Proteinowa kuchnia z air fryera

60 przepisów bogatych w białko na każdą porę dnia

Magda Kubecka

Spis treści

Rozdział 1. Białkowy start dnia....4
1.1. Na jajkach....4
1.2. Z nabiałem....17
1.3. Na wynos....25
Rozdział 2. Drób w roli głównej..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
2.1. Kurczak..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
2.2. Indyk..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
2.3. Na specjalne okazje ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 3. Mięsne klasyki w nowej odsłonie**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
3.1. Wołowina..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
3.2. Wieprzowina..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
3.3. Jagnięcina ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 4. Ryby i owoce morza..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
4.1. Ryby tłuste..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
4.2. Ryby białe..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
4.3. Owoce morza..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 5. Moc roślin..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
5.1. Tofu i tempeh..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
5.2. Strączki..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
5.3. Warzywa i sery ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 6. Białkowe przekąski i desery**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
6.1. Słone przekąski..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
6.2. Słodkie co nieco..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Białkowy start dnia

1.1. Na jajkach

Kuchnia, którą opisuję w tej książce, opiera się na dwóch filarach: produktach bogatych w białko i frytkownicy na gorące powietrze, nazywanej air fryerem. Białko jest składnikiem, który najdłużej daje uczucie sytości, pomaga budować i utrzymać mięśnie, a w posiłkach z dużą jego ilością łatwiej zachować umiar w jedzeniu. Air fryer pozwala przygotować chrupiące, rumiane potrawy przy niewielkiej ilości tłuszczu, w krótkim czasie i bez stania przy patelni. Od kilku lat gotuję w nim codziennie i większość przepisów z tej książki powstała przy moim kuchennym blacie, na zwykłym sprzęcie o pojemności 4 do 6 litrów.

Kilka słów o air fryerze

Air fryer to w praktyce mały piekarnik z bardzo silnym termoobiegiem. Gorące powietrze krąży wokół jedzenia z dużą prędkością, dzięki czemu powierzchnia szybko się rumieni, a środek pozostaje soczysty. Urządzenia różnią się mocą, pojemnością i kształtem kosza, dlatego czasy podane w przepisach traktuję jako punkt wyjścia. Przy pierwszym przygotowaniu potrawy sprawdzam ją kilka minut wcześniej i notuję, jak zachowuje się mój sprzęt.

Najważniejsze zasady są proste. Kosza nie zapełniam po brzegi, bo powietrze musi swobodnie krążyć, a jedzenie ułożone w kilku warstwach dusi się zamiast rumienić. Większość potraw piekę w jednej warstwie, w razie potrzeby partiami. Do natłuszczania używam oleju w sprayu albo pędzelka, bo kilka gramów tłuszczu wystarcza, żeby panierka była złota. W przepisach podaję, kiedy nagrzewam urządzenie wcześniej. Jeśli model nie ma funkcji nagrzewania, wystarczy włączyć go pustego na 3 minuty.

Do pracy z air fryerem przydaje się kilka akcesoriów: dziurkowany papier do pieczenia dopasowany do kosza, silikonowe foremki do muffinek, małe kokilki albo płaskie naczynie żaroodporne, które mieści się w koszu, oraz termometr do mięsa. Termometr jest szczególnie ważny przy drobiu i mięsie, bo pozwala upiec je dokładnie, bez przesuszenia.

Białko w porannym posiłku

Śniadanie z dużą ilością białka sprawia, że głód wraca później, a poziom energii jest bardziej stabilny przez pierwszą połowę dnia. Jajka są tu naturalnym wyborem. Jedno jajko dostarcza około 6 do 7 gramów pełnowartościowego białka, a także witaminy B12, witaminy D, selenu i choliny. W tym podrozdziale opisuję pięć śniadań na bazie jajek: od eleganckiego omletu soufflé po szybkie jajka zapiekane w awokado. Przy każdym przepisie podaję wartości odżywcze na porcję, obliczone dla podanych ilości składników.

Ile białka potrzebujemy

Zalecenia dla zdrowych dorosłych mówią o spożyciu co najmniej 0,8 do 0,9 grama białka na kilogram masy ciała dziennie. To ilość, która pokrywa podstawowe potrzeby organizmu. Wiele badań wskazuje jednak, że więcej białka przynosi korzyści określonym grupom. Osoby aktywne fizycznie, trenujące siłowo albo wytrzymałościowo, potrzebują zwykle od 1,2 do 2 gramów na kilogram. Osoby po 65. roku życia, u których mięśnie zanikają szybciej, korzystają na spożyciu około 1 do 1,2 grama na kilogram. Więcej białka pomaga też w czasie odchudzania, bo chroni mięśnie przed utratą i zwiększa uczucie sytości.

Dla kobiety ważącej 65 kilogramów, która ćwiczy kilka razy w tygodniu, oznacza to około 80 do 100 gramów białka dziennie. Osoby z chorobami nerek, kobiety w ciąży i osoby z innymi schorzeniami powinny ustalić odpowiednią ilość białka z lekarzem albo dietetykiem.

Rozkład białka w ciągu dnia

Organizm najlepiej wykorzystuje białko rozłożone równomiernie na kilka posiłków, a nie zjedzone w jednym dużym obiedzie. Dlatego staram się, żeby każdy posiłek zawierał od 20 do 40 gramów białka. W praktyce typowy polski jadłospis zawiera mało białka rano, sporo na obiad i znowu mało wieczorem. Najłatwiej to zmienić, zaczynając od śniadania, bo to tam zwykle brakuje go najwięcej. Kanapka z dżemem i kawa z mlekiem dostarczają kilku gramów białka, a omlet z dwóch jajek z łososiem i skyrem ponad 20.

Jak korzystać z wartości odżywczych w przepisach

Przy każdym przepisie podaję wartość energetyczną i zawartość białka, tłuszczów i węglowodanów w jednej porcji. Wartości obliczyłam na podstawie tabel składu żywności dla ilości podanych w składnikach. Są przybliżone, bo skład produktów różni się zależnie od producenta, odmiany i sposobu przygotowania. Węglowodany podaję razem z błonnikiem. Erytrytolu, który praktycznie nie dostarcza energii, nie wliczam do węglowodanów.

Czyszczenie i bezpieczeństwo

Kosz i tackę myję po każdym użyciu, gdy są jeszcze lekko ciepłe, bo tłuszcz i resztki panierki łatwiej wtedy schodzą. Większość koszy ma powłokę nieprzywierającą, dlatego używam miękkiej gąbki i płynu do naczyń, a unikam drucianych zmywaków i ostrych środków. Przypalone resztki moczę przez kwadrans w ciepłej wodzie z płynem. Raz na kilka tygodni, po ostygnięciu i odłączeniu od prądu, przecieram też grzałkę i wnętrze komory wilgotną ściereczką, bo osadzający się tłuszcz może dymić i nadawać potrawom nieprzyjemny zapach.

