

# ZDROWA WIELKANOC

przepisy na świąteczny stół  
od Centrum Dietetycznego Online



# SPIIS TREŚCI:

## FARSZE DO JAJEK

- Z wędzonym łososiem
- Chrzanowy
- Z awokado
- Ziołowy z rzodkiewką i ogórkiem
- Z czerwonej soczewicy

## CIASTA WIELKANOCNE

- Puszysty sernik
- Mazurek serowo-czekoladowy
- Bananowa gąbeczka
- Babka z otrębami

## PASZTETY WEGETARIAŃSKIE

- Pasztet z soczewicy z pieczarkami
- Pasztet z soczewicy i kaszy jaglanej

## ALTERNATYWY MAJONEZU

- Krem kalafiorowy
- Krem z orzechów nerkowca
- Krem fasolowy z jabłkiem
- Krem fasolowy z suszoną śliwką
- Krem z aquafaby i cukinii





**FARSZE DO JAJEK**

# Jajka faszerowane pastą z wędzonym łososiem

Przepis ze zdjęcia

Przepis na 2 porcje

## Składniki:

- 2 jaja kurze
- 30 g wędzonego łososa
- 2 łyżki serka twarogowego naturalnego
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- szczypta pieprzu

## Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie obrać ze skorupki i przekroić wzdłuż na dwie części. Żółtka delikatnie oddzielić od białek, przełożyć do miseczki i rozdrobnić widelcem. Wędzonego łososa drobno posiekać i przełożyć do żółtek. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Białka jajek wypełnić gotowym farszem (za pomocą rękawa cukierniczego bądź łyżeczką).

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 104 kcal

Białka: 11,6 g

Tłuszcze: 12,7 g

Węglowodany: 2,2 g



# Jajka faszerowane pastą chrzanową

Przepis na 2 porcje

## Składniki:

- 2 jaja kurze
- 2 łyżki serka twarogowego naturalnego
- 1 łyżeczka chrzanu (świeży lub ze słoika)
- 1 łyżeczka majonezu
- szczypta soli i pieprzu
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

## Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie obrać ze skorupki i przekroić wzdłuż na dwie części. Żółtka delikatnie oddzielić od białek, przełożyć do miseczki i rozdrobnić widelcem. Dodać serek twarogowy, chrzan, majonez, sól, pieprz i 1 łyżkę posiekanego szczypiorku, dokładnie wymieszać. Białka jajek wypełnić gotowym farszem (za pomocą rękawa cukierniczego bądź łyżeczką). Jajka można ozdobić posiekanym szczypiorkiem.

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 126 kcal

Białka: 7,3 g

Tłuszcze: 9,8 g

Węglowodany: 1,9 g

# *Jajka faszerowane ziołową pastą z rzodkiewką i ogórkiem*

*Przepis na 2 porcje*

## **Składniki:**

- 2 jaja kurze
- 3 rzodkiewki
- ¼ ogórka świeżego długiego
- po 1 łyżeczce posiekanego szczypiorku, koperku i natki pietruszki
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- szczypta soli i pieprzu

## **Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo, następnie obrać ze skorupki i przekroić wzdłuż na dwie części. Żółtka delikatnie oddzielić od białek, przełożyć do miseczki i rozdrobnić widelcem. Rzodkiewki i ogórka umyć i pokroić na bardzo małą kostkę. Wszystkie składniki przełożyć do żółtek i dokładnie wymieszać. Białka jajek wypełnić gotowym farszem (za pomocą rękawa cukierniczego bądź łyżeczką). Jajka można ozdobić posiekanym szczypiorkiem.

### **1 porcja dostarcza:**

Energia: 95 kcal

Białka: 7,5 g

Tłuszcze: 5,6 g

Węglowodany: 3,1 g

# Jajka faszerowane pastą z awokado

Przepis na 2 porcje

## Składniki:

- 2 jaja kurze
- ½ awokado
- ½ łyżeczki soku z cytryny
- 5 liści świeżego szpinaku
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki suszonego czosnku
- szczypta soli i pieprzu
- kiełki rzodkiewki lub brokuła

## Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie obrać ze skorupki i przekroić wzdłuż na dwie części. Żółtka delikatnie oddzielić od białek i przełożyć do miseczki bądź naczynia blendera. Awokado umyć, miąższ oddzielić od skórki i pestki, przełożyć do żółtek i skropić sokiem z cytryny. Szpinak umyć, osuszyć i przełożyć do żółtek i awokado. Dodać pozostałe składniki i zblendować na gładką masę. Białka jajek wypełnić gotowym farszem (za pomocą rękawa cukierniczego bądź łyżeczką). Gotowe jajka ozdobić kiełkami.

