

6 PYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY

PLACUSZKI SERNIKOWE



zmiksowany
Twaróg



Jajka



Mąka owsiana



Miód

TOST "JAJECZNICA NA WYPASIE"



JAJKA



SZCZYPIOREK



RZODKIEWKA

SMOOTHIE Z BANANEM I MANGO



Banan



Mango



Ananas



Masło orzechowe

MUFFINKI OWSIANE Z BANANEM,



Banan



Jajka



Mąka owsiana



Miód



Czekolada



Masło orzechowe

MUFFINY JAJECZNE Z BROKUŁAMI, SZYNKĄ I SEREM



Jajko



Brokuły



Szynka



Ser



Pietruszka



Czosnek

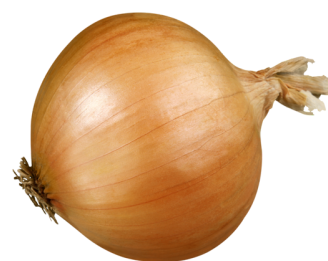
SZAKSZUKA



Pomidory



Jajko



Cebula



Czosnek



Pietruszka



Papryka

PLACUSZKI SERNIKOWE



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.

TOST "JAJECZNICA NA WYPASIE"



Składniki:

- 2-3 jajka
- 4-5 rzodkiewek, pokrojonych w cienkie plasterki
- Kilka gałązek szczypiorku, drobno posiekanego
- 2 kromki chleba, najlepiej pełnoziarnistego lub razowego
- Masło lub olej do smażenia
- Sól, pieprz do smaku
- Opcjonalnie: ser feta lub inny ulubiony ser, awokado

Instrukcje:

Podgrzewanie chleba: Podgrzej toster lub patelnię. Opiecz kromki chleba do uzyskania złotego koloru i chrupkości.

Przygotowanie jajecznicy: Rozgrzej na patelni trochę masła lub oleju. W misce roztrzep jajka, doprawiając je solą i pieprzem. Wlej jajka na patelnię i smaż na średnim ogniu, mieszając, aż jajka będą ścięte, ale nadal kremowe.

Dodanie rzodkiewki i szczypiorku: Gdy jajecznica będzie już prawie gotowa, dodaj pokrojoną rzodkiewkę i posiekany szczypiorek. Mieszaj delikatnie, aby składniki się połączyły, ale rzodkiewka zachowała chrupkość.

Podawanie: Połóż gotową jajecznicę na opieczonych kromkach chleba. Możesz dodać dodatkowo pokruszony ser feta lub plasterki awokado dla większej różnorodności smaków.

Dekoracja: Udekoruj tosty dodatkowym szczypiorkiem i plasterkami rzodkiewki na wierzchu.

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)

- 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!

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.

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!

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

PAKIET

PREMIUM

Co zawiera?



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



10 godzin
Audiobooków



20 godzin
Kursów wideo



10 ebooków
same fakty



Grupa premium
Pytaj o co chcesz



1100 infografik
Szybsza edukacja

~~PLN 499zł~~
rok

159 zł
rok



[Zobacz więcej](#)

PROMOCJA NOWOROCZNA