

10 PYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY



GRZANKI Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKIEM POCHÉ



Awokado



Jajka



Ocet



Chleb
pełnoziarnisty



Oliwa z oliwek



Sok z limonki



FRITTATA Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ I KOZIM SEREM



Jajka



Cebula



Oliwa z oliwek



Ocet balsamiczny



Mleko



ACAI BOWL Z GRANOLĄ I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



Jagody acai



Banan



Mleko roślinne



Granola



Nasiona chia



Owoce jagodowe



SZAKSZUKA Z BAKŁĄŻANEM I FETA



Bakłażan



Oliwa z oliwek



Cebula



Czosnek



Jajka



Krojone pomidory



KOMOSA RYŻOWA NA MLEKU KOKOSOWYM Z MANGO I PISTACJAMI



Komosa ryżowa



Mleko
kokosowe



Mango



Pistacje



WEGAŃSKIE NALEŚNIKI Z MAKI GRYCZANEJ Z MUSEM JABŁKOWYM



Mąka
gryczana



Mleko roślinne



Jabłka



Sok z cytryny



Olej kokosowy



Cynamon

JAGLANKA Z PRAŻONYMI GRUSZKAMI I CYNAMONEM



Kasza jaglana



Gruszki



Mleko roślinne



Cynamon



Olej kokosowy

BAJGLE Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, KAPARAMI I KOPERKIEM



Bajgle pełnoziarniste



Łosoś



Serek śmietankowy



Kapary



Koperek



Pomidor



ZIEŁONE GOFRY SZPINAKOWE Z JOGURTEM I PESTKAMI DYNI



Szpinak



Jajko



Oliwa z oliwek



Mleko roślinne



Jogurt naturalny



Nasiona dyni



TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM NA CHLEBIE PUMPERNIKIEL



Chudy twaróg



Jogurt naturalny



Rzodkiewki



Szcypiorek



Pumpernikiel

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

ACAI BOWL Z GRANOLĄ I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



Składniki:

Na bazę acai:

- 100 g mrożonych jagód acai (lub proszek acai rozpuszczony w wodzie)
- 1 mrożony banan
- 1/2 szklanki mrożonych jagód (truskawek, borówek lub malin)
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego lub owsianego)

Na dodatki:

- 1/2 szklanki granoli (najlepiej domowej lub niskocukrowej)
- 1 świeży banan, pokrojony w plasterki
- 1/2 szklanki świeżych jagód (borówek, malin, truskawek)
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bazy acai:

- Do blendera wrzuć mrożone jagody acai, mrożonego banana, mrożone jagody oraz mleko roślinne.
- Miksuj wszystko na gładką masę, aż uzyskasz kremową konsystencję. W razie potrzeby dodaj więcej mleka roślinnego, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

2. Przygotowanie bowl:

- Przełóż zmiksowaną bazę acai do miseczki.

3. Dodawanie dodatków:

- Na wierzch bazy acai równomiernie rozłóż granolę.
- Dodaj plasterki świeżego banana oraz świeże jagody.
- Posyp nasionami chia oraz wiórkami kokosowymi.
- Jeśli lubisz słodszy smak, skrop miodem lub syropem klonowym.

4. Podawanie:

- Twoje Acai Bowl z granolą i świeżymi owocami jest gotowe do podania! Możesz od razu cieszyć się jego smakiem.

Wskazówki:

- Acai Bowl można dowolnie modyfikować, dodając swoje ulubione owoce i dodatki, takie jak orzechy, pestki dyni czy suszone owoce.
- Jeśli chcesz przygotować Acai Bowl na wynos, użyj szczelnego pojemnika i dodaj granolę bezpośrednio przed spożyciem, aby zachować jej chrupkość.