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 140 kcal

Białka: 7,6 g

Tłuszcze: 10,6 g

Węglowodany: 4,4 g

# Jajka faszerowane pastą z czerwonej soczewicy

Przepis na 2 porcje

## Składniki:

- 2 jaja kurze
- 4 łyżki soczewicy czerwonej (suchej)
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- szczypta soli, pieprzu i czosnku suszonego
- kiełki rzodkiewki

## Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie obrać ze skorupki i przekroić wzdłuż na dwie części. Żółtka delikatnie oddzielić od białek. Soczewicę ugotować w wodzie do miękkości, następnie odcedzić. Nasiona słonecznika uprażyć na patelni do lekkiego zarumieniania. Wszystkie składniki przełożyć do pojemnika blendera i dokładnie zmiksować. Białka jajek wypełnić gotowym farszem (za pomocą rękawa cukierniczego bądź łyżeczką). Gotowe jajka ozdobić kiełkami.

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 208 kcal

Białka: 13,8 g

Tłuszcze: 10,6 g

Węglowodany: 13,6 g





**CIASTA WIELKANOCNE**

# Puszysty sernik

Przepis na 16 porcji

## Składniki:

- 3 opakowania sera twarogowego półtłustego (750 g)
- 4 łyżki oleju rzepakowego (40 g)
- 3 czubate łyżki mąki ziemniaczanej (50 g)
- 4 jaja kurze
- $\frac{3}{4}$  szklanki ksylitolu (150 g)
- aromat waniliowy (5-10 kropli)
- $\frac{1}{2}$  dużego kubka jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (200 g)

## Sposób przygotowania:

Twaróg zmielić dwukrotnie i przełożyć do dużej miski. Żółtka oddzielić od białek i dodać do twarogu. Następnie dodać ksylitol, mąkę ziemniaczaną, jogurt naturalny, olej i aromat waniliowy. Całość zmiksować blenderem na gładką masę. Białka jaj ubić na sztywną pianę, następnie przełożyć do masy serowej i delikatnie wymieszać łyżką. Blachę do pieczenia wysmarować odrobiną oleju i wyłożyć papierem do pieczenia. Masę przelać na blachę. Piec przez 80-90 minut w 150-170°C. Po upieczeniu ostudzić i wstawić do lodówki na kilka godzin.

Przepis ze zdjęcia

## 1 porcja dostarcza:

Energia: 156 kcal  
Białka: 11 g  
Tłuszcze: 6 g  
Węglowodany: 14,5 g



**CIASTA WIELKANOCNE**



# Mazurek serowo-czekoladowy

Przepis ze zdjęcia

Przepis na 15 porcji

## Składniki:

*Ciasto kruche:*

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej pszennej
- 5 łyżek mąki żytniej
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- ¼ kostki masła
- 1 żółtko
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- szczypta soli

*Masa:*

- 200 g twarogu półtłustego
- po 2 łyżki jogurtu naturalnego i greckiego
- 4 łyżki mleka
- 1 banan
- 2 łyżki kakao
- ½ tabliczki gorzkiej czekolady
- garść płatków migdałowych

## Sposób przygotowania:

*Ciasto kruche:* Obie mąki przesiać przez sito. Dodać do nich jogurt i pokrojone masło. Składniki rozdrobnić dłońmi, dodać cukier, żółtko oraz szczyptę soli. Wszystkie składniki dokładnie zagnieść i odstawić do lodówki na 30 minut. Na blachę keksówkę ułożyć papier do pieczenia, następnie dno i boki wyłożyć ciastem. Ciasto ponakłuwać widelcem i piec przez ok. 20 minut w 180°C.

*Masa:* Twaróg zmiksować na gładką masę, dodać jogurty i mleko. Czekoladę roztopić w kąpieli wodnej. Banana rozetrzeć widelcem i dodać do twarogu. Gdy czekolada ostygnie dodać ją do pozostałej masy, dosypać kakao. Wszystkie składniki zmiksować. Na ostudzony kruchy spód wyłożyć masę, posypać płatkami migdałów. Ciasto przechować w lodówce.

## 1 porcja dostarcza:

Energia: 217 kcal

Białka: 10,4 g

Tłuszcze: 9,6 g

Węglowodany: 22,6 g



**CIASTA WIELKANOCNE**



# Bananowa gąbeczka

Przepis na 6 porcji

## Składniki:

- 1 kubek jogurt naturalny typu greckiego (400 g)
- 5 łyżek ksylitolu (50 g)
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- 1 średni banan (ok. 120 g)

## Sposób przygotowania:

Żółtko oddzielić od białka. Do miski przełożyć jogurt naturalny, rozgniecionego banana, żółtko, olej, mąkę ziemniaczaną i ksylitol. Całość zblendować na gładką masę. Białko ubić na sztywną pianę, przełożyć łyżką do masy bananowo-jogurtowej i delikatnie wymieszać. Foremkę posmarować odrobiną oleju rzepakowego i wyłożyć papierem do pieczenia. Masę przelać do foremki. Piec w 160°C przez 45-55 minut.

