

### Wafelki przekładane prawdziwą nutellą

Prawdziwa nutella w ogóle nie przypomina smakiem nutelli. Jest mocno orzechowa. W zależności od tego ile damy orzechów i kakao, tyle będziemy musieli ją dosłodzić. Jeśli ktoś liczy na to, że poczuje smak nutelli z półki sklepowej, to niech ma pewność, że tak nie będzie. Ta nutella jest zdrowa: są orzechy, olej kokosowy i kakao.

W tym ujęciu chciałam uzyskać dużo odcieni szarości, tak by móc pokazać urokliwe wafelki w szklanym słoiku. Ponieważ nie chciałam by światło za mocno odbijało się od słoika, ułożyłam za nim papierowy kartonik. Ostrość ustawiłam na wafelki znajdujące się w słoiku po prawej stronie, a dla zwiększenia kontrastu pod słoikiem położyłam zabrudzony po pieczeniu ciastek papier w kolorze lekko brązowym. Sony ILCE-7, f/5, 10 s., ISO 200, ogniskowa 90 mm.



### **Składniki na nutellę:**

- 400 g orzechów laskowych,
- 3 łyżki prawdziwego ekstraktu z wanilii lub ziarenka z dwóch łasek wanilii,
- pół łyżeczki soli,
- pół szklanki kakao,
- mleko orzechowe (najlepiej migdałowe),
- miód lub erytrol (ciekawy następca ksylitolu o zerowym indeksie glikemicznym).
- olej kokosowy
- gotowe wafle do przełożenia kremem

### **Przygotowanie kremu:**

1. Orzechy wysyp na blachę do pieczenia i piecz w 200 stopniach przez około 15 minut. Zmiękną i będą bardziej soczyste.
2. Wszystkie składniki umieść w misie robota kuchennego i zmiel na płynną masę. Dodawaj mleka, oleju, miodu tyle, żeby masa była dość płynna i kremowa. Sprawdzaj słodkość masy, bo kakao jest dość dużo, a bez cukru będzie bardzo gorzko. Dlatego właśnie użyłam erytrolu, który nie wpływa na wahania cukru w organizmie, a i jego kaloryczność bliska jest 0. Polecam.
3. Gotowym kremem przełóż wafle i odczekaj kilka godzin by zmiękły. Smacznego!



---

### Czekoladowo-orzechowy shake proteinowy

Do sporządzenia tej smacznej przekąski niezbędne jest albo mleko orzechowe, albo coś co wytłoczy sok z orzechów i sprawi, że mleko nabierze orzechowego smaku. Bardzo smaczna i sycąca przekąska po treningu.

To zdjęcie było mi dość trudno wykonać. Nie pasowało mi światło. Niektóre zdjęcia wychodzą lepiej, niektóre gorzej. To należy do tych drugich. Do lepszego kontrastu wykorzystałam kilka tabliczek gorzkiej czekolady, która idealnie skomponowała się z niebieską szmatką w kratkę. Wykorzystałam światło padające z tyłu na szklanę, z boku i z tyłu szklanki ustawiłam piankę, a srebrną folią odbiłam światło wprost na kostki lodu. Ostrość ustawiłam na listki melisy, które

dodatkowo wyostrzyłam i lekko przyciemniłam w Photoshopie.

Moim marzeniem jest uchwycenie kropli na szklance, wiem nawet jak, ale tutaj trzeba posłużyć się już sporym podstępem:) oj, już niedługo, niedługo. Wtedy zdradzę Wam ten sekret.

Aparat: Sony ILCE-7, ogniskowa 90mm, przesłona: F/9, czas naświetlania: 5s, kompensacja naświetlenia: skok 1,3.



**Składniki na proteinowy shake czekoladowo-orzechowy:**

- 1 l mleka (lub mleka orzechowego i wtedy ominąć orzechy laskowe),
- 100 g orzechów laskowych,
- 4 łyżki protein o smaku czekoladowym (do kupienia w sklepach sportowych),
- 2 banany

**Przygotowanie napoju**

1. Składniki stopniowo umieszczaj w tłoczarce do soków. Jeśli takiej nie masz, to banany zmiel blenderem. Dodaj mleko i proteiny czekoladowe. Dokładnie wymieszaj i gotowe. Smacznego!