BIOOIL LABORATORIUM

INSPIRACJE KULINARNE

KUCHNIA PEŁNA MIŁOŚCI

Złote serce na talerzu

SKŁADNIKI

- 2 jaja
- croissant
- twaróg 200 g
- 4 łyżki oleju lnianego
- łyżeczka miodu
- szczypta soli
- świeżo mielony pieprz
- 3 łyżki jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE

Ser biały zblenduj z olejem, jogurtem, solą i pieprzem oraz miodem na gładką konsystencję - dodaj dużo świeżego pieprzu, dzięki czemu pasta będzie miała ciekawy charakter.

Przełóż rogalika pastą twarogową.

Przygotuj sadzone jajka.

Śniadanie podawaj z gorącymi jajkami!

Kawowe gofry

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki orkiszowej (można zastąpić pszenną)
- 1,5 szklanki mleka (zwierzęce lub roślinne)
- 1 łyżka ksylitolu
- 1 jajo
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżeczka kawy rozpuszczalnej lub 3 łyżki zimnej esencji z kawy parzonej (mocnej)
- 3 łyżeczki oleju kokosowego (w temperaturze pokojowej)

PRZYGOTOWANIE

Jajko rozkłóć z mlekiem i kawą i dwoma łyżeczkami oleju kokosowego. Dodaj ksylitol i mąkę – całość ubij mikserem. Gofrownicę natłuść olejem kokosowym – nalewaj niewielką ilość ciasta i piecz zgodnie z zaleceniami producenta gofrownicy.

Gofry podawaj samodzielnie lub z owocami, bitą śmietaną, dżemem, wiórkami czekolady etc.

Miłosny koktajl

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mleka roślinnego
- 200 g jogurtu naturalnego
- 150 g świeżych lub mrożonych malin (mrożone należy wcześniej rozmrozić) – można zastąpić innymi czerwonymi owocami
- 2 łyżki oleju lnianego cytrynowego
- łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki miłosnego koktajlu należy dokładnie zblendować na jednolity napój.

Owocowa rapsodia

SKŁADNIKI

- 2 banany
- 2 jajka
- olej kokosowy (do smażenia)
- 2 łyżki mąki (pszennej, kukurydzianej, owsianej)
- 300 g jogurtu naturalnego
- 4 łyżki oleju lnianego cytrynowego
- szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE

Banany rozgnieść i zmieszać widelcem z jajkami, dodać mąkę i cynamon. Smażyć niewielkie placuszki na oleju kokosowym – po usmażeniu odsączyć na ręczniku papierowym.

Jogurt wymieszać dokładnie z olejem lnianym, tak by stanowiły całość (w razie oddzielania się warstw, ponownie wymieszać). Placuszki podawać z jogurtem lnianym i owocami.

UWAGA: jeśli chcesz, staraj się formować placuszki łyżką w formę serduszka :-)

Sałatkowe Love

SKŁADNIKI

- 1 ogórek zielony
- 2 pomidory
- 1/2 czerwonej papryki
- garść oliwek czarnych
- kostka sera feta
- 2 garście sałaty (mogą być mixy sałat)
- szczypiorek/dymka do dekoracji
- olej rydzowy
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Warzywa dokładnie umyć. Na talerzach rozłożyć sałatę, następnie dodać pokrojone w drobniejsze cząstki warzywa – pomidory, paprykę, ogórek, oliwki. Na koniec pokrojony w drobną kostkę ser – można wykorzystać w tym celu ser feta, ale też inne twarde sery.

Szyku sałatce nada olej rydzowy, który swoim smakiem zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia. Całość doprawiamy szczyptą soli i świeżo zmielonym pieprzem w razie potrzeby.

Krewetkowa rozpusta

SKŁADNIKI

- 1/2 średniej dyni
- 250-300 g twarogu chudego
- 6 łyżek oleju lnianego
- 1/2 ogórka szklarniowego
- 8 krewetek
- bazylia do dekoracji
- szczypta soli i pieprzu
- odrobina oliwy do pieczenia
- olej kokosowy do pieczenia krewetek

PRZYGOTOWANIE

Dynię pokrój na plastry grubości ok. 2 cm – później będziesz wykrawać z nich serduszka. Plastry połóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i piecz 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Upieczoną dynię odstaw do ostygnięcia.

