

**NOWOŚĆ!**

**HERBALIFE  
NUTRITION**

**EDYCJA LIMITOWANA**

# Protein Bake Mix

**PRZEPISY**



Link do sklepu z użytymi produktami:

[Protein Bake Mix](#)

# Naleśniki

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy nasza Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, spróbuj tych pysznych, puszystych, wysokobiałkowych naleśników, gotowych w kilka minut.

**Liczba porcji:** 1

**Składniki:**

- 24 g (2 miarki) Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 30 ml półtłustego mleka lub wody.

**Sposób przygotowania:**

1. Na małym ogniu rozgrzej patelnię z warstwą nieprzywierającą.
2. Wymieszaj 24 g (2 miarki) Protein Bake Mix z 30 ml (2 łyżki stołowe) mleka półtłustego (1,5% tłuszczu) lub 30 ml (2 łyżki stołowe) wody. Wylej ciasto na środek patelni i rozprowadź o pożądanej grubości.
3. Smaż na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż spód się zarumieni, następnie odwróć naleśnik i usmaż z drugiej strony.



**Wartości odżywcze w porcji:  
(wersja z mlekiem półtłustym)**

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
111	2,7	9,0	1,7	11	1,2	2,1	0,6

**Wartości odżywcze w porcji:  
(wersja z wodą)**

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
96	2,2	8,0	1,7	10	0,9	0,6	0,5

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

Protein Bake Mix



# Minipizze wege

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Gdy naszła Cię ochota na wytrawną przekąskę, spróbuj tych pysznych pizz wege.

**Liczba porcji:** 2

**Czas przygotowania:** 15 minut + czas na wyrośnięcie ciasta

**Czas pieczenia:** 15 minut

## Składniki:

- 48 g Protein Bake Mix
- 3 g drożdży suszonych instant
- 35 ml mleka półtłustego
- 20 g mąki chlebowej (lub bezglutenowej) do podsypywania
- 2 łyżki passaty pomidorowej
- 4 liście bazylii
- 30 g tartej mozzarelli o obniżonej zawartości tłuszczu
- 1/4 (80 g) cukinii, posiekanej
- 4 oliwki, pokrojone
- 20 g kukurydzy
- sól morska i pieprz czarny.

## Sposób przygotowania:

1. W dużej misce wymieszaj Protein Bake Mix i drożdże. Podgrzej mleko do temperatury pokojowej. Wlej je do suchych składników, mieszaj przez minutę. Za pomocą szpatułki zbierz masę ze ścianek miski, przykryj szczelnie i odstaw na godzinę w ciepłe miejsce.
2. Rozgrzej piekarnik do 200°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia. Posyp mąką stołnicę i przełóż na nią ciasto. Podziel je na dwie równe części i uformuj z nich kulki. Oprósz mąką wałek do ciasta, rozwałkuj nim kulki na placki o średnicy około 10 cm, podsypując mąką. Przełóż na blachę do pieczenia.
3. Na każdy placek nałóż łyżkę passaty i rozsmaruj ją grzbietem łyżki. Porwij liście bazylii na małe kawałki, posyp na wierzchu, a następnie dopraw solą i pieprzem. Na każdej pizzy rozłóż równą ilość mozzarelli, cukinii, oliwek i kukurydzy. Piecz przez 10-15 minut, aż pizza zarumieni się, a ser rozpuści. Podawaj na ciepło lub ostudź i schłodź do spożycia na zimno.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
190	5,1	18,7	2,8	17,0	2,1	2,4	0,4

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

Protein Bake Mix  
H24 Formuła 1 Sport



# Placek jagodowy

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy nasza Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tego pysznego placeka jagodowego!

**Liczba porcji:** 8

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas pieczenia:** 25 minut

## Składniki:

- olej do smarowania
- 96 g Protein Bake Mix
- 104 g Formuła 1 H24 Sport
- 230 ml mleka półtłustego
- 100 g jagód (lub borówek).

## Przygotuj także:

- Kwadratową formę do ciasta 20 cm.

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C, posmaruj formę do ciasta tłuszczem i wyłóż papierem do pieczenia. W dużej misce połącz Protein Bake Mix i Formułę 1 Sport. Stopniowo dodawaj mleko i mieszaj do uzyskania gładkiej masy. Wymieszaj z jagodami, a następnie przenieś masę do przygotowanej formy, wyrównując wierzch aby był gładki.
2. Piecz przez 20-25 minut, do uzyskania złotego koloru, a następnie przełóż na deskę do krojenia i pokrój na osiem kawałków. Pozostaw do ostygnięcia.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
116	2,7	9,8	3,4	11,9	0,9	5,7	0,1

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

[Protein Bake Mix](#)  
[H24 Rebuild Strength](#)



# Brownie

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy naszła Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tych pysznych brownie!

