



Zaskocz się smakiem: kuchnie świata w Airfryerze



Szybko, lekko, smacznie!

15
darmowych
przepisów



Spis treści:

OMLET z warzywami	4
NACHOSY zapiekane z serem	5
Kolorowe FRYTKI warzywne	6
FRYTKI z batatów	7
PIEROŻKI z papieru ryżowego	8
SAJGONKI	9
SAŁATKA z pieczonymi ziemniaczkami	10
SAŁATKA z chrupiącym ryżem	11
KOTLECIKI z kurczaka w panko	12
SKRZYDEŁKA z kurczaka w paście bulgogi	13
WRAPY z kurczakiem i warzywami	14
Azjatycka PIERŚ Z KURCZAKA	15
ŁOSOŚ teriyaki z ziemniakami	16
KACZKA po pekińsku	17
MUFFINY z pastą Miso	18





Zanim zaczniesz kilka praktycznych wskazówek.

Airfryer to fantastyczne urządzenie, które pozwala przygotować chrupiące i pyszne dania przy użyciu minimalnej ilości tłuszczu. Jednak zanim rozpoczniesz swoją kulinarną przygodę, warto pamiętać o kilku istotnych kwestiach:



Każdy airfryer jest inny – różnią się pojemnością, mocą oraz cyrkulacją powietrza. W przepisach podajemy uśrednione temperatury i czasy pieczenia, ale zawsze obserwuj potrawę i dostosowuj ustawienia do swojego modelu. Lepiej sprawdzić wcześniej niż coś przypalić!



Rozgrzewanie – choć nie wszystkie modele tego wymagają, nagrzanie airfryera przez kilka minut przed pieczeniem może poprawić efekt końcowy.



Odpowiednie akcesoria – do airfryera można używać silikonowych foremek, papieru do pieczenia czy żaroodpornych naczyń, ale ważne, by były one odporne na wysokie temperatury i dobrze przepuszczały powietrze. W sprzedaży są nawet specjalne formy do tart, babeczek czy koszyczki ułatwiające czyszczenie.



Nie przeładuj kosza – zbyt duża ilość jedzenia naraz może sprawić, że potrawy będą niedopieczone. Lepiej piec na mniejsze partie, aby ciepłe powietrze miało swobodny dostęp do wszystkich składników.



Potrząśanie i obracanie – frytki, warzywa czy nuggetsy warto przemieszać w trakcie pieczenia, aby równomiernie się zarumieniły. Jeśli pieczesz większe kawałki mięsa, możesz je obrócić w połowie czasu.



Minimalna ilość oleju – airfryer działa świetnie bez tłuszczu, ale delikatne spryskanie niektórych składników (np. frytek, mięs, pieczywa) pomaga uzyskać chrupiącą skórkę. Najlepiej używać spryskiwacza, by nie przesadzić z ilością.



Czyszczenie ma znaczenie – regularne usuwanie resztek jedzenia i tłuszczu zapobiega dymieniu i poprawia smak potraw. Kosz i tackę myj po każdym użyciu, a jeśli coś się przypali, namocz je w ciepłej wodzie z dodatkiem płynu do naczyń.



2 porcje



17 minut



łagodne

OMLET z warzywami

Składniki:

2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
1/2 łyżeczki **Przyprawy kuchni japońskiej House of Asia**
100 g **Fasoli Edamame House of Asia**
4 jajka
50 g sera cheddar startego
2 łyżki posiekanej zielonej dymki

Do podania:

1 łyżka **Sosu sriracha House of Asia**
Dymka i kolendra drobno pokrojone

Sposób przygotowania:

1. Do jajek dodaj sos sojowy, dwie łyżki wody oraz przyprawę. Ubij trzepaczką.
2. Fasolę odsącz i przepłucz pod bieżącą wodą.
3. Do masy jajecznej dodaj wszystkie składniki i delikatnie wymieszaj.
4. Formę wysmaruj tłuszczem, przelej masę jajeczną i wstaw do airfryer'a na 12 minut i 170°C.
5. Gotowy omlet wyjmij z foremki, polej sosem sriracha i posyp ziołami.



Fasola edamame

to świetne źródło białka i błonnika. Zawierają naturalne składniki wspierające równowagę organizmu, a ich niski indeks glikemiczny sprawia, że są przyjazne dla poziomu cukru we krwi.