W osobnym naczyniu przygotuj pastę twarogową – biały ser zblenduj na gładko z olejem lnianym, dodaj sól i pieprz. Ogórka pokrój w drobniutkie paski i część ogórka dodaj do pasty twarogowej. Krewetki opłucz, obierz ze zbędnych elementów, podsmaż krótko (ok 5 minut) na oleju kokosowym. Odsącz na ręczniku papierowym.

Z upieczonej dyni wykrawaj foremką do ciastek małe serduszka. Na każdym serduszku umieść pastę twarogowo-ogórkową – całość udekoruj upieczoną chrupiącą krewetką i listkiem bazylii.

Budwigowa przekąska

SKŁADNIKI

- 300 g chudego twarogu
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 5 łyżek oleju lnianego cytrynowego
- łyżka miodu
- opcjonalnie 1 łyżeczka miodu
- świeża zielenina (pietruszka, koper, dymka)
- warzywa (świeże, surowe)

PRZYGOTOWANIE

Ser, jogurt, olej, miód łączymy w blenderze na pastę jednolitej konsystencji. Przekładamy do naczynia w którym będziemy serwować pastę i obficie ozdabiamy świeżą zieleniną.

Podajemy ze świeżymi chrupiącymi warzywami - ogórkiem, papryką, marchewką, rzodkiewką etc.

Podstępne serduszka

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki
- 2 jaja
- 100 g oleju kokosowego
- łyżka śmietany lub jogurtu naturalnego
- szczypta soli
- łyżeczka proszku do pieczenia
- kilka suszonych pomidorów
- kilka-kilkanaście sztuk oliwek
- zioła prowansalskie (można pominąć)

PRZYGOTOWANIE

Z mąki, jaj, oleju, śmietany, soli, proszku zagniatamy kruche ciasto – wyrabiamy do momentu uzyskania jednolitej gładkiej konsystencji. Pomidory i oliwki pokroić na drobne fragmenty – dodać do ciasta i ponownie zagnieść. Następnie schować do lodówki na 40-60 minut.

Ze schłodzonego ciasta rozwałkowywać placki o grubości ok 0,5 cm – wycinać dowolne kształty (u nas serduszka). Ciasteczka piec około 15 minut w temperaturze 190 stopni, do uzyskania rumianego wyglądu. Ciasteczka można spożywać samodzielnie lub podawać jako dodatek do zupy czy dipu.

Miłosne caprese

SKŁADNIKI

- 2 duże dojrzałe pomidory
- 2 duże kostki mozzarelli
- kilka gałązek bazylii
- olej lniany bazyliowy
- sos balsamiczny
- świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Obierz pomidora ze skóry, pokrój go w grubsze plastry, poukładaj na talerzu. Dodaj fragmenty mozzarelli.

Całość ozdób liśćmi bazylii - skrop olejem lnianym bazyliowym, polej balsamico i oprósz obficie czarnym pieprzem.

Rubinowy barszczyk

SKŁADNIKI

- 2 spore marchewki
- 1 cebula
- 5 ugotowanych buraków (średnich lub dużych) – ugotuj wcześniej osobno
- 1 czerwona papryka
- kilka suszonych pomidorów
- 1 korzeń pietruszki
- cebulka dymka
- jogurt grecki do podania
- olej kokosowy – 2 łyżki
- kurkuma, sól ziołowa, czosnek w płatkach (lub suszony)

PRZYGOTOWANIE

Cebulę drobno pokrój i zeszklij z kurkumą na oleju kokosowym. Dodaj pokrojoną w talarki marchewkę, pietruszkę. Podsmaż 2-3 minutki, a następnie zalej 1,5 l wody. Duś pod przykryciem na niewielkim ogniu przez 15 minut. Paprykę czerwoną pokrój w dużą kostkę, buraki w kostkę lub zetrzyj na tarce, suszone pomidory w paski. Dodaj buraki, pomidory i paprykę, gotuj jeszcze 5 minut. Dopraw wszystko szczyptą soli ziołowej i czosnkiem w płatkach. Podawaj z łyżką jogurtu greckiego i świeżą dymką.