Przepis ze zdjęcia

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 160 kcal

Białka: 3,5 g

Tłuszcze: 7,5 g

Węglowodany: 19,5 g

# Babka z otrębami

Przepis na 15 porcji

## **Składniki:**

- ½ szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanka zmielonych otrębów owsianych
- 4 jajka
- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego
- 4 łyżki ksylitolu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

## **Sposób przygotowania:**

Białka oddzielić do żółtek. Białka ubić na sztywno. Do piany dodać ksylitol i dalej ubijać. Następnie dodać żółtka ciągle ubijając. Połączyć suche składniki: mąkę i zmielone otręby oraz proszek do pieczenia. Dokładnie wymieszane suche składniki dodać do białek. Do powstałej masy dodać jogurt naturalny i cynamon. Masę przelać do formy. Piec w piekarniku nagrzanym do 160°C przez około 30 minut.

### **1 porcja dostarcza:**

Energia: 72 kcal

Białka: 3,5 g

Tłuszcze: 2,2 g

Węglowodany: 10,8 g



**PASZTETY WEGETARIAŃSKIE**

# Pasztet z soczewicy z pieczarkami

Przepis ze zdjęcia

Przepis na 12 porcji

## Składniki:

- 400 g soczewicy czerwonej
- 250 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 jajko
- 2 ząbki czosnku
- 2 płatków owsianych
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 płaskie łyżeczki przyprawy garam masala
- kilka ziarenek kolendry
- 1 łyżeczka kminku
- sól i pieprz

## Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować do miękkości, odcedzić i przestudzić. Pieczarki obrać, dokładnie oczyścić i pokroić na ćwiartki. Cebulę obrać i pokroić w kostkę, czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Olej rzepakowy rozgrzać na patelni dodać zmiążdżone w moździerzu przyprawy: kminek i nasiona kolendry, prażyć przez około 2 minuty. Pokrojone pieczarki, cebulę, czosnek, sól i pieprz dodać na patelnię, smażyć przez około 10 minut. Soczewicę przełożyć do blendera, dodać podsmażone pieczarki. Do masy dodać przyprawę garam masala, zblendować całość i odstawić do wystygnięcia. Po ostygnięciu masy dodać jajko i płatki owsiane. Dokładnie wymieszać i przełożyć do foremki z papierem do pieczenia. Piekarnik nastawić na 200°C i piec przez 45 minut.

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 155 kcal

Białka: 10 g

Tłuszcze: 2,5 g

Węglowodany: 23 g



# Pasztet z soczewicy i kaszy jaglanej

Przepis na 12 porcji

## Składniki:

- 400 g soczewicy czerwonej
- 1 woreczek kaszy jaglanej (100 g)
- 1 cebula
- 2 średnie marchewki
- 1 jajko
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki mielonego imbiru
- pieprz cayenne
- sól

## Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować do miękkości, odcedzić i przestudzić. Kaszę jaglaną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę obrać i pokroić w kostkę, czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Olej rozgrzać na patelni, dodać cebulę, czosnek i marchewkę. Przyprawić solą i pieprzem, smażyć przez około 5 minut. Soczewicę, kaszę jaglaną i podsmażone warzywa przełożyć do blendera. Do masy dodać przyprawy: kurkumę, imbir, sól i pieprz cayenne. Zblendować całość i odstawić do wystygnięcia. Po ostygnięciu do masy dodać jajko, dokładnie wymieszać i przełożyć do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 200°C i przez 45 minut.

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 173 kcal

Białka: 10 g

Tłuszcze: 3 g

Węglowodany: 27 g





**ALTERNATYWY MAJONEZU**

# Krem kalafiorowy

Przepis na 10 porcji

## **Składniki:**

- ½ małego kalafiora
- ½ małego ugotowanego batata lub 1 średni ziemniak
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka ostrej musztardy
- ½ ząbka czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta soli i pieprzu
- czarnuszka i kolendra do smaku

## **Sposób przygotowania:**

Kalafiora podzielić na różyczki, ziemniaka obrać i pokroić w kostkę, następnie razem ugotować do miękkości w garnku bez przykrycia. Po ugotowaniu odcedzić na durszlaku i pozostawić do ostygnięcia. Następnie przełożyć do blendera, dodać pozostałe składniki i zblendować na gładką masę. Doprawić do smaku solą, pieprzem oraz czarnuszką.

