

# 6 PRZEPISÓW NA SKYRNIK

## SKYRNIK Z ORZECHOWO-OWOCOWY



Skyr



Daktyle



Ser kozi



Miód



Mrożone owoce



Nasiona chia

## SKYRNIK Z ORZECHOWYM SPODEM I WARSTWĄ JAGODOWĄ



Skyr



Mieszanka orzechów



Olej kokosowy



Miód



Jagody



## SKYRNIK Z WARSTWĄ CYNAMONOWĄ I JABŁKOWĄ



Skyr



Jabłko



Cynamon



Płatki owsiane



Daktyle



Miód

## SKYRNIK Z MATCHĄ I WARSTWĄ MALINOWĄ



Skyr



Maliny



Matcha



Miód



Migdały



# SKYRNIK Z KARMELIZOWANYMI GRUSZKAMI I CHRUPIĄCYM ORZECHOWYM KRUSZONEM



Skyr



Miód



Masło



Brazowy  
cukier



Mieszanka  
orzechów



Gruszki

# SKYRNIK Z PIECZONYMI FIGAMI I MIODEM



Skyr



Miód



Figi



Masło



# SKYRNIK Z ORZECHOWO- OWOCOWY



## Składniki:

### Spód:

- 150g daktyli, namoczonych w ciepłej wodzie przez 15 minut i odsączonych
- 100g orzechów włoskich
- 50g płatków owsianych

### Masa serowa:

- 500g skyr (islandzkiego jogurtu)
- 200g miękkiego serka koziego (dla dodatkowej kremowości i smaku)
- 100g miodu lub syropu klonowego (dla naturalnej słodyczy)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Sok i skórka otarta z 1 cytryny
- 3 łyżeczki żelatyny w proszku (rozpuszczonej w 50ml ciepłej wody) lub odpowiednik liści żelatyny

### Warstwa owocowa:

- 2 szklanki mieszanych świeżych lub mrożonych owoców (np. maliny, jagody, truskawki)
- 2 łyżki nasion chia (dla zagęszczenia i dodatkowych wartości odżywczych)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego

## Przygotowanie:

### 1. Spód:

- Daktyle, orzechy włoskie i płatki owsiane zmiksuj w blenderze na gładką masę.
- Wyłóż masę na dno formy do pieczenia (z wyjmowanym dnem), równomiernie dociskając. Wstaw do lodówki.

### 2. Masa serowa:

- W dużej misce dokładnie wymieszaj skyr, miękki serek koziego, miód, ekstrakt z wanilii, sok i skórę z cytryny.
- Rozpuszczoną żelatynę wmieszaj do masy serowej, mieszając do połączenia.
- Ubitą śmietankę delikatnie wmieszaj w masę serową, starając się zachować puszystość.
- Wyłóż masę serową na schłodzony spód i wyrównaj. Wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, najlepiej na całą noc.

### 3. Warstwa owocowa:

- Owoce zmiksuj blenderem z miodem na gładką masę. Dodaj nasiona chia i dokładnie wymieszaj.
- Pozostaw na 15 minut, aby nasiona chia mogły napęcznić i zagęścić mieszankę.
- Rozłóż owocową masę na stężałą masę serową i wyrównaj. Ponownie wstaw do lodówki na minimum 30 minut.

### 4. Finalne akcenty:

- Przed podaniem posyp wierzch skyrnika mieszanką orzechów, nasion i udekoruj listkami mięty.



# SKYRNIK Z ORZECHEWYM SPODEM I WARSTWĄ JAGODOWĄ



## Składniki:

### Orzechowy spód:

- 200g mieszanki orzechów (np. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie)
- 100g daktyli, namoczonych w ciepłej wodzie i odsączonych
- 1 łyżka oleju kokosowego

### Masa serowa:

- 500g skyr (islandzkiego jogurtu)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Sok z 1/2 cytryny
- 3 łyżeczki żelatyny w proszku (rozpuszczonej w 50ml ciepłej wody) lub odpowiednik liści żelatyny

### Warstwa jagodowa:

- 2 szklanki świeżych jagód (można użyć mieszanki różnych jagód)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki wody
- 1 łyżeczka żelatyny w proszku lub odpowiednik liści

## Przygotowanie:

### 1. Orzechowy spód:

- Orzechy i daktyle zmiksuj w blenderze na jednolitą masę, dodając olej kokosowy, aby ułatwić mieszanie.
- Masę równomiernie rozprowadź na dnie formy do pieczenia (z wyjmowanym dnem) i wstaw do lodówki na 30 minut.