Kremowe Love

SKŁADNIKI

- duży korzeń selera
- 1 mała marchew
- 1 korzeń pietruszki
- 1 batat
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 3 ząbki czosnku
- pęczek natki pietruszki
- sól ziołowa, pieprz, chilli, kurkuma

PRZYGOTOWANIE

W garnku rozpuść olej kokosowy – podsmaż na nim cebulę pokrojoną w kostkę z kurkumą i przeciśnięty przez praskę czosnek. Marchew, pietruszkę (korzeń), seler, batat obierz, umyj i pokrój w drobną kostkę. Warzywa dorzuć do cebulki i zalej wszystko wodą (ok. 1,5 litra). Gotuj pod przykryciem około 25 minut. Całość zblenduj na gładki krem, dopraw solą ziołową, pieprzem i chilli. Zupę podawaj z drobno posiekaną natką pietruszki.

Seler jest warzywem, które uchodzi za afrodyzjak – warto więc podawać go nie tylko w czasie walentynek, ale i na co dzień.

Włoska robota

SKŁADNIKI

- ciasto

  300 g mąki
  3 jaja
  łyżeczka oleju kokosowego
  gorąca woda

- farsz:

  300 g mrożonego lub świeżego szpinaku (200 g już po odmrożeniu)
  1 jajko
  100 g parmezanu
  sól,pieprz, czosnek
  olej kokosowy do podsmażenia

PRZYGOTOWANIE

Zaczynamy od przygotowania farszu – na rozgrzany olej kokosowy wrzucamy szpinak i dusimy 4-5 minut – następnie zdejmujemy z ognia, dodajemy 100 g drobno startego parmezanu, przyprawiamy solą, pieprzem czosnkiem – kosztujemy i ewentualnie doprawiamy. Na koniec wbijamy małe jajo i mieszamy.

Przygotowując ciasto wymieszaj mąkę z jajkami i olejem kokosowym. Podlewaj gorącą wodą i wyrabiaj, aż do uzyskania idealnie gładkiej konsystencji. Gotowe ciasto owiń folią spożywczą i włóż do lodówki na co najmniej 15 minut.

Ciasto rozwałkuj na placki grubości około 0,2-0,4 cm – wycinaj serca foremką do ciastek. Nakładaj niewielką ilość farszu, sklejaj jak pierogi wzdłuż krawędzi serduszka. Gotuj ravioli wrzucając je na wrząca wodę. Podawaj z utartym parmezanem, drobinkami suszonych pomidorów i olejem rydzowym, który nada pierożkom ciekawego posmaku.

Amore Pomodorre!

SKŁADNIKI

- 500 g chudej wołowiny
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 cebula
- 2 puszki pomidorów w całości
- 2 ząbki czosnku
- zioła prowansalskie
- 300 g makaronu serduszka (kukurydziany, pszenny)
- łyżeczka ksylitolu

PRZYGOTOWANIE

W garnku rozgrzej olej kokosowy i wrzuć cebulę posiekaną w drobną kostkę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie dodaj wołowinę i podsmażaj około 5 minut – zalej całość gorącą wodą (200-300 ml) i duś 15 minut. Całość zalej pomidorami i gotuj jeszcze 5 minut. Przypraw solą, pieprzem ziołami – dodaj łyżeczkę ksylitolu, który sprawi, że pomidory będą jeszcze smaczniejsze. Sos można zjeść w takiej formie lub zblendować na gładko.

W osobnym garnku ugotuj aldente makaron – możesz wykorzystać dowolny makaron – z racji walentynek, my postawiliśmy na makaron-serduszka.

