

followuj *smak lata*



15
darmowych
przepisów

SPIS TREŚCI:

Lody matcha	3
Mrożona kawa kokosowo-malinowa	4
Kokosowa matcha	5
Mango sago	6
CocoSprit	7
Pinacolada virgin	8
Porn star martini virgin	9
Sunset Vibe	10
Mango Boba	11
Gofry z kremem kokosowym	12
Owsianka nocna	13
Pudding quinoa	14
Sycące śniadanie z quinoa	15
Salatka z kurczakiem i sosem tahini	16
Owsianka z tahini	17





LODY MATCHA



2 porcje



10 minut

SKŁADNIKI:

- 1 puszka **Kremu Kokosowego do ubijania QF Quality Food** dobrze schłodzonego
- 50 ml **Mleczka kokosowego 12-14% House of Asia**
- 20 g cukru pudru
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżeczka sproszkowanej herbaty matcha

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleczko kokosowe 12-14 % dobrze wymieszaj z herbatą matcha.
2. Schłodzony krem kokosowy przelej do miski i ubijaj na puszystą masę, w międzyczasie dodaj cukier puder. Ubitą krem przełóż do miski. Dodaj matchę, sok z limonki i wiórki kokosowe. Za pomocą szpatułki delikatnie wymieszaj.
3. Gotową masę przełóż do foremek na lody. Przykryj folią spożywczą i wstaw do zamrażarki na około 4 godziny, lub do momentu, aż lody się dokładnie zamrożą.
4. Gotowe lody możesz udekorować wiórkami kokosowymi i skórką z limonki.



wrót do spisu treści

Lody spalają kalorie!

Lody mają niską temperaturę, więc po ich zjedzeniu organizm musi zużyć energię, by przywrócić temperaturę ciała i układu pokarmowego do normy. Szacuje się, że zjedzenie jednej porcji lodów może wymagać spalenia ok. 10-20 kcal na samo podniesienie temperatury.

TIP: Pozostałe **Mleczko kokosowe House of Asia** możesz wykorzystać do Mango Lassi



zobacz przepis



MROŻONA KAWA KOKOSOWO-MALINOWA

 2 porcje
 5 minut

SKŁADNIKI:

- 150 g **Kremu kokosowego do ubijania QF Quality Food** schłodzonego
- 400 ml **Mleczka kokosowego 16-19 % Kara**
- 100 ml kawy, np. podwójnego espresso
- Kilka kostek lodu
- 50 g cukru pudru
- Garść malin

PRZYGOTOWANIE:

1. Schłodzony krem kokosowy ubij z dodatkiem cukru pudru na puszysty krem. Przełóż do worka cukierniczego i wstaw do lodówki.
2. Do wysokich szklanek wsyp maliny i rozgnieć. Dodaj lód, wlej część zaparzonej kawy, mleczko kokosowe i uzupełnij kawą. Wierzch udekoruj ubitym kremem kokosowym.

 [wróć do spisu treści](#)

Kawa to coś więcej niż kofeina.

Regularne, umiarkowane picie kawy (ok. 3 filiżanki dziennie) wspiera ogólne zdrowie i dobre samopoczucie.

To nie tylko poranny zastrzyk energii – kawa naturalnie podnosi poziom dopaminy, poprawia koncentrację i nastrój.

Dodatkowo jest jednym z najbogatszych źródeł antyoksydantów w diecie – chroni komórki przed starzeniem i wspiera odporność.



KOKOSOWA MATCHA



2 porcje



15 minut

SKŁADNIKI:

- 200 ml **Kremu kokosowego 23-26 % Kara**
- 1 puszka **Wody kokosowej z witaminą C QF Quality Food**
- 1 łyżeczka matchy
- Kilka kostek lodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Do szklanek wsyp lód i wlej wodę kokosową.
2. Do spieniacza wlej mleczko kokosowe, dodaj matchę i spień. Powoli wlej do szklanek.



wrót do spisu treści

Matcha nie tylko pobudza jak kawa, ale robi to łagodniej i dłużej – dzięki obecności L-teaniny, aminokwasu, który uspokaja i poprawia koncentrację. Efekt? Stan „spokojnej czujności” – jesteś skupiony, ale bez nerwowości typowej dla kafeiny!