Mniej tłuszczu to:



Mniej kalorii!
Przygotowywanie potraw z mniejszą ilością tłuszczu redukuje ilość spożywanych kalorii, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała.



◀ wróć do spisu treści



2 porcje



10 minut



lekko pikantne

NACHOS zapekane z serem

Składniki:

1 opakowanie dowolnych **Chipsów Nachos Casa del Sur**
 Kilka **Papryczek Jalapeno zielonych Casa del Sur**
 50 g sera cheddar startego
 1 łyżka szczypiorku drobno pokrojonego

Do podania:

Ulubiona salsa, np. **Salsa warzywna Casa del Sur**

Sposób przygotowania:

1. Nachos wsyp do szuflady airfryer'a, posyp serem i rozłóż papryczki jalapeno.
2. Włóż szufladę do urządzenia, ustaw temperaturę 180° C i czas 5 minut.
3. Zapieczone nachos podawaj posypane szczypiorkiem z ulubioną meksykańską salsą.



TIP

Masz resztki warzyw w lodówce? Dorzuć pokrojoną paprykę, kukurydzę lub czerwoną fasolę – szybki sposób na bardziej sycącą wersję.

Mniej tłuszczu to:



Mniejsze ryzyko otyłości!
 Ograniczenie tłuszczu pomaga w kontrolowaniu wagi i zapobiega nadwadze.



4 porcje



15 minut + 30 minut
moczenia



lekko pikantne

Składniki:

1 łyżka **Przyprawy do Taco Casa del Sur**
1 marchewka pokrojona w słupki
1 pietruszka pokrojona w słupki
1/2 selera pokrojonego w słupki
1/2 batata pokrojonego w słupki
1 ziemniak pokrojony w słupki
Sól
1 łyżka oliwy z oliwek

Sos:

1 łyżka **Sosu chili Sambal Olek Houseof Asia**
2 łyżki majonezu
1 łyżeczka szczypiorku

KOLOROWE frytki warzywne

Sposób przygotowania:

1. Warzywa przełóż do miski, zalej zimną wodą i odstaw na minimum 30 minut do lodówki.
2. Osusz frytki na ręczniku papierowym, skrop oliwą, posyp solą i przyprawą.
3. Wstaw do airfryer'a ustawiając 200°C i piecz około 15 minut.
4. Przygotuj sos mieszając ze sobą wszystkie jego składniki.
5. Gotowe frytki podawaj z przygotowanym sosem i szczypiorkiem.

TIP

Te frytki świetnie smakują także na zimno – zapakuj je z osobnym pojemniczkiem sosu i dodaj do lunchboxa! Idealna warzywna przekąska na wynos.

Mniej tłuszczu to:

Lepsze zdrowie serca!
Unikanie tłuszczów nasyconych i trans zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.





2 porcje



25 minut + 30 minut
moczenia



tagodne

FRYTKI z batatów

Składniki:

2 duże bataty
1 łyżeczka ulubionej przyprawy
mexykańskiej np. **Przyprawy do
Fajita Casa del Sur**
1 łyżeczka skrobi kukurydzianej
1 łyżeczka oleju
Sól do smaku

Sos:

2 łyżki **Sosu Sriracha House of Asia**
lub 1 łyżeczka **Chrupiącego czosnku w oleju
Yipin Agro**
1 łyżka majonezu

Sposób przygotowania:

1. Obierz bataty, pokrój wzdłuż na plasty, a następnie na cienkie frytki. Przełóż do miski i zalej zimną wodą - wstaw do lodówki na minimum 30 minut.
2. Po tym czasie wyjmij bataty z lodówki i osusz na ręczniku papierowym. Skrop olejem, posyp przyprawą, solą oraz skrobią kukurydzianą. Wstaw do airfryera na 180°C i 20 minut.
3. Wymieszaj ze sobą składniki sosu i podawaj z gotowymi frytkami.



TIP

Chrupiący czosnek w oleju Yipin Agro to dodatek, który robi wielką różnicę! Już odrobina nadaje wyrazistego charakteru potrawom. Pasuje do wszystkiego, od stir-fry i makaronów, po sałatki, zupy i pierogi.

Mniej tłuszczu to:

Niższy poziom niezdrowego cholesterolu (LDL) w organizmie!