Pizza Palce lizać

SKŁADNIKI

- 20 g drożdży
- 1/2 łyżeczka cukru*
- 300 g mąki pszennej
- szczypta soli
- łyżka oleju kokosowego
- łyżka nasion czarnuszki
- mąka do podsypywania
- woda

PRZYGOTOWANIE

Drożdże rozpuszczamy z cukrem w 150 ml wody. Do misy wsypujemy mąkę, sól, olej kokosowy, nasiona czarnuszki, a następnie wlewamy zaczyn drożdżowy. Całość łączymy i wyrabiamy na gładkie ciasto – w razie potrzeby dosypujemy mąki lub podlewamy wodą. Gotowe ciasto odstawiamy na godzinę, aby wyrosło (powinno podwoić swoją objętość).

Gotowe ciasto rozwałkowujemy i przenosimy na blachę. Na cieście rozsmarowujemy sos pomidorowy (pomidory z puszki z czosnkiem i ziołami), a następnie dekorujemy ulubionymi dodatkami. W naszym przypadku szynka dojrzewająca, pomidory, oliwki i papryka oraz parmezan. Upieczoną pizzę udekorowano liśćmi świeżej bazylii.

*niestety w przypadku ciasta drożdżowego nie możemy zalecić zastosowania innego cukru, ponieważ drożdże potrzebują cukru do tego, aby ciasto urosło. Tutaj niezbędna jest niewielka ilość cukru.

Truskawkowa rozkosz

SKŁADNIKI

- 500 g truskawek
- 1 brzoskwinia
- 1 banan
- 2 łyżeczki miodu
- do dekoracji: płatki migdałowe, chia, owoce, jagody goji

PRZYGOTOWANIE

Truskawki umyć i obrać z szypułek - mrożone rozmrozić do temperatury pokojowej. Brzoskwinię i banana obrać - wszystkie owoce i miód umieścić w blenderze - zblendować na gładki mus. Podawać z chrupiącymi płatkami migdałów, nasionkami chia i jagodami goji.

Ogród Miłości

SKŁADNIKI

- 5 jajek
- 3/4 szklanki ksylitolu
- 3/4 szklanki mąki pszennej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 600 g chudego twarogu
- 300 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju lnianego cytrynowego
- owoce i kwiaty jadalne

PRZYGOTOWANIE

Biszkopt:
Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodawaj łyżeczka po łyżeczce ksylitol. Podobnie żółtka. Na koniec wsyp mąki - wymieszaj drewnianą łyżką, aby masa była puszysta.
Piecz w tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia (dno), przez 35-40 minut (temperatura 170 stopni) - do suchego patyczka.
Krem:
W blenderze połącz twaróg, jogurt, miód, olej lniany i blenduj do uzyskania gładkiego kremu. Na koniec dodaj owoce i wymieszaj delikatnie szpatułką. Z biszkoptu wycinaj preferowane kształty (u nas serduszka) placków, przekładaj podwójnie kremem - dekoruj jadalnymi kwiatami.

Śmietankowa delicja

SKŁADNIKI

- 400 ml śmietany kremowej
- 400 ml mleka kokosowego
- 60 g cukru pudru
- 5 łyżeczek żelatyny

- NA SOS:
- 400 g truskawek mrożonych lub świeżych
- 3 łyżki miodu
- szczypta chilli w proszku

PRZYGOTOWANIE

Żelatynę zalać wodą i pozwolić jej napęcznieć. Następnie podgrzewać cały czas mieszając, aż do zupełnego rozpuszczenia (straci swoje właściwości żelujące) - gdy to się stanie, zdjąć z ognia.
W garnku zagotować śmietanę kremową, mleko kokosowe, cukier puder. Dokładnie wymieszać - następnie wlewać powoli rozpuszczoną żelatynę cały czas mieszając. Gotową masę rozlać do 6-7 salaterek/miseczek, przykryć folią spożywczą i pozostawić na kilka godzin (co najmniej 6).
W garnuszku rozgrzać truskawki - podgrzewać z 1/4 szklanki wody i 3 łyżkami miodu oraz szczyptą chilli w proszku. Gdy puszczą sok i zrobią się miękkie, zblendować na sos. Panna cotty wyjmować bezpśednio przed podaniem poprzez zanurzenie naczynia w gorącej kąpieli na kilka sekund - podawać koniecznie z orzeźwiającym owocowym sosem.

