

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY



TOSTY Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z RICOTTA, POMIDORAMI I BAZYLIĄ



Chleb pełnoziarnisty



Ricotta



Pomidory



Bazylią



Oliwa z oliwek

SMOOTHIE Z BURAKIEM, MALINAMI I JOGURTEM NATURALNYM



Burak



Maliny

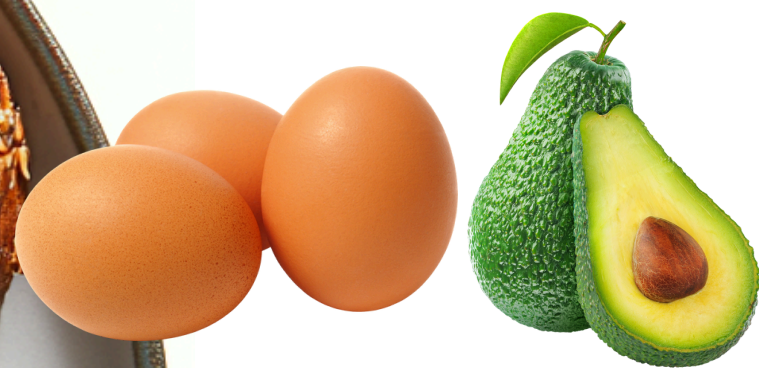


Nasiona chia



Jogurt naturalny

JAJKA NA MIĘKKO Z PEŁNOZIARNISTYM CHLEBEM I AWOKADO



Jajka

Awokado



Chleb
pełnoziarnisty

GRANOLA Z JOGURTEM KOKOSOWYM I OWOCAMI TROPIKALNYMI



Płatki owsiane



Jogurt kokosowy



Orzechy



Wiórki kokosowe



Nasiona (np chia)



Miód

KASZA JAGLANA NA MLEKU Z PIECZONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM



Jabłka

Cynamon



Kasza jaglana



Mleko roślinne



Syrop klonowy



Sok z cytryny



FRITTATA Z WARZYWAMI I KOZIM SEREM



Ser kozi



Jajka



Oliwa z oliwek



Cebula



Pomidor



Szpinak

PEŁNOZIARNISTE MUFFINY Z MARCHEWKĄ I ORZECHAMI



Marchew



Miód



Orzechy
włoskie



Cynamon



Jogurt
naturalny



Mąka
pełnoziarnista

OWSIANKA Z BANANEM, MASŁEM ORZECHEWYM I SIEMIENIEM LNIANYM



Banan



Masło
orzechowe



Siemię lniane



Miód



Płatki owsiane



Mleko roślinne

SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ Z AWOKADO, JAJKIEM NA TWARDO I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Awokado



Jajka



Komosa ryżowa



Pomidorki
koktajlowe



Czerwona
cebula



Szpinak

SMOOTHIE BOWL Z JAGODAMI, BANANEM I GRANOLĄ



Jagody



Granola



Banan



Jogurt naturalny



Mleko migdałowe

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

TOSTY Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z RICOTTĄ, POMIDORAMI I BAZYLIĄ



Składniki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 200 g ricotty
- 2 dojrzałe pomidory
- Kilka świeżych liści bazylii
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: ząbek czosnku

Przygotowanie:

1. **Podpiecz tosty:** Rozgrzej piekarnik do 180°C lub użyj tostera. Podpiecz kromki pełnoziarnistego chleba na złoty kolor, aby były chrupiące.
2. **Przygotuj ricottę:** W międzyczasie, w miseczce wymieszaj ricottę z odrobiną soli i pieprzu. Możesz dodać drobno posiekany ząbek czosnku, jeśli chcesz dodać lekko pikantnego smaku.
3. **Przygotuj pomidory:** Pomidory umyj i pokrój w cienkie plasterki. Możesz je delikatnie posolić, aby wydobyć ich smak.
4. **Skomponuj tosty:** Gdy chleb jest już podpieczony, posmaruj każdą kromkę równomiernie ricottą. Następnie ułóż plasterki pomidorów na ricotcie.
5. **Dodaj bazylię i oliwę:** Na pomidory połóż kilka świeżych liści bazylii. Całość skrop oliwą z oliwek extra virgin, aby dodać tostom aromatu i zdrowych tłuszczów.
6. **Podawaj:** Podawaj tosty od razu, gdy są jeszcze ciepłe, jako zdrowe śniadanie, przekąskę lub lekką kolację.

