

Formuła 1 Przepisy

Najedź myszką na wybrany materiał i kliknij ikonę pobierania w lewym górnym rogu.

Formuła 1 Smak bananowy



Energy Balls High Res

Porcje: 24

Składniki:

2 miarki Formuły 1 o smaku bananowym

2 miarki Protein drink mix

½ szklanki mleczka kokosowego

1 szklanka wiórków kokosowych

(plus 1/3 szklanki wiórków do obtoczenia)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj składniki w robocie kuchennym.
2. Z powstałej masy uformuj małe kulki.
3. Obtocz je w wiórkach kokosowych.

Wartość odżywcza porcji (2 kulki): 98 kilokalorii, 2,9 g białka, 3,8 g węglowodanów, 1,7 g cukrów, 8,4 g tłuszczów i 2,2 g błonnika.



Banana Cream and Almond Overnight Oats 4x5 Low Res

1 porcja

Czas przygotowania: 5 minut plus schładzanie przez noc

Składniki:

Na owsiankę na rano:

1 łyżka Formuły 1 o smaku bananowym

40 g płatków owsianych

½ łyżki nasion chia

1 łyżka masła migdałowego

½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
100 ml napoju migdałowego

Do przybrania (opcjonalnie):

½ łyżki masła migdałowego

½ łyżki posiekanych migdałów

½ banana, pokrojonego w plastry

Jagody

Sposób przygotowania:

Wymieszaj wszystkie składniki, przełóż do pojemnika z pokrywą i włóż do lodówki na całą noc.

Rano wyjmij z lodówki i posyp dodatkami.

Wartość odżywcza w porcji (bez dodatków): 344,1 kilokalorii, tłuszcz: 15,3 g, węglowodany: 38 g, cukry: 6,1 g

Wartość odżywcza w porcji (z dodatkami): 491 kilokalorii, tłuszcz: 23,5 g, węglowodany: 55,9 g, cukry: 15 g,
błonnik 13,2 g, białko 18,3 g

Formuła 1 Smak jabłek z korzennymi przyprawami



No Bake Spiced Apple Protein Bars 4x5 Low Res

6 porcji

Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:

3 miarki Formuły 1 o smaku jabłek z korzennymi przyprawami

120 g płatków owsianych

150 ml napoju migdałowego

30 g suszonych jabłek, drobno poszatkowanych

Sposób przygotowania:

Wyłóż blaszkę do pieczenia folią spożywczą.

Włóż połowę płatków do blendera i zmiksuj.

Przełóż je do dużej miski, dodaj Formułę 1 o smaku jabłek z korzennymi przyprawami, dolej napój migdałowy i wymieszaj, aż powstanie jednolita masa. Dorzuć suszone jabłka. Rozłóż masę na blaszce, dociskając mocno. Przykryj i wstaw do zamrażalnika na 30 minut. Po wyjęciu potnij na 6 batonów.

Wartość odżywcza porcji: Kalorie: 87,7, tłuszcz: 1,7 g, węglowodany: 14,5 g, cukry: 3,9 g, błonnik: 2,7 g, białko: 3,8 g



Spiced Apple Protein Muffins 4x5 High Res

9 porcji

Czas przygotowania: 10 minut

Czas pieczenia: 15 minut

Składniki:

2 miarki Formuły 1 o smaku jabłek z korzennymi przyprawami

100 g płatków owsianych

60 g mąki

1 łyżeczka proszku do pieczenia

30 g suszonych jabłek, drobno poszatkowanych

2 łyżki siemienia lnianego wymieszane z łyżką wody, odstawione do zgęstnienia

200 ml napoju migdałowego

1 łyżka nektaru z agawy

½ łyżeczki esencji waniliowej

Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Wymieszaj Formułę 1 o smaku jabłek z korzennymi przyprawami, płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia i suszone jabłko. Dodaj namoczone siemę lniane, napój migdałowy, nektar z agawy i esencję waniliową.

Wymieszaj, aż powstanie gładka masa.

Postaw na blasze do pieczenia 9 foremek na muffinki, przełóż do nich przygotowaną masę. Piecz przez 15 minut lub aż nabiorą złocistego koloru.

Wartość odżywcza porcji: Kalorie: 107,2, tłuszcz: 2,3 g, węglowodany: 18,2 g, cukry: 4,2 g, błonnik: 2,7 g, białko: 3,7 g

Formuła 1 Smak mięty z czekoladą



Mint Chocolate Protein Balls a-4x5

16 porcji

Czas przygotowania: 15 minut plus 30 minut schładzania

Składniki:

2 miarki Formuły 1 o smaku mięty z czekoladą

50 g płatków owsianych

70 g wiórków kokosowych plus 2 łyżki do posypania

1 łyżka nektaru z agawy

70 ml napoju roślinnego

Sposób przygotowania:

Wymieszaj Formułę 1 o smaku mięty z czekoladą, płatki owsiane i 70 g wiórków kokosowych. Dodaj nektar z agawy i napój roślinny, wymieszaj dokładnie.