Pod pierzynką

SKŁADNIKI

- 800 g czerwonych owoców (świeżych lub mrożonych)
- 250 g ksylitolu
- 100 g oleju kokosowego
- 1/2 cytryny
- szczypta soli
- 4 jaja
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 100 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki stołowe mleka

PRZYGOTOWANIE

Owoce umyj i oczyść dokładnie. W misie miksera umieść olej kokosowy, skórkę z cytryny, cukier (150 g) i sól. Ucieraj na białą puszystą masę - następnie dodawaj pojedynczo żółtka (białka zachowaj). Na koniec dodaj mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia i mleko. Ucieraj do momentu, gdy ciasto będzie samodzielnie odchodzić od ścianek. Wyłóż nim formę, i podpiecz w temperaturze 180 stopni ok. 5 minut. W międzyczasie ubij pianę z ksylitolem (100 g) i odrobiną soli. Na podpieczone ciasto wyłóż owoce - poukładaj je według własnych preferencji. Na górę wyłóż pianę i rozsmaruj. Następnie piecz w temperaturze ok. 180 stopni przez 25-30 minut.

Beza u góry najpewniej popęka, a sok z owoców wydostanie się na wierzch, co zapewni marmurkowy widok wierzchu tego rewelacyjnego ciacha!

Zdrowa słodycz

SKŁADNIKI

- 200 g daktyli
- 100 g suszonej żurawiny
- 200g orzechów włoskich lub innych ulubionych orzechów
- 50 g nasion słonecznika
- 4 łyżki siemienia lnianego
- duża łyżka kakao
- 3/4 szklanki drobnych płatków owsianych lub jaglanych
- 1 łyżka soku owocowego (malinowego, cytrynowego - można pominąć)

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie twarde składniki zmiel w blenderze lub w młynku. Połącz z daktylami i żurawiną, sokiem owocowym - na koniec dodaj kakao. Całość blenduj do uzyskania preferowanej konsystencji - jeśli wolisz batony, w których będzie więcej gryzienia - blenduj krócej, jeśli chcesz by były niemal zupełnie gładkie - blenduj dłużej.

Gotową masę wykładaj na papier do pieczenia lub silikonową formę. Rozwałkuj i podziel na porcje - odstaw na 15 minut do zamrażarki - batony owocowe przechowuj w lodówce.

Serduszko puka...

SKŁADNIKI

- 0,5 kg chudego twarogu
- 6 łyżek ksylitolu
- 4 łyżki oleju kokosowego
- 2 opakowania żelatyny lub inny naturalny produkt żelujący (np. agar agar lub pektyny owocowe)
- 400 g owoców (mogą być świeże lub mrożone)
- 2 szklanki wody
- szklanka mleka kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Twaróg połączyć z olejem kokosowym, ksylitolem, mlekiem kokosowym na gładką masę. Stale mieszając wlewać wodę (1 szklanka) z rozpuszczoną 1 torebką żelatyny. Przygotowaną masę wlać do salaterek lub naczyń silikonowych i włożyć do lodówki.

Owoce zagotować z wodą, a następnie zblendować. Na koniec dodać szklankę wody z rozpuszczoną żelatyną i dokładnie wymieszać - pozostawić do ostygnięcia. Schłodzony mus owocowy nakładać na stężałą masę w salaterkach i ponownie włożyć do lodówki.

Kokosowe serduszka

SKŁADNIKI

- 10 łyżek mąki kokosowej
- 5 łyżek oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki ciasta powinny być w temperaturze pokojowej - zagniatamy na jednolitą masę i schładzamy w lodówce przez 20 minut. Z gotowego ciasta rozwałkowujemy placki o grubości około 1 - 1,5 cm. Wycinamy piękne serduszka, które pieczemy 10 minut na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w temperaturze 190 stopni.

Jeśli nie mamy foremki możemy formować małe kulki, które następnie spłaszczymy.