Wskazówka:

Jeśli chcesz, możesz dodać odrobinę balsamicznego octu do skropienia pomidorów przed dodaniem bazylii i oliwy, co doda tostom lekkiej słodyczy i głębi smaku.

SMOOTHIE BOWL Z JAGODAMI, BANANEM I GRANOLĄ



Składniki na Smoothie:

- 1 dojrzały banan (zamrożony, aby smoothie było bardziej kremowe)
- 1 szklanka jagód (mogą być mrożone lub świeże)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (możesz użyć jogurtu greckiego lub roślinnego, np. kokosowego)
- 1/4 szklanki mleka migdałowego lub innego mleka roślinnego (opcjonalnie więcej, jeśli smoothie będzie zbyt gęste)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli lubisz słodsze smoothie)

Składniki do dekoracji:

- 1/4 szklanki granoli (wybieraj taką z minimalną ilością cukru, najlepiej domową)
- Garść migdałów, pokrojonych na plasterki
- 1 łyżka nasion konopi
- Dodatkowe świeże jagody i plasterki banana do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotuj smoothie:** W blenderze umieść zamrożonego banana, jagody, jogurt oraz mleko migdałowe. Miksuj wszystko na gładką, kremową masę. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej mleka migdałowego. Jeśli lubisz bardziej słodkie smoothie, dodaj miód lub syrop klonowy.
2. **Przelej do miseczki:** Gdy smoothie osiągnie pożądaną konsystencję, przelej je do miseczki.
3. **Dodaj dodatki:** Na wierzchu smoothie bowl ułóż granolę, plasterki banana, migdały i nasiona konopi. Możesz dodać również kilka świeżych jagód, aby podkreślić smak.
4. **Podawaj:** Smoothie bowl podawaj od razu, aby cieszyć się świeżością i chrupkością dodatków.

Wskazówka:

Aby smoothie bowl było jeszcze bardziej odżywcze, możesz dodać do smoothie łyżkę masła orzechowego lub łyżkę białka roślinnego. Możesz również posypać całość odrobiną wiórków kokosowych lub chia.

JAJKA NA MIĘKKO Z PEŁNOZIARNISTYM CHLEBEM I AWOKADO



Składniki:

- 4 jajka
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 dojrzałe awokado
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta płatków chili lub papryki, świeżo wyciśnięty sok z cytryny
- Opcjonalnie: świeże zioła (np. szczypiorek, pietruszka) do posypania

Przygotowanie:

1. Przygotuj jajka na miękko:

- Zagotuj wodę w małym garnku.
- Gdy woda zacznie wrzeć, delikatnie włóż jajka łyżką do wrzątku. Gotuj je przez około 5-6 minut (5 minut dla bardziej płynnego żółtka, 6 minut dla nieco bardziej ściętego).
- Po ugotowaniu, szybko przełóż jajka do miski z zimną wodą, aby przerwać proces gotowania.

2. Przygotuj chleb:

- W międzyczasie, podpiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na patelni, aż będą chrupiące i lekko złociste.

3. Przygotuj awokado:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wyjmij miąższ. Pokrój awokado na plasterki.
- Możesz skropić plasterki awokado odrobiną soku z cytryny, aby zapobiec ich brązowieniu i dodać lekkiej świeżości smaku.

4. Podawanie:

- Na talerzu ułóż podpieczone kromki pełnoziarnistego chleba.
- Obok chleba ułóż plasterki awokado, a na końcu połóż jajka na miękko.
- Delikatnie przekrój jajka, aby żółtko swobodnie wypłynęło. Całość posyp solą, pieprzem, a jeśli lubisz, możesz dodać szczyptę płatków chili lub papryki.
- Jeśli chcesz, posyp danie świeżymi ziołami, takimi jak szczypiorek czy pietruszka, aby dodać odrobinę koloru i aromatu.

5. Podawaj od razu:

- Danie najlepiej smakuje, gdy jest świeżo przygotowane i podawane od razu, gdy chleb jest jeszcze ciepły, a jajka mają idealnie płynne żółtko.

Wskazówka:

Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, możesz nałożyć na awokado odrobinę pasty z czerwonego pieprzu lub dodać kilka kropli sosu sriracha.

