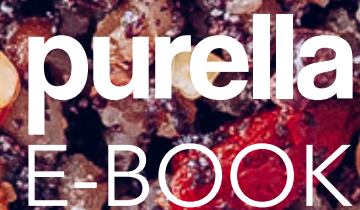




# SUPER ŚWIĘTA

PYSZNIĘ 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 kulinarnymi:

Martyną Wawrzeńczyk - @zdrowa.logika

Weroniką Młyńczyk - @werka.dietetyk

Edytą Dyduch - @edyta.dyduch

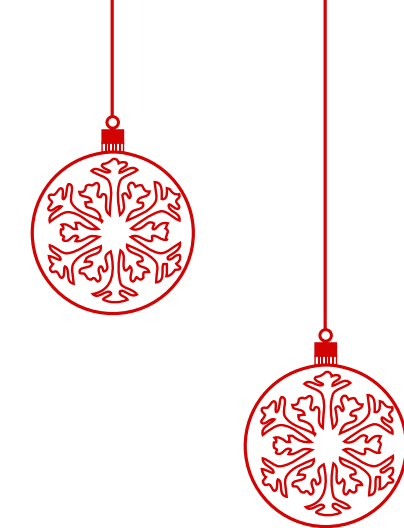
Wśród propozycji przygotowanych przez naszych blogerów i Anię Starmach znajdą się m.in. pomysły na kruche ciasteczka, tradycyjną kutię w FIT wydaniu w 2 super wersjach, czekoladowy sernik czy aromatyczne Smoothie z goździkami! Macie ochotę na więcej? Zapraszamy do lektury!

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

*Smacznego!*





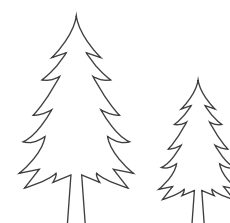


## ANIA STARMACH

Autorka książek kucharskich i portalu kulinarnego, jurorka polskich edycji MasterChef oraz MasterChef Junior. Kucharka, młoda mama, a przede wszystkim **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







# 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!







# 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.

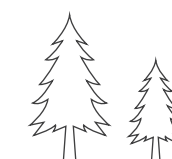
Ser biały wymieszaj z mascarpone i cukrem pudrem oraz jagodami acai.

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.





# 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!



• ANIA STARMACH •



purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS







# ZIEŁONE PIERNICZKI BEZ LUKRU:



SUPER FOOD



20 MIN



WEGAŃSKIE

## SKŁADNIKI:

300 g mąki pszennej + mąka do podsypywania ciasta podczas wałkowania  
150 ml miodu  
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 gęsty – soku. Gotowym lukrem dekoruj upieczone pierniczki.





## 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 codzien łączę swoje pasje w fotografii kulinarnej.

*Edyta Dyduch*



purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS



• 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.

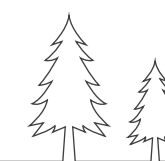
Zagniatamy ciasto, formujemy kulę i odstawiamy do lodówki na godzinkę.

Piekarnik nagrzewamy na 170stopni.

Rozwałkujemy 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!



purella  
SUPERFOODS





# 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, wykładamy 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.

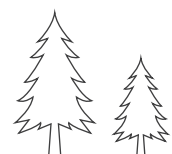
Odkładamy do całkowitego wystudzenia. Najlepiej do lodówki na całą noc.  
Smacznego!



• EDYTA DYDUCH •



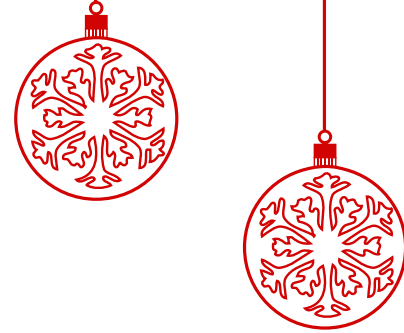
purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS







# WERONIKA MŁYŃCZYK

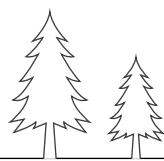
@werka.dietetyk

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*



purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS



• WERONIKA MŁYŃCZYK •





# 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.

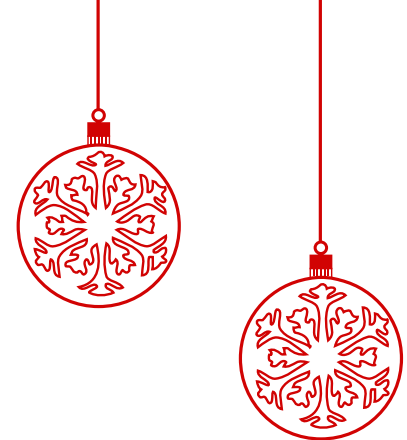
Dżem chia:

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.





# 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 •



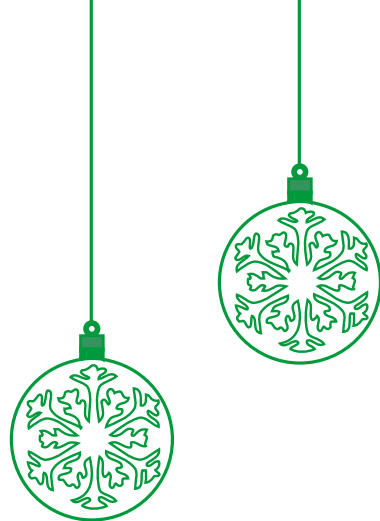
purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS







# 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

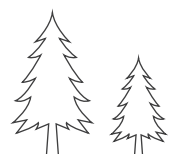
*Martyna Wawrzęczyk*



• MARTYNA WAWRZEŃCZYK •



purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS







# CYNAMONOWE MUFFINKI



SUPER FOOD



40 MIN



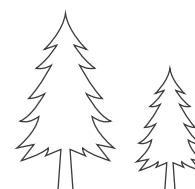
PIEKARNIK

## 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. Szukujemy 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 obronę i pokrojone w mała kostkę jabłka. Przelewamy ciasto do foremek. Można posypać je migdałami







# 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 daktyłowy  
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 WAWRZĘCZYK •







# 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 rozpusztę. Postaraj się zjeść posiłek, chociaż same warzywa ok. 2 h przed wyjściem. Jeśli nie wyjdiesz 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 zamiast 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 pozwoli 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 "boczek".
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 czuć się znacznie lżej. Rano po Wigilii spróbuj zrobić krótką gimnastykę, poćwicz mięśnie brzucha – takie ćwiczenia rozruszają jelita i pobudzą je do pracy.





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

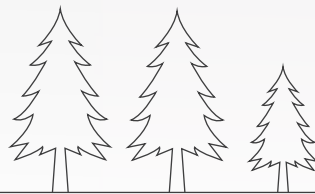
*Purella*

życzą

*Anie Stumach*



**purella**  
SUPERFOODS



**purella**  
SUPERFOODS

