



18 PRZEPISÓW NA

# *Zdrowe Śniadania*

Pokochaj swoje poranki dzięki pysznym i zdrowym koktajlom, owsiankom oraz ciastkom.

[WWW.KATARZYNAZIOMEK.PL/EBOOK](http://WWW.KATARZYNAZIOMEK.PL/EBOOK)

# BLUEBERRY SHAKE QUIARI WANILIA

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ♥ Garść borówek
- ♥ Miarka QuiAri Shake wanilia
- ♥ 2/3 szklanki mleka migdałowego lub bez laktozy



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- ☛ Połącz wszystkie składniki w blenderze.

Możesz podawać od razu lub przechowywać w lodówce do sześciu godzin.

SMACZNEGO 😊

# SZEJK WANILIOWY Z BUŁECZKĄ CYNAMONOWĄ

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ♥ 1 miarka QuiAri Vanilla Shake
- ♥ 1/2 banana
- ♥ 1 szklanka mleka migdałowego
- ♥ 1 łyżeczka mielonego cynamonu



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

☞ Wszystkie składniki włoż do blendera i miksuj, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

Możesz podawać od razu lub przechowywać w lodówce do sześciu godzin.

SMACZNEGO 😊

# SHAKE QUIARI CZEKOLADOWO-ORZECHOWY

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ♥ 1 miarka koktajlu czekoladowego QuiAri
- ♥ 1 łyżka kremowego masła orzechowego
- ♥ 1 szklanka mleka migdałowego
- ♥ garść kostek lodu (w razie potrzeby dodać więcej)



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

☛ Połącz wszystkie składniki w blenderze do uzyskania pożądanego konsystencji.

Możesz podawać od razu lub przechowywać w lodówce do sześciu godzin.

SMACZNEGO 😊

# CIASTECZKA CZEKOLADOWE Z DODATKIEM BIAŁKA

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

♥ ½ szklanki QuiAri Shake czekoladowy

zamówisz go tutaj:

👉 [katarzynaziomek.pl/quiarishake](https://katarzynaziomek.pl/quiarishake)

♥ 2 ¼ szklanki mąki uniwersalnej

♥ 1 łyżeczka sody oczyszczonej

♥ 1 łyżeczka soli

♥ 1 szklanka brązowego cukru

♥ 1 szklanka oleju kokosowego

♥ 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

♥ 2 duże jajka

♥ kilka kawałków ciemnej czekolady



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rozgrzej piekarnik do 180.
2. W misce wymieszaj mąkę, sodę oczyszczoną i sól i odłóż na bok.
3. W dużej misce wymieszaj masło, brązowy cukier i białko w proszku. Następnie dodawaj po jednym jajku do składników, cały czas miksując. Po dodaniu i wymieszaniu obu jajek dodać ekstrakt waniliowy.
4. Gdy składniki w dużej misce zostaną dokładnie wymieszane i uzyskają gładką, kremową konsystencję, wymieszaj w misce mąkę, sodę oczyszczoną i sól.
5. Teraz dodaj kawałki czekolady do dużej miski.
6. Upewnij się, że blacha do pieczenia jest wyłożona papierem pergaminowym lub nieprzywierającą powierzchnią i porcjuj ciasto
7. Piec przez 10–12 minut lub do momentu upieczenia.

# LODY BANANOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ♥ Duża, czubata miarka QuiAri Shake Chocolate
- ♥ 2 mrożone banany (posiekane i zamrożone w plastikowej torebce)
- ♥ 2 łyżki całkowicie naturalnego masła orzechowego
- ♥ ½ szklanki mleka migdałowego
- ♥ Mini chipsy czekoladowe - dla dodatkowego smaku (opcjonalnie)



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

☛ Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję. Wlej do małej foremki lub miski, posyp mini kawałkami czekolady na wierzchu i zmrazaj przez godzinę.