Przepis ze zdjęcia

### **1 porcja dostarcza:**

Energia: 38 kcal

Białka: 1,3 g

Tłuszcze: 2,1 g

Węglowodany: 3 g

# Krem z orzechów nerkowca

Przepis na 10 porcji

## Składniki:

- 80 g orzechów nerkowca (2 garście)
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka białej gorczycy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- kilka łyżek mleka migdałowego (opcjonalnie)
- szczypta soli

## Sposób przygotowania:

Orzechy zalać ciepłą, przegotowaną wodą i odstawić na minimum godzinę. Następnie odcedzić i umieścić w blenderze. Dodać sok z cytryny, gorczycę, szczyptę soli, całość zmiksować na gładką masę. Nadal dokładnie mieszając, stopniowo dodawać oliwę. Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta, dolewać po trochu mleko migdałowe, do momentu uzyskania gładkiej, jednolitej masy.

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 63 kcal

Białka: 1,5 g

Tłuszcze: 5,5 g

Węglowodany: 2,8 g

# Krem fasolowy z jabłkiem

Przepis na 10 porcji

## Składniki:

- 1 puszka białej fasoli (240 g po odsączeniu)
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mała cebula
- 1 średnie jabłko
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- szczypta soli i pieprzu

## Sposób przygotowania:

Fasolę wyjąć z puszki i opłukać na sicie pod bieżącą, zimną wodą, następnie rozdrobnić blenderem na gładką masę z dodatkiem 2 łyżek oliwy. Cebulę posiekać na drobną kostkę i wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem podsmażyć na patelni z dodatkiem 1 łyżki oliwy. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce, następnie dodać do cebuli. Całość smażyć przez 1-2minuty, po czym dodać do fasoli i ponownie zblendować. Dodać sok z cytryny oraz doprawić do smaku przyprawami.

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 68 kcal

Białka: 1,9 g

Tłuszcze: 3,2 g

Węglowodany: 8,1 g

# Krem fasolowy z suszoną śliwką

Przepis na 10 porcji

## Składniki:

- 1 puszka białej fasoli (240 g po odsączeniu)
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 5 suszonych śliwek
- 1 łyżka sezamu
- 1 mała cebula
- 1 łyżka soku z limonki
- szczypta soli i pieprzu

## Sposób przygotowania:

Fasolę wyjąć z puszki i optukać na sicie pod bieżącą, zimną wodą, następnie razem ze śliwkami rozdrobnić blenderem na gładką masę z dodatkiem 2 łyżek oleju. Cebulę posiekać na drobną kostkę i podsmażyć na patelni na 1 łyżce oleju. Do fasoli dodać zeszkloną cebulę, sezam, sok z limonki i przyprawy, całość ponownie zblendować.

### 1 porcja dostarcza:

Energia: 74 kcal

Białka: 2,2 g

Tłuszcze: 3,8 g

Węglowodany: 8,1 g



# Krem z aquafaby i cukinii

Przepis na 10 porcji

## **Składniki:**

- ½ szklanki wody z ciecierzycy w puszcze
- ½ małej cukinii
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka ostrej musztardy
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta soli, kurkumy i tymianku
- 1 łyżka kleiku ryżowego (opcjonalnie)

## **Sposób przygotowania:**

Cukinię obrać, umyć i pokroić w małą kostkę. Na rozgrzanej patelni poddusić cukinię bez dodatku tłuszczu. Doprawić pieprzem, tymiankiem i kurkumą, następnie odsączyć i zblendować na gładką masę. Wodę z puszki po ciecierzycy wlać do wysokiego, wąskiego pojemnika. Dodać szczyptę soli i miksować do momentu, aż zacznie tworzyć się piana. W trakcie ubijania dodawać stopniowo olej, musztardę i sok z cytryny, do osiągnięcia gładkiej, gęstej masy o znacznej objętości. Połączyć ze sobą obie masy. Jeśli konsystencja będzie zbyt rzadka, dodać kleik ryżowy i wymieszać.

### **1 porcja dostarcza:**

Energia: 50 kcal

Białka: 0,4 g

Tłuszcze: 5 g

Węglowodany: 1 g

# SMACZNEGO

życzą Dietetycy  
z Centrum Dietetycznego Online

Zapisz się na bezpłatną konsultację dietetyczną online → [www.poradnia.ncez.pl](http://www.poradnia.ncez.pl)

*Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020*

---

Wsparcie kreatywne – wykonanie zdjęć:

Aneta Walus, autorka bloga [tylkobezglutenu.blogspot.com](http://tylkobezglutenu.blogspot.com)

[facebook.com/AnetaWalusPhotography](https://facebook.com/AnetaWalusPhotography)