



# Десерти без вина

любими рецепти от тренъорите на

SLAY BODY CHALLENGE



# Протеинов кекс

с банан

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от: @viki.s.day



## СЪСТАВКИ

- 120 г кисело мляко
- 60 г брашно ( или комбинацията брашно и протеин / шейк )
- 1 яйце
- 1/2 л сода
- 1/2 л бакпулвер
- Половин банан
- 1 лъжица еритритол
- 1 лъжица канела

## НАСОКИ

Смесваме млякото, яйцето, брашното и содата и бакпулвера , изсипваме във форма, слагаме отгоре банан, поръсваме с еритритол и канела и печем за 20 мин на 170 градуса във фрасер

# Шоколадов пудинг

с ябълки и какао

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от: @viki.s.day



## СЪСТАВКИ

- 2 ябълки
- 80 г кисело мляко
- Какао
- Подсладител (аз използвам течен)

## НАСОКИ

Смиламе всичко в нутри булет, охлаждаме и му се наслаждаваме без огризения.

Можем да добавим и протеин на прах или Ф1 за допълнителен протеин.

# Тиквени бонбони

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от: @viki.s.day



## СЪСТАВКИ

- Пюре от една малка тиква
- 2 л мед
- 2 л фъстъчено масло
- 1 Чаша овесено брашно
- Канела
- Бакпулвер
- Малка доза протеин
- 1 шена ядки на ситно
- Отгоре капки шоколад

## НАСОКИ

Смесваме съставките, оформяме топчета и печем за 15 минути, на 180 градуса, във фурна или airfryer.

# Безглутенови бисквити

с бадеми и шоколад

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от:

@kristinakonstantinova



## СЪСТАВКИ

- 1 банан
- 20g бадемово брашно
- 100g овесени ядки
- 30g фъстъчено масло
- 1 доза протеин
- 1/2 лъжица канела
- 30ml мед
- 60g шоколад  
(+кокосово масло) +  
натрошени бадеми и  
ленено семе за  
поръска

## НАСОКИ

Смиламе бадемите на дребно в чопър (но не до брашно). Смесваме всички продукти за бисквитите и разбъркваме добре, докато се получи хомогенна смес. Оформяме топчета с големина на орех и с помощта на палеца си правим дупка в средата, тип „гнездо“, което ще запълним после с пълнежа. От сместа излизат 12бр. бисквити. Печем на 180 градуса за 10-12 мин, като наблюдаваме бисквитите да не изгорят. Когато са готови и напълно изстинали, си разтапяме черен шоколад с малко кокосово масло и пълним центъра с шоколад. Може да поставим и по едно бадемче отгоре за декорация.

# Бананов хляб

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от:

@aneliya.magleva



## СЪСТАВКИ

- около 300 гр. овесени ядки
- 4-5 с.л. брашно, по ваш избор
- 2-3 с.л. кокосови стърготини
- около 100 гр. натрошени орехи
- 4 намачкани, средни банана
- 2 яйца
- 5-6 с.л. захар
- 1 ч.л. канела
- 2 ванилии
- 4-5 с.л. кокосово масло
- прясно мляко – колкото да разрежи сместа.
- 1 кафена лъжичка сода бикарбонат, изгасена в 1 с.л. оцет

## НАСОКИ

Смесваме и разбъркваме всички сухи съставки. след това добавяме бананите, яйцата, млякото, маслото, содата и оцета. Разбъркваме добре, докато се получи хомогенна смес, с добра гъстотата. Разбирайте лесна за бъркане, но не прекалено, т.е. не трябва да става течна.

Оставяме за 3-4 минути, за да поемат овесените ядки и орехите от течността и изсипваме във форма за печене.

Печем докато получи кафеникав загар или не остане нищо по клечка за зъби.

