Air Fryer na odchudzanie

60 przepysznych fit przepisów na frytkownicę beztłuszczową

Magda Kubecka

Spis treści

Rozdział 1. Śniadania na dobry początek dnia 5

Omlet w foremkach z jarmużem i fetą 7

Zapiekane jajka w papryce z wędzoną papryką 9

Owsiane placuszki bananowo-cynamonowe 11

Frittata z cukinią i suszonymi pomidorami 13

Grzanki proteinowe z twarogiem i szczypiorkiem 15

Zapiekana owsianka z jagodami i skyrem 17

Muffinki jajeczne z indykiem i szpinakiem 19

Chrupiąca granola bezolejowa z ziarnami 21

Śniadaniowe batony z płatków i daktyli 23

Jajka faszerowane awokado zapiekane w air fryerze 25

Rozdział 2. Chrupiące przekąski i mini dania ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Prażona ciecierzyca z kminem i chili ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chipsy z jarmużu z sezamem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Krążki cebulowe w panierce z otrębów ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chrupiący ser halloumi z tymiankiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Falafel bez smażenia w głębokim tłuszczu ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Nachosy z tortilli pełnoziarnistej .... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczarki faszerowane serkiem i czosnkiem ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Paluszki z batata z papryką wędzoną ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Edamame z czosnkiem i sosem sojowym..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini pizzette na spodzie z kalafiora..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 3. Drób — lekko i soczyście. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kurczak w marynacie jogurtowo-curry ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Nuggetsy z piersi indyka w panierce migdałowej.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Udka kurczaka z rozmarynem i cytryną ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Roladki z kurczaka ze szpinakiem i serkiem... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kurczak teriyaki z sezamem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pulpeciki z indyka z ziołami prowansalskimi. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Skrzydełka w miodzie i musztardzie (wersja light).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kurczak w panierce z parmezanu i ziół..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szaszłyki drobiowe z papryką i cukinią ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pierś kurczaka faszerowana suszonymi pomidorami.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Ryby i owoce morza..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Łosoś w glazurze miodowo-sojowej..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dorsz w chrupiącej panierce cytrynowej ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Krewetki z czosnkiem i chili..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotleciki z tuńczyka i komosy ryżowej..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pstrąg z koperkiem i cytryną..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Filet z mintaja w panierce sezamowej..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Krewetki w panierce kokosowej..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Makrela z papryką wędzoną..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kalmary w chrupiącej panierce kukurydzianej..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Łosoś z pastą miso i szczypiorkiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Warzywa w roli głównej.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Bakłażan zapiekany z pomidorami i mozzarellą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kalafior w marynacie buffalo..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Burgery z soczewicy i buraka..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Papryka faszerowana kaszą bulgur **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Brukselka z balsamico i orzechami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cukinia zapiekana z parmezanem.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Bataty w plastrach z rozmarynem.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Steki z kalafiora z tahini..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Marchewki glazurowane z tymiankiem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotleciki z brokuła i sera feta..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Fit desery bez wyrzutów sumienia... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jabłka zapiekane z cynamonem i orzechami... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Brownie z fasoli i kakao..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Grillowane brzoskwinie z jogurtem greckim.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Muffinki bananowo-owsiane bez cukru..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chipsy jabłkowe z cynamonem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ciasteczka owsiane z rodzynkami.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zapiekane gruszki z serkiem ricotta..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sernik proteinowy w kokilkach..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Placuszki twarogowe z malinami ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zapiekane śliwki z migdałami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Śniadania na dobry początek dnia



SKŁADNIKI:

* 4 jajka
* 50 g świeżego jarmużu
* 40 g sera feta
* 40 ml mleka lub napoju roślinnego
* 1 szczypta soli
* 1 szczypta pieprzu
* 1 szczypta gałki muszkatołowej
* 1 łyżeczka oliwy do wysmarowania foremek

Omlet w foremkach z jarmużem i fetą

Omlet w foremkach z jarmużem i fetą

Przepis na 2 porcje.