Air fryer stawiam na stabilnym, odpornym na ciepło blacie, z dala od ściany i szafek, bo przez otwory wentylacyjne wydostaje się gorące powietrze. Nie przykrywam urządzenia w czasie pracy i nie wkładam do niego samego papieru do pieczenia bez obciążenia, bo strumień powietrza może go podnieść na grzałkę. Do wyjmowania potraw używam szczypiec z silikonowymi końcówkami, które nie rysują powłoki.

1. Omlet soufflé z wędzonym łososiem i koperkiem

Omlet soufflé to śniadanie na wolniejszy poranek. Ubite białka sprawiają, że omlet rośnie w koszu i jest lekki, puszysty i delikatny, a wędzony łosoś i koperek nadają mu wyrazisty smak. Przygotowanie zajmuje około 20 minut.

Przygotowuję go zwykle w weekend, gdy śniadanie jest posiłkiem, na który mamy czas. Jest lekki, a jednocześnie dostarcza pełnowartościowego białka z jajek, skyru i ryby oraz kwasów omega-3 z łososia. To dobry wybór dla osób, które rano nie mają apetytu na ciężkie jedzenie.

Składniki (2 porcje)

- 4 jajka (rozmiar M), rozdzielone na białka i żółtka
- 60 g wędzonego łososia, pokrojonego w paski
- 2 łyżki skyru naturalnego (około 40 g)
- garść posiekanego koperku
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- szczypta soli
- świeżo mielony pieprz
- olej w sprayu do natłuszczenia naczynia

Potrzebne będzie żaroodporne naczynie o średnicy około 15 centymetrów, które zmieści się w koszu air fryera.

Przygotowanie

Jajka rozdzielam bardzo starannie, bo nawet odrobina żółtka w białkach utrudnia ich ubicie. Białka przekładam do czystej, suchej miski, dodaję szczyptę soli i ubijam mikserem na sztywną pianę. Piana jest gotowa, gdy po odwróceniu miski nie przesuwa się, a uniesiona końcówka trzepaczki tworzy stojący szpic.

W drugiej misce mieszam żółtka ze skyrem, pieprzem i posiekanym koperkiem, aż powstanie gładka masa. Do żółtek dodaję najpierw jedną trzecią piany i mieszam ją dość energicznie, żeby rozluźnić masę. Resztę piany dodaję w dwóch częściach i łączę szpatułką, delikatnie, ruchem od dna do góry, tak żeby piana nie opadła. Masa ma być jednolita, ale lekka i pełna powietrza.

Naczynie natłuszczam olejem w sprayu i przekładam do niego masę, wyrównując wierzch. Na wierzchu układam paski łososia, lekko je wciskając. Naczynie wstawiam do kosza i piekę omlet w temperaturze 160°C przez 10 do 12 minut, aż wyrośnie, zezłoci się na wierzchu i zetnie w środku. Przez pierwsze 8 minut nie otwieram kosza, bo nagły spadek temperatury sprawia, że omlet opada i nie zdąży już wyrosnąć. Gotowość sprawdzam patyczkiem wbitym w środek, który powinien wyjść suchy.

Wskazówki

Niska temperatura jest tu ważna. W wyższej omlet szybko rumieni się z wierzchu, a środek pozostaje surowy. Jeśli mój air fryer mocno grzeje od góry, przykrywam naczynie w połowie pieczenia kawałkiem papieru do

pieczenia. Łososia nie dodaję do masy, tylko układam na wierzchu, bo ciężkie kawałki ryby w środku pozbawiają omlet puszystości.

Podanie

Omlet podaję od razu, prosto z naczynia albo przełożony na talerz, bo w ciągu kilku minut opada. Dobrze smakuje z garścią rukoli skropionej oliwą i z kawałkiem cytryny do skropienia łososia. Posypuję go szczypiorkiem tuż przed podaniem.

Warianty

Zamiast łososia można użyć wędzonego pstrąga, który ma łagodniejszy smak i jest zwykle tańszy. W wersji wegetariańskiej układam na wierzchu kilka pomidorków koktajlowych i kawałki fety. Koperek można zastąpić szczypiorkiem albo natką.

Najczęstsze błędy

Piana z białek nie ubija się, gdy miska jest tłusta albo mokra, a także gdy do białek dostanie się żółtko. Dlatego miskę przecieram przed ubijaniem ręcznikiem zwilżonym sokiem z cytryny. Omlet opada już w koszu, gdy masę łączy się zbyt energicznie, mikserem albo łyżką, zamiast szpatułką. Bywa też gumowaty, gdy piecze się go za długo albo w zbyt wysokiej temperaturze.

Przechowywanie

Omlet soufflé nie nadaje się do przechowywania, bo po ostygnięciu opada i traci puszystość. Jeśli zostanie porcja, kroję ją w paski i zjadam na zimno w sałatce z rukolą, ale to już zupełnie inne danie.

Dodatki i dopasowanie porcji

Jedna porcja to omlet z dwóch jajek. Osobom bardzo aktywnym fizycznie proponuję dodatkową kromkę chleba żytniego na zakwasie albo miseczkę skyru z owocami, która uzupełnia posiłek o węglowodany. Do omletu pasuje też sałatka z ogórka i rzodkiewki z koperkiem.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna porcja: około 210 kcal, białko 20 g, tłuszcze 15 g, węglowodany 1,6 g. Omlet dostarcza witaminy B12, witaminy D, selenu, choliny, fosforu i ryboflawiny.

2. Jajka po szkocku w panierce z parmezanu i siemienia lnianego

Jajka po szkocku to jajka zamknięte w warstwie mięsa i panierki. W klasycznej wersji smaży się je w głębokim tłuszczu, a w mojej mięso wieprzowe zastępuje chudy indyk, panierkę z bułki tartej mieszanka parmezanu i siemienia lnianego, a smażenie air fryer. Efekt jest chrupiący z zewnątrz, z płynnym żółtkiem w środku.

Jajka po szkocku wymyślono w XVIII wieku w Londynie jako przekąskę na podróż. Przygotowuję je, gdy potrzebuję sycącego śniadania na długi dzień albo jedzenia do zabrania. Jedna sztuka dostarcza ponad 30 gramów białka, czyli tyle, ile wiele osób zjada przez całe przedpołudnie.