# Снежни топки

с протеин и кокос

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от: @aneliya.magleva



## СЪСТАВКИ

- 200 гр пълномаслени кокосови стърготини
- 200 гр кокосов тахан (крем)
- 2 с.л. мед
- ¼ ч.л. семена ванилия (по желание)
- щипка сол
- Бадеми
- 1 или 2 дози PDM (протеин) или Ф1 ванилия

## НАСОКИ

Разтопяваме кокосовия крем на водна баня. Добавяме меда, ако е твърд, докато се разтопи. Смесваме всички съставки в купа и оставяме за 5 минути.

Оформяме топчета, слагаме по 1 бадемче в средата и овалваме в сухите кокосови стърготини. За финал поставяме върху хартия за печене и прибираме в хладилника, докато стегнат.

# Протеинови барчета

с банан и черен шоколад

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от: @gianni.dzh



## СЪСТАВКИ

- 350 гр. овесени ядки
- 2 дози протеин или шейк
- 3-4 добре узрели банана
- индийско орехче на прах
- 200 гр. черен шоколад
- общо около 200 гр. любими сурови ядки: орех, бадем, лешници, кашу (по избор)

## НАСОКИ

С вилица или в блендер се намачкват хубаво бананите. Към тях се добавят индийското орехче, протеинът и овесените ядки.

Бърка се хубаво, за да стане цялата смес еднакво мокра от бананите. Разстила се цялата смес на тава, покрита с хартия за печене, с дебелина не повече от 1 см. Предварително може да се оформят с нож малки барчета, още преди изпичане.

Пече се на предварително загрята на 180 градуса фурна за 20 минути. След като се изпекат се оставят да изстинат поне за 30 минути.

Шоколадът се разтапя на водна баня и всяко една барче се намазва отгоре с шоколад.

Добавяте любимите ядки отгоре и оставяте в хладилник за 30 минути, за да стегнат.

# Тирамису с тиква

в чаша

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от: @gianni.dzh



## СЪСТАВКИ

- 12 бишкоти
- 250 гр маскарпоне
- 150 гр печена тиква
- 100 мл кафе
- 2 л. протеин (или шейк кафе латге)
- канела
- индийско орехче
- какао за поръсване

## НАСОКИ

1. В кухненски робот сложете тиквата, маскарпонето, подправките и шейка. Пурирайте до гладкост.
2. Натопете всяка бишкота в кафето и я разрежете на две. Сложете двете половинки в чаша и покрийте с около 1 с.л. крем.
3. Продължете процеса, така че всяка чаша да има по 3 бишкоти, покрити с 3 пласта крем. Охладете в хладилника за около 7 часа.
4. Поръсете с какао преди сервиране.
5. Бон апети!

# Бананово брауни

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от: @justbilyana



## СЪСТАВКИ

- 200 гр. банани
- 2 яйца
- 1 белтък
- оризовки
- 30 гр. како или фин шоколад
- 30 гр. боровинки
- бакпулвер
- подсладител по избор

## НАСОКИ

Слагаме всички съставки в блендер и миксираме до получаване на хомогенна смес. Добавяме боровинките към сместта е печем до готовност.

Потопяме леко всяка оризовка в кафе и слагаме върху браунито или в неговата основа, след като е изпечено.

# Бананов кекс с какао

без брашно

SLAY BODY CHALLENGE

рецепта от: @by.monnyray



## СЪСТАВКИ

- 4 добре узрели банана
  - 3 яйца
  - 1 ч.л. бакпулвер
  - 1 ванилия
  - 2 с.л. какао
- щипка сол

## НАСОКИ

Бананите се нарязват и намачкват с вилица до пюре. Жълтъците се отделят от белтъците и се добавят към банановото пюре, след което се разбърква добре до смесване. Прибавят се какаото, ванилията и бакпулверът и сместа се разбърква до еднаква консистенция.

В отделна купа белтъците се разбиват с щипка сол на гъст сняг. Разбитите белтъци внимателно се прибавят към какаовата смес и се разбърква нежно, докато се получи гладка смес.

Сместа се изсипва във форма за кекс или във формички за мъфини. Пече се в предварително загрята фурна на 200°C за около 25 минути, докато при проба с клечка тя излиза суха.