- 4 jajka (ok. 200 g)
- 50 g świeżego jarmużu
- 40 g sera feta
- 40 ml mleka lub napoju roślinnego
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 1 szczypta gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka oliwy do wysmarowania foremek (ok. 5 g)

Umyj jarmuż, usuń twarde łodygi i posiekaj liście na drobne kawałki. Ser feta pokrusz w palcach na mniejsze grudki. W głębokim naczyniu wbij jajka, wlej mleko, dodaj sól, pieprz oraz gałkę muszkatołową. Roztrzep całość widelcem do uzyskania jednolitej masy. Silikonowe foremki do muffinek delikatnie wysmaruj oliwą. Na dnie foremek rozłóż równomiernie posiekany jarmuż i pokruszoną fetę, a następnie zalej je masą jajeczną, zostawiając odrobinę wolnej przestrzeni od górnej krawędzi. Wstaw foremki do kosza air fryera. Urządzenie nie wymaga wcześniejszego nagrzewania. Ustaw temperaturę na 160 stopni Celsjusza i piecz przez 12 do 15 minut. Po upływie 12 minut sprawdź, czy masa jajeczna jest całkowicie ścięta w środku. Jeśli środek jest płynny, wydłuż czas pieczenia o kolejne 2 do 3 minut.

Gotowe omlety podawaj na ciepło z kromką pełnoziarnistego pieczywa i porcją świeżych warzyw. Jeśli planujesz zjeść je następnego dnia, przechowuj je w szczelnym pojemniku w lodówce. W celu odgrzania umieść omlety ponownie w air fryerze na 3 minuty w temperaturze 150 stopni Celsjusza. Aby obniżyć zawartość tłuszczu w posiłku, możesz zamienić klasyczną fetę na ser typu feta o obniżonej zawartości tłuszczu lub chudy twaróg. Jedna porcja dostarcza 230 kilokalorii. Posiłek ten stanowi źródło mikroskładników: witamina K, witamina A, wapń, żelazo oraz folian.



SKŁADNIKI:

PORCJE: 2

* 1 duża papryka czerwona (ok. 200 g)
* 2 jajka (ok. 100 g)
* 1/2 łyżeczki wędzonej papryki w proszku
* 1 łyżka posiekanego szczypiorku (ok. 5 g)
* 1 szczypta soli
* 1 szczypta pieprzu
* Opcjonalnie: 20 g startego sera żółtego light

Zapiekane jajka w papryce z wędzoną papryką

Zapiekane jajka w papryce z wędzoną papryką

Przepis na 2 porcje.

Składniki:

- 1 duża papryka czerwona (ok. 200 g)
- 2 jajka (ok. 100 g)
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki w proszku
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku (ok. 5 g)
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- Opcjonalnie: 20 g startego sera żółtego light

Umyj paprykę, przekrój ją wzdłuż na dwie równe połówki i starannie usuń gniazda nasienne. Umieść połówki w koszu air fryera i podpiekaj je wstępnie przez 5 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza. Gdy warzywo lekko zmięknie, wysuń kosz i ostrożnie wbij po jednym jajku do każdej połówki. Posyp wierzch wędzoną papryką, solą i pieprzem. Piecz całość w temperaturze 160 stopni Celsjusza przez 8 do 10 minut. Odpowiedni moment zakończenia obróbki termicznej rozpoznasz po tym, że białko staje się całkowicie białe i zwarte, natomiast żółtko lekko drży przy delikatnym potrząśnięciu, co gwarantuje jego płynną konsystencję w środku.

Gorące połówki papryki posyp równomiernie posiekanym szczypiorkiem. Danie serwuj z kromką pieczywa pełnoziarnistego. W ramach modyfikacji przepisu, na dnie papryki przed wbiciem jajka możesz umieścić pokrojoną w drobną kostkę chudą szynkę. Jedna porcja dostarcza 120 kilokalorii. Posiłek ten dostarcza organizmowi cennych mikroskładników: witamina C, witamina A, witamina B12, selen, potas.