Dodatkowo jedna filiżanka matchy zawiera nawet 137 razy więcej antyoksydantów, niż zwykła zielona herbata. To naturalny sposób na wsparcie odporności i spowolnienie starzenia.



MANGO SAGO

 8 porcji
 10 minut
+ czas gotowania
kuleczek

SKŁADNIKI:

- 50 g **Pereł tapioki QF Quality Food**
- 50 g **Pereł tapioki dużych QF Quality Food**
- 200 ml **Kremu kokosowego 23-26 % Kara**
- 100 g **Pulpy mango QF Quality Food**
- 100 g truskawek drobno pokrojonych
- 50 g borówek
- 200 g lodu
- Garść mięty drobno pokrojonej

PRZYGOTOWANIE:

1. Tapiokę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu pozostaw do wystudzenia, a następnie przełóż na sitko i przepłucz zimną wodą, aby usunąć nadmiar skrobi. Przełóż do dużej miski.
2. Truskawki i borówki wymieszaj z posiekaną miętą. Dodaj do miski z tapioką.
3. Dodaj odsączone kuleczki tapioki, mleczko kokosowe oraz pulpę mango.
4. Całość dokładnie wymieszaj, dodaj lód i rozlej do szklanek.

 [wróć do spisu treści](#)

Mango nazywane jest „owocem szczęścia”, bo zawiera magnez i witaminę B6 – składniki wspierające produkcję serotoniny, czyli hormonu dobrego nastroju!

Dodatkowo mango to jeden z nielicznych owoców, który zawiera enzymy trawienne (np. amylazę), pomagające w rozkładzie węglowodanów — dlatego świetnie wspiera trawienie po cięższym posiłku.



COCOSPRITZ

 2 porcje
 5 minut

SKŁADNIKI:

- 1 puszka **Wody kokosowej z sokiem z limonki QF Quality Food**
- 200 ml napoju gazowanego typu Sprite
- 2 łyżeczki soku malinowego
- Kilka listków mięty
- 1 limonka pokrojona w plastry
- Kostki lodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Na dno szklanek wsyp lód, dodaj limonkę oraz miętę.
2. Wlej napój, wodę kokosową oraz sok.

 [wróć do spisu treści](#)

Woda kokosowa to naturalny izotonik – zawiera elektrolity (potas, magnez, sód), które nawadniają organizm szybciej niż zwykła woda. Idealna po treningu, gorącym dniu albo małym kryzysie energetycznym!

Co ciekawe, zawarte w niej cytokiny i kwas laurynowy wspierają regenerację i działają przeciwzapalnie. Dodatkowo ma tylko 24 kcal na 100 ml – idealna dla osób dbających o sylwetkę.

TIP: W wersji alkoholowej dodaj Aperol Spritz.



PINACOLADA VIRGIN



2 porcje



5 minut

SKŁADNIKI:

- 1 puszka **Wody kokosowej z sokiem z ananasa QF Quality Food**
- 200 ml **Mleczka kokosowego light 11% Kara**
- 2 porcje **Kuleczek do bubble tea o smaku marakui Mili**
- 200 g ananasa
- Kostki lodu
- Mięta do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Ananasa obierz i pokrój w kostkę, następnie zblenduj go z wodą kokosową, mięta i mleczkiem kokosowym.
2. Przelej koktajl do wypełnionych lodem szklanek i dodaj kuleczki do bubble tea.

[← wróć do spisu treści](#)

Ananas zawiera bromelinę – enzym, który pomaga trawić białko, działa przeciwzapalnie i może łagodzić bóle mięśni po treningu! Dlatego często mówi się, że ananas to naturalny suplement regeneracyjny dla aktywnych.

Co więcej, jedzenie ananasa może naturalnie wspierać odporność i poprawiać nastrój – dzięki sporej dawce witaminy C i manganu. A do tego jest słodki i ma niewiele kalorii.

TIP: W wersji alkoholowej dodaj rum.



PORN STAR MARTINI VIRGIN

 2 porcje
 5 minut

SKŁADNIKI:

- 1 puszka **Wody kokosowej z sokiem z marakui QF Quality Food**
- 1 opakowanie **Kuleczek do bubble tea o smaku marakui Mili**
- 2 marakuje
- Kostki lodu

DO DEKORACJI:

- Mięta
- Miechunka

PRZYGOTOWANIE:

1. Marakuję przekrój na pół. Do szklanki przełóż miąższ z połowy owocu, dodaj lód oraz kuleczki do bubble tea.
2. Szklankę uzupełnij schłodzoną wodą kokosową z marakują. Na wierzch połóż połówkę marakui, listki mięty oraz miechunkę.