Składniki (4 porcje)

Jajka i mięso

- 5 jajek (4 do środka, 1 do panierki)
- 400 g chudego mięsa mielonego z indyka
- 1 łyżeczka musztardy dijon (około 5 g)
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól i pieprz

Panierka

- 30 g drobno startego parmezanu
- 30 g mielonego siemienia lnianego

Przygotowanie

W garnku zagotowuję wodę, a potem ostrożnie, łyżką, wkładam do niej 4 jajka. Gotuję je dokładnie 6 minut, licząc od ponownego zagotowania, a następnie przekładam do miski z wodą i lodem. Lodowata kąpiel zatrzymuje ścinanie żółtka i ułatwia obieranie. Po 5 minutach obieram jajka bardzo delikatnie, bo białko jest jeszcze miękkie.

Mięso mielone przekładam do miski, dodaję musztardę, gałkę muszkatołową, sól i pieprz, a następnie wyrabiam ręką przez 2 do 3 minut, aż stanie się kleiste i zwarte. Dzielę je na 4 równe części. Każdą część spłaszczam na wilgotnej dłoni w placek o grubości około centymetra, kładę na środku jajko i szczelnie owijam je mięsem, zlepiając brzegi. Warstwa mięsa powinna mieć wszędzie podobną grubość i nie może mieć szczelin, bo przez nie podczas pieczenia wydostaje się para i mięso pęka.

Piąte jajko roztrzepuję w głębokim talerzu, a w drugim mieszam starty parmezan z siemieniem lnianym. Każdą kulę obtaczam najpierw w jajku, a potem dokładnie w panierce, lekko ją dociskając.

Kule układam w koszu w odstępach, spryskuję lekko olejem i piekę w temperaturze 190°C przez 12 do 14 minut, obracając je delikatnie w połowie pieczenia. Mięso jest gotowe, gdy panierka jest złota, a mięso w środku ma co najmniej 74°C. Żółtko pozostaje wtedy półpłynne.

Najczęstsze błędy

Mięso odpada od jajka, gdy jajko jest mokre albo gdy mięso nie zostało dobrze wyrobione. Dlatego osuszam jajka ręcznikiem papierowym, a mięso wyrabiam do momentu, gdy klei się do dłoni. Twarde żółtko w środku to wynik zbyt długiego gotowania jajek na początku. Czas 6 minut jest kluczowy, bo jajka pieką się jeszcze w air fryerze.

Podanie

Jajka przekrawam ostrym nożem na pół, tak żeby widać było płynne żółtko, i podaję z sałatką z ogórka, jogurtu naturalnego i koperku. Na zimno sprawdzają się na drugie śniadanie do pracy albo szkoły. W lodówce wytrzymują dwa dni, choć żółtko po schłodzeniu tężeje.

Warianty

Indyka można zastąpić chudą mieloną wołowiną albo mieszanką indyka i kurczaka. Do mięsa dodaję czasem posiekaną natkę, szczypiorek albo łyżeczkę suszonego majeranku. W wersji bez nabiału panierkę przygotowuję z samego siemienia lnianego wymieszanego z sezamem.

Wskazówki

Najłatwiej formuje się mięso wilgotnymi dłońmi. Między formowaniem kolejnych jajek zanurzam palce w misce z zimną wodą. Jajka gotowane na

miękko obieram pod strumieniem zimnej wody, zaczynając od szerszego końca, gdzie znajduje się komora powietrzna.

Dodatki i dopasowanie porcji

Do jajek po szkocku pasuje mizeria, surówka z marchewki albo pieczone pomidorki koktajlowe. Na zimno zabieram je w pudełku z kilkoma warzywami i łyżką musztardy. Dla dzieci przygotowuję je z małych jajek przepiórczych, gotowanych 2,5 minuty, w cieńszej warstwie mięsa.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna porcja: około 290 kcal, białko 33 g, tłuszcze 17 g, węglowodany 3 g. Jajka po szkocku dostarczają witaminy B12, selenu, niacyny, cynku, magnezu i fosforu.

3. Mini quiche bez spodu z indykiem, porem i gruyère

Quiche bez spodu to najprostsza wersja francuskiej tarty: sama masa jajeczna z dodatkami, upieczona w małych foremkach. Takie babeczki są dobre na szybkie śniadanie, do pudełka i na przyjęcie.

Klasyczna quiche z kruchym spodem zawiera dużo masła i mąki. Bez spodu zostaje sama masa jajeczna z dodatkami, co zmniejsza ilość energii, a zwiększa udział białka. Babeczki są wygodne, bo każda jest osobną porcją, a ich skład można zmieniać zależnie od tego, co jest w lodówce.

Składniki (6 sztuk)

- 6 jajek
- 100 ml mleka albo 3 łyżki skyru
- 150 g pieczonej piersi z indyka, pokrojonej w kostkę
- biała część 1 pora (około 60 g), pokrojona w cienkie półplasterki
- 40 g startego sera gruyère
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól i pieprz

Potrzebne będą silikonowe foremki do muffinek.

Przygotowanie

Por myję dokładnie, bo między warstwami zbiera się piasek, i kroję w cienkie półplasterki. Rozkładam go w naczyniu albo na papierze w koszu i

podpiekam w temperaturze 180°C przez 4 minuty, aż zmięknie i lekko zmieni kolor. Por podpieczony traci ostrość i nie puszcza wody do masy jajecznej.

W misce roztrzepuję jajka z mlekiem albo skyrem, gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Masy nie ubijam, tylko mieszam widelcem do połączenia, bo nadmiar powietrza sprawia, że quiche rośnie i opada.

Do foremek rozkładam kostkę indyka, por i połowę sera. Zalewam wszystko masą jajeczną do trzech czwartych wysokości foremek i posypuję resztą sera. Foremki ustawiam w koszu i piekę w temperaturze 160°C przez 12 do 14 minut. Quiche są gotowe, gdy wierzch jest złoty, a środek przestaje drżeć po lekkim potrząśnięciu koszem. Studzę je w foremkach przez 5 minut, a potem wyjmuję.

Podanie i przechowywanie

Quiche można jeść na ciepło albo na zimno, z sałatą i pomidorem. W lodówce, w zamkniętym pojemniku, wytrzymują 3 dni. Odgrzewam je w air fryerze w temperaturze 160°C przez 3 minuty, co przywraca im chrupiący wierzch.

Warianty

Indyka można zastąpić szynką, wędzonym łososiem albo podsmażonymi pieczarkami. Gruyère wymieniam na ementaler albo cheddar, a por na szpinak. Dodatek kilku pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół nadaje babeczkom świeżości i koloru.

Najczęstsze błędy

Quiche wychodzą wodniste, gdy warzywa są surowe i puszczają sok podczas pieczenia. Dlatego por podpiekam wcześniej, a mokre dodatki, takie jak pieczarki czy szpinak, zawsze podsmażam albo podpiekam i odciskam. Quiche przywierają do foremek metalowych bez natłuszczenia. Silikonowe foremki nie wymagają tłuszczu, ale przed pierwszym użyciem warto je umyć i wysuszyć.

