

DIAMONDS ACADEMY |



Diamonds COOK BOOK



CHMURKA Z PŁATKÓW RYŻOWYCH Z MALINAMI by ZOZOL

SKŁADNIKI: (NA DWIE PORCJE)

- 1 SZKLANKA MLEKA
- 1 SZKLANKA PŁATKÓW RYŻOWYCH
- 1 DUŻA ŁYŻKA MIODU
- 1 BANAN
- 10 DAG MALIN
- KAKAO LUB GORZKA CZEKOLADA BEZ CUKRU DO POSYPANIA
- WIÓRKI KOKOSOWE DO POSYPANIA



Do gorącego mleka wsypać płatki ryżowe. Gotować około 10 min cały czas mieszając do uzyskania dość gęstej masy. Dodać łyżkę miodu. Ostudzić. Zmiksować na gładką masę. W pucharku układać warstwy masy ryżowej na zmianę z owocami. Na wierzchu ułożyć maliny posypać kakao lub gorzką czekoladą bez cukru oraz wiórkami kokosowymi. Podawać schłodzone. Smacznego!



OWSIANE BATONY by PIETRUCHA

- Wszystkie składniki połączyć, wyłożyć na blachę i schłodzić dwie godziny.

SKŁADNIKI:

- PRAŻONE PŁATKI OWSIANE
- BAKALIE
- ORZECHY
- SEZAM
- 2 BANANY
- KAKAO GORZKIE
- 1 ŁYŻKA ROZPUSZCZONEGO MASŁA



BAJADERKI Z CIECIERZYCY by MARIANKA

SKŁADNIKI:

1 PUSZKA CIECIERZYCY
2 ŁYŻKI MIODU
2 (ZUBATE ŁYŻKI) MASŁA ORZECHOWEGO
1,5 ŁYŻKI KAKAO (PLUS TROCHĘ DO OBTÓ-
CZENIA BAJADEREK)
AROMAT MIGDAŁOWY - 3 KROPLE
WIÓRKI KOKOSOWE 2 ŁYŻKI (PLUS TROCHĘ
DO OBTÓCZENIA BAJADEREK)



Wrzucamy wszystkie składniki do blendera. Gładką masę schładzamy 30 min w lodówce. Z masy lepimy małe kulki i obtaczamy w kakao, wiórkach kokosowych lub w sezamie.

JABŁKO Z JOGURTEM by MICHALINA

Do szklanki należy włożyć warstwę wcześniej uprażonego lub podduszonego jabłka. Na to jogurt naturalny. Trzecia warstwa to płatki owsiane z bakaliami (lub gotowe musli). Nakładać po kolei warstwy aż do końca szklanki. Udekorować owocami.



SKŁADNIKI:
JABŁKO
JOGURT NATURALNY
PŁATKI OWSIANE
BAKALIE
OWOCE



DIAMENTOWE PODUSZECZKI by ALICJA

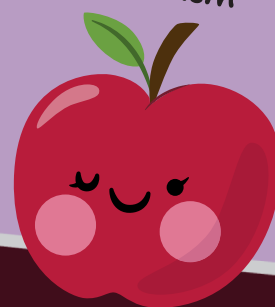


SKŁADNIKI:

2 JABŁKA (UMYTE, OBRANE, STARTE NA
GRUBYCH OZKACH)
1 JAJKO
50G PŁATKÓW OWSIANYCH
50G MAKI ORKISZOWEJ
ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA
ŁYŻECZKA CYNAMONU
2 ŁYŻKI MIODU
ŁYŻKA NASION CHIA
2 ŁYŻKI ORZECHÓW WŁOSKICH
2 ŁYŻKI RODZYNEK



Wszystkie składniki wymieszać, odstawić na chwilę aby płatki zmiękły. W tym czasie rozgrzać piekarnik do temp. 160 stopni. Ciasteczka rozłożyć na papierze do pieczenia i formować wedle uznania (u nas diamenty). Piec przez ok 25 min w temp. 160 stopni. Polać miodem (opcjonalnie).
Smacznego,
Alicja



NO SUGAR HATTRICK by MADZIA



SKŁADNIKI:

2,5 ŁYŻKI KAKAO
2 BANANY
JOGURT NATURALNY
MIELONY LEN
PŁATKI PEŁNOZIARNISTE
200G TRUSKAWEK
3 ORZECHY WŁOSKIE

Sposób przygotowania:

- 1 warstwa – zblendowane banany z kakao
- 2 warstwa – jogurt naturalny z mielonym lennem
- 3 warstwa – płatki pełnoziarniste polane musiem truskawkowym
- Dla ozdoby orzech włoski.