### 2. Masa serowa:

- W dużej misce wymieszaj skyr, miód, ekstrakt z wanilii i sok z cytryny.
- Rozpuszczoną żelatynę delikatnie wmieszaj do masy serowej.
- Masę wyłóż na schłodzony orzechowy spód i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, aby dobrze stężała.

### 3. Warstwa jagodowa:

- W małym rondelku podgrzej jagody, miód i wodę, aż jagody zaczną się rozpadać. Zdejmij z ognia i przecedź, aby pozbyć się skórek.
- Rozpuszczoną żelatynę wmieszaj do ciepłej masy jagodowej. Odstaw na chwilę do ostygnięcia, a następnie delikatnie wyłóż na wierzch stężałego skyrnika.
- Ponownie wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę.

### 4. Dekoracja:

- Przed podaniem udekoruj skyrnik świeżymi jagodami i listkami mięty.



# SKYRNIK Z WARSTWĄ CYNAMONOWĄ I JABŁKOWĄ

## Składniki:

### Spód:

- 150g płatków owsianych
- 100g daktyli, namoczonych i odsączonych
- 50g orzechów pecan lub włoskich, drobno posiekanych
- 1 łyżka oleju kokosowego

### Masa serowa:

- 500g skyr (islandzkiego jogurtu)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Sok z 1/2 cytryny
- 3 łyżeczki żelatyny w proszku (rozpuszczonej w 50ml ciepłej wody) lub odpowiednik liści żelatyny

### Warstwa jabłkowa:

- 3 średnie jabłka, obrane, pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone w cienkie plasterki
- 1 łyżka masła
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego



## Przygotowanie:

### 1. Spód:

- Płatki owsiane, daktyle i orzechy zblenduj wraz z olejem kokosowym do uzyskania jednolitej masy.
- Przenieś masę do formy wyłożonej papierem do pieczenia, równomiernie rozprowadź i wciśnij na dno. Wstaw do lodówki na około 30 minut.

### 2. Masa serowa:

- W misce wymieszaj skyr, miód, ekstrakt z wanilii i sok z cytryny.
- Rozpuszczoną żelatynę delikatnie wmieszaj do masy. Następnie wyłóż na schłodzony spód i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny.

### 3. Warstwa jabłkowa:

- Na patelni roztop masło, dodaj jabłka, cynamon i miód. Smaż, aż jabłka zmiękną i zaczną karmelizować.
- Ostudź jabłka, a następnie równomiernie rozłóż je na stężałej masie serowej.
- Wstaw deser z powrotem do lodówki na minimum 1 godzinę.

### 4. Podawanie:

- Skyrnik możesz dodatkowo posypać cynamonem lub udekorować świeżymi listkami mięty przed podaniem.



## SKYRNIK Z MATCHĄ I WARSTWĄ MALINOWĄ



### Składniki:

#### Spód:

- 150g migdałów
- 100g daktyli, namoczonych w ciepłej wodzie przez 10 minut
- 1 łyżka oleju kokosowego

#### Masa serowa:

- 500g skyr (islandzkiego jogurtu)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżeczki proszku matcha
- Sok z 1/2 limonki
- 3 łyżeczki żelatyny w proszku (rozpuszczonej w 50ml ciepłej wody) lub odpowiednik liści żelatyny

#### Warstwa malinowa:

- 2 szklanki świeżych malin (lub mrożonych, rozmrożonych)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka żelatyny w proszku (rozpuszczona w niewielkiej ilości wody) lub odpowiednik liści

### Przygotowanie:

#### 1. Spód:

- Daktyli i migdały zblenduj wraz z olejem kokosowym na jednolitą masę.
- Wyłóż masę na dno formy do pieczenia (najlepiej z wyjmowanym dnem), równomiernie dociskając. Umieść w lodówce na 30 minut.

#### 2. Masa serowa:

- W dużej misce dokładnie wymieszaj skyr, miód, ekstrakt z wanilii, sok z limonki i matchę.
- Dodaj rozpuszczoną żelatynę do masy serowej i dokładnie wymieszaj.
- Masę serową wylej na schłodzony spód i wstaw z powrotem do lodówki na co najmniej 4 godziny.

#### 3. Warstwa malinowa:

- Maliny zmiksuj blenderem na gładką masę, dodając miód. Przecedź przez sitko, aby pozbyć się nasion.
- Dodaj rozpuszczoną żelatynę do masy malinowej i dokładnie wymieszaj.
- Delikatnie wylej masę malinową na stężały skyrnik i wstaw do lodówki na 1 godzinę, aby warstwa malinowa stężała.

#### 4. Podawanie:

- Przed podaniem skyrnik możesz dodatkowo udekorować świeżymi malinami i listkami mięty.



