

# 9 PYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY

Sałatkę z halloumi i jajkiem



Placki twarogowe



Smoothie z bananem i mango



Placki z cukinii i kukurydzy



Szakszuka



Muffiny jajeczne z brokułami, szynką i serem



Muffinki owsiane z bananem, czekoladą i masłem orzechowym



Serek wiejski z awokado



Kanapka z jajkiem i awokado





## SAŁATKĘ Z HALLOUMI I JAJKIEM



### Składniki:

- 2 jajka
- 4 gałązki świeżej mięty
- Garść pomidorków koktajlowych, przekrojone na pół
- ½ ogórka, pokrojonego
- ½ czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- Sok z ½ cytryny
- 225 g sera halloumi, pokrojonego na plasterki
- 150 g hummusu
- Płaskie chlebki i nasiona czarnuszki do podania

### Instrukcje:

Zacznij od ugotowania jajek według własnego gustu w garnku z wrzącą wodą. Do tego przepisu preferuję jajka ugotowane na miękko. Po ugotowaniu umieść je w zimnej wodzie, aż będą wystarczająco chłodne do obsłużenia.

Podczas gdy jajka się gotują, wymieszaj pomidory, ogórka, czerwoną cebulę, sok z cytryny i liście mięty. Dopraw do smaku i skrop odrobiną oliwy z oliwek, a następnie odłóż na bok.

Rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek na patelni, a następnie obsmaż plasterki halloumi z obu stron, aż będą brązowe.

Teraz pora złożyć sałatkę. Rozdziel hummus między miski i rozsmaruj go na dnie. Dodaj porcję sałatki i nieco sera halloumi. Obierz jajka, pokrój je na pół i dodaj do miski. Jeśli używasz, posyp czarnuszką i podawaj z chlebem według wyboru.

# PLACKI TWAROGOWE



## Składniki:

- 500 g twarogu (najlepiej zmielonego lub o małej zawartości tłuszczu)
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki owsianej
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- szczypta soli
- olej roślinny do smażenia
- opcjonalnie: ulubione owoce, dżem lub syrop do podania

## Instrukcje:

- W dużej misce umieść twaróg, jajka, cukier, cukier waniliowy i sól. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj za pomocą łyżki lub miksera, aż masa będzie gładka.
- Dodaj stopniowo mąkę do masy twarogowej, mieszając ciągle, aby uniknąć grudek. Ciasto powinno być miękkie, ale nadal łatwe do formowania.
- Na dużą patelnię rozgrzej trochę oleju roślinnego na średnim ogniu.
- Łyżką nabieraj porcje ciasta i układaj je na rozgrzanej patelni, formując placki o średnicy około 8-10 cm. Upewnij się, że oddzielasz placki od siebie, aby miały miejsce na rozszerzanie się podczas smażenia.
- Smaż placki na złoty brąz z obu stron, około 3-4 minuty z każdej strony. Możesz smażyć kilka placków naraz, ale nie przeciążaj patelni.
- Gdy placki są gotowe, odłóż je na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby nadmiar tłuszczu został wchłonięty.
- Powtórz kroki 4-6, aż zużyjesz całe ciasto.
- Placki twarogowe można podawać na ciepło lub zimno. Możesz je połączyć ulubionym syropem, dżemem lub posypać świeżymi owocami.

Smacznego!

Ten przepis powinien dać około 12-15 placków twarogowych, w zależności od wielkości porcji. Możesz dostosować ilość składników w zależności od potrzeb.

## SMOOTHIE Z BANANEM I MANGO



### Składniki:

- 1 dojrzały banan
- 1 dojrzałe mango
- Łyżka masła orzechowego
- 1 szklanka mleka (możesz użyć mleka roślinnego, np. migdałowego lub kokosowego)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, jeśli chcesz schłodzić smoothie)
- Miod lub inne słodzik (opcjonalnie, jeśli owoce nie są wystarczająco słodkie)

### Instrukcje:

- Obierz i pokrój banan oraz mango na kawałki. Upewnij się, że owoce są dojrzałe i miękkie, aby zapewnić słodki smak i łatwość mieszania.
- Umieść pokrojone owoce w blenderze.
- Dodaj szklankę mleka do blendera z owocami.
- Jeśli chcesz schłodzić smoothie, dodaj kilka kostek lodu.
- Jeśli owoce nie są wystarczająco słodkie, możesz dodać miód lub inne słodzik według własnego smaku. Możesz również zrezygnować z dodatku słodzika, jeśli owoce są wystarczająco słodkie.
- Włącz blender i miksuj wszystkie składniki na gładką i kremową konsystencję. Kontynuuj miksowanie przez kilka minut, aż smoothie będzie jednolite.
- Przelej smoothie do szklanki lub pojemnika do przenoszenia.
- Możesz udekorować smoothie plasterkiem mango lub bananem, jeśli chcesz.
- Natychmiast podawaj i delektuj się pysznym i orzeźwiającym smoothie z bananem i mango.
- To smoothie jest świetnym sposobem na szybkie i zdrowe śniadanie lub przekąskę. Możesz również dostosować przepis, dodając inne owoce, jak np. truskawki, borówki lub jabłko, aby nadać mu różnorodności smakowej. Smacznego!