SZAKSZUKA Z BAKŁAŻANEM

I FETA



Składniki:

- 1 średni bakłażan
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 4 jajka
- 100 g sera feta, pokruszonego
- Świeża kolendra lub pietruszka do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Bakłażana pokrój w kostkę o wielkości około 1 cm.
- Posyp solą i odstaw na około 15 minut, aby pozbyć się gorzkiego smaku. Następnie splucz wodą i osusz papierowym ręcznikiem.

2. Smażenie bakłażana:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj bakłażana i smaż przez około 5-7 minut, aż będzie miękki i lekko zrumieniony. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie bazy szakszuki:

- Na tej samej patelni (dodaj trochę oliwy, jeśli jest taka potrzeba) zeszklij posiekaną cebulę, smażąc przez około 3-4 minuty.
- Dodaj czosnek i czerwoną paprykę, smaż kolejne 2-3 minuty, aż zmiękną.
- Dodaj krojone pomidory, kmin rzymski, słodką paprykę i ostrą paprykę (jeśli używasz). Dopraw solą i pieprzem.
- Gotuj na wolnym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

4. Dodanie bakłażana:

- Do sosu dodaj usmażonego wcześniej bakłażana i wymieszaj.

5. Przygotowanie jajek:

- Zrób w sosie 4 małe wgłębienia i wbij w nie jajka.
- Przykryj patelnię pokrywką i gotuj na wolnym ogniu, aż białka jaj się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne (około 5-7 minut).

6. Dodanie fety i dekoracja:

- Gdy jajka są gotowe, posyp szakszuskę pokruszoną fetą.
- Zdejmij patelnię z ognia i posyp świeżą kolendrą lub pietruszką.

7. Podawanie:

- Podawaj szakszuskę od razu, najlepiej z chrupiącym chlebem lub pitą.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne warzywa, takie jak szpinak, cukinia czy pieczarki, aby urozmaicić smak szakszuki.
- Jeśli lubisz bardziej kremową konsystencję, możesz dodać trochę śmietany lub jogurtu naturalnego do sosu pomidorowego.

GRZANKI Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKIEM POCHÉ



Przygotowanie:

1. Przygotowanie grzanek:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Posmaruj kromki chleba oliwą z oliwek i ułóż na blasze do pieczenia.
- Piecz przez około 5-7 minut, aż staną się chrupiące i lekko złociste.

2. Przygotowanie pasty z awokado:

- Przekrój awokado na pół, usuń pestki i wydrąż miąższ do miski.
- Dodaj sok z limonki lub cytryny, posiekany czosnek, sól, pieprz i posiekaną kolendrę lub natkę pietruszki, jeśli używasz.
- Rozgnieć wszystko widelcem na gładką pastę. Dopraw do smaku.

3. Przygotowanie jajek poché:

- Zagotuj wodę w średnim garnku, dodaj łyżkę octu i szczyptę soli.
- Zmniejsz ogień, aby woda lekko wrzała.
- Rozbij jedno jajko do małej miseczki.
- W garnku z gotującą się wodą, za pomocą łyżki zrób wir, a następnie delikatnie wlej jajko do środka wiru.
- Gotuj jajko przez około 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
- Wyjmij jajko łyżką cedzakową i osusz na papierowym ręczniku.
- Powtórz ten proces z pozostałymi jajkami.

4. Składanie grzanek:

- Na każdą grzankę nałóż równomiernie pastę z awokado.
- Delikatnie umieść jajko poché na wierzchu każdej grzanki.

5. Dekoracja i podanie:

- Posyp grzanki świeżym szczypiorkiem i, jeśli lubisz, płatkami chili.
- Podawaj od razu, ciesząc się zdrowym i smacznym posiłkiem.

Wskazówki:

- Jeśli masz ochotę na dodatkowy smak, możesz dodać do pasty z awokado trochę pokrojonego pomidora lub drobno posiekanej cebuli.
- Możesz także podać grzanki z dodatkiem świeżych warzyw, takich jak rukola, szpinak czy pomidorki koktajlowe, aby uczynić danie jeszcze bardziej odżywczym.