GRANOLA Z JOGURTEM KOKOSOWYM I OWOCAMI TROPIKALNYMI



Przygotowanie granoli:

1. Rozgrzej piekarnik:

- Nagrzej piekarnik do 160°C (320°F). Przygotuj blaszkę do pieczenia, wykładając ją papierem do pieczenia.

2. Przygotuj mieszankę:

- W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, posiekane orzechy, nasiona, wiórki kokosowe, cynamon i szczyptę soli.
- W małej miseczce połącz miód (lub syrop klonowy) z rozpuszczonym olejem kokosowym. Wlej tę mieszankę do suchych składników i dokładnie wymieszaj, aż wszystko będzie równomiernie pokryte.

3. Pieczenie granoli:

- Przełóż mieszankę na przygotowaną blaszkę, równomiernie ją rozprowadzając.
- Piecz granolę przez około 20-25 minut, mieszając ją co 10 minut, aby równomiernie się zarumieniła. Granola powinna być złocista i chrupiąca.

4. Studzenie:

- Po upieczeniu, wyjmij granolę z piekarnika i pozostaw do całkowitego ostygnięcia na blaszce. W trakcie studzenia granola stanie się jeszcze bardziej chrupiąca.

Składanie miseczki:

1. Przygotuj owoce:

- Pokrój świeżego ananasa i mango w plasterki lub kostki.

2. Skomponuj miseczkę:

- Na dno miseczki nałóż porcję jogurtu kokosowego.
- Na jogurt wsyp kilka łyżek domowej granoli.
- Ułóż na wierzchu kawałki ananasa i mango. Możesz udekorować całość świeżymi listkami mięty, aby dodać odrobinę świeżości.

3. Podawaj od razu:

- Podawaj miseczkę od razu, aby cieszyć się chrupkością granoli w połączeniu z kremowym jogurtem i soczystymi owocami.

Składniki na granolę:

- 2 szklanki płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów (np. migdały, orzechy nerkowca, orzechy włoskie)
- 1/4 szklanki nasion (np. chia, słonecznik, dynia)
- 1/4 szklanki wiórków kokosowych niesłodzonych
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki oleju kokosowego, rozpuszczonego
- 1 łyżeczka cynamonu
- Szczypta soli

Składniki do podania:

- 1 szklanka jogurtu kokosowego (może być naturalny lub lekko słodzony)
- 1/2 świeżego ananasa, pokrojonego w plastry lub kostkę
- 1 dojrzałe mango, pokrojone w plasterki lub kostkę
- Opcjonalnie: świeża mięta do dekoracji

KASZA JAGLANA NA MLEKU Z PIECZONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM



Składniki:

Na kaszę jaglaną:

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

Na pieczone jabłka:

- 2 duże jabłka (najlepiej słodko-kwaśne odmiany)
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej (opcjonalnie)

Do podania:

- Garść orzechów włoskich, posiekanych
- Dodatkowy cynamon do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Pieczone jabłka:

1. Rozgrzej piekarnik:

- Nagrzej piekarnik do 180°C (356°F).

2. Przygotuj jabłka:

- Jabłka umyj, przekrój na pół, usuń gniazda nasienne, a następnie pokrój w cienkie plasterki lub kostki.
- W miseczce wymieszaj plasterki jabłek z cynamonem, syropem klonowym (lub miodem), sokiem z cytryny i gałką muszkatołową (jeśli używasz).

3. Pieczenie:

- Przełóż przyprawione jabłka na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.
- Piecz jabłka przez około 20-25 minut, aż staną się miękkie i lekko karmelizowane.

Kasza jaglana:

1. Przygotowanie kaszy:

- Przeplucz kaszę jaglaną pod bieżącą wodą na sitku, aby pozbyć się goryczki. Możesz ją również sparzyć wrzątkiem.

2. Gotowanie kaszy:

- W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli. Dodaj kaszę jaglaną i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut.
- Następnie wlej mleko roślinne i kontynuuj gotowanie na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż kasza wchłonie większość płynu i stanie się miękka (około 10-15 minut). Jeśli kasza jest zbyt gęsta, możesz dodać więcej mleka.
- Na koniec, jeśli chcesz, dodaj łyżkę syropu klonowego lub miodu, aby dosłodzić kaszę.