**Liczba porcji:** 8

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas pieczenia:** 30 minut

## Składniki:

- 50 g masła roślinnego o niskiej zawartości tłuszczu
- 35 g cukru brązowego
- 96 g Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 100 g Rebuild Strength H24 o smaku czekoladowym
- 200 ml mleka półtłustego
- 35 g gorzkiej czekolady 85%, połamanej na kawałki
- 16 g kakao
- 1 jajko.

## Przygotuj także:

- Papier do pieczenia
- Kwadratową formę do ciasta 20 cm.

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 170° C, wyłóż formę papierem do pieczenia.
2. W dużej misce utrzyj masło z brązowym cukrem, aż do całkowitego połączenia. Dodaj Protein Bake Mix, Rebuild Strength i mleko. Wymieszaj dokładnie.
3. Rozpuść czekoladę w kąpielii wodnej lub kuchence mikrofalowej. Przelej do ciasta. Dodaj jajko, ubijając masę za pomocą trzepaczki. Przełóż do przygotowanej formy i piecz przez 15-20 minut, aż wierzch się zapiecze, ale środek będzie nadal płynny. Nakłuj powierzchnię nożem w kilku miejscach. Pozostaw w formie do schłodzenia.
4. Wyjmij brownie z blachy i pokrój na 16 kawałków. Przechowuj do 4 dni w lodówce lub zawiń ciastka pojedynczo i zamroź. Aby je rozmrozić, przełóż z zamrażalnika do lodówki.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
187	7,4	15,3	1,0	14,4	3,1	10,8	0,6

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

Protein Bake Mix

F1 o smaku delikatnej czekolady



# Biszkopty czekoladowe

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy nasza Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tych pysznych biszkoptów czekoladowych!

**Liczba porcji:** 16

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas pieczenia:** 10-15 minut

## Składniki:

- 96 g (4 porcje) Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 104 g (4 porcje) F1 o smaku delikatnej czekolady
- 50 g cukru kokosowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 100 ml mleka półtłustego
- 50 g masła roślinnego o niskiej zawartości tłuszczu.

## Przygotuj także:

- Papier do pieczenia.

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C, wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia. W dużej misce dokładnie wymieszaj Protein Bake Mix, F1 o smaku delikatnej czekolady, sodę oczyszczoną i mleko.
2. Dodaj masło roślinne, wymieszaj na gładką masę. Nabierz około 2 łyżki masy w dłonie i uformuj kulkę. Połóż na przygotowanej blasze i dociśnij palcami, by uzyskać kształt biszkoptu. W ten sposób uformuj osiem biszkoptów i ułóż je na blasze w odstępach co najmniej 2 cm.
3. Piecz przez 10-15 minut, aż staną się chrupiące. Pozostaw do ostygnięcia na blasze, a następnie przenieś na kratkę, by biszkopty całkiem ostygły.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
81	3,2	7,7	1,5	5,1	1,2	5,6	0,5

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

[Protein Bake Mix](#)

[Protein drink mix](#)



# Krucze ciastka

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy nasza Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tych pysznych kruchych ciastek!

**Liczba porcji:** 8

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas pieczenia:** 20 minut

## Składniki:

- 96 g Protein Bake Mix
- 112 g Protein Drink Mix
- 50 g mąki pełnoziarnistej, plus dodatkowo do posypania
- 100 g roztopionej margaryny o obniżonej zawartości tłuszczu
- 70 ml mleka półtłustego.

## Przygotuj także:

- okrągłą blachę do pieczenia o średnicy 20 cm.

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C, wyłóż blachę papierem do pieczenia. W dużej misce wymieszaj Protein Bake Mix, Protein Drink Mix i mąkę. Dodaj roztopioną margarynę, a następnie stopniowo dolewaj mleko. Zagnieć ciasto – powinno być zwarte, ale nadal lepące się.
2. Przełóż ciasto na blachę. Zanurz łyżkę w filiżance wody lub mleka i rozprowadź nią ciasto na całej blasze, wygładzając powierzchnię. Oprósz mąką ząbki widelca i odcisnij nimi wzory wzdłuż całej krawędzi ciasta. Natnij cztery linie biegnące od jednego końca blachy do drugiego w równych odstępach, tak aby powstało osiem trójkątów. Nakłuj ciasto widelcem kilka razy w każdym trójkacie, by zrobić wzorki-kropki.
3. Piecz na dolnym poziomie piekarnika przez 15-20 minut, aż ciastka się zarumienią, a następnie ostudź na blasze. Przełóż, potnij w miejscu nacięć, by uzyskać trójkątne ciastka.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
158	6,0	12,1	1,7	13,7	1,4	1,0	0,8

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

Protein Bake Mix  
F1 o smaku  
waniliowo-śmietankowym



# Gofry

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy naszła Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tych pysznych, wysokoproteinowych gofrów, które przygotujesz raz-dwa!