## SKYRNIK Z KARMELOWANymi GRUSZKAMI I CHRUPIĄCYM ORZECHOWYM KRUSZONEM



### Składniki:

#### Spód:

- 150g ciasteczek owsianych (można użyć wersji bezglutenowej)
- 75g roztopionego masła lub oleju kokosowego

#### Masa serowa:

- 500g skyr (islandzkiego jogurtu)
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Sok z 1/2 cytryny
- 3 łyżeczki żelatyny w proszku (rozpuszczonej w 50ml ciepłej wody) lub odpowiednik liści żelatyny

#### Karmelizowane gruszki:

- 2 duże gruszki, obrane, bez gniazd nasiennych i pokrojone w plastry
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1/2 łyżeczki cynamonu

#### Orzechowy kruszon:

- 1/2 szklanki mieszanki orzechów (np. orzechy włoskie, migdały, pecany), drobno posiekanych
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu

### Przygotowanie:

#### 1. Spód:

- Ciasteczka owsiane zblenduj na drobny proszek, wymieszaj z roztopionym masłem. Wylóż masę na dno formy do pieczenia, równomiernie dociskając. Wstaw do lodówki na 30 minut.

#### 2. Masa serowa:

- W misce wymieszaj skyr, miód, ekstrakt z wanilii i sok z cytryny.
- Dodaj rozpuszczoną żelatynę i dokładnie wymieszaj. Masę serową wylej na schłodzony spód i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny.

#### 3. Karmelizowane gruszki:

- Na patelni roztop masło, dodaj brązowy cukier, cynamon i plastry gruszek. Smaż na średnim ogniu, aż gruszki zmiękną i karmelizują. Odstaw do ostygnięcia.

#### 4. Orzechowy kruszon:

- W małej patelni roztop masło, dodaj miód, cynamon i orzechy. Smaż, mieszając, aż orzechy będą lekko zrumienione i pokryte karmelem. Odstaw do ostygnięcia na papierze do pieczenia.

#### 5. Finalizacja:

- Na stężałym skyrniku równomiernie rozłóż karmelizowane gruszki, a na wierzchu posyp orzechowym kruszonem.



## SKYRNIK Z PIECZONYMI FIGAMI I MIODEM

### Składniki:



- Spód:
- 200g ciasteczek migdałowych lub pełnoziarnistych, zmielonych
- 100g roztopionego masła
- Masa serowa:
- 500g skyr (islandzkiego jogurtu)
- 100g cukru pudru (możesz dostosować do własnych preferencji)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Sok z 1/2 cytryny
- 3 łyżeczki żelatyny w proszku (rozpuszczonej w 50ml ciepłej wody) lub odpowiednik liści żelatyny
- Pieczone figi:
- 6-8 świeżych fig, przekrojonych na pół
- 2-3 łyżki miodu
- Szczypta cynamonu

### Przygotowanie:

#### 1. Spód:

- Ciasteczka zblenduj na drobny proszek i wymieszaj z roztopionym masłem. Wyłóż masę równomiernie na dno formy do pieczenia z wyjmowanym dnem, dociskając. Wstaw do lodówki.

#### 2. Masa serowa:

- W dużej misce wymieszaj skyr, cukier puder, ekstrakt z wanilii i sok z cytryny. Dodaj rozpuszczoną żelatynę i dokładnie wymieszaj. Wylej masę serową na schłodzony spód i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, najlepiej na całą noc.

#### 3. Pieczone figi:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Figi umieść na blasze do pieczenia przeciętą stroną do góry, skrop miodem i posyp cynamonem. Piecz w piekarniku przez około 10-15 minut, aż staną się miękkie i lekko skarmelizowane.
- Pozwól figom ostygnąć przed ułożeniem ich na wierzchu stężałego skyrnika.

#### 4. Finalizacja:

- Udekoruj wierzch skyrnika upieczonymi figami. Możesz dodatkowo skropić deser odrobiną miodu i posypać szczyptą cynamonu tuż przed podaniem.

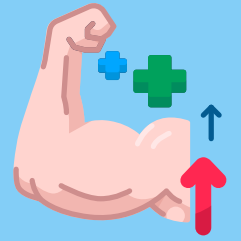


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## SCHUDNAĆ

## PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

### Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

### pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

### Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

### Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

## Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ



# PAKIET PREMIUM

Co zawiera?



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



**10 godzin**  
Audiobooków



**20 godzin**  
Kursów wideo



**10 ebooków**  
same fakty



**Grupa premium**  
Pytaj o co chcesz



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja

~~PLN 499zł~~  
rok

**159** zł  
rok

**NAJLEPSZA PROMOCJA**

**W TYM ROKU**

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFOPORAMCJI**