Wskazówki

Gruyère to szwajcarski ser twardy o orzechowym smaku, który dobrze się topi. Jest droższy od sera żółtego, ale wystarcza go niewiele, bo ma

wyrazisty smak. Gałka muszkatołowa, dodana w szczypcie, podkreśla smak jajek i sera, ale w nadmiarze dominuje.

Dodatki i dopasowanie porcji

Na śniadanie podaję dwie albo trzy sztuki z sałatą i pomidorem. Na przyjęciu są dobrą przekąską na zimno. Dla osób, które potrzebują więcej energii, dodaję do talerza kromkę pełnoziarnistego pieczywa albo kilka pieczonych ziemniaków.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna sztuka: około 155 kcal, białko 17 g, tłuszcze 8,3 g, węglowodany 2,6 g. Quiche dostarczają wapnia, witaminy B12, witaminy A, witaminy K, selenu i fosforu.

4. Shakshuka w kokilkach z ciecierzycą i harissą

Shakshuka to danie z kuchni Afryki Północnej i Bliskiego Wschodu: jajka ścięte w pikantnym sosie pomidorowym. Dodatek ciecierzycy zwiększa ilość białka i błonnika, a harissa, czyli pasta z ostrych papryczek, nadaje sosowi głęboki, rozgrzewający smak.

Shakshuka to danie jednogarnkowe, które w wielu krajach je się na śniadanie, ale u mnie pojawia się też na kolację. Przygotowana w kokilkach w air fryerze jest gotowa w niecałe 20 minut, a naczynie, w którym się piecze, służy za talerz.

Składniki (2 porcje)

- ½ czerwonej papryki (około 80 g)
- ½ cebuli (około 50 g)
- 1 ząbek czosnku
- kropla oleju
- 200 g passaty pomidorowej
- 120 g ugotowanej ciecierzycy
- 1 łyżeczka harissy (około 8 g)
- ½ łyżeczki kuminu
- 4 jajka
- 30 g fety

- świeża kolendra

Potrzebne będą 2 kokilki albo jedno płaskie naczynie żaroodporne mieszczące się w koszu.

Przygotowanie

Paprykę kroję w kostkę, cebulę w cienkie piórka, a czosnek w plasterki. Wkładam warzywa do naczynia, skrapiam kroplą oleju, mieszam i piekę w temperaturze 180°C przez 6 minut, aż zmiękną i lekko się przyrumienią na brzegach. Pieczenie warzyw przed dodaniem sosu wydobywa z nich słodycz.

Do warzyw dodaję passatę, odsączoną ciecierzycę, harissę i kumin, mieszam, doprawiam solą i piekę przez kolejne 5 minut. Sos powinien zgęstnieć i zacząć bulgotać na brzegach.

Łyżką robię w sosie cztery wgłębienia, a w każde wbijam jajko. Jajka najlepiej wbić najpierw do filiżanki, a potem przelać do wgłębienia, żeby nie rozbić żółtka. Doprawiam je szczyptą soli. Piekę w temperaturze 170°C przez 6 do 8 minut, aż białka będą ścięte i nieprzezroczyste, a żółtka pozostaną płynne.

Podanie

Shakshukę posypuję pokruszoną fetą i posiekaną kolendrą i podaję od razu, w naczyniu, w którym się piekła. Pasuje do niej kromka pełnoziarnistego chleba, którą można maczać w sosie. W wersji niskowęglowodanowej podaję ją bez dodatków. Ostrość reguluję ilością harissy. Dla dzieci pomijam ją całkowicie i dodaję szczyptę słodkiej papryki.

Warianty

Zamiast ciecierzycy można dodać białą fasolę albo kawałki pieczonego bakłażana. W wersji zielonej passatę zastępuję szpinakiem duszonym z jogurtem i czosnkiem. Fetę można wymienić na labneh albo gęsty jogurt grecki.

Najczęstsze błędy

Żółtka ścinają się na twardo, gdy jajka piecze się za długo albo gdy sos jest zbyt rzadki i bardzo gorący. Sprawdzam jajka po 6 minutach, a białko wokół żółtka powinno być ścięte, ale miękkie. Sos bywa wodnisty, gdy passata jest rzadka. Wtedy przedłużam drugi etap pieczenia sosu o 2 do 3 minuty, aż zgęstnieje.

Wskazówki

Harissa to północnoafrykańska pasta z pieczonej czerwonej papryki, ostrych papryczek, czosnku, kuminu i kolendry. Kupuję ją w słoiczkach w sklepach z żywnością orientalną albo w większych supermarketach. Różne marki mają różną ostrość, dlatego najpierw dodaję pół łyżeczki i próbuję sosu.

Dodatki i dopasowanie porcji

Do shakshuki podaję pieczywo pełnoziarniste, pitę albo kilka łyżek gęstego jogurtu greckiego. Jeśli przygotowuję ją na kolację dla osób aktywnych, dodaję do sosu więcej ciecierzycy albo podaję kaszę bulgur. Z porcji na 2 osoby łatwo zrobić porcję dla jednej osoby, dzieląc składniki na pół i używając jednej kokilki.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna porcja: około 365 kcal, białko 23 g, tłuszcze 18 g, węglowodany 29 g. Shakshuka dostarcza witaminy C, folianów, żelaza, potasu, magnezu, witaminy B12 i selenu.

5. Jajka zapiekane w awokado z chrupiącym boczkiem z indyka

To szybkie śniadanie, które przygotowuje się w kwadrans. Awokado po zapieczeniu jest ciepłe i kremowe, jajko delikatnie ścięte, a boczek z indyka dodaje chrupkości i słonego smaku.

Awokado dostarcza jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, potasu i błonnika, a jajko pełnowartościowego białka. To śniadanie dla osób, które ograniczają węglowodany, bo zawiera ich bardzo mało, a jednocześnie syci na długo.

Składniki (2 porcje)

- 2 dojrzałe, ale jędrne awokado (około 300 g miąższu)
- 4 małe jajka (rozmiar S)
- 4 plastry boczku z indyka (około 60 g)
- szczypta płatków chili
- szczypiorek

- sól i pieprz

Przygotowanie

Awokado przekrawam wzdłuż na pół i usuwam pestki. Łyżeczką powiększam wgłębienia po pestkach, wybierając trochę miąższu, tak żeby zmieściło się w nich jajko. Wybrany miąższ odkładam, bo można go rozgnieść z solą i dodać do kanapki. Od spodu każdej połówki ścinam cienki plasterek skórki, żeby połówki stały stabilnie i nie przewracały się w koszu.