Składniki:

Na grzanki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Na pastę z awokado:

- 2 dojrzałe awokado
- 1 łyżeczka soku z limonki lub cytryny
- 1 mały ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry lub natki pietruszki (opcjonalnie)

Na jajka poché:

- 4 świeże jajka
- 1 łyżka octu (np. winnego lub jabłkowego)
- Sól do wody

Do dekoracji:

- Świeży szczypiorek, posiekany
- Płatki chili (opcjonalnie)

WEGAŃSKIE NALEŚNIKI Z MĄKI GRYCZANEJ Z MUSEM JABŁKOWYM



Składniki:

Na naleśniki:

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego lub sojowego)
- 2 łyżki oleju kokosowego (rozpuszczonego) lub oliwy z oliwek
- 1 łyżka syropu klonowego lub syropu z agawy (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Na mus jabłkowy:

- 4 średnie jabłka, obrane, bez gniazd nasiennych i pokrojone w kostkę
- 1/4 szklanki wody
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka syropu klonowego lub syropu z agawy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie musu jabłkowego:

- W średnim garnku umieść pokrojone jabłka, wodę, sok z cytryny i cynamon.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut, aż jabłka będą miękkie.
- Jeśli używasz, dodaj syrop klonowy lub syrop z agawy i wymieszaj.
- Zmiksuj jabłka na gładki mus za pomocą blendera ręcznego lub rozgnieć widelcem. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie ciasta na naleśniki:

- W dużej misce wymieszaj mąkę gryczaną, proszek do pieczenia i sól.
- Dodaj mleko roślinne, olej kokosowy lub oliwę z oliwek oraz syrop klonowy lub syrop z agawy (jeśli używasz).
- Mieszaj, aż składniki się połączą i uzyskasz gładkie ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej mleka roślinnego.

3. Smażenie naleśników:

- Rozgrzej nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Jeśli to konieczne, dodaj odrobinę oleju.
- Wylej 1/4 szklanki ciasta na patelnię i równomiernie rozprowadź.
- Smaż naleśnik przez około 2-3 minuty, aż pojawią się bąbelki na powierzchni, a krawędzie zaczną się odrywać od patelni.
- Przewróć naleśnik na drugą stronę i smaż jeszcze przez około 1-2 minuty, aż będzie złocisty.
- Powtórz z pozostałym ciastem.

4. Podawanie:

- Na każdy naleśnik nałóż porcję musu jabłkowego i rozsmaruj równomiernie.
- Zwiń naleśniki lub złoż w trójkąty.
- Podawaj od razu, opcjonalnie posypane cynamonem, orzechami lub świeżymi owocami.

KOMOSA RYŻOWA NA MLEKU KOKOSOWYM Z MANGO I PISTACJAMI



Składniki:

Na bazę komosy ryżowej:

- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka syropu klonowego lub syropu z agawy (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Na wierzch:

- 1 dojrzałe mango, obrane i pokrojone w kostkę
- 1/4 szklanki posiekanych pistacji
- Świeże listki mięty do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie komosy ryżowej:

- Dokładnie opłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą na sitku, aby pozbyć się goryczki.
- W średnim garnku połącz mleko kokosowe, wodę i szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia.
- Dodaj opłukaną komosę ryżową do gotującego się mleka kokosowego. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut, aż komosa będzie miękka i wchłonie większość płynu.
- Pod koniec gotowania, jeśli używasz, dodaj syrop klonowy lub syrop z agawy oraz ekstrakt waniliowy. Wymieszaj.

2. Przygotowanie dodatków:

- Obierz mango i pokrój je w kostkę.
- Posiekaj pistacje.

3. Podawanie:

- Nałóż ugotowaną komosę ryżową na talerze lub do miseczek.
- Na wierzchu każdej porcji ułóż pokrojone mango.
- Posyp posiekanymi pistacjami.
- Opcjonalnie udekoruj listkami mięty.