## PLACKI Z CUKINII I KUKURYDZY



### Składniki:

- 3 średniej wielkości cukinie
- 2 kolby kukurydzy
- 1 łyżeczka masła
- 1/2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki startego sera Pecorino Romano
- 1 duże jajko
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę do czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka skórki z cytryny
- 1/2 łyżeczki soli
- około 2 łyżki oliwy z oliwek

### Instrukcje:

Użyj tarki lub robota kuchennego, aby zetrzeć cukinię. Potrzebujesz 2 1/2 szklanki startej cukinii.

Położ startą cukinię na gaza lub czystej kuchennej ścierece.

Zbierz materiał wokół cukinii i ściskaj, wyciskając wodę. Chcesz usunąć jak najwięcej nadmiaru wody. Odrzuć nadmiar płynu. Przenieś cukinię do miski i odłóż na bok.

Obierz ziarna z kolb kukurydzy. Rozpuść masło na patelni na średnim ogniu. Dodaj kukurydżę i smaż, aż będzie miękka, co zajmie około 5 minut. Następnie wlej do miski z cukinią. (Ja wyczyściłem patelnię i użyłem jej do smażenia placków).

Dodaj mąkę, ser pecorino romano, jajko, sok i skórkę z cytryny, czosnek i sól. Dokładnie wymieszaj.

Na patelni, na średnim ogniu, rozgrzej tyle oliwy z oliwek, aby pokryć dno. Kiedy jest gorąca, dodaj placki. Formując placki, nałożyłem około 3 łyżki ciasta na dłoń, uformowałem kulę, spłaszczyłem ją i dodałem do patelni. Smażyłem 4 placki naraz.

Smaż każdą stronę przez około 2-3 minuty, aż się zrumienią. Podawaj z sosem tzatziki lub sosem według własnego wyboru.

## SZAKSZUKA



## Składniki:

- 4-5 pomidorów
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 4-6 jajek
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżeczka cukru
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

## Instrukcje:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni lub w szerokim garnku na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smaż przez około 5 minut, aż zmięknie i lekko się zrumieni.
- Dodaj czosnek i pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę. Smaż wszystko razem przez kolejne 5 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Pokrój pomidory na kawałki i dodaj je do patelni. Dodaj również mieloną paprykę, kumin, słodką paprykę, cukier, sól i pieprz. Mieszaj wszystko razem.
- Gotuj pomidory na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż warzywa się rozpadną i utworzą gęsty sos.
- Jeśli sos jest zbyt gęsty, można dodać odrobinę wody.
- Gdy sos pomidorowy jest gotowy, zrób na nim wyciągnięcia łyżką i w każdym wycięciu rozbij po jednym jajku. Możesz delikatnie rozmieszać białka jajek, ale pozostaw żółtka nienaruszone.
- Przykryj patelnię pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż białka się zetną, ale żółtka pozostaną lekko płynne.
- Posyp szakszuke świeżą posiekaną natką pietruszki.
- Podawaj szakszuke prosto z patelni, najlepiej z kawałkiem chrupiącego chleba, który można maczać w sosie.

Smacznego! Szakszuka to idealne danie na śniadanie, brunch lub lekką kolację. Możesz również dostosować przepis, dodając ulubione przyprawy lub warzywa, takie jak cukinia czy bakłażan, aby nadać mu własny smak.



## MUFFINY JAJECZNE Z BROKUŁAMI, SZYNKĄ I SEREM



### Składniki:

- 6 jajek
- 1/2 szklanki mleka
- 1 łyżeczka soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1 szklanka drobno posiekanego brokułu
- 1/2 szklanki pokrojonej w kostkę szynki
- 1/2 szklanki startego sera (np. cheddar, gouda)
- 2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki (opcjonalnie)

### Instrukcje:

- Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Przygotuj foremki na muffiny, wyłożone papilotkami lub natłuszczone.
- W misce ubij jajka. Dodaj mleko, sól i pieprz, i dokładnie wymieszaj.
- Dodaj do masy jajecznej posiekany brokuł, pokrojoną w kostkę szynkę i starty ser. Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- Przelej masę do foremek na muffiny, napełniając je do około 2/3 wysokości.
- Piecz muffiny w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, lub do momentu, gdy nabiorą rumianego koloru i jajka będą ścięte.
- Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw muffiny do lekkiego przestygnięcia. Posyp je posiekaną natką pietruszki, jeśli chcesz.
- Podawaj muffiny jajeczne na ciepło lub letnie jako smaczne danie śniadaniowe lub przekąskę.

Ten przepis wystarcza na około 6 muffinów jajecznych. Możesz również dostosować go do swoich preferencji, dodając inne warzywa lub składniki, takie jak papryka, cebula czy grzyby. Smacznego!