[← wróć do spisu treści](#)

Rajskie moktajle – to nie tylko pyszna uczta dla podniebienia, ale też zaskakująco zdrowy sposób na poprawę nastroju i nawodnienie.

Dzięki miksowi świeżych owoców (jak ananas, mango, marakuja czy kokos) dostarczają naturalnych witamin, antyoksydantów i elektrolitów, które wspierają odporność, skórę i dobre samopoczucie.

TIP: W wersji alkoholowej dodaj Martini.



SUNSET VIBE



2 porcje



5 minut

SKŁADNIKI:

- 1 puszka **Wody kokosowej z sokiem z mango QF Quality Food**
- 1 opakowanie **Kuleczek do bubble tea o smaku truskawkowym Mili**
- 4 łyżki **Pulpy mango QF Quality Food**
- 2 łyżki syropu truskawkowego
- Kostki lodu

DO DEKORACJI:

Limonka, cukier, plastry mango

PRZYGOTOWANIE:

1. Ranty szklanek posmaruj cząstką limonki następnie obtocz w cukrze.
2. Na dno szklanek wlej syrop i pulpę mango. Dodaj kuleczki do bubble tea oraz lód.
3. Uzupełnij wodą kokosową, udekoruj limonką i plastrami mango.



[wróć do spisu treści](#)

Pulpa mango - prawdziwy superfood!

Pulpa mango to naturalnie słodki i odżywczy dodatek do diety. Bez dodatku cukru. Zawiera cenne witaminy, m.in. witaminę C, A i E, które wspierają odporność, skórę i wzrok.

Dostarcza też błonnika, który wspomaga trawienie i daje uczucie sytości. Dzięki naturalnej zawartości magnezu i witaminy B6, może korzystnie wpływać na nastrój i układ nerwowy. To świetna baza do drinków, koktajli, owsianki czy domowych deserów.

TIP: W wersji alkoholowej dodaj Whisky.



MANGO BOBA



2 porcje



5 minut
+ czas gotowania
kuleczek

SKŁADNIKI:

- 100 g **Perł tapioki dużych QF Quality Food**
- 100 g **Pulpy mango QF Quality Food**
- 100 g **Pulpy z marakui QF Quality Food**
- 1 puszka **Wody kokosowej z marakują QF Quality Food**
- Kilka kostek lodu
- 1 limonka pokrojona w plasterki
- Garść świeżej mięty drobno pokrojonej

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj perły tapioki zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ugotowane perły wymieszaj z pulpą mango i przełóż do szklanek.
2. Do szklanek dodaj lód, wlej pulpę z marakui, dodaj plasterki limonki i świeżą miętę, a następnie uzupełnij wodą kokosową.



wrót do spisu treści

Tapioka – pozyskiwana z manioku to lekkostrawne źródło energii, idealne dla osób z wrażliwym układem trawiennym i na diecie bezglutenowej. Jest naturalnie hipoalergiczna, więc świetnie sprawdza się w kuchni dziecięcej, wegańskiej i u osób z nietolerancjami.

A do tego te małe perełki tapioki, znane z bubble tea czy puddingu, mogą zamienić zwykły deser w apetyczną, egzotyczną przyjemność – miękką i sprężystą - koniecznie spróbuj!

TIP: W wersji alkoholowej dodaj rum.



GOFRY Z KREMEM KOKOSOWYM



6 porcje



30 minut

SKŁADNIKI:

- 250 g **Kremu kokosowego do ubijania QF Quality Food**
- 4 łyżki **Pulpy z marakui QF Quality Food**
- 100 g truskawek drobno pokrojonych
- 50 g malin
- 50 g borówek
- Kilka listków mięty drobno pokrojonej
- 300 g mąki pszennej
- 80 ml oleju rzepakowego
- 375 ml ciepłego mleka
- 3 jajka
- Szczypta soli
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Cukier puder do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Krem kokosowy dobrze schłódź. Następnie ubij na puszystą masę z dodatkiem cukru pudru. Przełóż do worka cukierniczego z ozdobną końcówką i wstaw do lodówki.
2. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij z cukrem na sztywną i lśniąca pianę. Żółtka przełóż do dużej miski, dodaj ciepłe mleko, olej, mąkę, proszek do pieczenia i sól. Całość zmiksuj na gładkie ciasto, a następnie delikatnie wmieszaj ubite białka przy użyciu szpatułki. Gofrownicę posmaruj olejem i smaż rumiane, chrupiące gofry.
3. Na gotowe gofry wyciśnij schłodzony krem kokosowy, dodaj pulpę z marakui, ułóż owoce, posyp miętą i oprósz cukrem pudrem.



wrót do spisu treści

Śmietanka kokosowa – 100% roślinna.