SMACZNEGO 😊

# LODY CZEKOLADOWE BEZ CUKRU

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ♥ 3-4 miarki czekolady QuiAri
- ♥ 1 filiżanka kawy parzonej, zimnej
- ♥ 1 szklanka wybranego mleka
- ♥ Groszki z gorzkiej czekolady - do ozdoby



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1 Do blendera dodaj kawę, mleko i czekoladę QuiAri.
- 2 Zmiksuj.
- 3 Przelej do pojemnika i zamrażaj, mieszając co 30 minut przez kilka godzin. Przechowywać w zamrażarce przez noc.
- 4 Następnego dnia lody są gotowe do podania. Przełóż do pucharków i posyp wiórkami z gorzkiej czekolady.

# BIAŁKOWY SERNIK BEZ PIECZENIA

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ✓ 3 miarki QuiAri Vanilla Shake
- ✓ 1 beztłuszczowy serek śmietankowy lub waniliowego
- ✓ 4 łyżeczki zamiennika cukru
- ✓ 1/2 szklanki niskotłuszczowego mleka z wyboru
- ✓ paczka krakersów
- ✓ pół szklankimleka



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Dokładnie wymieszaj wszystko w misce. Na dno foremki daj krakersy delikatnie namoczone w mleku, lub je skrusz i dodaj do tego mleko. Następnie wyłóż tym dno foremki. Wyłóż masę QuiAri na krakersy i ozdób wybranymi owocami 😊
- 2** Przechowywać w lodówce przez 10-30 minut.
- 3** Kto by pomyślał, że sernik może być tłusty i bez nadmiernej ilości kalorii?

🌟🌟🌟 OPCJONALNIE:

Zrób to samo w miseczkach jako deser 💚💚💚

# PUDDING CZEKOLADOWY

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ♥ 1 miarka QuiAri Shake czekoladowego
- ♥ 2 łyżki kakao w proszku
- ♥ ¾ - 1 szklanka mleka migdałowego
- ♥ 1 łyżka masła migdałowego



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- ☛ Połącz QuiAri Shake, kakao w proszku i mleko migdałowe w misce.
- ☛ Mieszaj, aż masa będzie gładka.
- ☛ Następnie dodaj ¾ szklanki mleka migdałowego i wymieszaj. Jeśli potrzebujesz więcej płynu, powoli dodaj więcej mleka migdałowego.

Pamiętaj, aby nie dodawać zbyt dużej ilości płynu – nie chcesz, aby był rzadki.

- ☛ Gdy wszystko się połączy, dodaj masło migdałowe, wymieszaj, aż uzyskasz konsystencję budyniu.

Możesz podawać od razu lub przechowywać w lodówce do sześciu godzin.

# PROTEINOWE, FRANCUSKIE TOSTY VANILLIOWE

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ♥. 4 kromki chleba z kiełkami lub chleba bezglutenowego ( może być inny jaki lubisz )
- ♥. 1/2 miarki QuiAri Vanilla
- ♥. 1 jajko
- ♥. 1/2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego (lub mleka do wyboru)
- ♥. 1/2 łyżeczki cynamonu
- ★ Opcjonalnie ↓↓↓↓
- ♥. Dowlne owoce
- ♥. syrop klonowy bez cukru



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W płytkim naczyniu do pieczenia wymieszaj jajko, mleko, waniliowe QuiAri i cynamon.
2. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i spryskaj olejem.
3. Moczyć każdą stronę chleba przez 30 sekund w mieszance, podczas gdy patelnia się nagrzewa.
4. Namoczony chleb kładziemy na patelnię i smażymy do zarumienienia z każdej strony.
5. W razie potrzeby udekoruj owocami i syropem!

# SZEJK TRUSKAWKOWO-CZEKOLADOWY

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ♥ 1 miarka koktajlu czekoladowego QuiAri
- ♥ 2 szklanki truskawek (mrożonych lub świeżych)
- ♥ 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego (jeśli używasz świeżych truskawek, dodaj ½ szklanki lodu)



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

☞ Wszystkie składniki włóż do blendera i miksuj, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

Możesz podawać od razu lub przechowywać w lodówce do sześciu godzin.