SKŁADNIKI na 1 porcję:

* 1 dojrzały banan (ok. 120 g)
* 40 g płatków owsianych błyskawicznych
* 1 jajko
* 1/2 łyżeczki cynamonu
* 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
* szczypta soli
* Opcjonalnie: jogurt naturalny (do podania)

Owsiane placuszki bananowo-cynamonowe

Owsiane placuszki bananowo-cynamonowe

Przepis na 1 porcję.

Składniki:

- 1 dojrzały banan (ok. 120 g)
- 40 g płatków owsianych błyskawicznych
- 1 jajko (ok. 50 g)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szczypta soli
- Opcjonalnie: 50 g jogurtu naturalnego do podania

Obierz banana i rozgnieć go widelcem na gładką masę w głębokim naczyniu. Dodaj płatki owsiane, jajko, cynamon, proszek do pieczenia oraz sól. Wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania jednolitego ciasta. Odstaw masę na 10 minut, aby płatki owsiane napęczniały i wchłonęły wilgoć. Na dnie kosza air fryera umieść dopasowany arkusz papieru do pieczenia. Nakładaj porcje ciasta łyżką, formując okrągłe placuszki o równej grubości. Piecz w temperaturze 160 stopni Celsjusza przez 10 minut. W połowie czasu pieczenia, po upływie 5 minut, przewróć placuszki na drugą stronę przy użyciu łopatki.

Gotowe placuszki podawaj z jogurtem naturalnym i dodatkiem świeżych owoców. Danie nadaje się do mrożenia; po wystudzeniu umieść je w szczelnym worku strunowym i przechowuj w zamrażarce. Aby przygotować wersję bezglutenową posiłku, zastosuj płatki owsiane z certyfikatem przekreślonego kłosa. Jedna porcja dostarcza 320 kilokalorii. Posiłek ten dostarcza następujące mikroskładniki: potas, magnez, witamina B6, błonnik, mangan.

SKŁADNIKI:

PORCJE: 2

* 4 jajka (ok. 200 g)
* 1 mała cukinia (ok. 150 g)
* 4 suszone pomidory (ok. 40 g)
* 1/2 małej cebuli (ok. 30 g)
* Świeża bazylia (kilka listków)
* 1 szczypta soli
* 1 szczypta pieprzu
* 1 łyżeczka oliwy (ok. 5 g)



Frittata z cukinią i suszonymi pomidorami

Frittata z cukinią i suszonymi pomidorami

Przepis na 2 porcje.

Składniki:

- 4 jajka (ok. 200 g)
- 1 mała cukinia (ok. 150 g)
- 4 suszone pomidory (ok. 40 g)
- 1/2 małej cebuli (ok. 30 g)
- Świeża bazylia (kilka listków)
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka oliwy (ok. 5 g)

Umyj cukinię, zetrzyj ją na tarce o grubych oczkach i mocno odciśnij z nadmiaru soku. Cebulę obierz i drobno posiekaj. Umieść cebulę w koszyku air fryera z odrobiną oliwy i podsmażaj przez 3 minuty w temperaturze 160 stopni Celsjusza. Suszone pomidory pokrój na mniejsze kawałki, a bazylię posiekaj. W głębokim naczyniu roztrzep jajka z solą i pieprzem. Połącz masę jajeczną z odciśniętą cukinią, podsmażoną cebulą, pomidorami oraz bazylią. Dokładnie wymieszaj całość i przelej do formy żaroodpornej dostosowanej rozmiarem do kosza urządzenia. Piecz w temperaturze 160 stopni Celsjusza przez 15 do 18 minut. W celu weryfikacji stopnia wypieczenia wbij w środek frittaty drewniany patyczek. Jeśli po wyjęciu jest suchy, masa jajeczna jest całkowicie ścięta.

Gotową frittatę pokrój na równe porcje. Posiłek można podawać na ciepło bezpośrednio po przygotowaniu lub na zimno po wystudzeniu. Danie to sprawdza się jako opcja do zapakowania w pojemnik i zabrania do pracy. Przepis można modyfikować poprzez dodanie do masy jajecznej liści świeżego szpinaku. Jedna porcja dostarcza 215 kilokalorii. Posiłek ten dostarcza mikroskładniki: likopen, witamina C, witamina B2, fosfor, cynk.