Krem kokosowy do ubijania to roślinna alternatywa dla tradycyjnej śmietanki – bez laktozy, bez glutenu i w 100% wegański. Ma aksamitną konsystencję, łatwo się ubija i świetnie sprawdza się w deserach, kremach czy jako dodatek do owoców.

Szczególnie dobrze komponuje się z chrupiącymi goframi i świeżymi owocami – tworząc puszystą, tropikalną przyjemność.

TIP: Gofry będą pięknie się prezentowały posypane **Kuleczkami do bubble tea jagodowymi Mili**.



OWSIANKA NOCNA

 2 porcje
 10 minut

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka **Nasion chia QF Quality Food**
- 1 łyżka **Tahini QF Quality Food**
- 200 ml mleka lub napoju roślinnego (około 4/5 szklanki)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (około 30 g) - może być również jogurt wegański
- 70 g płatków owsianych zwykłych lub górskich (około 7 łyżek)
- 1 łyżka miodu

DODATKI:

- Maliny świeże lub mrożone, płatki migdałów, orzechy nerkowca lub inne owoce

PRZYGOTOWANIE:

1. Do słoika (o pojemności ok. 450 ml) wsyp 1 łyżkę nasion chia oraz 70 g płatków owsianych
2. Wlej 200 ml mleka lub napoju roślinnego. Mleko może być zimne, gorące lub wrzące.
3. Na koniec dodaj 1 łyżkę miodu.
4. Całość dokładnie zamieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
5. Zakręć słoik i odstaw go do lodówki na co najmniej kilka godzin (najlepiej na całą noc).
6. Przed podaniem dodaj pastę tahini oraz 2 łyżki jogurtu naturalnego
7. Udekoruj malinami, płatkami migdałów oraz orzechami nerkowca.

 [wróć do spisu treści](#)

Chia – siła w ziarnie.

Te drobne nasiona skrywają w sobie zaskakująco dużo dobra: błonnik, roślinne omega-3, wapń i białko. Wspierają trawienie, sytość i koncentrację – bez zbędnych kalorii. Dodasz je do owsianki, koktajlu, puddingu czy jogurtu i zyskasz więcej niż tylko teksturę – zyskasz wartość.

Mały dodatek, wielki efekt.



PUDDING QUINOA



4 porcje



5 minut

SKŁADNIKI:

- 100 g **Quinoi komosy ryżowej białej QF Quality Food**
- 200 ml **Mleczka kokosowego light 11% UHT Kara**
- 50 ml wody
- Skórka z 1 limonki
- 1 łyżeczka cukru
- Szczypta soli
- Garść jagód
- Garść malin
- Mięta do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ugotowaną komosę wystudź i wymieszaj z mleczkiem kokosowym. Dopraw skórką z limonki.
3. Rozłóż składniki naprzemienne: komosa, owoce, komosa, orzechy. Kolejność wg uznania.

[← wróć do spisu treści](#)

Quinoa to jedno z nielicznych roślinnych źródeł pełnowartościowego białka – zawiera wszystkie 9 niezbędnych aminokwasów! Dzięki temu świetnie sprawdza się w diecie roślinnej i wspiera regenerację mięśni, energię oraz sytość.

Co więcej, quinoa jest naturalnie bezglutenowa, lekkostrawna i bogata w magnez, żelazo oraz błonnik – czyli wszystko, co sprzyja zdrowiu, dobrej kondycji i... lepszemu nastrojowi.

Dodatkowy bonus? Można ją jeść zarówno na słodko (np. z mlekiem kokosowym i owocami), jak i na wytrawnie – to prawdziwy kulinarny kameleon!