SMACZNEGO 😊

# BEZGLUTENOWE, PROTEINOWE KRUCHE CIASTO MILIONERA

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ✓ Warstwa kruchego ciasta
- ✓ 1 ¼ szklanki mąki kokosowej
- ✓ ¾ szklanki czystego syropu klonowego
- ✓ ½ szklanki roztopionego oleju kokosowego
- ✓ 1 miarka Vanilla QuiAri Shake
- ✓ ¼ łyżeczki soli morskiej
- ✓ Warstwa karmelu
- ✓ 1 szklanka daktyli bez pestek
- ✓ 2 łyżki masła migdałowego
- ✓ ¼ szklanki czystego syropu klonowego
- ✓ ¼ szklanki mleka kokosowego
- ✓ 1 szczypta soli morskiej
- ✓ 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ✓ Warstwa czekolady
- ✓ 1 szklanka kawałków gorzkiej czekolady
- ✓ 3 łyżki oleju kokosowego
- ✓ 1 szczypta soli morskiej



KUP TERAZ



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### ✓ Warstwa kruchego ciasta

Wszystkie składniki na kruche ciasto wymieszać w misce miksującej.

Całą masę wylewamy na dno przygotowanej formy. Wkładamy do lodówki na około piętnaście minut w czasie miksowania kolejnej warstwy.

### ✓ Warstwa „karmelowa”.

Przygotuj następną warstwę, mieszając wszystkie składniki warstwy „karmelowej” w blenderze o dużej mocy.

Powstałą masę wylewamy na przygotowany wcześniej w lodówce spód kruchego ciasta i wstawiamy ponownie na 15 minut.

### ✓ Warstwa czekolady

Rozpuść kawałki czekolady, olej kokosowy i sól morską za pomocą podwójnego bojlera. Następnie zdejmij z ognia i poczekaj, aż mieszanina czekolady ostygnie przez około 5 minut, a następnie nałóż warstwę czekolady na przygotowaną formę, która znajdowała się w lodówce.

Na koniec włóż całą formę z 3 warstwami do lodówki na kolejne 20–30 minut.

Pokrój ciasto w kwadraty i ciesz się smakiem 😊

# OWSIANKA CZEKOLADOWA Z OWOCAMI

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ✓ 1 miarka Chocolate QuiAri Shake
- ✓ 200 ml dowolnego mleka, soku lub wody
- ✓ syrop klonowy – opcjonalnie
- ✓ owoce i pestki – dowolnie
- ✓ 3 łyżki płatków owsianych błyskawicznych



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- ✓ Wymieszać Quiari Shake z mlekiem (lub innym wybranym przez Ciebie płynem). Dodać płatki do uzyskania zadowalającej Cię konsystencji.
- ✓ Owsiankę przełożyć do naczynia i udekorować ją owocami i nasionami, jakie lubisz.

# SZEJK

## WANILIOWO-TRUSKAWKOWY

### PROSTY PRZEPIS

### SKŁADNIKI

---

- ✓ 1 miarka Vanilia QuiAri Shake
- ✓ 300 ml dowolnego mleka, soku lub wody
- ✓ syrop klonowy – opcjonalnie
- ✓ garść truskawek



[KUP TERAZ](#)



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

---

- ✓ Wymieszać Quiari Shake z mlekiem (lub innym wybranym przez Ciebie płynem) i truskawkami. Blendować do uzyskania pożądanego konsystencji.

# SZEJK CZEKOLADOWY

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

---

- ✓ 1 miarka Chocolate QuiAri Shake
- ✓ 300 - 350 ml dowolnego mleka, soku lub wody
- ✓ syrop klonowy - opcjonalnie
- ✓ owoce i pestki - dowolnie



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

---

- ✓ Wymieszać Quiari Shake z mlekiem (lub innym wybranym przez Ciebie płynem).
- ✓ Możesz do niego dodać to co lubisz i na co masz ochotę.

# SZEJK CZEKOLADOWO-TRUSKAWKOWY

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

---

- ✓ 1 miarka Chocolate QuiAri Shake
- ✓ 200 ml dowolnego mleka, soku lub wody
- ✓ syrop klonowy – opcjonalnie
- ✓ owoce i pestki – dowolnie
- ✓ 3 łyżki płatków owsianych błyskawicznych



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

---

- ✓ Wymieszać Quiari Shake z mlekiem (lub innym wybranym przez Ciebie płynem). Zblendować do uzyskania ulubionej konsystencji i przyozdobić ulubionymi dodatkami.