Wskazówki:

- Komosę ryżową można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno. Jeśli wolisz chłodną wersję, schłódź ją przed dodaniem dodatków.
- Możesz eksperymentować z innymi owocami, takimi jak jagody, truskawki czy kiwi, aby uzyskać różne smaki i tekstury.
- Jeśli chcesz, możesz dodać do komosy ryżowej trochę cynamonu lub kardamonu dla dodatkowego aromatu.

FRITTATA Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ I KOZIM SEREM



Składniki:

Na karmelizowaną cebulę:

- 2 duże cebule, pokrojone w cienkie plasterki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła (opcjonalnie)
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka brązowego cukru (opcjonalnie)
- Szczypta soli

Na frittate:

- 8 dużych jajek
- 1/4 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- Sól i pieprz do smaku
- 100 g koziego sera, pokruszonego
- 1 łyżka posiekanej świeżej bazylii (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek do smażenia

Przygotowanie:

1. Karmelizowanie cebuli:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i masło (jeśli używasz) na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojoną cebulę i szczyptę soli. Smaż, mieszając od czasu do czasu, przez około 20-25 minut, aż cebula będzie miękka i złocista.
- Dodaj ocet balsamiczny i brązowy cukier (jeśli używasz), mieszaj przez kolejne 5 minut, aż cebula będzie pięknie skarmelizowana. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie frittaty:

- W dużej misce roztrzep jajka z mlekiem. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Dodaj pokruszony kozi ser i posiekaną świeżą bazylię (jeśli używasz). Wymieszaj.

3. Smażenie frittaty:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej, nieprzywierającej patelni, która nadaje się do pieczenia w piekarniku, na średnim ogniu.
- Dodaj karmelizowaną cebulę do patelni, rozprowadź równomiernie.
- Wlej mieszankę jajeczną na patelnię. Delikatnie mieszaj przez pierwsze 1-2 minuty, aby jaja zaczęły się ściągać na brzegach.
- Zmniejsz ogień do niskiego i gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż spód frittaty będzie złocisty, a wierzch zacznie się zastygać.

4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Przenieś patelnię z frittatą do piekarnika i piecz przez około 10-15 minut, aż wierzch frittaty będzie całkowicie ścięty i lekko złocisty.
- Jeśli nie masz patelni nadającej się do piekarnika, możesz przykryć patelnię pokrywką i dokończyć smażenie na małym ogniu, aż jaja całkowicie się zetną.

5. Podawanie:

- Wyjmij frittate z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby lekko ostygła.
- Pokrój na kawałki i podawaj od razu, opcjonalnie posypane świeżymi ziołami.

JAGLANKA Z PRAŻONYMI GRUSZKAMI I CYNAMONEM



Składniki:

Na jaglankę:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego lub kokosowego)
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie)

Na prażone gruszki:

- 2 dojrzałe gruszki, pokrojone w plasterki
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie)

Dodatki:

- Garść orzechów (np. włoskich, pekan lub migdałów), posiekanych
- Garść suszonych owoców (np. żurawiny, rodzynek lub moreli)
- Nasiona chia lub siemię lniane (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Oplucz kaszę jaglaną pod bieżącą wodą na sitku, aby pozbyć się goryczki.
- W średnim garnku zagotuj 2 szklanki wody z szczyptą soli.
- Dodaj opłukaną kaszę jaglaną do wrzącej wody. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż kasza wchłonie wodę i będzie miękka.
- Dodaj mleko roślinne, cynamon i syrop klonowy lub miód (jeśli używasz). Gotuj na małym ogniu, często mieszając, aż jaglanka zgęstnieje i będzie kremowa (około 5-10 minut). W razie potrzeby dodaj więcej mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

2. Przygotowanie prażonych gruszek:

- W międzyczasie, na dużej patelni rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojone gruszki na patelnię i posyp cynamonem.
- Smaż gruszki, mieszając od czasu do czasu, aż będą miękkie i lekko złociste (około 5-7 minut).
- Jeśli używasz, dodaj syrop klonowy lub miód i smaż jeszcze przez chwilę, aż gruszki będą karmelizowane.

