

# Wibracje Natury



ZDROWE SŁODKOŚCI  
CZEKOLADOWE PRZEPISY

Jak korzystać z darów Natury

SZUKAJ DIALOGU Z NATURĄ



WIBRACJENATURY.COM.PL



# Wibracje Natury



Witajcie :)

Jestem Małgosia i całym sercem oddaję się holistycznej pracy w zgodzie z rytmem natury, w której łączę troskę o ciało z głęboką wrażliwością na duchową stronę życia. W mojej codziennej praktyce towarzyszę innym w ich drodze do zdrowia i szczęścia, wykorzystując to, co najpiękniejsze w naturze i pradawnych metodach pielęgnacji zdrowia.

Pracuję z całą paletą naturalnych terapii - od kojących ciało autorskich masaży, przez wyciszającą umysł jogę i medytację, po wyjątkowe moce ziół. Szczególnie bliskie są mi sesje Reiki oraz praca z czakrami, gdzie energia przepływa swobodnie, przynosząc ukojenie.

Z głębokim zrozumieniem pomagam też w procesie uwalniania emocji i ukojeniu wewnętrznego dziecka.

Uwielbiam dzielić się wiedzą więc tworzę dla Was ebooki i praktyczne teksty, które pokazują, jak w prosty sposób wprowadzić naturę do Waszej codzienności.

W materiałach znajdziecie sprawdzone sposoby na to, jak wykorzystać dary natury w codziennym życiu - bez komplikacji i zbędnej teorii.

Moim marzeniem jest, by wiedza o naturalnych metodach dbania o siebie była dostępna dla każdego - podana w przystępny i praktyczny sposób, który od razu możecie zastosować w swoim życiu. Bo natura jest prosta, a jej mądrość powinna być w zasięgu ręki!

Jeśli czujesz, że nasze drogi mogłyby się spotkać,  
zapraszam Cię do mojego świata:



Zajrzyj na mój Instagram, gdzie dzielę się codziennymi inspiracjami



Dołącz do naszej grupy na Facebooku "Wibracje Natury -praktykujemy wdzięczność za zdrowe i spełnione życie"



Zapraszam na mojego bloga, gdzie znajdziesz więcej ciekawych porad



Tu znajdziesz moje wartościowe ebooki i planery z praktycznym zastosowaniem natury- fizycznie- mentalnie-duchowo



Jeśli chcesz regularnej dawki pozytywnej energii, wyjątkowych ciekawostek i wielu niesamowitych darmowych produktów zapisz się do mojego newslettera "Zdrowy Dziennik"

Cieszę się, że nasze ścieżki się spotkały!



**Dziękuję, że jesteście**

Wibracje Natury

WIBRACJENATURY@COM.PL



## **Natura...jakże szczodra, przyjazna i wciąż cierpliwa dla nas.**

Odeszliśmy już tak daleko od prawdziwych, naturalnych i zdrowych darów, jakie na codzien o każdej porze roku daje nam natura.

Ukochaliśmy sobie pseudo-naturalne produkty, które niszczą nasze zdrowie. Mimo naszego nabytego braku zaufania do natury, ona wciąż nas kocha i rodzi dla nas pożywienie, schronienie, lekarstwa..  
Walczymy z dzikimi roślinami, aby uzyskać gładkie trawniki wolne od prawdziwej natury, spędzamy długie godziny na pielenu ogrodów ze zdrowych i dzikich roślin.

Jednak okazuje się, że to nie tędy droga... ponieważ sami sobie zabieramy to, co dla nas najcenniejsze.

Dziko rosnące rośliny, w przeciwieństwie do wszelkich super bio i eko, są najczęściej wolne od chemii, od pestycydów oraz innych środków które rujnują nam zdrowie i dobrostan.

Codzienna garść dzikich roślin, których wcale nie musisz szukać w głębokim lesie, **jest twoją prawdziwą polisą na zdrowie.**

**Twoje zdrowie jest w twoich rękach, a decyzje, które podejmujesz dziś, będą skutkowały jakością życia i zdrowia za kilka miesięcy czy lat.**

Świadomość to podstawa więc zapraszam cię do serii e-booków, które pokażą, jak korzystać z darów natury, w prosty i praktyczny sposób.