Skomponowanie dania:

1. Podawanie:

- Nałóż porcję ciepłej kaszy jaglanej na talerz lub do miseczki.
- Na wierzch dodaj pieczone jabłka.
- Posyp całość posiekanymi orzechami włoskimi i opcjonalnie dodatkowym cynamonem.

2. Smacznego:

- Danie najlepiej smakuje, gdy jest podawane na ciepło, ale równie dobrze sprawdzi się jako odżywcze śniadanie na zimno.

FRITTATA Z WARZYWAMI I KOZIM SEREM



Składniki:

- 6 jajek
- 1 szklanka świeżego szpinaku, umytego i osuszonego
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 mała cebula, pokrojona w drobną kostkę
- 1-2 pomidory, pokrojone w plasterki lub kostkę
- 100 g koziego sera, pokruszonego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta suszonego oregano lub bazylii (opcjonalnie)
- Świeże zioła (np. pietruszka lub szczypiorek) do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Na średniej wielkości patelni (najlepiej z nieprzywierającym dnem) rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojoną cebulę i smaż przez około 3-4 minuty, aż zmięknie i lekko się zeszkli.
- Dodaj pokrojoną paprykę i smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż papryka stanie się miękka.
- Dodaj świeży szpinak i smaż, aż zwiędnie, co powinno zająć około 2 minut. Jeśli używasz suszonych ziół, dodaj je teraz do warzyw.

2. Przygotowanie jajek:

- W dużej misce rozbij jajka i ubij je widelcem lub trzepaczką, aż będą dobrze wymieszane. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Wlej roztrzepane jajka na patelnię, równomiernie rozprowadzając je po warzywach. Delikatnie przemieszać całość, aby jajka otoczyły warzywa.

3. Dodanie pomidorów i koziego sera:

- Na wierzchu ułóż plasterki pomidorów lub pokrojone pomidory w kostkę.
- Posyp frittate pokruszonym kozim serem.

4. Gotowanie frittaty:

- Zmniejsz ogień do niskiego poziomu i przykryj patelnię pokrywką. Gotuj frittate na małym ogniu przez około 8-10 minut, aż jajka się zetną, ale środek frittaty będzie jeszcze lekko wilgotny.
- Aby uzyskać złocistą górę, możesz włożyć patelnię (o ile jest przystosowana do piekarnika) na 2-3 minuty pod rozgrzany grill w piekarniku. Uważaj, aby nie przypalić sera.

5. Podawanie:

- Gdy frittata jest gotowa, zdejmij ją z ognia i pozostaw na kilka minut, aby lekko ostygła.
- Przed podaniem posyp frittate świeżymi ziołami, takimi jak pietruszka czy szczypiorek.

6. Smacznego:

- Frittata smakuje doskonale na ciepło, ale równie dobrze możesz podawać ją na zimno jako lekkie śniadanie, obiad lub kolację.

PEŁNOZIARNISTE MUFFINY Z MARCHEWKĄ I ORZECHAMI



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej (opcjonalnie)
- 2 duże jajka
- 1/2 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/3 szklanki oleju kokosowego, rozpuszczonego (lub innego oleju roślinnego)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (może być grecki lub roślinny)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 i 1/2 szklanki startej marchewki (około 2-3 średnich marchewek)
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 1/3 szklanki rodzynek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik:

- Nagrzej piekarnik do 180°C (350°F) i wyłóż formę na muffiny papilotkami lub delikatnie natłuść foremki.

2. Przygotowanie suchej mieszanki:

- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól, cynamon oraz gałkę muskatołową, jeśli używasz.

3. Przygotowanie mokrej mieszanki:

- W osobnej misce rozbij jajka i ubij je lekko widelcem lub trzepaczką.
- Dodaj do jajek miód (lub syrop klonowy), rozpuszczony olej kokosowy, jogurt oraz ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

4. Połączenie składników:

- Dodaj mokrą mieszankę do suchej i delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Nie mieszaj zbyt długo, aby muffiny były puszyste.
- Dodaj startą marchewkę, posiekane orzechy włoskie oraz rodzynek. Delikatnie wmieszaj je w ciasto.

5. Nakładanie ciasta:

- Równomiernie nałóż ciasto do foremek na muffiny, wypełniając je do około 2/3 wysokości.