SKŁADNIKI

na 1 porcję:

* 2 kromki chleba pełnoziarnistego (ok. 60 g)
* 80 g twarogu półtłustego
* 80 g twarogu półtłustego
* 2 łyżki jogurtu naturalnego (ok. 40 g)
* 1 łyżka posiekanego szczypiorku (ok. 5 g)
* 1 ząbek czosnku (ok. 3 g)
* 1 szczypta soli
* 1 szczypta pieprzu
* 2 rzodkiewki do podania (ok. 30 g)



Grzanki proteinowe z twarogiem i szczypiorkiem

Grzanki proteinowe z twarogiem i szczypiorkiem

Przepis na 1 porcję.

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (ok. 60 g)
- 80 g twarogu półtłustego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (ok. 40 g)
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku (ok. 5 g)
- 1 ząbek czosnku (ok. 3 g)
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 2 rzodkiewki do podania (ok. 30 g)

Przeciśnij ząbek czosnku przez praskę. W misce umieść twaróg, jogurt naturalny, posiekany szczypiorek, czosnek, sól oraz pieprz. Rozgnieć i wymieszaj składniki widelcem do momentu uzyskania jednolitej pasty. Kromki chleba pełnoziarnistego włóż bezpośrednio do kosza air fryera. Piecz je przez 4 do 5 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza, aby zyskały chrupkość. Po wyjęciu z urządzenia, na jeszcze ciepłe grzanki nałóż równomiernie przygotowaną pastę twarogową.

Umyte rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki i ułóż na wierzchu każdej grzanki. Pastę twarogową można przygotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce szczelnie zamkniętą, co rano zoptymalizuje proces przygotowania posiłku. Jako alternatywę dla pasty nabiałowej można zastosować rozgniecione awokado. Jedna porcja dostarcza 290 kilokalorii. Posiłek dostarcza mikroskładniki: wapń, witamina K, witamina B12, fosfor, błonnik.

ZAPIEKANA OWSIANKA Z JAGODAMI I SKYREM

SKŁADNIKI na 1 porcję:
* 50 g płatków owsianych górskich
* 100 ml mleka lub napoju roślinnego
* 1 jajko (ok. 50 g)
* 50 g skyru naturalnego
* 60 g jagód
* 1 łyżeczka miodu lub erytrytolu
* cynamon
* szczypta soli



Zapiekana owsianka z jagodami i skyrem

Zapiekana owsianka z jagodami i skyrem

Przepis na 1 porcję.

Składniki:

- 50 g płatków owsianych górskich
- 100 ml mleka lub napoju roślinnego
- 1 jajko (ok. 50 g)
- 50 g skyru naturalnego
- 60 g jagód
- 1 łyżeczka miodu lub erytrytolu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 szczypta soli

W głębokim naczyniu połącz płatki owsiane górskie, mleko, jajko oraz miód lub erytrytol. Dodaj cynamon, szczyptę soli i dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Do uzyskanej masy wsyp połowę przygotowanych jagód i delikatnie połącz całość łyżką. Przelej zawartość naczynia do małej formy żaroodpornej, która mieści się w koszu urządzenia. Na wierzchu masy ułóż równomiernie pozostałą część owoców. Umieść naczynie w air fryerze. Ustaw temperaturę na 160 stopni Celsjusza i piecz przez 15 do 18 minut, aż środek owsianki całkowicie stężeje.

Upieczoną owsiankę podawaj, nakładając na wierzch kleks ze skyru naturalnego. Przygotowaną porcję można przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce do trzech dni. Przepis można modyfikować, zamieniając jagody na mrożone maliny lub mrożone borówki. Jedna porcja dostarcza 360 kilokalorii. Posiłek dostarcza mikroskładniki: antocyjany, błonnik beta-glukan, wapń, magnez, witamina C.