3. Podawanie:

- Nałóż gorącą jaglankę na talerze lub do miseczek.
- Na wierzch każdej porcji nałóż prażone gruszki.
- Posyp posiekanymi orzechami, suszonymi owocami oraz nasionami chia lub siemieniem lnianym, jeśli używasz.

BAJGLE Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, KAPARAMI I KOPERKIEM



Składniki:

Na bajgle:

- 4 bajgle pełnoziarniste lub wieloziarniste, przekrojone na pół

Na nadzienie:

- 200 g wędzonego łososa, pokrojonego w cienkie plastry
- 100 g serka śmietankowego (może być lekki lub wegański)
- 2 łyżki kaparów, odsączonych
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 średni pomidor, pokrojony w plasterki
- 1 ogórek, pokrojony w cienkie plasterki
- Garść świeżego koperku, posiekanego
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Sok z cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Pokrój czerwoną cebulę, pomidora i ogórka w cienkie plasterki.
- Posiekaj świeży koperek.

2. Przygotowanie bajgli:

- Przekrojone na pół bajgle możesz delikatnie opiec w tosterze lub na patelni, aby były lekko chrupiące.

3. Składanie bajgli:

- Na każdą połówkę bajgla nałóż warstwę serka śmietankowego.
- Na serku ułóż plasterki wędzonego łososa.
- Na łososia nałóż plasterki czerwonej cebuli, pomidora i ogórka.
- Posyp kaparami i świeżym koperkiem.
- Dopraw świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku.
- Jeśli lubisz, skrop sokiem z cytryny, aby dodać świeżości.

4. Podawanie:

- Przykryj każdą połówkę bajgla drugą połówką i delikatnie dociśnij.
- Bajgle podawaj od razu, najlepiej na śniadanie lub lekki lunch.

Wskazówki:

- Możesz eksperymentować z dodatkowymi składnikami, takimi jak rukola, szpinak czy awokado, aby dodać więcej smaku i wartości odżywczych.
- Jeśli chcesz, możesz zamienić serek śmietankowy na hummus lub guacamole, aby uzyskać różne wersje smakowe.

ZIELONE GOFRY SZPINAKOWE Z JOGURTEM I PESTKAMI DYNI



Składniki:

Na gofry:

- 2 szklanki świeżego szpinaku, umytego i osuszonego
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego)
- 1 jajko (lub zamiennik jajka, np. 1 łyżka mielonego siemienia lnianego wymieszana z 3 łyżkami wody)
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub roztopionego oleju kokosowego
- 1 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej lub mąki owsianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie)

Na wierzch:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego (może być grecki lub wegański)
- 1/4 szklanki pestek dyni, lekko uprażonych na suchej patelni
- Świeże zioła do dekoracji (np. mięta, szczypiorek)
- Syrop klonowy lub miód do polania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na gofry:

- W blenderze umieść świeży szpinak, mleko roślinne, jajko (lub zamiennik), oliwę z oliwek i syrop klonowy lub miód (jeśli używasz). Miksuj do uzyskania gładkiej, zielonej masy.
- W dużej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.
- Dodaj mokre składniki z blendera do suchych składników i delikatnie wymieszaj, aż wszystko się połączy. Ciasto powinno być gładkie i jednolite.

2. Pieczenie gofrów:

- Rozgrzej gofrownicę i delikatnie ją naoliw.
- Wlej porcję ciasta na gofrownicę i piecz zgodnie z instrukcją producenta, aż gofry będą złociste i chrupiące (zwykle około 5-7 minut).