# SZEJK

## CIASTO MARCHEWKOWE

PROSTY PRZEPIS

### SKŁADNIKI

---

- ✓ 1 miarka Vanilla QuiAri Shake
- ✓ 200 ml dowolnego mleka, soku lub wody
- ✓ 100 ml soku marchewkowego
- ✓ 1 szt mrożonego banana
- ✓ pół łyżeczki cynamonu



[KUP TERAZ](#)



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

---

- ✓ Wymieszaj wszystkie składniki w blenderze do uzyskania najlepszej konsystencji dla Ciebie.

Możesz też spróbować ten sam przepis z QuiAri Chocolate (czekoladowym)..

# PANCAKE PROTEINOWE

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

- ✓ 2 miarki Vanilla lub Chocolate QuiAri Shake
- ✓ 2 jajka
- ✓ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ✓ 6 łyżek wody lub mleka migdałowego
- ✓ oliwa, masło lub olej kokosowy do posmarowania patelni



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- ✓ Nagrzej patelnię i skrop tłuszczem, który wybrałaś.
- ✓ W czasie gdy nagrzewa się patelnia do naczynia wsyp wybrany Shake QuiAri, jajka, proszek do pieczenia i wodę. Wymieszaj wszystkie składniki.
- ✓ Na nagrzaną patelnię wylewaj z ciasta małe placki.
- ✓ Gdy na górze ciasta zaczną pojawiać się bąbelki, placek jest gotowy do przewrócenia do smażenia na drugiej stronie.
- ✓ Pancake można podawać z owocami, mascarpone lub bitą śmietaną. Ja dodaję jeszcze, chipsy z czekolady, mielone siemienie lniane czy pyłek pszczeleli. Możliwości są nieograniczone. Dodaj co lubisz najbardziej:)

# QUIARI SHAKE WANILIOWY LUB CZEKOLADOWY

PROSTY PRZEPIS

## SKŁADNIKI

---

- ✓ 1 miarka Vanila lub Chocolate QuiAri Shake
- ✓ 300 - 350 ml dowolnego mleka, soku lub wody
- ✓ syrop klonowy - opcjonalnie
- ✓ owoce i pestki - według uznania



[KUP TERAZ](#)



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

---

- ✓ Wymieszać Quiari Shake z mlekiem (lub innym wybranym przez Ciebie płynem).
- ✓ Możesz do niego dodać to co lubisz i na co masz ochotę.

# QUIARI SHAKE WANILIOWY LUB CZEKOLADOWY



[KUP TERAZ](#)



Shake zawiera ekstrakt MaquiX oraz witaminy A B1 B2 B3 B5 B6 B7 B12 C D E, kwas foliowy, wapń, potas, żelazo, jod, magnez, cynk, miedź, mangan, chrom i sód. Produkt wspomaga utrzymanie odpowiedniego poziomu metabolizmu, oczyszczanie i odchudzanie oraz wspiera układ pokarmowy, który jest najważniejszy dla prawidłowego stanu zdrowia.

Po więcej informacji wystarczy, że klikniesz w fioletowy lub bordowy przycisk. Przejdiesz do mojego profilu na FB do postów, w których wszystko jest dokładnie opisane.

[WŁAŚCIWOŚCI  
SKŁADNIKÓW](#)



[WŁAŚCIWOŚCI  
MAQUI](#)



# JAGODA MAQUI

## DLACZEGO JEST TAK WYJĄTKOWA



[JAGODA  
MAQUI](#)



### MAPUCHE I MAQUI

Dlaczego maqui ma najwyższy poziom przeciwutleniaczy wśród wszystkich roślin? Środowisko! Czynniki, które większość uważa za negatywne, tj. wysokie promieniowanie słoneczne, nierówny teren i surowy klimat, w rzeczywistości pomagają rozwinąć naturalny system obronny.

Aby przetrwać niszczące działanie, maqui musi mieć zdolność skutecznego eliminowania uszkodzeń oksydacyjnych w swoich komórkach. Rezultat? Jagoda o niespotykanym poziomie związków przeciwutleniających, która pomaga neutralizować szkodliwe skutki otoczenia.