Kokosowe Love

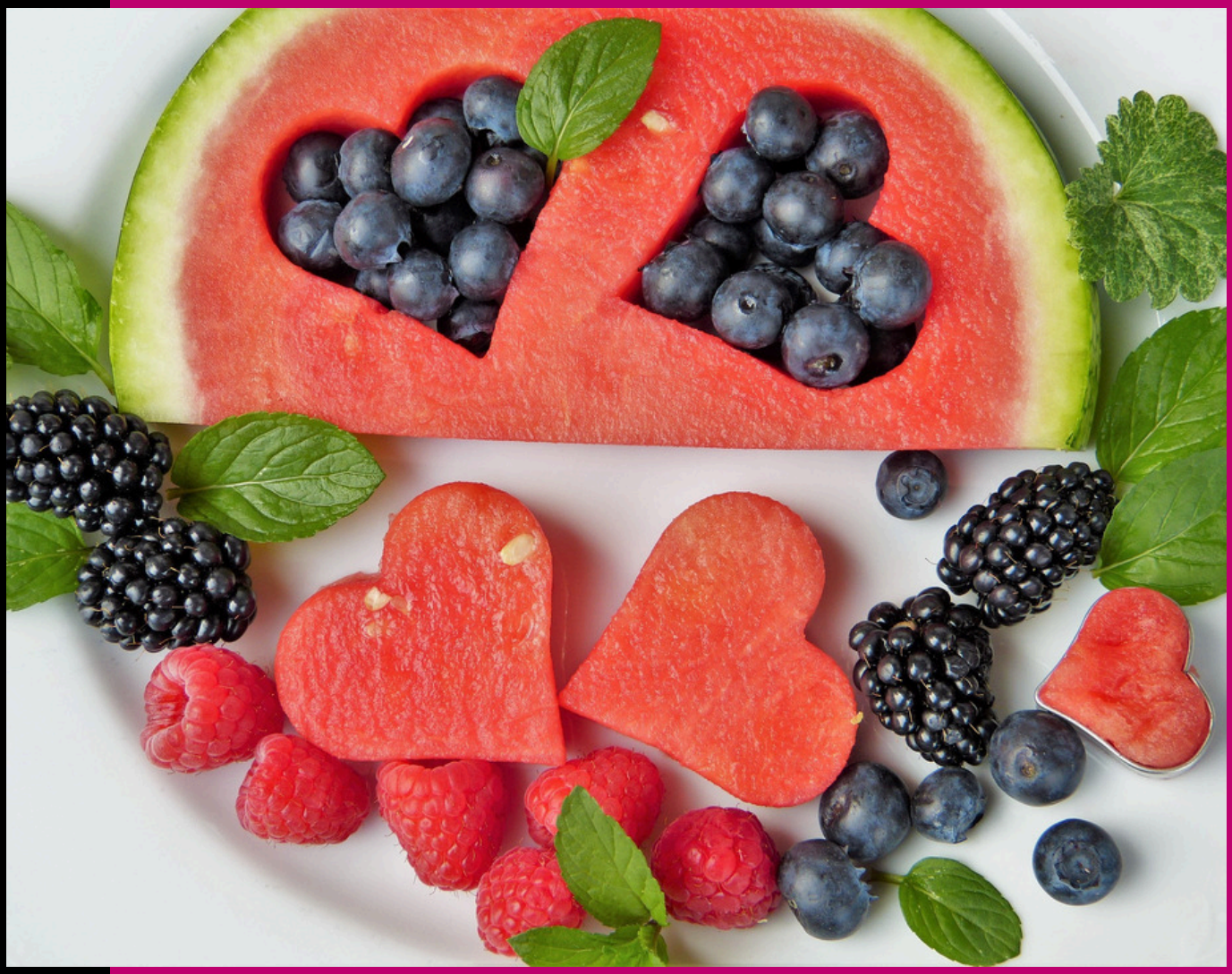
SKŁADNIKI

- 200 g kaszy jaglanej
- 100 ml kleka kokosowego
- 250 g wiórek kokosowych
- 8 łyżek ksylitolu
- 2 duże łyżki oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Kaszę przepłucz pod letnią bieżącą wodą i ugotuj (ok. 15 minut na niewielkim ogniu). Ugotowaną kaszę zblenduj w blenderze z mlekiem kokosowym (400 ml) i 150 g wiórek kokosowych oraz 4 łyżkami ksylitolu. Do powstałej masy dodaj na początek 1 łyżkę oleju - sprawdź konsystencję. Ciasto powinno być plastyczne, ale stabilne - nie powinno się rozsypywać po uformowaniu. W zależności od konsystencji dodaj olej kokosowy lub dosyp wiórek. Z masy formuj placki, a następnie wycinaj z nich serduszka (lub utocz kule - wówczas będą to praliny).
Lukier przygotowujemy z podgrzanego mleka kokosowego (100 ml) i 3-4 łyżek ksylitolu - jeśli masa jest zbyt płynna, można dodać do niej wiórek i taką masą pokrywać praliny. Gotowe uformowane serduszka obtaczamy w lukrze i maczamy w wiórkach - odkładamy do zastygnięcia. Przekąskę najlepiej trzymać w lodówce.

Owocowy zawrót głowy



SKŁADNIKI

- Plaster arbuza
- owoce leśne
- liście mięty i melisy
- olej lniany cytrynowy

PRZYGOTOWANIE

Z plastra arbuza wycinamy serduszka, do dziur po miąższu wkładamy jagody, borówki, maliny lub dowolne inne owoce. Pozostałą część miąższu z arbuza układamy na talerzu - uzupełniamy kompozycję owocami i liśćmi świeżej mięty i melisy.

Całość warto skropić olejem lnianym, dzięki któremu wchłoniemy więcej witamin z owoców.

Czyste szaleństwo

SKŁADNIKI

- 1 jabłko
- 1 kiwi
- 1 pomarańcza
- garść borówek
- garść orzechów
- 2 łyżki nasion chia
- olej lniany cytrynowy
- maliny

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie owoce dokładnie myjemy, te wymagające obierania obieramy i dzielimy na mniejsze części: plastry, cząstki.