SKŁADNIKI na 2 porcje:
* 4 jajka
* 50 g piersi z indyka gotowanej lub wędzonej
* 30 g świeżego szpinaku
* 1 cebula dymka (ok. 15 g)
* szczypta soli
* szczypta pieprzu
* odrobina oliwy do foremek
Muffinki jajeczne z indykiem i szpinakiem

Muffinki jajeczne z indykiem i szpinakiem

Przepis na 2 porcje.

Składniki:

- 4 jajka (ok. 200 g)
- 50 g piersi z indyka gotowanej lub wędzonej
- 30 g świeżego szpinaku
- 1 cebula dymka (ok. 15 g)
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka oliwy do wysmarowania foremek (ok. 5 g)

Pokrój pierś z indyka w drobną kostkę. Świeży szpinak oraz cebulę dymkę opłucz i drobno posiekaj. W głębokim naczyniu roztrzep jajka, dodając sól oraz pieprz. Silikonowe foremki delikatnie wysmaruj oliwą. Na dnie każdej z nich rozłóż równomiernie kawałki indyka, szpinak i dymkę. Zalej przygotowane składniki masą jajeczną. Zostaw około pół centymetra wolnej przestrzeni od górnej krawędzi foremki, aby umożliwić wyrośnięcie masy podczas pieczenia. Wstaw foremki do air fryera. Piecz w temperaturze 160 stopni Celsjusza przez 12 do 15 minut.

Po zakończeniu pieczenia odczekaj kilka minut, aż muffinki lekko przestygną, co ułatwi ich wyciągnięcie z foremek bez uszkodzenia struktury. Przekąska ta zachowuje zwartą formę, co ułatwia jej pakowanie do pojemnika na wynos. Aby uzyskać wariant wegetariański, wymień mięso na drobno pokrojone pieczarki. Jedna porcja dostarcza 180 kilokalorii. Posiłek dostarcza mikroskładniki: żelazo, witamina A, folian, selen, niacyna.


SKŁADNIKI na 4 porcje
* 100 g płatków owsianych
* 20 g pestek dyni
* 20 g nasion słonecznika
* 10 g siemienia lnianego
* 50 g musu jabłkowego bez cukru
* 20 g miodu lub syropu klonowego
* 1/2 łyżeczki cynamonu
* 1 szczypta soli
Chrupiąca granola bezolejowa z ziarnami

Chrupiąca granola bezolejowa z ziarnami

Przepis na 4 porcje.

Składniki:

- 100 g płatków owsianych
- 20 g pestek dyni
- 20 g nasion słonecznika
- 10 g siemienia lnianego
- 50 g musu jabłkowego bez cukru
- 20 g miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 szczypta soli

W głębokim naczyniu połącz płatki owsiane, pestki dyni, nasiona słonecznika, siemię lniane, cynamon oraz sól. Dodaj mus jabłkowy, który pełni funkcję zamiennika tłuszczu, a następnie wlej miód lub syrop klonowy. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki, upewniając się, że sucha mieszanka jest równomiernie pokryta mokrymi dodatkami. Na dnie kosza air fryera ułóż arkusz papieru do pieczenia. Rozłóż na nim przygotowaną masę, tworząc możliwie cienką warstwę. Piecz w temperaturze 140 stopni Celsjusza przez 15 do 20 minut. Aby zapobiec przypaleniu i zapewnić równomierne opiekanie, regularnie mieszaj granolę co 4 do 5 minut.

Po wyjęciu z urządzenia pozostaw granolę do całkowitego wystudzenia. Właśnie w trakcie tego procesu zyska ona swoją ostateczną chrupkość. Gotowy produkt przechowuj w szczelnie zamkniętym słoiku, aby uniknąć dostępu wilgoci. Granolę podawaj jako dodatek do porcji jogurtu i świeżych owoców. Jedna porcja dostarcza 185 kilokalorii. Posiłek ten dostarcza mikroskładniki: magnez, cynk, kwasy omega-3, witamina E, mangan.