2 porcje 8 sztuk



20 minut



lekko pikantne

PIEROŻKI z papieru ryżowego

Składniki:

1 opakowanie **Papieru ryżowego House of Asia**
1 łyżeczka **Trawy cytrynowej mielonej House of Asia**
1/2 łyżeczki **Pasty z chili House of Asia**
1/2 łyżeczki **Przyprawy kuchni tajskiej House of Asia**
1 łyżka **Sosu rybnego House of Asia**
250 g krewetek obranych i oczyszczonych
1-2 cm imbiru świeżego
1 ząbek czosnku
1 łyżka posiekanej kolendry
1 łyżka posiekanego szczypiorku
2 łyżki oleju

Do podania:

Sos chili słodki Kanokwan

Sposób przygotowania:

1. Krewetki drobno posiekaj i przełóż do miski.
2. Czosnek oraz imbir bardzo drobno posiekaj, przełóż do krewetek, dodaj pozostałe składniki i dopraw do smaku.
3. Zwilż papier ryżowy, nałóż farsz i zwiń według uznania. Sprawdź nasz sposób zwijania obok.
4. Gotowe pierożki przełóż do airfryer'a i piecz w 180°C przez 15 minut. Podawaj z ulubionym sosem, np. słodkim sosem chili.



obejrzyj wideo

TIP

Krewetki możesz wymienić na mieloną pierś z kurczaka lub indyka.

Mniej tłuszczu to:



Mniejsze ryzyko cukrzycy!
Ograniczenie spożycia
niezdrowego tłuszczu może
pomóc w lepszej kontroli poziomu
cukru we krwi.



2 porcje 8 sztuk



25 minut



lekko pikantne

SAJGONKI

Składniki:

1 stołek **Warzyw do woka House of Asia**
2 łyżeczki **Przypraw kuchni chińskiej House of Asia**
1 opakowanie **Papieru ryżowego kolorowego House of Asia**
2 łyżki **Sosu ostrygowego House of Asia**
2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
250 g mięsa mielonego
1/2 cebuli drobno pokrojonej
2 ząbki czosnku drobno pokrojone
2 łyżki szczypiorku drobno pokrojonego
1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1. Mięso, cebulę oraz czosnek podsmaż na oliwie.
2. Warzywa do woka opłucz pod zimną wodą, odsącz i pokrój. Przełóż do mięsa, dodaj pozostałe składniki. Wymieszaj i smaż jeszcze 2-3 minuty.
3. Arkusz papieru zanurz na kilka sekund w wodzie. Na środek nałóż farsz i zwij jak krokiet. Włóż do airfryer'a i piecz przez około 8 minut w 180°C.



obejrzyj wideo

TIP

Wymień mięso na tofu i przygotuj wersję wegetariańską.



Mniej tłuszczu to:

Lepsza kondycja wątroby!
Nadmierne spożycie tłuszczu obciąża wątrobę, co może prowadzić do stłuszczenia wątroby.



wróć do spisu treści



4 porcje



30 minut



lekko pikantne

Składniki:

2 łyżeczki **Przyprawy do Fajita Casa Del Sur**
4 średniej wielkości ziemniaki pokrojone w mniejszą kostkę
1 puszka ciecioriki
4 ząbki czosnku
Sól do smaku
2-3 łyżki oliwy
1/2 średniej wielkości granata
100 g pomidorków cherry
1 cebula czerwona pokrojona w pióra
2 łyżki szczypiorku drobno pokrojonego
2 łyżki kolendry drobno pokrojonej
1/2 sałaty lodowej drobno pokrojonej

Sos:

3-4 łyżki **Salsy warzywnej Casa del Sur**
1 łyżeczka **Ostrego sosu BBQ z papryki Jalapeno Casa del Sur**
1 łyżeczka **Przyprawa do Fajita Casa del Sur**

SAŁATKA z pieczonymi ziemniaczkami

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki skrop oliwą, przypraw solą i przyprawą do fajita. Piecz w airfryerze przez około 15 minut, w 200°C, aż będą rumiane i chrupiące. Przetóż do dużej miski.
2. Cieciorkę odlej z zalewy i przepłucz pod bieżącą wodą, osusz. Skrop oliwą, przypraw solą oraz przyprawą do fajita. Upiecz podobnie jak ziemniaki i przetóż do miski.
3. Przygotuj sos mieszając ze sobą wszystkie jego składniki.
4. Do miski z ziemniakami i cieciorką dodaj pozostałe składniki. Polej przygotowanym sosem i dokładnie wymieszaj.