6. Pieczenie:

- Piecz muffiny w nagrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż staną się złociste i sprężyste na dotyk, a wbity w nie patyczek wyjdzie suchy.
- Po upieczeniu, pozostaw muffiny do ostygnięcia w formie przez kilka minut, a następnie przenieś je na kratkę do całkowitego ostudzenia.

7. Podawanie:

- Muffiny są pyszne zarówno na ciepło, jak i na zimno. Możesz podać je jako zdrową przekąskę, drugie śniadanie lub deser.

OWSIANKA Z BANANEM, MASŁEM ORZECHOWYM I SIEMIENIEM LNIANYM



Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego, kokosowego)
- Szczypta soli
- 1 dojrzały banan, pokrojony w plasterki
- 2 łyżki masła orzechowego (np. z orzechów ziemnych, migdałów, lub nerkowców)
- 1 łyżka siemienia lnianego (może być całe lub mielone)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli lubisz słodsza owsiankę)
- Opcjonalnie: szczypta cynamonu lub nasion chia do posypania

Przygotowanie:

1. Gotowanie owsianki:

- W średnim garnku podgrzej mleko roślinne na średnim ogniu. Dodaj szczyptę soli, aby wzmocnić smak owsianki.
- Gdy mleko zacznie się lekko gotować, dodaj płatki owsiane. Zmniejsz ogień i gotuj, mieszając od czasu do czasu, przez około 5-7 minut, aż płatki wchłoną mleko i owsianka osiągnie kremową konsystencję. Jeśli owsianka jest zbyt gęsta, możesz dodać więcej mleka.

2. Dodanie banana:

- W trakcie gotowania owsianki, pokrój dojrzałego banana na plasterki. Po ugotowaniu owsianki, dodaj połowę plasterków banana do garnka i delikatnie wmieszaj je do owsianki. Banany nadadzą jej naturalnej słodyczy i kremowej konsystencji.

3. Podawanie owsianki:

- Przelej owsiankę do miseczki.
- Na wierzchu ułóż resztę plasterków banana.
- Dodaj 2 łyżki masła orzechowego, które możesz delikatnie wymieszać lub pozostawić w małych porcjach na wierzchu, aby powoli się rozpuszczało.

4. Posypanie siemieniem lnianym:

- Całość posyp 1 łyżką siemienia lnianego. Siemię lniane jest bogate w błonnik i zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3, które wzbogacą wartość odżywczą owsianki.
- Opcjonalnie, możesz również posypać owsiankę szczyptą cynamonu lub dodać nasiona chia dla dodatkowej chrupkości.

5. Dodatkowe słodzenie:

- Jeśli lubisz słodsza owsiankę, skrop ją łyżeczką miodu lub syropu klonowego.

Wskazówka:

Jeśli chcesz, aby owsianka była jeszcze bardziej pożywna, możesz dodać do niej orzechy, suszone owoce lub wiórki kokosowe. Dla bardziej kremowej konsystencji możesz również dodać trochę jogurtu roślinnego tuż przed podaniem.

SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ Z AWOKADO, JAJKIEM NA TWARDO I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Składniki:

Na sałatkę:

- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)
- 2 szklanki wody
- Szczypta soli
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę
- 2 jajka, ugotowane na twardo i pokrojone na ćwiartki
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1/4 szklanki czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- Garść świeżych liści szpinaku lub rukoli
- 2 łyżki posiekanej świeżej pietruszki lub kolendry (opcjonalnie)

Na sos winegret:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu z białego wina
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie komosy ryżowej:

- Dokładnie przepłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą na sitku, aby pozbyć się goryczki.
- W średnim garnku zagotuj 2 szklanki wody z szczyptą soli. Dodaj komosę ryżową, zmniejsz ogień do minimum, przykryj pokrywką i gotuj przez około 15 minut, aż woda zostanie wchłonięta, a komosa będzie miękka.
- Po ugotowaniu zdejmij garnek z ognia, odkryj i pozostaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie sosu winegret:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny lub ocet, musztardę dijon, miód (jeśli używasz), sól i pieprz. Ubij widelcem lub trzepaczką, aż składniki się połączą i powstanie emulsja.

3. Przygotowanie sałatki:

- W dużej misce połącz ostudzoną komosę ryżową, liście szpinaku lub rukoli, pokrojone awokado, pomidorki koktajlowe, czerwoną cebulę i posiekaną pietruszkę lub kolendrę (jeśli używasz).
- Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby połączyć smaki.