SKŁADNIKI na 6 batonów:

* 100 g płatków owsianych
* 80 g daktyli suszonych
* 40 g masła orzechowego (bez cukru)
* 20 g białka w proszku (lub mleka)
* 30 g orzechów włoskich
* 1/2 łyżeczki cynamonu
* szczypta soli

Śniadaniowe batony z płatków i daktyli

Śniadaniowe batony z płatków i daktyli

Przepis na 6 batonów.

Składniki:

- 100 g płatków owsianych
- 80 g daktyli suszonych
- 40 g masła orzechowego bez dodatku cukru
- 20 g białka w proszku lub mleka w proszku
- 30 g orzechów włoskich
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 szczypta soli

Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 15 minut do namoczenia. Po tym czasie odcedź je i zblenduj na gładką pastę. W głębokim naczyniu połącz pastę daktylową z płatkami owsianymi, masłem orzechowym, białkiem w proszku, posiekanymi orzechami włoskimi, cynamonem oraz solą. Wymieszaj i zagnieć składniki do uzyskania zwartej, lepkiej masy. Na arkuszu papieru do pieczenia uformuj z masy prostokąt o grubości około 1 centymetra. Pokrój uformowane ciasto na 6 równych batonów. Przenieś papier wraz z batonami do kosza air fryera, rozsuwając je lekko od siebie. Piecz w temperaturze 160 stopni Celsjusza przez 10 do 12 minut.

Po upieczeniu batony są miękkie, dlatego bezwzględnie pozostaw je do całkowitego wystudzenia przed przenoszeniem. Przechowuj je w szczelnie zamkniętym pojemniku w temperaturze pokojowej do pięciu dni lub zamroź na dłuższy czas, owijając każdy osobno w papier do pieczenia. W przypadku alergii, masło orzechowe zastąp pastą z nasion słonecznika, a orzechy włoskie pestkami dyni. Jeden baton dostarcza 180 kilokalorii. Posiłek ten dostarcza mikroskładniki: potas, błonnik, magnez, żelazo, witamina B1.

SKŁADNIKI

* 4 jajka ugotowane na twardo (ok. 200 g);
* 1/2 dojrzałego awokado (ok. 70 g);
* 1 łyżeczka soku z limonki lub cytryny (ok. 5 ml);
* 1 łyżka jogurtu naturalnego (ok. 20 g);
* 1 łyżka posiekanego szczypiorku (ok. 5 g);
* 1 szczypta soli;
* 1 szczypta pieprzu;
* 1/2 łyżeczki papryki wędzonej



Jajka faszerowane awokado zapiekane w air fryerze

Jajka faszerowane awokado zapiekane w air fryerze

Przepis na 2 porcje.

Składniki:

- 4 jajka ugotowane na twardo (ok. 200 g)
- 1/2 dojrzałego awokado (ok. 70 g)
- 1 łyżeczka soku z limonki lub cytryny (ok. 5 ml)
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (ok. 20 g)
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku (ok. 5 g)
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej

Przekrój ugotowane na twardo jajka wzdłuż na pół i ostrożnie wyjmij żółtka. W głębokim naczyniu umieść żółtka, miąższ z awokado, jogurt naturalny oraz sok z limonki lub cytryny. Rozgnieć składniki widelcem na gładką masę, a następnie dopraw solą i pieprzem. Powstałym farszem napełnij puste połówki białek. Umieść faszerowane jajka w koszu air fryera. Zapiekaj w temperaturze 160 stopni Celsjusza przez 4 do 5 minut, aż wierzch farszu ulegnie lekkiemu zrumienieniu.

Gotowe danie posyp wędzoną papryką oraz posiekanym szczypiorkiem. Farsz przygotowuj bezpośrednio przed planowanym pieczeniem, co pozwoli uniknąć procesu ciemnienia awokado pod wpływem utleniania. W celu zaostrzenia smaku dodaj do masy odrobinę drobno posiekanej papryczki chili. Jedna porcja dostarcza 190 kilokalorii. Posiłek dostarcza mikroskładniki: potas, kwas foliowy, witamina E, witamina B12, jednonienasycone kwasy tłuszczowe.