TIP

Jeśli przygotowujesz sałatkę z wyprzedzeniem, nie mieszaj jej z sosem od razu — dzięki temu warzywa i zioła nie zwiędną.

Mniej tłuszczu to:



Lepsza praca układu trawiennego! Potrawy, które nie są smażone są łatwiejsze do strawienia i nie powodują problemów żołądkowych.



4 porcje



20 minut



lekko pikantne

SAŁATKA z chrupiącym ryżem

Składniki:

2 łyżki **Sosu ostrygowego House of Asia**
2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
1 łyżeczka **Przyprawy kuchni chińskiej House of Asia**
1/2 puszki **Fasoli edamame House of Asia**
200 g ugotowanego wcześniej ryżu jaśminowego
2 łyżki oliwy z oliwek
1/2 czerwonej cebuli drobno pokrojonej
1/2 ogórka pokrojonego w kostkę
1/2 awokado drobno pokrojonego
2 łyżki zielonej dymki drobno pokrojonej
2 łyżki kolendry drobno pokrojonej
1 łyżka majonezu

Sposób przygotowania:

1. Do ryżu dodaj sosy, przyprawę oraz oliwę. Wymieszaj i wstaw do airfryer'a na 15 minut i 180°C.
2. Fasolę przepłucz pod bieżącą wodą.
3. Uprażony ryż przesyp do miski. Dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj.

Sos:

3-4 łyżki **Salsy warzywnej Casa del Sur**
1 łyżeczka **Ostrego sosu BBQ z papryki Jalapeno Casa del Sur**
1 łyżeczka **Przyprawa do Fajita Casa del Sur**



obejrzyj wideo

TIP

Został Ci upieczony, chrupiący ryż? Wykorzystaj go jako dodatek do zup, sałatek lub dań typu bowl – doda im ciekawej tekstury i smaku.

Mniej tłuszczu to:



Nie oznacza zero tłuszczu! Organizm potrzebuje zdrowych tłuszczów (np. z awokado, oliwy, orzechów) do przyswajania witamin A, D, E, K oraz do produkcji hormonów. Kluczem jest jakość, nie tylko ilość.


4 porcje ok. 12szt.

25 minut



łagodne

KOTLECICKI z kurczaka w panko

Składniki:

100 g **Panierki Panko House of Asia**
1 łyżeczka **Pasty z czosnku House of Asia**
2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
1 łyżeczka **Przyprawy kuchni japońskiej House of Asia**
500 g mięsa z piersi kurczaka pokrojonego na mniejsze kawałki
1/2 cebuli czerwonej przekrojonej na pół
1 jajko
1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej

Sos:

2 łyżki **Sosu Sriracha House of Asia**
lub 1 łyżeczka **Chrupiącego czosnku w oleju Yipin Agro**
1 łyżka majonezu

Sposób przygotowania:

1. Mięso przełóż do naczynia blendera. Dodaj pozostałe składniki (bez panko) i dokładnie zmiksuj. Wymieszaj składniki sosu.
2. Uformuj małe kotleciki i obtocz w panierce panko. Przełóż do szuflady airfryer'a i piecz przez 15 minut w 180°C. Podawaj z sosem.

TIP

Doskonałym uzupełnieniem potrawy będą frytki z batatów lub dowolnych kolorowych warzyw.

Mniej tłuszczu to:



Mniejsze ryzyko stanów zapalnych!
Nadmiar niezdrowych tłuszczów może prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych w organizmie.



2 porcje



45 minut



lekko pikantne

Składniki:

50 g **Pasty bulgogi House of Asia**
500 g skrzydełek z kurczaka
2 łyżki oleju

Sos:

1 łyżka **Sosu Sriracha House of Asia**
1 łyżeczka **Białego sezamu House of Asia**
2 łyżki majonezu
1 łyżeczka szczypiorku drobno posiekanego

Do podania:

Dowolna sałatka

SKRZYDEŁKA z kurczaka w paście bulgogi

Sposób przygotowania:

1. Skrzydełka oczyścić, odetknij lotki i przekrój w miejscu zgięcia.
2. Mięso zamarynuj w paście bulgogi z dodatkiem oleju. Odstaw na minimum 15 minut, jeśli możesz to dłużej.
3. Skrzydełka włóż do airfryer'a, ustaw temperaturę 180°C i piecz przez około 20 minut. Składniki sosu wymieszaj w misce.
4. Gotowe skrzydełka przełóż na talerz. Posyp sezamem i szczypiorkiem. Podawaj z sosem oraz ulubioną sałatką.