Na talerzu tworzymy owocową kompozycję, którą uzupełnią orzechy i nasiona chia.

Całość skrapiamy obficie olejem lnianym, który sprawi, że przyswoimy więcej witamin!

Walentynkowe lizaki

SKŁADNIKI

- ksylitol (ok.150 g)
- woda (ok. 50 ml)
- konfitura owocowa (ok. 50 g) lub sok owocowy o głębokim smaku, np. malinowy lub wiśniowy

PRZYGOTOWANIE

Zagotuj wodę z ksylitolem – gotuj do pojawienia się dymka – następnie dodaj konfiturę lub sok i gotuj jeszcze 2 minuty. Masę mieszaj wyłącznie drewnianą rózgą. Gotową masę należy przelać do silikonowych foremek – do masy wkładamy patyczki (najlepsze będą drewniane, ale można wykorzystać również plastikowe odporne na wysokie temperatury – do kupienia w sklepach cukierniczych i dobrze zaopatrzonych marketach). Uwaga! Masa nie może być wlewana do plastiku, ponieważ go rozpuści. Lizaki to przekąska, po którą chętnie sięgną dzieci, ale i dorośli – zwłaszcza, jeśli będą wykonane z naturalnych składników.

Namiętny koktajl z passiflory

SKŁADNIKI

- 3 passiflory
- 1 limonka
- 1 pomarańcza
- 2 łyżki oleju lnianego
- 1/2 szklanki wody

PRZYGOTOWANIE

Pomarańcze obieramy ze skóry i kroimy na cząstki (dobrze jest pozbyć się białych włókien, jednak nie jest to konieczne). Podobnie postępujemy z limonką. Marakuję przekrawamy na pół i wydrążamy z niej miąższ (odrobinę zostawiamy do ozdoby). Dodajemy wodę i olej lniany (aby lepiej wchłonęły się witaminy). Składniki łączymy w blenderze na jednolite smoothie. Dekorujemy pestkami passiflory i listkiem mięty.

Owoc Miłości

SKŁADNIKI

- 2 różnokolorowe jabłka

PRZYGOTOWANIE

Z dwóch różnokolorowych jabłek wytnij małą foremką do ciastek serduszka, a następmnie włóż jasne serduszko do ciemnego jabłka i odwrotnie.

Podobnie mozemy posąpić z innymi twardymi owocami.