**Życzę ci niezwykłych doznań smakowych:)**



## SPIS RECEPTUR

- 1 MUS CZEKOLADOWY Z GORZKIEJ CZEKOLADY
- 2 CZEKOLADOWE FONDUE
- 3 CZEKOLADKI Z LASU
- 4 GORĄCA CZEKOLADA
- 5 CZEKOLADOWE TRUFLE





# Wibracje Natury



## MUS CZEKOLADOWY Z GORZKIEJ CZEKOLADY

### Składniki (na 2 porcje):

- 100 g gorzkiej czekolady (70% kakao lub więcej)
- 200 ml śmietanki 30% lub 36%
- 1 łyżka cukru pudru (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- Szczypta soli
- Tarta czekolada lub owoce do dekoracji

### Przygotowanie:

Czekoladę połam na kawałki i rozpuść w kąpieli wodnej lub mikrofalówce (podgrzewając krótkimi seriami i mieszając).

Śmietankę ubij na sztywną pianę, pod koniec ubijania dodaj cukier puder, wanilię i szczyptę soli.

Do przestudzonej, ale nadal płynnej czekolady dodaj kilka łyżek ubitej śmietanki i delikatnie wymieszaj.

Stopniowo dodawaj resztę śmietanki, mieszając delikatnie szpatułką, aż do uzyskania jednolitej, puszystej konsystencji.

Przełóż mus do pucharków i wstaw do lodówki na co najmniej godzinę.

Przed podaniem udekoruj startą czekoladą, owocami lub bitą śmietaną.

Smacznego! 🍫😊





# Wibracje Natury



## CZEKOLADOWE FONDUE

### Składniki:

- 150 g gorzkiej czekolady (85% kakao lub więcej)
- 100 ml śmietanki 36%
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- Ulubione owoce (np. truskawki, banany, winogrona)

### Przygotowanie:

Czekoladę połam na kawałki.

W rondelku podgrzej śmietankę, ale nie doprowadzaj do wrzenia.

Zdejmij z ognia i dodaj czekoladę, mieszając do uzyskania gładkiej masy.

Dodaj miód i wanilię, ponownie wymieszaj.

Przelej czekoladę do miseczki lub specjalnego naczynia do fondue.

Maczaj owoce i inne dodatki w gorącej czekoladzie i ciesz się smakiem!  
Smacznego!





# Wibracje Natury



## CZEKOLADKI Z LASU

Składniki:

- Igły sosny, świerka
- Gorzka, mleczna i biała czekolada

Zbierz igły z drzew iglastych w czystym miejscu, następnie utrzyj je z odrobiną cukru w moździerzu lub zmiel w blenderze.

Na 100 g czekolady wystarczy 1-3 łyżeczki iglastego pudru.

Silikonowe foremki lekko oprósz zmielonymi igłami. Roztop czekoladę w kąpeli wodnej, każdą osobno. Przesiej do niej wybrany puder iglasty, wymieszaj i przelej do foremek. Wstaw do lodówki do zastygnięcia, a następnie wyjmij gotowe czekoladki.





# Wibracje Natury



## GORĄCA CZEKOLADA

### Składniki (na 2 porcje):

- 200 ml mleka (może być roślinne)
- 100 ml śmietanki 30% (opcjonalnie, dla bardziej kremowej konsystencji)
- 80 g gorzkiej czekolady (minimum 70% kakao)
- 1 łyżeczka kakao (opcjonalnie, dla intensywniejszego smaku)
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- Szczypta soli (podkreśli smak czekolady)
- Bita śmietana, cynamon lub starta czekolada do dekoracji

### Przygotowanie:

W rondelku podgrzej mleko i śmietankę, nie doprowadzając do wrzenia.

Dodaj połamaną na kawałki czekoladę i mieszaj na małym ogniu, aż się całkowicie rozpuści.

Dodaj kakao, wanilię i szczyptę soli, dokładnie wymieszaj. Gotuj na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż napój zgęstnieje. Przelej do kubków i udekoruj bitą śmietaną, cynamonem lub startą czekoladą.





# Wibracje Natury

## CZEKOLADOWE TRUFLE

### Składniki:

- 150 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 100 ml śmietanki 30%
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- Kakao, wiórki kokosowe lub posiekane orzechy do obtoczenia
- 

### Przygotowanie:

Czekoladę połam na kawałki i umieść w misce. W rondelku podgrzej śmietankę, ale nie doprowadzaj do wrzenia.

Zalej czekoladę gorącą śmietanką i mieszaj do uzyskania gładkiej masy.

Dodaj masło i wanilię, dokładnie wymieszaj. Wstaw masę do lodówki na 1-2 godziny, aż stężeje. Formuj małe kulki i obtaczaj je w kakao, wiórkach kokosowych lub orzechach.

Gotowe trufle przechowuj w lodówce.  
Smacznego!