4. Dodanie jajek i sosu:

- Ułóż na wierzchu sałatki ćwiartki jajek na twardo.
- Polej całość przygotowanym sosem winegret tuż przed podaniem.

5. Podawanie:

- Sałatkę podawaj od razu, aby cieszyć się świeżością składników. Jest to świetne danie na lekki obiad, lunch lub kolację.

Wskazówka:

Jeśli chcesz wzbogacić sałatkę, możesz dodać do niej np. orzechy włoskie, nasiona słonecznika lub ser feta. Sałatka jest bardzo wszechstronna i możesz ją dostosować do swoich preferencji smakowych.

SMOOTHIE Z BURAKIEM, MALINAMI I JOGURTEM NATURALNYM



Składniki:

- 1 mały burak, ugotowany i obrany
- 1 szklanka świeżych lub mrożonych malin
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (może być grecki lub roślinny)
- 1/2 szklanki wody lub mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, w zależności od preferencji słodkości)
- 1 łyżka nasion chia
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, jeśli chcesz, aby smoothie było bardziej orzeźwiające)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie buraka:

- Jeśli używasz surowego buraka, ugotuj go, aż będzie miękki, a następnie ostudź i obierz ze skórki. Możesz także użyć gotowanego buraka, który jest dostępny w wielu sklepach.

2. Mieszanie składników:

- Włóż do blendera ugotowanego buraka, maliny, jogurt naturalny, wodę lub mleko roślinne oraz miód lub syrop klonowy, jeśli chcesz dodać odrobinę słodczy.
- Miksuj wszystko, aż uzyskasz gładką konsystencję. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, możesz dodać więcej wody lub mleka roślinnego.
- Dodaj nasiona chia i kostki lodu, jeśli używasz, i krótko zmiksuj, aby lód się rozdrobnił, a nasiona chia równomiernie się rozprowadziły.

3. Podawanie:

- Przelej smoothie do szklanek i od razu podawaj. Możesz ozdobić wierzch kilkoma świeżymi malinami lub dodatkową łyżeczką nasion chia.

Wskazówka:

Smoothie z burakiem i malinami to doskonały sposób na rozpoczęcie dnia lub zdrową przekąskę w ciągu dnia. Nasiona chia dodają wartości odżywczych, dostarczając błonnika i kwasów omega-3, a burak i maliny to źródło witamin i przeciwutleniaczy.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



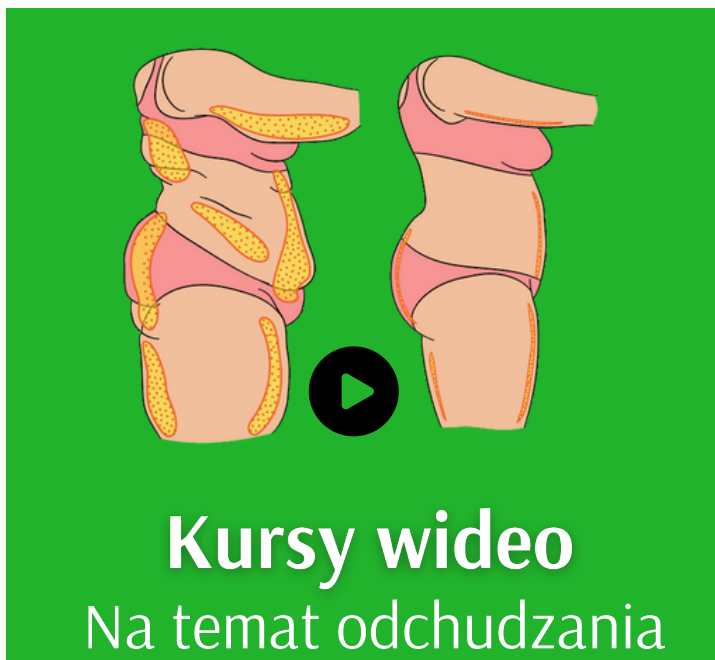
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

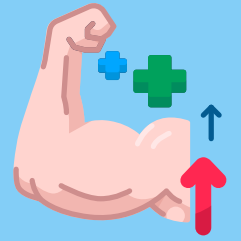


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