Połówki układam w koszu albo w naczyniu. Do każdej wbijam małe jajko, najlepiej najpierw do filiżanki, a potem przelewam je do wgłębienia. Doprawiam solą i pieprzem.

Piekę w temperaturze 180°C przez 10 do 12 minut. Na ostatnie 5 do 6 minut dokładam do kosza plastry boczku z indyka, które zdążą się zrumienić i stać chrupiące. Jajka są gotowe, gdy białko jest ścięte, a żółtko pozostaje miękkie.

Wskazówki

Wybieram jajka w rozmiarze S, bo duże jajko nie mieści się w połówce awokado i białko wylewa się na kosz. Jeśli mam tylko większe jajka, wlewam do awokado najpierw żółtko i tylko część białka. Awokado musi być dojrzałe, ale jędrne. Zbyt miękkie po zapieczeniu traci kształt.

Podanie

Połówki awokado posypuję pokruszonym boczkiem, posiekanym szczypiorkiem i płatkami chili. Podaję je od razu, z łyżeczką, którą wybiera się miąższ razem z jajkiem.

Warianty

Boczek z indyka można zastąpić wędzonym łososiem dodanym na zimno albo szynką parmeńską przypieczoną w koszu. Do wgłębienia przed wbiciem jajka można włożyć łyżeczkę startego sera. Dla wegetarian zamiast boczku proponuję prażone pestki dyni.

Najczęstsze błędy

Awokado po zapieczeniu bywa gorzkie, gdy jest niedojrzałe albo pieczone zbyt długo. Dojrzałe awokado lekko ugina się pod palcem przy

ogonku. Jajko ścina się nierówno, gdy jest prosto z lodówki, dlatego wyjmuję je 15 minut wcześniej.

Przechowywanie

Danie trzeba zjeść od razu, bo awokado po ostygnięciu ciemnieje i traci smak. Boczek z indyka można upiec wcześniej i przechowywać w lodówce do 3 dni, a przed podaniem odświeżyć przez minutę w koszu.

Dodatki i dopasowanie porcji

Jedna porcja to dwie połówki awokado. Dla osób, które nie ograniczają węglowodanów, podaję do nich kromkę chleba żytniego albo grzankę z pieczywa pełnoziarnistego. Dobrze pasuje też surówka z pomidorów i czerwonej cebuli albo kilka liści rukoli.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna porcja (2 połówki): około 430 kcal, białko 20 g, tłuszcze 35 g, węglowodany 15 g. Danie dostarcza potasu, witaminy E, witaminy K, folianów, witaminy B12 i selenu.

1.2. Z nabiałem

Nabiał to drugie po jajkach źródło białka, po które sięgam rano. Skyr, twaróg i ricotta różnią się zawartością białka i tłuszczu, ale wszystkie dobrze znoszą pieczenie i łączą się zarówno ze słodkimi, jak i z wytrawnymi dodatkami.

Skyr, twaróg i ricotta

Skyr to islandzki produkt mleczny, w Polsce sprzedawany najczęściej w kubkach obok jogurtów. Technicznie jest serem świeżym, ma jednak gęstą, kremową konsystencję i je się go łyżką. Ma około 10 do 12 gramów białka w 100 gramach i bardzo mało tłuszczu. Twaróg półtłusty zawiera około 18 gramów białka w 100 gramach i jest podstawą wielu polskich śniadań. Ricotta jest włoskim serkiem z serwatki, delikatnym, lekko słodkim, z mniejszą ilością białka i większą ilością tłuszczu niż twaróg. W wypiekach skyr i twaróg dają ciasto zwarte i wilgotne, a ricotta kremowe.

Odżywka białkowa w kuchni

W kilku przepisach w tej książce pojawia się odżywka białkowa, najczęściej serwatkowa o smaku waniliowym. Traktuję ją jako dodatek opcjonalny, który zwiększa ilość białka w porcji i nadaje wypiekom słodycz bez cukru. Wybieram odżywki o krótkim składzie, bez dużej ilości substancji słodzących. Odżywka nie powinna stanowić więcej niż jednej czwartej suchych składników, bo w większej ilości sprawia, że wypieki są suche i gumowate.

Nabiał i laktoza

Osoby z nietolerancją laktozy często tolerują produkty fermentowane, takie jak skyr, jogurt grecki i sery dojrzewające, które zawierają jej niewiele. W sklepach dostępne są też twarogi i skyry bez laktozy. W przepisach z tego podrozdziału można je stosować zamiennie, bez zmiany ilości.

Śniadanie na słodko a białko

Słodkie śniadania, takie jak naleśniki, tosty czy owsianka, zwykle dostarczają dużo węglowodanów i mało białka. Wystarczy jednak kilka zmian, żeby to odwrócić. Część mąki zastępuję twarogiem albo skyrem, dodaję jajka, a do podania zamiast dżemu i cukru wybieram owoce i łyżkę jogurtu greckiego. Słodkie śniadanie z dużą ilością białka nie powoduje gwałtownego wzrostu i spadku cukru we krwi, a głód wraca dopiero po kilku godzinach.

6. Placuszki ze skyru z kardamonem i malinami

Placuszki ze skyru to moja odpowiedź na pytanie o białkowe śniadanie na słodko. Są puchate, wilgotne w środku, a maliny wciśnięte w ciasto podczas pieczenia lekko się rozpływają.

Kardamon to przyprawa z kuchni indyjskiej i skandynawskiej o cytrusowo-ziołowym zapachu. W połączeniu z malinami nadaje placuszkom świeży, nieco egzotyczny smak. Placuszki przygotowuję w weekendy, a dzieci chętnie pomagają przy wciskaniu malin w ciasto.

Składniki (2 porcje)

- 250 g skyru naturalnego

- 2 jajka
- 60 g mąki owsianej
- 15 g waniliowej odżywki białkowej (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki mielonego kardamonu
- 125 g malin

Potrzebny będzie dziurkowany papier do pieczenia przeznaczony do air fryera.

Przygotowanie

W misce mieszam skyr z jajkami trzepaczką, aż masa będzie gładka. Mąkę owsianą przesiewam z odżywką, proszkiem do pieczenia i kardamonem i dodaję do masy, mieszając tylko do połączenia składników. Ciasto powinno być gęste, dużo gęstsze niż ciasto na naleśniki, tak żeby nakładane łyżką zachowywało kształt. Jeśli jest zbyt rzadkie, dodaję łyżkę mąki owsianej. Mąkę owsianą można przygotować w domu, miksując płatki owsiane na drobny proszek.

Kosz wykładam dziurkowanym papierem. Łyżką nakładam małe placuszki o średnicy około 6 do 7 centymetrów, w odstępach, bo podczas pieczenia lekko się rozchodzą. W każdy wciskam 2 do 3 malin. Piekę w temperaturze 180°C przez 8 do 10 minut, obracając placuszki łopatką po 5 minutach. Są gotowe, gdy są złote z obu stron i sprężyste po naciśnięciu palcem.