CIASTO MARCHEWKOWE by HELENKA

SKŁADNIKI:

SZKLANKA OLEJU
4 JAJKA
2 SZKLANKI TARTEJ MARCHEWKI
2 SZKLANKI MĄKI PSZENNEJ
ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA
ŁYŻECZKA SODY
2 ŁYŻECZKI CYNAMONU
1/2 SZKLANKI POKRUSZONYCH ORZECHÓW
WŁOSKICH
2 GORZKIE CZEKOLADY
PŁATKI MIGDAŁOWE

Do roztrzepanych jajek zacznij stopniowo dodawać olej i mąkę. Teraz wsyp proszek do pieczenia, sodę, cynamon, orzechy i startą marchew. Surowe ciasto przelej do wysmarowanej masłem tortownicy, wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz przez 45-50 minut. Kiedy ciasto ostygnie, polej je rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladą i posyp płatkami migdałów. Możesz także posypać je wiórkami kokosowymi. Będzie równie smaczne.



SKŁADNIKI

1 DUŻE AWOKADO LUB 2 MAŁE
AWOKADO
2 BANANY
1 ŁYŻKA KAKAO NATURALNEGO
1 ŁYŻKA MIODU

DESER ZUZHNO by ZUZHNO



obieramy awokado i banany. Wszystko miksujemy na gładki krem.
Smacznego!



SŁODKIE BABECZKI Z KASZY Z POLEWĄ OWOCOWĄ by EMSON

SKŁADNIKI:

BABECZKI:

KILKA DAKTYLI BEZ PESTEK

2 SZKLANKI MLEKA ROŚLINNEGO LUB ZWYKŁEGO

6 ŁYŻEK KASZY MANNY

POLEWA:

GARŚĆ MROŻONYCH OWOCÓW

I DOJRZAŁY BANAN



Babeczki:

Daktyle zalać wrzątkiem. Po kilku minutach dokładnie zmiksować. Do garnka wlać mleko, wysypać kaszę i dodać zmiksowane daktyle. Zagotować ciągle mieszając. Gdy masa zgęstnieje przelać ją do silikonowych foremek na babeczki. Począć aż stężeje, można wstawić do lodówki.

Polewa:

Mrożone owoce odstawić na kilka minut, żeby trochę się rozmroziły a potem zmiksować z bananem na gładki sos.

Na koniec gotowe babeczki wyjąć z foremek i polać sosem.

KULKI ENERGETYCZNE by EMI

Wybierz rodzaj kulek, które wolisz. Wszystko zmiksować w odpowiedniej kolejności, uformować kulki. Kulki można obtoczyć w kakao, wiórkach kokosowych, zmielonych orzeszkach albo nasionach. Włożyć do lodówki na 30 minut. Smacznego :)

SKŁADNIKI:

100 G NIESOLONYCH ORZECHÓW NERKOWCA

20 G NASION CHIA

80 G SUSZONYCH MORELI (NAJLEPIEJ NIESIARKOWANYCH)

20 G PREPAROWANEGO BRĄZOWEGO RYZU

KAWAŁEK IMBIRU (4 CM)

1/2 ŁYŻECZKA MIESZANKI:

MIELONEGO CYNAMONU, GAŁKI MUSZKATOŁOWEJ, ZIELA ANGIELSKIEGO

2 ŁYŻECZKI MIODU

SKŁADNIKI:

70 G PESTEK DYNI

20 G PREPAROWANEGO BRĄZOWEGO RYZU

50 G CAŁYCH MIGDAŁÓW

80 G DAKTYLI

1/2 ŁYŻECZKI KURKUMY

1/2 ŁYŻECZKI MIELONEGO CYNAMONU

I CZUBATA ŁYŻECZKA KAKAO

1/2 ŁYŻECZKI MIODU

I POMARAŃCZA



BROWNIE BEZ CUKRU by WIOŁA



SKŁADNIKI

110 G MASŁA

75 G MĄKI PSZENNEJ

170 G SUSZONYCH DAKTYLI

1 ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA

70 G KAKAO

70 ML MLEKA

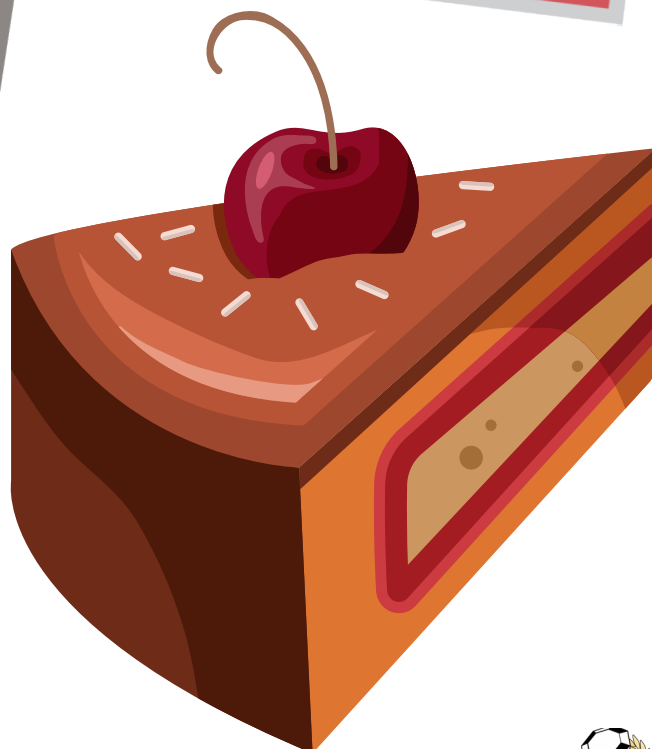
2 DUŻE JAJKA

80 G ORZECHÓW WŁOSKICH Z GRUBSZA POSIEKANYCH

150 G MALIN (100 G DO ŚRODKA CIASTA

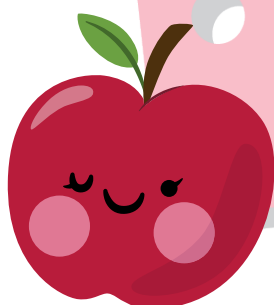
+ 50 G NA WIERZCH CIASTA)

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Masło roztopić i przestudzić. W misie miksera umieścić daktyle i drobno posiekać. Dodać mąkę pszenną i proszek do pieczenia, kakao, mleko, jajka i zmiksować (nie za długo). Dodać masło i zmiksować. Dodać orzechy włoskie i 100 g malin, wymieszać (powstałe ciasto powinno być gęste). Formę o wymiarach 20x20 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć do niej ciasto, równo rozprowadzić. Na wierzch położyć pozostałe maliny i lekko wcisnąć je w ciasto. Piec w temperaturze 170 C przez 15-20 minut.





Cukier oraz syrop glukozowo-fruktozowy to substancje powszechnie stosowane w produktach żywnościowych. Liczne badania pokazują, że ograniczenie ich spożycia jest kluczowe dla naszego zdrowia i samopoczucia. Cukier nie zawiera witamin, minerałów, białka, zdrowych tłuszczów oraz nie przynosi żadnych korzyści dla organizmu człowieka poza chwilą przyjemności. Świadoma piłkarka dokonuje właściwych wyborów żywieniowych. Po zakończonej jednostce treningowej, która doprowadziła do znacznego uszczuplenia ilości glikogenu w Waszych mięśniach i wątrobie musicie dostarczyć proste węglowodany w celu szybkiej regeneracji. Po zakończonym treningu o długim czasie trwania i/lub wysokiej intensywności możesz sięgnąć po słodczyce, ciasta lub desery, które zawierają cukry i białko (nie zawierają lub mają małą ilość tłuszczu i błonnika), ale wybieraj te, które mają najlepszy skład. W tym celu czytaj etykiety przed zakupem zwracając uwagę na ilość cukru, tłuszczu i konserwantów i na podstawie tych informacji wybierz najlepsze produkty dla młodej piłkarki Diamonds Academy. Drugim sposobem na uzupełnienie energii po wysiłku to spożywanie zdrowych słodczych, które szybko przygotujesz dzięki przepisom z Diamonds Cook Booka. Zachęcamy do eksperymentowania w kuchni i świadomych wyborów, bo one sprawiają, że możemy cieszyć się zdrowiem i zwiększać nasze osiągnięcia na boisku!





WWW.DIAMONDSACADEMY.PL