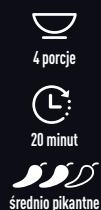
TIP

Doskonałym uzupełnieniem potrawy będzie dodanie gotowego **Kimchi House of Asia**.

Mniej tłuszczu to:



Zdrowsza skóra!
Ograniczenie tłuszczów trans i smażonych potraw może poprawić kondycję skóry i zmniejszyć trądzik.



WRAPY z kurczakiem i warzywami

Składniki:

1 opakowanie **Tortilla wrap z chili Casa del Sur**
 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni chińskiej House of Asia**
 100 g **Panierki panko House of Asia**
 Kilka **Papryczek Jalapeno zielonych Casa del Sur**
 4 łyżki **Sosu Sukiyaki Kanokwan**
 200 g piersi z kurczaka
 1/2 średniego ogórka pokrojonego w półplasty
 4 liście sałaty lodowej lub innej
 Kilka pomidorków cherry przekrojonych na pół
 1 cebula czerwona pokrojona w piórka
 1 jajko
 1 łyżka oleju najlepiej w sprayu
 2 łyżki majonezu

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw sosem sojowym jasnym i przyprawą chińską. Obtocz w jajku i opanieruj w panko. Wstaw do airfryer'a na 10 minut i 180°C. Przed włożeniem spryskaj delikatnie olejem.
2. Rozłóż wrapy i posmaruj majonezem. Na środek rozłóż warzywa, papryczki jalapeno oraz pokrojonego na kawałki kurczaka. Całość polej sosem sukiyaki i zwiń wrapa. Wstaw do airfryer'a na 5 minut 180°C.



TIP

Użyj innych wersji smakowych Wrapów Casa del sur-orkiszowej, wieloziarnistej lub kukurydzianej.

Mniej tłuszczu to:



Więcej energii!
 Lekkie posiłki nie obciążają organizmu, co może skutkować większą energią i lepszym samopoczuciem.



2 porcje



35 minut



lekko pikantne

AZJATYCKA

pierś z kurczaka

Składniki:

1 łyżeczka **Przyprawy 5 smaków**
House of Asia
2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** **House of Asia**
1 łyżeczka **Pasty z czosnku, imbiru i chili**
House of Asia
1 łyżeczka **Białego Szeszamu** **House of Asia**
2 piersi z kurczaka
1 łyżka szczypiorku drobno pokrojonego
2 łyżki oliwy z oliwek

Sos:

2 łyżki **Sosu Hoisin** **House of Asia**
1 łyżka majonezu

Do podania

Dowolna sałatka

Sposób przygotowania:

1. Pierś z kurczaka delikatnie natnij, zamarynuj w przyprawie, sosie sojowym, paście oraz oliwie. Odstaw na 10-15 minut.
2. Mięso włóż do airfryer'a, ustaw temperaturę 180°C i piecz przez około 15 minut. Składniki sosu wymieszaj w misce.
3. Upieczoną pierś posyp sezamem i szczypiorkiem podawaj z sosem i ulubioną sałatką.

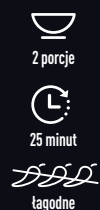
TIP

Sos hoisin z majonezem to błyskawiczny dip – sprawdzi się też jako smarowidło do kanapek lub dressing do sałatki z makaronem ryżowym.

Mniej tłuszczu to:



Mniejsze ryzyko nadciśnienia! Tłuste potrawy mogą prowadzić do nadciśnienia, dlatego ich eliminacja wspiera zdrowie układu krążenia.



ŁOSOŚ teriyaki z ziemniakami

Składniki:

2 łyżki Sosu teriyaki Houe of Asia
1/2 łyżeczki Przyprawy do kuchni chińskiej House of Asia
1 łyżeczka Białego sezamu House of Asia
400 g filetu z łososia
Otarta skórka z ½ limonki
4 średnie ziemniaki wcześniej ugotowane
1 ząbek czosnku pokrojony w drobną kostkę
2 łyżki oleju
Sól, pieprz
Szcypiorek drobno pokrojony

Sposób przygotowania:

1. Filet z łososia pokrój na 2 porcje, opróż solą, pieprzem, posyp skórką limonki i skrop olejem. Odstaw na kilka minut.
2. Ugotowane ziemniaki delikatnie natnij, następnie opróż solą i przyprawą do kuchni japońskiej, posyp czosnkiem oraz skrop olejem.
3. Ułóż łososia i ziemniaki w szufladzie airfryer'a i wstaw na 160°C na 10 minut. Podczas pieczenia smaruj łososia sosem teriyaki. Możesz też upiec danie w piekarniku, ustawiając te same parametry.
4. Gotowe danie posyp sezamem i szczypiorkiem.