Placuszki piekę partiami, bo w koszu mieści się ich jednorazowo od 4 do 6. Gotowe przekładam na talerz i przykrywam ściereczką, żeby nie wystygły.

Wskazówki

Papier musi być przyciśnięty ciastem albo kratką, bo luźny papier w pracującym air fryerze może zostać poderwany przez powietrze i dotknąć grzałki. Dlatego nigdy nie wkładam samego papieru do nagrzanego urządzenia.

Podanie

Placuszki podaję z łyżką skyru, resztą malin i odrobiną syropu klonowego albo bez słodzenia, bo odżywka i owoce dają wystarczającą słodycz. Dobrze smakują także z kilkoma listkami mięty.

Warianty

Zamiast malin można użyć borówek, a kardamon zastąpić cynamonem. W wersji jesiennej dodaję do ciasta 2 łyżki puree z dyni i szczyptę imbiru. Bez odżywki placuszki są nieco mniej słodkie i mają trochę mniej białka, dlatego dodaję wtedy łyżeczkę miodu.

Najczęstsze błędy

Placuszki rozlewają się na papierze, gdy ciasto jest zbyt rzadkie. Skyr różnych producentów ma różną gęstość, dlatego konsystencję ciasta reguluję mąką. Placuszki są surowe w środku, gdy są zbyt grube. Optymalna grubość to około centymetra.

Przechowywanie

Upieczone placuszki przechowuję w lodówce do 2 dni, w zamkniętym pojemniku, przełożone papierem. Odświeżam je w air fryerze w temperaturze 160°C przez 2 do 3 minuty. Można je też zamrozić na miesiąc i odgrzewać prosto z zamrażarki przez 5 minut.

Dodatki i dopasowanie porcji

Porcja to około 6 placuszków. Dla osób na redukcji pomijam syrop klonowy i podaję placuszki z samym skyrem i owocami. Dla osób po treningu dodaję banana i łyżkę masła orzechowego.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna porcja: około 320 kcal, białko 30 g, tłuszcze 8,6 g, węglowodany 33 g. Placuszki dostarczają wapnia, fosforu, witaminy B12, ryboflawiny, witaminy C i manganu.

7. Tosty francuskie na chlebie proteinowym z ricottą i karmelizowaną gruszką

Tosty francuskie kojarzą się z weekendowym śniadaniem. W tej wersji smażenie na maśle zastępuje pieczenie w air fryerze, a zwykły chleb chleb proteinowy, który ma kilkakrotnie więcej białka niż pszenny.

Tosty francuskie, nazywane we Francji pain perdu, czyli zgubiony chleb, powstały jako sposób na wykorzystanie czerstwego pieczywa. Moja wersja

zachowuje ten charakter, a jednocześnie zawiera prawie 30 gramów białka w porcji.

Składniki (2 porcje)

- 4 kromki chleba proteinowego (około 160 g)
- 2 jajka
- 80 ml mleka
- ½ łyżeczki cynamonu
- kilka kropli ekstraktu waniliowego
- 100 g ricotty
- 1 twarda gruszka (około 160 g)
- 1 łyżeczka miodu albo syropu klonowego (około 8 g)

Przygotowanie

Gruszkę myję, usuwam gniazdo nasienne i kroję w plastry grubości około pół centymetra. Układam je w jednej warstwie na papierze w koszu, posypuję cynamonem i skrapiam miodem. Piekę w temperaturze 180°C przez 6 minut, aż zmiękną i lekko się skarmelizują na brzegach. Odkładam je na talerz.

W płaskim naczyniu roztrzepuję jajka z mlekiem, cynamonem i ekstraktem waniliowym. Każdą kromkę chleba moczę w masie krótko, po kilka sekund z każdej strony. Chleb proteinowy jest zbity i wolniej nasiąka, ale zbyt długie moczenie sprawia, że kromki rozmiękają i trudno je przenieść.

Kromki układam w koszu na lekko natłuszczonym papierze i piekę w temperaturze 190°C przez 6 do 8 minut, obracając je w połowie. Tosty są gotowe, gdy są złote i chrupiące z zewnątrz, a w środku miękkie.

Podanie

Na gorące tosty nakładam ricottę, a na nią plastry karmelizowanej gruszki. Całość posypuję szczyptą cynamonu. Ricotta lekko topi się od ciepła tostów i tworzy kremową warstwę.

Warianty

W wersji wytrawnej pomijam cynamon i wanilię, a do masy jajecznej dodaję szczyptę soli i pieprzu. Na gotowe tosty nakładam twarożek ziołowy i

plastry pomidora z bazylią. Gruszkę można zastąpić jabłkiem albo śliwkami, a ricottę skyrem.

Najczęstsze błędy

Tosty są suche, gdy chleb moczy się zbyt krótko, i rozmiękłe, gdy moczy się go zbyt długo. Kromki grubości około 1,5 centymetra najlepiej moczyć po 5 do 8 sekund z każdej strony. Tosty przyklejają się do papieru, gdy nie jest on natłuszczony.

Wskazówki

Chleb proteinowy kupuję w piekarniach i supermarketach. Zawiera zwykle mąkę sojową, nasiona, białko pszenne i otręby, a mniej mąki pszennej. Ma 20 gramów białka w 100 gramach i więcej, czyli dwa, trzy razy więcej niż zwykły chleb. Jest zbity i lekko wilgotny, dlatego doskonale nadaje się do tostów francuskich, bo nie rozpada się w masie jajecznej.

Przechowywanie

Tosty najlepiej zjeść od razu. Karmelizowaną gruszkę można przygotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce.

Dodatki i dopasowanie porcji

Porcja to dwie kromki. Gruszkę można przygotować w większej ilości i podawać przez kilka dni do owsianki albo skyru. Do tostów pasuje filiżanka kawy z mlekiem albo herbata.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna porcja: około 430 kcal, białko 31 g, tłuszcze 20 g, węglowodany 30 g. Tosty dostarczają wapnia, fosforu, selenu, witaminy B12, ryboflawiny i miedzi.

8. Twarogowe kuleczki z cynamonem i skórką pomarańczy

Twarogowe kuleczki to białkowa alternatywa dla pączków i serowych kulek smażonych w głębokim tłuszczu. Z zewnątrz są lekko chrupiące, w środku miękkie, a cynamon i pomarańcza nadają im zimowy, korzenny charakter.

Kulki twarogowe smażone w głębokim tłuszczu to przysmak z polskich cukierni i jarmarków. W air fryerze przygotowuję je z odrobiną oleju, a cukier zastępuję erytrytolem. Mają przez to znacznie mniej energii i dużo więcej białka niż pączki.

