy drzwiczek w trakcie pieczenia bo sernik może opaść.

Na koniec rozpuszczamy 100g śmietanki i 200g czekolady w garnuszku i polewamy sernik.
Odkładamy do całkowitego wystudzenia. Najlepiej do lodówki na całą noc.
Smacznego!

• EDYTA DYDUCH •

purella SUPERFOODS

purella SUPERFOODS

WERONIKA MŁYŃCZYK

@werka.dietetyk

Dietetyk z zawodu, łasuch z natury. Właścicielka konta @werka.dietetyk na Instagramie. Z miłości do słodkości większość czasu w kuchni spędza na tworzeniu zdrowych deserów i ciast. Przekonuje, że zdrowe odżywianie może być proste, szybkie i pyszne!

Weronika Młyńczyk

• WERONIKA MŁYŃCZYK •

purella SUPERFOODS

KRUCHE CIASTECZKA Z DŻEMEM CHIA

SUPER FOOD

1 GODZINA

4 PORCJE
SKŁADNIKI:

150g mąki orkiszowej
50g mąki migdałowej
60g zimnego masła
1 jajko
40g ksylitolu

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki zmiksować razem lub posiekać nożem stolnicy. Na koniec krótko zagnieść ciasto w dłoniach. Rozwałkować na grubość około 0,5cm i wykrajać ciasteczka. Piec około 15 min w 180*C aż się delikatnie zarumienią.
Dżem chia:
150g mrożonych malin
3 łyżki nasion chia
Owoce rozmrozić w garnku aż się rozpadną, dodać nasiona chia i dokładnie mieszać, i gotować jeszcze 3-4 min aż chia napęcznieją A dżem zacznie gęstnieć. Odstawić owoce do lodówki na godzinę do stężenia.
Gotowe ciasteczka przekładać przygotowanym dżemem.

• WERONIKA MŁYŃCZYK •

purella SUPERFOODS

ŚNIADANIOWA KUTIA JĘCZMIENNA

SUPER FOOD

45 MIN

BEZ JAJEK

SKŁADNIKI 6 PORCJI:

100g kaszy pęczak
300ml napoju roślinnego/mleka
30g mielonego maku
1 łyżka miodu
2 łyżki posiekanych orzechów
1 łyżka siekanych jagód goji
kilka kropli aromatu migdałowego

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę przepłukać na sitku, zalać mlekiem/napojem roślinnym, dodać mak i gotować 15-20 min do miękkości. Do ugotowanej kaszy dodać miód, posiekane bakalie i wymieszać.

• WERONIKA MŁYŃCZYK •

MARTYNA WAWRZEŃCZYK

@zdrowalogika

Zawodowo jestem ekspertką od promocji marki osobistej w social media. Pomagam małym i średnim firmom zaprojektować i efektywnie prowadzić działania w internecie . Na swoim instagramie zarażam pozytywną energią i motywacją do zdrowego stylu życia. Pokazuje, że zdrowe dania mogą być szybkie i proste w przygotowaniu

Martyna Wawrzeńczyk

• MARTYNA WAWRZEŃCZYK •

CYNAMONOWE MUFFINKI

SUPER FOOD | 40 MIN | PIEKARNIK

12 PORCJI
SKŁADNIKI:

3/4 szklanki 250 ml mąki orkiszowej
3/4 szklanki 250ml mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka mielonego cynamonu celiońskiego
1/2 szklanki 250 ml płatków owsianych
3 łyżki brązowego cukru
3 łyżki miodu (można dać więcej)
1 jajko
1/2 szklanki roztopionego masła klarowanego
lub oleju
250 ml jogurtu naturalnego
4 średnie jabłka

PRZYGOTOWANIE:

1.Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni. Szykujemy 12 gumowych forem na muffinki.
2. Wszystkie suche składniki mieszamy razem. To samo robimy z mokrymi. Na koniec Wszystko łączymy, dokładnie mieszając szpatułką, łyżką powolnymi ruchami. Na koniec dodajemy obrone i pokrojone w mała kostke jabłka. Przelewamy ciasto do foremek. Można posypać je migdałami

• MARTYNA WAWRZEŃCZYK •

PEŁEN WITAMIN DESER JAGODOWY Z KASZĄ JAGLANĄ I SYROPEM KLONOWYM

SUPER FOOD | 45 MIN | BEZ JAJEK

6 PORCJI
SKŁADNIKI:

1 duży jogurt naturalny 350g
1 mascarpone 250 g
płaska łyżka nasion chia
czubata łyżeczka Jagód Maqui
syrop klonowy lub daktylowy
do uzyskania słodyczy według preferencji
szklanka ugotowana kaszy jaglanej
owoc granatu
morwa biała purella