**Liczba porcji:** 2 gofry średniej wielkości

**Czas przygotowania:** 8-12 minut (plus ewentualnie 15 minut oczekiwania)

## Składniki:

- 1 porcja (26 g) F1 Herbalife Nutrition o smaku waniliowo-śmietankowym
- 1 porcja (24 g) Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 100 ml mleka półtłustego
- 1 jajko
- 2 białka jaj
- 30 g mąki owsianej.

## Sposób przygotowania:

1. Ubij jajka w misce, a następnie dolej mleko.
2. Dodaj pozostałe składniki i utrzyj na gładko.
3. Odstaw na 15 minut, jeśli masz czas, lub zacznij robić gofry od razu.
4. Rozgrzej i natłuszc gofrownicę.
5. Smaż z obu stron na złocisty kolor.
6. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
223	7,3	20,0	4,2	19,3	2,2	6,6	0,7

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.



Link do sklepu z użytymi produktami:

[Protein Bake Mix](#)

# Pączki

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy nasza Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tych pysznych i puszystych pączków!

**Liczba porcji:** 4

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas smażenia:** 5 minut

## Składniki:

- 1 jajko
- 2 łyżeczki wody
- 1 łyżeczka esencji waniliowej
- 48 g Protein Bake Mix
- 40 g mąki pszennej plus dodatkowa do posypania
- Oliwa z oliwek o obniżonej zawartości tłuszczu.

## Przygotuj także:

- Foremki do wycinania ciastek 7 cm i 3 cm
- Frytkownica.

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej frytkownicę, jeśli model tego wymaga. W dzbanku wymieszaj jajko, wodę i esencję waniliową. Do dużej miski wsyp Protein Bake Mix i mąkę, dodaj masę jajeczną i wymieszaj do całkowitego połączenia.
2. Przełóż na stolnicę posypaną mąką. Rozwałkuj na grubość około 2 cm, a następnie foremką o średnicy 7 cm wytnij trzy duże krążki. Na środku każdego krążka wytnij mniejszą foremką otwór, by uzyskać kształt pączka z dziurką.
3. Zbierz resztki ciasta, rozwałkuj, wytnij jeszcze jeden krążek z małym otworem pośrodku.
4. Rozpyl oliwę na obie strony krążków, ułóż je w koszu frytkownicy, w odstępach około 2 cm od siebie. Smaż przez 5 minut w 175°C, aż się zarumienią i wyrosną. Pozostaw do ostygnięcia.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
102	2,6	12,1	1,2	7,8	0,8	0,4	0,0

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

[Protein Bake Mix](#)



# Muffinki serowe

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy nasza Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tych pysznych muffinek serowych!

**Liczba porcji:** 4

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas pieczenia:** 15-20 minut

## Składniki:

- 60 g Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 60 g mleka półtłustego
- 25 g niskotłuszczowego jogurtu
- 5 g oleju słonecznikowego lub innego oleju roślinnego
- 40 g startego sera o obniżonej zawartości tłuszczu
- 25 g sera feta
- 30 g kukurydzy
- jajko
- 6 g świeżego szczypiorku lub drobno posiekanej dymki
- pieprz.

## Sposób przygotowania:

1. W misce połącz wszystkie mokre składniki, następnie dodaj suche. Wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Napełnij 4 foremki (do 2/3 wysokości). Piecz w 175°C przez 15-20 minut lub aż muffinki nabiorą złocistego koloru.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
132	5,8	7,3	1,3	12,4	2,7	2,2	0,7

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

[Protein Bake Mix F1 o smaku bananowym](#)

# Chlebek bananowy

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy nasza Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tego pysznego chlebka bananowego!

**Liczba porcji:** 8

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas pieczenia:** 45 minut

## Składniki:

- 96 g (4 porcje) Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 104 g (4 porcje) F1 Herbalife Nutrition o smaku bananowym
- 140 ml mleka półtłustego
- 100 g masła roślinnego o obniżonej zawartości tłuszczu
- 1 banan (95 g)
- 1 jajko
- 2 łyżki cukru kokosowego.