Składniki (około 12 kulek, 3 porcje)

- 250 g półtłustego twarogu, dobrze odciśniętego
- 1 jajko
- 50 g mąki owsianej
- 20 g skrobi ziemniaczanej
- 2 łyżki erytrytolu
- otarta skórka z ½ pomarańczy
- olej w sprayu

Do obtoczenia

- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka erytrytolu

Przygotowanie

Twaróg odciskam bardzo dokładnie, owijając go w gazę albo ściereczkę i przyciskając. Wilgotny twaróg daje masę, która się klei i rozpływa w koszu. Następnie mielę go w maszynce albo przecieram przez sito, żeby nie było grudek.

Do twarogu dodaję jajko, mąkę owsianą, skrobię, erytrytol i otartą skórkę pomarańczy. Wyrabiam masę łyżką albo dłonią, aż będzie gładka i zwarta. Wstawiam ją do lodówki na 20 minut. Schłodzona masa łatwiej się formuje i lepiej trzyma kształt podczas pieczenia.

Wilgotnymi dłońmi formuję kulki wielkości orzecha włoskiego. Układam je w koszu wyłożonym papierem, w odstępach, i spryskuję lekko olejem. Piekę w temperaturze 170°C przez 10 do 12 minut, potrząsając koszem w połowie pieczenia, żeby kulki zrumieniły się ze wszystkich stron.

W płaskim talerzu mieszam cynamon z erytrytolem. Jeszcze ciepłe kulki obtaczam w tej mieszance, bo na ciepłej powierzchni posypka lepiej się trzyma.

Podanie

Kulki podaję z jogurtem naturalnym albo skyrem, do którego można dodać odrobinę skórki pomarańczy. Najlepsze są ciepłe, tuż po upieczeniu. W lodówce wytrzymują 2 dni, a przed podaniem odświeżam je w temperaturze 160°C przez 3 minuty.

Warianty

Zamiast skórki pomarańczy można dodać skórkę z cytryny i kilka kropli ekstraktu waniliowego. Do masy można też dodać łyżkę rodzynek. Erytrytol można zastąpić cukrem, jeśli nie zależy mi na ograniczeniu słodzenia.

Najczęstsze błędy

Kulki rozpływają się w koszu, gdy twaróg jest zbyt wilgotny albo gdy masa nie była schłodzona. Pękają, gdy masa jest zbyt sucha. Wtedy dodaję łyżkę skyru. Posypka nie trzyma się, gdy kulki ostygną, dlatego obtaczam je od razu po wyjęciu z kosza.

Wskazówki

Erytrytol w posypce można zastąpić cukrem pudrem. Do ciasta można dodać łyżeczkę ekstraktu waniliowego, który podkreśla smak twarogu. Kulki o jednakowej wielkości pieką się równo, dlatego formuję je za pomocą łyżeczki do lodów albo odważam po około 30 gramów masy.

Dodatki i dopasowanie porcji

Porcja to 4 kulki. Na drugie śniadanie albo podwieczorek wystarczą 2 lub 3 kulki z jogurtem. Do kawy podaję je zamiast ciastek, a dzieci jedzą je chętnie zamiast pączków.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna porcja (4 kulki): około 230 kcal, białko 19 g, tłuszcze 7,9 g, węglowodany 20 g. Kulki dostarczają wapnia, fosforu, witaminy B12, ryboflawiny i selenu. Erytrytol nie dostarcza energii i nie został wliczony do węglowodanów.

1.3. Na wynos

Nie każdy poranek pozwala na spokojne śniadanie przy stole. Na dni, w których wychodzę z domu w pośpiechu, przygotowuję jedzenie wcześniej, najczęściej w niedzielę. Muffinki jajeczne i granola proteinowa dobrze znoszą przechowywanie, łatwo je zapakować i nie wymagają podgrzewania.

Przechowywanie posiłków przygotowanych wcześniej

Potrawy z jajkami studzę całkowicie przed zamknięciem w pojemniku, bo ciepłe jedzenie w zamkniętym pudełku zbiera wilgoć i szybciej się psuje. Przechowuję je w lodówce w temperaturze do 4°C i zjadam w ciągu 3 do 4 dni. Granolę trzymam w szczelnym słoiku w temperaturze pokojowej, z dala od wilgoci. Do pracy pakuję śniadanie w pojemnik z przegródkami, w którym muffinki nie stykają się z warzywami, a granola z jogurtem, żeby nie rozmiękła przed jedzeniem.

Planowanie tygodnia

Przygotowanie jedzenia na kilka dni, nazywane często meal prep, to sposób, który oszczędza mi czas i pomaga trzymać się planu żywieniowego. W niedzielę po południu piekę w air fryerze dwie partie muffinek jajecznych, granolę, a do tego pierś z kurczaka albo kofty na obiady. Całość zajmuje około półtorej godziny, a w tygodniu mam gotowe śniadania i podstawę obiadów. Warzywa kroję na bieżąco, bo pokrojone szybciej tracą świeżość i witaminy.

Białko w pracy i podróży

Na wyjazd i do pracy zabieram jedzenie, które nie wymaga podgrzewania i nie psuje się szybko: muffinki jajeczne, granolę, jerky z indyka, ugotowane na twardo jajka i chrupiącą ciecierzycę. Na dłuższe podróże pakuję jedzenie do torby termicznej z wkładem chłodzącym. Produkty mleczne i jajeczne nie powinny przebywać w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 godziny.

9. Muffinki jajeczne z jarmużem, fetą i suszonymi pomidorami

Muffinki jajeczne to jedno z najbardziej praktycznych śniadań, jakie znam. W godzinę przygotowuję 12 sztuk, które wystarczają na kilka dni, a każdą można zjeść w drodze, bez talerza i sztućców.

Jarmuż to kapusta o pofalowanych liściach, bogata w witaminę K, witaminę C i wapń. W muffinkach jest drobno posiekany i mało wyczuwalny, dlatego to dobry sposób na przemycenie zielonych warzyw w śniadaniu dla dzieci i osób, które za nimi nie przepadają.

Składniki (12 sztuk)

- 8 jajek
- 2 łyżki skyru (około 40 g)
- 60 g jarmużu bez łodyg
- 50 g fety
- 4 suszone pomidory (około 20 g)
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- sól i pieprz

Potrzebne będą silikonowe foremki do muffinek. W większości air fryerów mieści się 6 foremek naraz, dlatego muffinki piekę w dwóch turach.

Przygotowanie

Jarmuż myję, osuszam i odrywam liście od twardych łodyg. Liście siekam drobno. Suszone pomidory odsączam z oleju, jeśli są w zalewie, osuszam ręcznikiem papierowym i kroję w drobną kostkę. Fetę kruszę palcami.