Uformuj z masy 16 kulek, każdą oprósz wiórkami kokosowymi. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i włóż do lodówki na 30 minut.

Wartość odżywcza porcji: Kalorie: 56,3, tłuszcz: 3,7 g, węglowodany: 4,6 g, cukry: 1,6 g, błonnik: 1,4 g, białko: 1,4 g

Formuła 1 Smak owoców leśnych



Summer Berries Mermaid Bowl FSRD-4x5_Blurred

1 porcja

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:

2 łyżki Formuły 1 o smaku owoców leśnych

1 średni banan, zamrożony

60 g różnych owoców jagodowych, mrożonych

200 ml napoju roślinnego

½ łyżeczki spiruliny

Do przybrania:

Mrożone owoce jagodowe (10 g)

Podprażone płatki kokosowe (5 g)

Granola (5 g)

¼ banana średniej wielkości

Czas przygotowania:

Zmiksuj na gładko mrożonego banana, owoce jagodowe, napój roślinny, Formułę 1 o smaku owoców leśnych i spirulinę. Przełóż do miseczki.

Udekoruj mrożonymi owocami jagodowymi, plasterkami banana, płatkami kokosowymi i granolą.

Wartość odżywcza porcji: Kalorie: 424,5, tłuszcz: 10,5 g, węglowodany: 65 g, cukry: 40,9 g, błonnik: 11,5 g, białko: 21,2 g

Formuła 1 Smak truskawkowo-malinowy



20190215_MV02_Strawberry Delight Protein Waffles_V2_4x5

Składniki:

3 miarki Formuły 1 o smaku truskawkowo-malinowym

2 jaja średniej wielkości

50 ml mleka

2 łyżki jogurtu greckiego 0% tłuszczu

6 pokrojonych truskawek

Przygotowanie:

W misce wymieszaj Formułę 1 o smaku truskawkowo-malinowym, jaja i mleko, aż do uzyskania gładkiej masy. Odstaw.

Nagrzewaj gofrownicę i natłuść ją sprayem spożywczym, zapobiegającym przywieraniu. Gdy gofrownica się nagrzeje, rozprowadź przygotowane ciasto. Piecz 4-5 minut.

Wyjmij gofry na talerz, udekoruj jogurtem greckim i kawałkami truskawek.

Wartość odżywcza w porcji: Kalorie: 336,5 tłuszcz: 12,7 g, węglowodany: 23,6 g, cukry: 16,7 g, błonnik 8,0 g, białko 30,3 g

Formuła 1 Smaku delikatnej czekolady



Proteinowe ciastka czekoladowo-orzechowe

Porcje: 8

Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:

Na ciastka:

2 łyżki Formuły 1 o smaku delikatnej czekolady

60 g płatków owsianych

1 dojrzały banan, rozgnieciony

1 łyżka miodu

1 łyżka masła z orzechów laskowych

Przybranie (opcjonalnie):

20 g roztopionej gorzkiej czekolady

1 łyżka rozdrobnionych orzechów laskowych

Przygotowanie:

W robocie kuchennym zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Podziel na 8 kulek i rozplaszcz, by nadać im kształt ciastek.

Polej roztopioną gorzką czekoladą i posyp orzechami laskowymi.

Wartość odżywcza w porcji: Kalorie: 98 tłuszcz: 3,9 g, węglowodany: 13,5 g, cukry: 5,4 g, błonnik 2,4 g, białko 3,1 g

**Proteinowe krówki czekoladowo-kokosowe**

Porcje: 12

Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:

3 łyżki Formuły 1 o smaku delikatnej czekolady

15 g kakao

60 g oleju kokosowego

60 g pełnotłustego mleczka kokosowego

60 g rodzynek

1 łyżka wiórków kokosowych

Przygotowanie:

W robocie kuchennym zmiksuj na gładką masę Formułę 1, kakao, olej i mleczko kokosowe, rodzynek.

Wylóż małą formę do pieczenia folią spożywczą. Rozlóż na niej przygotowaną masę, wygładzając ją, by rozprowadzić ją równomiernie. Posyp wiórkami kokosowymi. Włóż do zamrażalnika na 30 minut przed pokrojeniem na kawałki.

Wartość odżywcza w porcji: Kalorie: 89 tłuszcz: 7 g, węglowodany: 5,9 g, cukry: 3,9 g, błonnik 1,6g, białko 1,7 g