



Więcej pomysłów na... halloweenowe przekąski!

5 DARMOWYCH PRZEPISÓW

Papryczki mumie

🕒 30 minut 🍴 x10

Składniki:

- ✓ 5 papryczek jalapenio
- ✓ 125 g sera Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 1 szalotka
- ✓ 30 g utartego sera cheddar
- ✓ ¼ surowego ciasta na pizzę w rolce
- ✓ 1 jajko
- ✓ lukier i kuleczki czekoladowe do dekoracji

Przygotowanie:

1. Papryczki umyj, przekrój na pół i oczyść z pestek.
2. W miseczce wymieszaj poszatkowaną szalotkę, serek Philadelphia i utarty cheddar. Mieszką napełnij połówki papryczek.
3. Surowe ciasto w rolce podziel na 4 pasy. Jeden z nich potnij na 10 pasków około 1-centymetrowej szerokości. Paskami owiń papryczki, zostawiając miejsce na oczy mumii.
4. Gotowe papryczki posmaruj ubitym trzepaczką jajkiem. Piecz w temperaturze 200°C przez 10-12 minut.
5. Oczy mumii zrób z lukru i kuleczek czekoladowych do zdobienia tortów.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Papryczki mumie	206 kcal
białko	12 g
tłuszcz	13,6 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	10,4 g
węglowodany	13,1 g
w tym cukry	4 g
sól	0,9 g
błonnik	0,9 g



Kolorowe kanapki

🕒 15 minut 🍴 x4

Składniki:

- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ 4 kromki chleba żytniego z dodatkiem ziaren słonecznika

Barwniki do serka:

- ✓ 1 łyżeczka spiruliny (algi morskie suszone)
- ✓ 1 łyżeczka kurkumy
- ✓ 1 łyżka gotowanego startego buraczka

Dodatki warzywne do kanapek:

- ✓ plasterki pomidorów
- ✓ plasterki ogórków
- ✓ nasiona dyni i słonecznika
- ✓ liście buraka
- ✓ kielki

Przygotowanie:

1. Pokrój 4 kromki chleba.
2. Przygotuj kolorowe pasty z serka Philadelphia.
3. Wymieszaj ¼ serka z łyżką gotowanego startego buraka, ¼ serka z łyżeczką spiruliny i ¼ serka z łyżeczką kurkumy. Na jedną porcję zostaw naturalny serek.
4. Posmaruj grubo każdą z 3 kromek jedną z kolorowych past, a ostatnią kanapkę serkiem bez dodatków.
5. Na kanapkach ułóż plasterki warzyw, kielki, nasiona i udekoruj listkami.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Kolorowe kanapki	187 kcal
białko	6,5 g
tłuszcz	9,1 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,7 g
węglowodany	18,9 g
w tym cukry	2 g
sól	0,7 g
błonnik	2,9 g



Tarta warzywna

🕒 120 minut 🍴 x6

Składniki:

- ✓ 100 g mąki orkiszowej
- ✓ 50 g masła
- ✓ 5 łyżek wody
- ✓ 2 cukinie, około 400 g
- ✓ 1 podłużny burak
- ✓ 3 duże pomidory suszone (60 g)
- ✓ 125 g serka Philadelphia Original (1 opakowanie)
- ✓ sól i pieprz
- ✓ oliwa w sprayu

Przygotowanie:

1. Używając robota kuchennego, wyrób kruche ciasto z mąki, masła, wody i ½ łyżeczki soli. Gotowe ciasto przełóż do formy na tartę. Ciasto powinno mieć ok. 1 cm grubości. Odłóż je do lodówki na 30 minut.
2. W tym czasie przygotuj masę z serka Phily i suszonych pomidorów, używając blendera. Warzywa umyj i krajacem (łopatką) do sera pokrój je w paski (o długości ok. 3 cm).
3. Wyciągnij spód tarty z lodówki i ponaktuwaj widelcem. Włóż go do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piecz ok. 15-20 minut. Po wyjęciu z piekarnika odstaw ciasto do schłodzenia (ok. 20 minut).
4. Spód tarty posmaruj przygotowaną wcześniej masą z serka i suszonych pomidorów.
5. Jeden z pasków cukinii zwiń w rulonik. Ułóż go na samym środku spodu. Okręcaj wokół niego kolejne paski warzywne, przeplatając buraka z cukinią. Kiedy ułożysz już w ten sposób całą tartę, spryskaj ją oliwą w sprayu.
6. Tartę posyp przyprawami. Piecz w 180°C przez 45 minut. Podawaj na ciepło lub na zimno.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Tarta warzywna	143 kcal
białko	3,5 g
tłuszcz	7 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,2 g
węglowodany	16 g
w tym cukry	1,5 g
sól	0,4 g
błonnik	1,4 g



Sernik zebra

🕒 35 minut (+ czas chłodzenia)

🍴 ×12

Składniki:

- ✓ 350 g serka Philadelphia Original
- ✓ 150 g gęstego jogurtu
- ✓ 300 ml śmietany 30%
- ✓ 4 łyżki cukru pudru
- ✓ 250 ml mleka
- ✓ 25 g żelatyny
- ✓ 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ✓ 60 g czekolady deserowej
- ✓ czarny barwnik, np. naturalny barwnik z węgla

Przygotowanie:

1. Ubij śmietanę z cukrem pudrem za pomocą miksera.
2. Serek Phily wymieszaj z jogurtem i dodawaj po jednej łyżce do śmietany, nadal ubijając.
3. Żelatynę zalej mlekiem, odstaw na 5 minut, a następnie lekko podgrzej do rozpuszczenia. Dodaj żelatynę do masy serkowej i wymieszaj.
4. Masę podziel na dwie nierówne części: $\frac{1}{3}$ i $\frac{2}{3}$.
5. Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej i wlej do mniejszej części masy serkowej. Dodaj czarny barwnik i wymieszaj.
6. Do pozostałej masy serkowej dodaj ekstrakt waniliowy.
7. Obie masy umieść w osobnych naczyniach z dziubkiem. Do okrągłej formy na ciasto wylewaj na przemian białą i czarną masę (z niewielkiej wysokości, na środek formy).
8. Odstaw deser do lodówki na 12 godzin.
9. Sernik zebra podawaj schłodzony.

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Sernik zebra	202 kcal
białko	5,2 g
tłuszcz	16 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	10 g
węglowodany	9,4 g
w tym cukry	9,3 g
sól	0,3 g
błonnik	0,1 g



Muffiny halloweenowe

🕒 30 minut 🍴 x16

Składniki:

- ✓ 250 g mąki tortowej
- ✓ 220 ml mleka
- ✓ 2 jajka
- ✓ 4 łyżki kakao
- ✓ 200 g cukru trzcinowego
- ✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ✓ 100 ml oleju słonecznikowego
- ✓ 150 g sera Philadelphia Original
- ✓ 150 ml śmietany 36%
- ✓ 2 łyżki cukru pudru
- ✓ wata cukrowa w kubekach oraz pajęczki konfetti do dekoracji

Przygotowanie:

1. Wymieszaj wszystkie suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia, kakao i cukier.
2. W drugim naczyniu połącz jajka z mlekiem i olejem.
3. Mokre składniki wlej do suchych i wymieszaj.
4. Ciasto przelej do papilotek na muffiny.
5. Piecz w temperaturze 200°C przez 20 minut.
6. Śmietanę ubij z serkiem Phily i cukrem pudrem.
7. Muffiny udekoruj kremem serkowym oraz watą cukrową i pajęczkami.

UWAGA: PAJĄCZKI NIE SĄ JADALNE I PRZED SPOŻYCIEM MUFFINÓW NALEŻY JE ŚCIAĞNAĆ Z DESERU!

INFORMACJE ŻYWIENIOWE (NA PORCJĘ)

Muffiny halloweenowe	243 kcal
białko	4,1 g
tłuszcz	13 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4,4 g
węglowodany	28 g
w tym cukry	16,5 g
sól	0,1 g
błonnik	0,6 g