## Przygotuj także:

- Silikonową formę do pieczenia chleba (na 500 g ciasta) z powłoką zapobiegającą przywieraniu.

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 150°C. W dużej misce wymieszaj Protein Bake Mix, F1 o smaku bananowym, mleko i masło roślinne. Przekrój banana na pół, pokrój jedną połówkę na cienkie plasterki, odstaw. Rozgnieć drugą połówkę na purée i dodaj do miski.
2. Dosyp cukier kokosowy i dokładnie wymieszaj. Przełóż masę do przygotowanej formy, wygładź powierzchnię szpatułką. Na wierzchu rozłóż plasterki banana. Piecz przez 45-55 minut, aż wierzch się zarumieni. Sprawdź patyczkiem, czy chlebek się upiekł. Podawaj.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
183	8,2	15,2	3,2	11,5	2,3	11,0	0,7

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

[Protein Bake Mix](#)

[Protein drink mix](#)



# Babeczki waniliowo-czekoladowe

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy nasza Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tych pysznych i puszystych babeczek!

**Liczba porcji:** 8

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas pieczenia:** 20 minut

## Składniki:

- 96 g Protein Bake Mix
- 112 g Protein Drink Mix
- 40 g miękkiej margaryny o obniżonej zawartości tłuszczu
- 230 ml mleka półtłustego
- 20 g gorzkiej czekolady 90%.

## Przygotuj także:

- foremkę do pieczenia babeczek
- papilotki.

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C, wyłóż formę na babeczki papilotkami. W dużej misce wymieszaj Protein Bake Mix i Protein Drink Mix drewnianą łyżką. Dodaj margarynę, następnie stopniowo dolewaj mleko. Wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Przełóż masę do papilotek. Piecz przez 15-20 minut, aż babeczki wyrosną i zarumienią się. Pozostaw do ostygnięcia.
3. Połam czekoladę na małe kawałki, rozpuść w kąpielu wodnej lub kuchence mikrofalowej. Polej czekoladą ostudzone babeczki. Poczeka, aż polewa zastygnie.

**Podawaj.**

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
143	5,5	9,0	1,0	14,0	1,9	2,0	0,7

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.

Link do sklepu z użytymi produktami:

[Protein Bake Mix](#)  
[F1 Wytrawny posiłek](#)



# Chlebek grzybowo-pomidorowy

Z Protein Bake Mix masz nieskończone możliwości. Niezależnie od tego, czy nasza Cię ochota na słodką, czy słoną przekąskę, mamy coś dla Ciebie. Spróbuj tego pysznego chlebka grzybowo-pomidorowego!

**Liczba porcji:** 4

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas pieczenia:** 40 minut

## Składniki:

- 96 g Protein Bake Mix
- 78 g Formuły 1 Wytrawny posiłek
- 210 ml mleka półtłustego
- 90 g pokrojonego pomidora
- 20 g startego sera cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu 30%
- 50 g startego sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu 50%
- 2 łyżki posiekanej bazylii i pietruszki
- Opcjonalnie: sól morską i pieprz czarny.

## Przygotuj także:

- formę do pieczenia chleba (na 500 g ciasta)
- papier do pieczenia.

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C, wyłóż formę papierem do pieczenia. W dużej misce wymieszaj Protein Bake Mix i Formułę 1 Wytrawny posiłek. Stopniowo dolewaj mleko, ubijając przez 1-2 minuty, aż masa nabierze gładkiej konsystencji.
2. Dodaj pomidora, ser, bazylię i pietruszkę, dokładnie wymieszaj. Przełóż masę do przygotowanej formy, wygładź powierzchnię szpatułką. Piecz przez 35-40 minut; sprawdź patyczkiem, czy chlebek się upiekł. Pozostaw w formie na 10 minut do ostygnięcia.
3. Wyjmij bochenek z formy, przełóż na talerz do serwowania, pokrój i podawaj.

### Wartości odżywcze w porcji:

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cukry (g)	Sól (g)
239	7,9	14,2	5,8	25,3	3,5	4,3	1,3

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na etykiecie tylko wtedy, gdy jest przygotowany zgodnie z instrukcją podaną na tej etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym podgrzania może spowodować obniżenie zawartości niektórych witamin w gotowym daniu w porównaniu z wartościami na etykiecie.



# KSIĄŻKA KUCHARSKA

ZAMÓW TERAZ