3. Przygotowanie dodatków:

- Upraż pestki dyni na suchej patelni, aż będą lekko złociste i aromatyczne. Odstaw do ostygnięcia.
- Przygotuj jogurt, mieszając go z wybranymi świeżymi ziołami, jeśli używasz.

4. Podawanie:

- Na każdy gofr nałóż porcję jogurtu.
- Posyp uprażonymi pestkami dyni.
- Udekoruj świeżymi ziołami.
- Opcjonalnie skrop syropem klonowym lub miodem, aby dodać słodczy.

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM NA CHLEBIE PUMPERNIKIEL



Składniki:

Na twarożek:

- 200 g chudego twarogu
- 3-4 łyżki jogurtu naturalnego (może być grecki lub wegański)
- 1 pęczek rzodkiewek, drobno posiekanych
- 1 mały pęczek szczypiorku, drobno posiekanego
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka soku z cytryny (opcjonalnie)

Na podanie:

- 4 kromki chleba pumpernikiel
- Świeże listki rukoli lub szpinaku (opcjonalnie)
- Dodatkowe plasterki rzodkiewki i szczypiorku do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie twarożku:

- W dużej misce rozgnieć twaróg za pomocą widelca lub zmiksuj go na gładką masę, w zależności od preferencji.
- Dodaj jogurt naturalny i dokładnie wymieszaj, aby uzyskać kremową konsystencję. Ilość jogurtu można dostosować do pożądanej gęstości twarożku.
- Dodaj posiekane rzodkiewki i szczypiorek. Wymieszaj.
- Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny (jeśli używasz) do smaku.

2. Przygotowanie chleba:

- Kromki chleba pumpernikiel możesz delikatnie opiec w tosterze lub na suchej patelni, aby były lekko chrupiące.

3. Składanie kanapek:

- Na każdą kromkę chleba nałóż równomiernie porcję twarożku z rzodkiewką i szczypiorkiem.
- Opcjonalnie ułóż na wierzchu świeże listki rukoli lub szpinaku, aby dodać chrupkości i świeżości.
- Udekoruj dodatkowymi plasterkami rzodkiewki i szczypiorku, jeśli chcesz.

4. Podawanie:

- Podawaj od razu jako zdrowe śniadanie, przekąskę lub lekki lunch.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



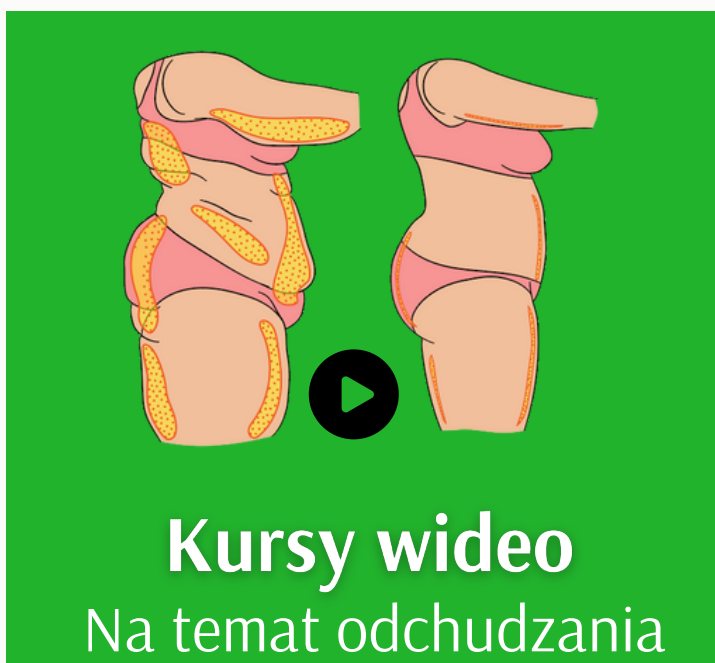
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI



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 Omlety 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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