PRZYGOTOWANIE:

Mieszam dokładnie (do uzyskania gładkiej masy) jogurt, serek mascarpone, jagody, nasiona chia. Dosładzam masę syropem klonowym. W słoiczkach warstwowo jak na zdjęciu układam kolejno: masę, kaszę jaglaną, owoce i morwę

• MARTYNA WAWRZEŃCZYK •

purella SUPERFOODS

DR HANNA STOLIŃSKA

DIETETYK I EKSPERT PURELLI

Jak zdrowo i lekko spędzić święta Bożego Narodzenia? ZACHOWAJ UMIAR! Spróbuj wszystkiego po trochu, a potem koniecznie wybierz się na spacer.

10 ZASAD:

1. Nie głódź się przez cały dzień w oczekiwaniu na wieczorną rozpustę. Postaraj się zjeść posiłek, chociaż same warzywa ok. 2 h przed wyjściem. Jeśli nie wyjdziesz z domu bardzo głodny/a, zjesz mniej podczas Wigilii.
2. Przygotuj lżejsze formy tradycyjnych potraw świątecznych, też są smaczne. Majonez wymieszaj z jogurtem, rybę usmaż bez panierki, do wypieku ciasta zastosuj zamien niki białego cukru, uszka i pierogi z maki orkiszowej nie stracą tradycyjnego charakteru.
3. Zaczynaj spożywanie posiłków od warzyw i mniej energetycznych posiłków (barszcz, kapusta wigilijna, ryba w galarecie), wtedy tych kalorycznych zjesz zdecydowanie mniej.
4. Nakładaj małe porcje na talerz. Zasada jedz mniej, a często na pewno pozwo-li zapanować na apetytem. Pamiętaj, że Wigilia to dopiero początek. I i II dnia Świąt podczas śniadania zrezygnuj z chleba, a na obiad zjedz mięso z warzywami (już bez ziemniaków) dzięki temu na podwieczorek bezkarnie możesz pozwolić sobie na kawałek ulubionego ciasta. Na kolację natomiast pochrup już same surowe warzywa.
5. Staraj się jeść powoli. Im jesz wolniej, tym większa szansa na uczucie sytości po spożyciu mniejszej porcji jedzenia. Odkładaj widelec po paru kęsach na chwilę.
6. Pij dużo płynów – herbaty, wody. Spożycie płynów przed posiłkiem, spowoduje iż nasz apetyt będzie mniejszy. Do kompotu z suszu nie dodawaj cukru. Pamiętaj, że alkohol to również źródło pustych, zbędnych kalorii.
7. Kiedy czujesz się syty odłóż talerz do zlewu/zmywarki i zaparz sobie zimową herbatę. Zawsze kiedy jednak postanowisz zjeść coś jeszcze możesz wziąć drugi, najlepiej mniejszy niż talerz obiadowy.
8. Ciesz się smacznym jedzeniem. Dodatkowy stres o spożyte kalorie na pewno nie sprzyja relaksowi, a te stresowe kalorie zawsze idą w ''boczki".
9. Wspólne biesiadowanie to znakomita okazja do ciekawych dyskusji. Nie zapominaj o tym. Jeśli skupisz się na rozmowie – zjesz mniej. Powspominaj z rodziną śmieszne historie – podczas śmiania się spalasz więcej kalorii i ćwiczysz mięśnie brzucha.
10. Wstawaj często od stołu, zajmij się podawaniem potraw, wtedy odciągniesz swoje myśli od jedzenia i trochę się rozruszasz. Po wspólnym posiłku – idź na spacer!

Postaraj się zachęcić do tego także całą swoją rodzinę. Po spacerze na świeżym powietrzu będziesz czuł się znacznie lżej. Rano po Wigilii spróbuj zrobić krótką gimnastykę, poćwicz mięśnie brzucha – takie ćwiczenia rozruszają jelita i pobudzą je do pracy.

purella SUPERFOODS

Pięknych, radosnych, a przede wszystkim zdrowych Świąt
oraz spełnienia wszystkich marzeń w Nowym Roku

Purella życzą Anie Starmach

purella SUPERFOODS

purella SUPERFOODS