W misce roztrzepuję jajka ze skyrem, oregano, solą i pieprzem. Fetę i pomidory są słone, dlatego soli dodaję niewiele. Do foremek rozkładam jarmuż, pomidory i fetę, wypełniając je do dwóch trzecich wysokości. Zalewam warzywa masą jajeczną tak, żeby nie sięgała samego brzegu, bo muffinki lekko rosną.

Foremki ustawiam w koszu i piekę w temperaturze 160°C przez 12 do 14 minut, aż masa się zetnie, a wierzch lekko się zezłoci. Studzę je przez kilka minut w foremkach, a potem wyjmuję, przesuwając nożem po brzegach. Drugą turę piekę w ten sam sposób.

Przechowywanie i podanie

Wystudzone muffinki przechowuję w szczelnym pojemniku w lodówce do 4 dni. Odgrzewam je w air fryerze w temperaturze 160°C przez 3 minuty albo jem na zimno. Pasują do nich warzywa: papryka, ogórek, rzodkiewki. Muffinki można też zamrozić na miesiąc, a odgrzewać prosto z zamrażarki przez 8 minut w temperaturze 150°C.

Warianty

Jarmuż można zastąpić szpinakiem, fetę mozzarellą albo kozim serem, a suszone pomidory pieczoną papryką. Dla osób, które potrzebują więcej białka, dodaję do foremek kostkę pieczonego kurczaka albo indyka. Muffinki można też upiec z samych białek, co zmniejsza ilość tłuszczu i energii.

Najczęstsze błędy

Muffinki opadają i robią się gumowate, gdy piecze się je w zbyt wysokiej temperaturze. Przywierają do foremek, gdy wyjmuje się je od razu po upieczeniu, a nie po kilku minutach studzenia. Bywają za słone, gdy feta i pomidory są bardzo słone, a do masy jajecznej doda się soli.

Wskazówki

Jarmuż ma twarde liście, dlatego siekam go bardzo drobno. Duże kawałki pozostają łykowate nawet po upieczeniu. Można go też wcześniej podpiec w koszu przez 2 minuty, co go zmiękcza.

Dodatki i dopasowanie porcji

Jedna porcja to dwie muffinki, które dostarczają około 11 gramów białka. Dla pełnego śniadania podaję trzy albo cztery sztuki z kromką pieczywa i warzywami. Muffinki pasują też jako przekąska po treningu.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna porcja (2 sztuki): około 130 kcal, białko 11 g, tłuszcze 9,1 g, węglowodany 3,8 g. Muffinki dostarczają witaminy K, witaminy A, witaminy C, wapnia, witaminy B12 i selenu.

10. Granola proteinowa z pestkami dyni, kakao i białkiem waniliowym

Granola kupna często zawiera dużo cukru i mało białka. W mojej domowej wersji źródłem białka są pestki dyni, migdały, białko jaja i odżywka, a słodycz pochodzi z niewielkiej ilości syropu klonowego.

Pestki dyni to jedno z najbogatszych w białko nasion: zawierają około 30 gramów białka w 100 gramach, a także dużo magnezu, cynku i żelaza. W granoli łączą się z płatkami owsianymi, które dostarczają błonnika, w tym beta-glukanów.

Składniki (około 6 porcji)

- 150 g płatków owsianych
- 50 g pestek dyni
- 30 g posiekanych migdałów
- 30 g waniliowej odżywki białkowej
- 2 łyżki kakao (około 15 g)
- 1 białko jaja
- 2 łyżki syropu klonowego (około 30 g)
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego (około 12 g)

Przygotowanie

W dużej misce mieszam płatki owsiane, pestki dyni, posiekane migdały, odżywkę i kakao. Białko jaja roztrzepuję widelcem, aż się spieni, a potem dodaję je do suchych składników razem z syropem klonowym i roztopionym olejem kokosowym. Mieszam wszystko dokładnie, najlepiej dłońmi, tak żeby każdy płatek był zwilżony. Białko sprawia, że granola tworzy grudki i chrupiące skupiska.

Kosz wykładam papierem do pieczenia i rozkładam na nim masę cienką warstwą. Jeśli kosz jest mały, piekę granolę w dwóch partiach. Piekę ją w temperaturze 150°C przez 12 do 15 minut, mieszając co 4 minuty, żeby brzegi się nie przypaliły. W air fryerze granola rumieni się znacznie szybciej niż w piekarniku, dlatego pilnuję jej, zwłaszcza pod koniec.

Granola jest gotowa, gdy jest sucha w dotyku i pachnie prażonymi płatkami. Po wyjęciu z kosza wciąż jest miękka. Twardnieje i staje się

chrupiąca dopiero po całkowitym wystudzeniu, dlatego zostawiam ją na papierze na co najmniej pół godziny.

Podanie i przechowywanie

Granolę podaję ze skyrem albo mlekiem i świeżymi owocami: malinami, borówkami, bananem. Przechowuję ją w szczelnym słoiku w temperaturze pokojowej do 2 tygodni. Do pracy zabieram ją w osobnym pojemniku i łączę z jogurtem tuż przed jedzeniem.

Warianty

Kakao można pominąć i dodać łyżeczkę cynamonu. Pestki dyni można zastąpić słonecznikiem, a migdały orzechami laskowymi albo włoskimi. Po wystudzeniu można dodać suszone owoce, na przykład żurawinę albo posiekane morele. Owoce suszone dodane przed pieczeniem twardnieją i przypalają się.

Najczęstsze błędy

Granola przypala się, gdy jest rozłożona zbyt grubą warstwą albo nie jest mieszana. Brzegi warstwy pieką się szybciej niż środek. Granola pozostaje miękka, gdy wyjmie się ją za wcześnie albo zamknie w słoiku przed całkowitym wystudzeniem. Papier poderwany przez powietrze może dotknąć grzałki, dlatego zawsze przyciskam go granolą.

Wskazówki

Kakao sprawia, że trudno ocenić kolor granoli, dlatego kieruję się zapachem i dotykiem. Gotowa granola pachnie prażonymi płatkami i jest sucha na powierzchni, choć po wyjęciu jeszcze miękka.

Dodatki i dopasowanie porcji

Porcja granoli to około 50 gramów, czyli 4 do 5 łyżek. Z 200 gramami skyru i garścią owoców tworzy śniadanie zawierające ponad 30 gramów białka. Granola jest kaloryczna, dlatego odmierzam porcję łyżką, a nie sypię jej prosto z torby.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Jedna porcja (50 g): około 210 kcal, białko 11 g, tłuszcze 10 g, węglowodany 21 g. Granola dostarcza magnezu, cynku, żelaza, manganu, fosforu i witaminy E.