## MUFFINKI OWSIANE Z BANANEM, CZEKOLADĄ I MASŁEM ORZECHEWYM



### Składniki:

- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 1/4 szklanki masła orzechowego
- 1/4 szklanki mleka (możesz użyć roślinnego, np. migdałowego)
- 1 łyżka miodu lub innego słodzika (opcjonalnie, w zależności od słodyczy bananów)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 1/2 szklanki posiekanej czekolady gorzkiej (możesz użyć czekolady w kostkach lub chipsów)

### Instrukcje:

- Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Przygotuj foremki na muffinki, wyłożone papilotkami lub natłuszczone.
- W dużej misce rozgnieć banany widelcem, aż staną się gładkie. Dodaj jajka, masło orzechowe, mleko, miód (jeśli używasz) i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj składniki.
- W innej misce połącz płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj suche składniki.
- Dodaj suche składniki do mokrych składników bananowych. Delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Nie mieszać zbyt długo.
- Dodaj posiekaną czekoladę do ciasta i wymieszaj, aby równomiernie rozłożyła się w cieście.
- Przelej masę do foremek na muffinki, napełniając je do około 2/3 wysokości.
- Piecz muffinki w rozgrzanym piekarniku przez około 18-20 minut, lub do momentu, gdy nabiorą rumianego koloru i będą sprężyste w dotyku.
- Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw muffinki do przestygnięcia przez kilka minut, a następnie przenieś je na kratkę do całkowitego ostudzenia.
- Podawaj muffinki owsiane z bananem, czekoladą i masłem orzechowym jako smaczną i pożywną przekąskę lub śniadanie.
- Ten przepis wystarcza na około 12 muffinek owsianych. Możesz również dodać do ciasta posiekane orzechy lub rodzynki, aby nadać mu dodatkowego



## SEREK WIEJSKI Z AWOKADO



### Składniki:

- 200g sera wiejskiego
- 1 dojrzałe awokado
- 150g rzodkiewek
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połówki cytryny

### Instrukcje:

Serek wiejski rozgnieć widelcem w dużej misce.

Obierz awokado, usuń pestkę i pokrój na małe kawałki.

Rzodkiewki umyj, usuń szypułki i pokrój na cienkie plasterki.

Dodaj pokrojone awokado i rzodkiewki do sera, delikatnie mieszając.

Skrop całość sokiem z cytryny, dodaj sól i pieprz do smaku i ponownie delikatnie wymieszaj.

Podawaj od razu, lub schłódź w lodówce przed podaniem.

To lekka i zdrowa przekąska, która może służyć jako doskonałe danie na śniadanie lub lunch. Smacznego!

## KANAPKA Z JAJKIEM I AWOKADO



### Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub chleba z ziarnami
- 1 dojrzałe awokado
- 2 jajka
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połowy limonki (opcjonalnie)
- Dodatki (opcjonalnie): plasterki pomidora, listki sałaty, plasterki ogórka, marynowane cebulki

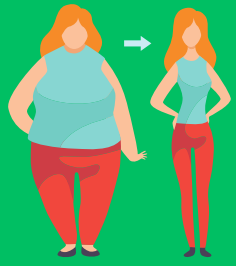
### Instrukcje:

- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Możesz użyć odrobinę oleju lub masła, aby zapobiec przywieraniu jajek.
- W międzyczasie przygotuj awokado. Przekrój je na pół, usuń pestkę, a następnie wyłóż miąższ do miseczki. Rozgnieć widelką, aż powstanie gładka masa. Jeśli chcesz, możesz dodać sok z połowy limonki do awokado, aby zapobiec utlenianiu się.
- W drugiej miseczce roztrzep jajka i dodaj szczyptę soli i pieprzu.
- 
- Gdy patelnia jest już rozgrzana, wlej jajka i smaż na średnim ogniu, mieszając delikatnie, aż jajka się ścięną i będą miękkie.
- W międzyczasie przygotuj chleb, możesz go podpiec w tosterze lub zostawić w naturalnej formie.
- Na jedną kromkę chleba nałóż równą warstwę awokado. Możesz dodatkowo posolić i popieprzyć awokado, jeśli potrzeba.
- Na warstwie awokado umieść usmażone jajko.
- Na drugą kromkę chleba możesz dodać dodatki, takie jak plasterki pomidora, listki sałaty, plasterki ogórka czy marynowane cebulki.
- Połącz obie kromki chleba razem, tworząc kanapkę.
- Przekrój kanapkę na pół i podawaj jako pyszne i sycące śniadanie lub lekką przekąskę.

Możesz dostosować kanapkę według własnych preferencji, dodając lub zmieniając dodatki. Smacznego!

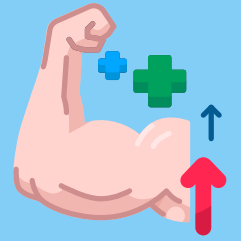


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



**SCHUDNAĆ**

**PRZYTYĆ**



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

**KUP TERAZ**