Krajobraz Patagonii stanowi tło dla corocznej ceremonii zbioru maqui od 600 roku naszej ery. Co roku Indianie Mapuche spotykają się, aby świętować tradycyjne zgromadzenie - symbol siły i odnowy. Przez wieki pili napój z maqui przed każdą bitwą, aby zwiększyć swoją energię i wytrzymałość.

Indianie spożywają jagody maqui w formie świeżej, suszonej i soku. Krzew w lokalnym ujęciu oznacza pokojowe zamiary i życzliwość, oraz jest świętą rośliną. Jest używany jako rytualna ozdoba na uroczyste okazje i ceremonie, a wszystkie części, tj. łodygi, liście i jagody są wykorzystane do celów leczniczych...

[WŁAŚCIWOŚCI  
SKŁADNIKÓW](#)



[WŁAŚCIWOŚCI  
MAQUI](#)



# JAGODA MAQUI INNE PRODUKTY



## QUIARI PRIME ANTY-AGING ŻEL

Przeciwwstarzeniowy, antyoksydacyjny żel/mus - mieszanka składników tj. ekstrakt maqui, sod, rezweratrol i pterostilben, wzbogacona ekstraktami z aloesu, pestek winogron i zielonej herbaty, która skutecznie naprawia uszkodzenia spowodowane przez wolne rodniki, chroni komórki przed przyszłymi uszkodzeniami i cofa oznaki starzenia.

[QUIARI  
PRIME](#)



[www.klaryczynoziolek.pl/prime](http://www.klaryczynoziolek.pl/prime)

[WSPÓŁPRACA](#)



[WŁAŚCIWOŚCI  
MAQUI](#)



# JAGODA MAQUI INNE PRODUKTY



## QUIARI ENERGY

Ta ekskluzywna mieszanka ekstraktu maqui i naturalnych składników tj. kawa (150 mg kofeiny w jednej tabletkie), herbata, tamaryndowiec, cynamon, imbir i pieprz, zwiększa witalność oraz wspomaga wytrzymałość organizmu. W praktyce daje szybkie pobudzenie (po około 30 minutach) i niesamowitą energię do działania.

[QUIARI  
ENERGY](#)



[www.kunierzazdromie.pl/jagujamacy](http://www.kunierzazdromie.pl/jagujamacy)

[WSPÓŁPRACA](#)



[WŁAŚCIWOŚCI  
MAQUI](#)



# JAGODA MAQUI INNE PRODUKTY



## QUIARI SHAKE

Ten szejek to zbilansowana mieszanka ekstraktu maqui oraz witamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D, E, wapnia, potasu, żelaza, jodu, magnezu, cynku, miedzi, manganu, chromu i sodu. Produkt stanowi wsparcie dla układu pokarmowego, który jest najważniejszy dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia naszego organizmu.

[QUIARI  
SHAKE](#)



[www.katarzynaziomtek.pl/quiari-shake](http://www.katarzynaziomtek.pl/quiari-shake)

[WSPÓŁPRACA](#)



[WŁAŚCIWOŚCI  
MAQUI](#)



## O MNIE



## PROMOTOR QUIARI

Miło mi Ciebie gościć:) Mam nadzieję, że korzystasz z przepisów, które dla Ciebie zebrałam w jednym miejscu.

Buduję zespół aktywnych i ambitnych Kobiet. Pomagam i uczę jak generować źródło dochodu online jednocześnie dbając o własne zdrowie.

Będzie mi niezmiernie miło jeśli będziesz chciała dołączyć do mojego zespołu i tak jak ja będziesz chciała zostać Promotorką QuiAri.

*Katarzyna Ziomek-Ciesielska*

## PRODUKTY QUIARI

QUIARI  
PRIME



QUIARI  
ENERGY



QUIARI  
SHAKE



## KONTAKT



[www.registration.quiari.com](http://www.registration.quiari.com)



[kontakt@katarzynaziomek.pl](mailto:kontakt@katarzynaziomek.pl)



+48 603 093 196



## WSPÓŁPRACA

WSPÓŁPRACA