SYCĄCE ŚNIADANIE Z QUINOA

 
2 porcje 30 minut

SKŁADNIKI:

- 1/2 opakowania **Quinoi komosy ryżowej białej QF Quality Food**
- 100 ml **Mleczka kokosowego 5-7% House of Asia**
- 50 g orzechów nerkowca
- 50 g borówek
- 50 g malin
- 50 g pestek granatu
- Otarta skórka z 1 limonki

PRZYGOTOWANIE:

1. Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ugotowaną komosę wystudź i wymieszaj z mleczkiem kokosowym. Dopraw skórką z limonki.
3. Rozłóż składniki naprzemiennie: komosa, owoce, komosa, orzechy. Kolejność wg uznania.

 [wróć do spisu treści](#)

Jedzenie śniadania to nie tylko rutyna – to poranny rytuał, który może poprawić nastrój i koncentrację na cały dzień! Regularne jedzenie śniadań wspiera stabilny poziom cukru we krwi, co pomaga uniknąć nagłych spadków energii i rozdrażnienia.

A gdy śniadanie jest kolorowe, świeże i zrobione z przyjemnością – staje się prawdziwą porcją radości na talerzu.



SAŁATKA Z KURCZAKIEM I SOSEM TAHINI



1 porcja



5 minut

SKŁADNIKI:

- 100 g piersi z kurczaka
- 50 g szpinaku baby
- 50 g rukoli
- 15 g borówek
- 15 g malin
- 1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w piórka
- 1 łyżka pokrojonych orzechów nerkowca

MARYNATA DO MIĘSA:

- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego House of Asia**
- 1 łyżka **Sosu ostrygowego House of Asia**

PRZYGOTOWANIE:

1. Pierś z kurczaka zamarynuj, następnie grilluj lub podsmaż na rumiany kolor.
2. Przygotuj sos mieszając ze sobą wszystkie składniki, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. W dużej misce wymieszaj rukolę, szpinak, cebulę, dolej sos, pokrojoną pierś z kurczaka i przełóż na talerz, obsyp malinami, borówkami i orzechami.

SOS:

- 1 łyżka **Pasty Tahini QF Quality Food**
- 1 łyżka **Soku z limonki House of Asia**
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki oliwy z oliwek



wrót do spisu treści

Sok z limonki to mały składnik o wielkiej mocy! Zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność, poprawia wchłanianie żelaza i działa jak naturalny antyoksydant.

Ale to nie wszystko — jego orzeźwiający zapach i smak mogą pobudzać zmysły i poprawiać nastrój, dlatego często używa się go w aromaterapii i kuchni wellness. Dodatkowo dodanie kilku kropel soku z limonki do wody lub potraw może ożywić smak bez potrzeby dosładzania – zdrowo i smacznie!



OWSIANKA Z TAHINI



2 porcje



15 minut

SKŁADNIKI:

- 400 ml **Mleczka kokosowego 5-7% House of Asia**
- 1 łyżeczka **Tahini Premium QF Quality Food**
- 50 g płatków owsianych błyskawicznych bezglutenowych
- 50 g świeżych malin
- 1 łyżka miodu lub melasy
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- Szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleczko kokosowe przed otwarciem dokładnie wstrząśnij, przelej do garnka, dodaj płatki owsiane, a następnie doprowadź do wrzenia, gotuj 3 minuty, potem zmniejsz moc palnika na minimum i pozostaw pod przykryciem jeszcze na 5-7 minut. Pod koniec dodaj pastę tahini oraz miód, całość wymieszaj i dopraw odrobiną soli.
2. Gotową owsiankę przełóż do miski, dodaj maliny i na końcu posyp wiórkami kokosowymi.



wrót do spisu treści

Tahini – czyli pasta sezamowa to nie tylko pyszny dodatek do hummusu czy sosów, ale też naturalna bomba składników odżywczych! Jest bogata w wapń, żelazo, magnez i zdrowe tłuszcze, które wspierają serce, kości i dobrą pracę mózgu.

Co ciekawe, dzięki zawartości sezaminy i sesamolu (naturalnych przeciwutleniaczy), tahini ma właściwości przeciwzapalne i może wspierać odporność. A jej kremowa konsystencja i lekko orzechowy smak sprawiają, że świetnie sprawdza się zarówno w daniach wytrawnych, jak i deserach.

CHCESZ WIĘCEJ?

ZOBACZ INNE E-BOOKI