TIP

Zamiast łososia możesz użyć filetów z pstrąga tęczowego lub dorsza – również dobrze chłoną marynatę i świetnie pieką się w airfryerze.

Mniej tłuszczu to:



Lepsza flora jelitowa!
Zdrowa dieta bez nadmiaru tłuszczu sprzyja rozwojowi korzystnych bakterii w jelitach.



2 porcje



25 minut



lekko pikantne

KACZKA po pekińsku

Składniki:

1,5 łyżki **Sosu do kaczki po pekińsku House of Asia**
1/2 łyżeczki **Przyprawy 5 smaków House of Asia**
1 słoik **Warzyw do woka House of Asia**
1/2 łyżeczki **Białego Szeszamu House of Asia**
2 piersi z kaczki
Dowolny miks sałat
1 łyżeczka oliwy z oliwek
Sól

Sposób przygotowania:

1. Pierś z kaczki oczyść i natnij skórę w kratkę, posyp przyprawą, solą i oliwą. Posmaruj połową sosu do kaczki po pekińsku.
2. Warzywa do woka przepłucz pod zimną wodą i dobrze odciśnij.
3. Pierś włóż do airfryer'a skórą do góry i ustaw 180°C oraz 10 minut. Po tym czasie wyjmij kaczkę, odczekaj 4 minuty i ponownie posmaruj sosem do kaczki po pekińsku. Warzywa do woka włóż do airfryer'a, następnie połóż na nich kaczkę i piecz całość kolejne 5 minut.
4. Wyjmij upieczone piersi i pozostaw do odpocynku na około 4-5 minut. Pokrojoną pierś podawaj z warzywami do woka, sezamem oraz sałatą.

[obejrzyj wideo](#)

TIP

W oryginale kaczka po pekińsku podawana jest z ciastem mandaryńskim. W domowej wersji możesz zawinąć ją w tortillę lub papier ryżowy – powstanie ekspresowy azjatycki wrap.

Mniej tłuszczu to:



Lepsza pamięć i koncentracja! Choć kwasy tłuszczowe omega-3 są niezbędne do prawidłowej pracy mózgu to tłuszcze trans oraz nasycone kwasy tłuszczowe mogą znacznie upośledzać jego pracę!



9 sztuk



25 minut



lekko pikantne

MUFFINY z pastą Miso

Składniki:

60 ml Mleczka kokosowego 12-14 %
House of Asia
2 łyżeczki Trawy cytrynowej mielonej
House of Asia
1 łyżeczka Pasty Miso jasnej House of Asia
125g mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
2-3 łyżeczki cukru
1/2 łyżeczki skórki z cytryny
1 jajko
4 łyżki oleju rzepakowego
Garść borówek

Do podania

Cukier puder
Ulubione owoce, np. borówki

Sposób przygotowania:

1. Do miski wsyp mąkę, proszek do pieczenia. Wymieszaj. Dodaj pozostałe składniki (bez borówek) i zmiksuj na jednolitą masę.
2. Do ciasta dodaj borówki i delikatnie wymieszaj łyżką.
3. Foremki wysmaruj odrobiną oleju. Ciasto nakładaj łyżką do ok 3/4 ich wysokości.
4. Wstaw do airfryer'a na około 15 minut i 180°C. Przed podaniem posyp cukrem pudrem i udekoruj owocami.



TIP

Choć miso kojarzy się z wytrawnymi daniami, świetnie sprawdza się też w deserach. Dodaje lekko orzechowej nuty i podkreśla smak owoców

Mniej tłuszczu to:



Mniejsze ryzyko nowotworów! Nadmiar tłuszczów nasyconych może doprowadzić do rozwoju niektórych nowotworów - zwłaszcza jelita grubego.

CHCESZ WIĘCEJ?

POZNAJ INNE KULINARNE E-BOOKI

