10 OWOCOWYCH ŚNIADAŃ

SAŁATKA OWOCOWA Z MIĘTĄ I LIMONKĄ

Ananas

Mango

Granat

Kiwi

Papaja

Mandarynki

TOST Z RICOTTĄ I KARMELIZOWANYMI FIGAMI

Chleb pełnoziarnisty

Ricotta

Figi

Miód

SMOOTHIE BOWL Z PAPAJĄ I NASIONAMI CHIA

Papaja

Banan

Jogurt naturalny

Nasiona chia

Sok z limonki

NALEŚNIKI Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

Mąka pełnoziarnista

Mleko

Jajka

Miód

Truskawki

Sok z cytryny

JOGURT Z PRAŻONYMI BRZOSKWINIAMI I CYNAMONEM

Miód

Brzoskwinie

Cynamon

Masło klarowane

Jogurt naturalny

OWSIANKA Z GRILLOWANYM ANANASEM I KOKOSEM

Płatki owsiane

Mleko

Ananas

Olej kokosowy

Wiórki kokosowe

GOFRY Z KARMELIZOWANYMI BANANAMI I ORZECHAMI

Mleko

Jajka

Mąka pełnoziarnista

Posiekane orzechy

Banany

Miód

TWAROŻEK Z KIWI I PISTACJAMI

Twaróg

Kiwi

Jogurt naturalny

Pistacje

KASZA JAGLANA Z SOSEM Z OWOCÓW LEŚNYCH

Kasza jaglana

Mieszanka owoców leśnych

Miód

Sok z cytryny

SHAKE Z MELONA I MIĘTY

Melon

Jogurt naturalny

Świeża mięta

Mleko

Sok z limonki

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SAŁATKA OWOCOWA Z MIĘTĄ I LIMONKĄ

Składniki:

- 1 duży dojrzały ananas
- 2 średnie mango
- 1 granat
- 2 kiwi
- 1 mała papaja
- 2 mandarynki
- 1 limonka
- Garść świeżej mięty
- 1-2 łyżki miodu (opcjonalnie, do smaku)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie owoców:**
   - Ananas: Obierz ananasa i pokrój go w kostkę.
   - Mango: Obierz mango, usuń pestkę i również pokrój w kostkę.
   - Granat: Przekrój granat na pół i delikatnie wyłuskaj nasiona.
   - Kiwi: Obierz kiwi i pokrój w plasterki lub półplasterki.
   - Papaja: Obierz papaję, usuń nasiona i pokrój w kostkę.
   - Mandarynki: Obierz mandarynki i podziel na cząstki.
2. **Sos limonkowo-miętowy:**
   - W małej misce wyciśnij sok z limonki.
   - Dodaj posiekaną miętę oraz miód (jeśli używasz).
   - Wszystko dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
3. **Mieszanie sałatki:**
   - W dużej misce delikatnie wymieszaj wszystkie owoce.
   - Polej sałatkę przygotowanym sosem limonkowo-miętowym.
   - Całość delikatnie przemieszaj, aby sos równomiernie pokrył owoce.
4. **Podawanie:**
   - Sałatkę możesz podać od razu lub schłodzić w lodówce przez około 30 minut, aby smaki się przegryzły.
   - Przed podaniem możesz udekorować dodatkową porcją świeżej mięty.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne ulubione owoce, takie jak truskawki, jagody, czy arbuza, aby dostosować sałatkę do swoich preferencji.
- Jeśli lubisz bardziej kwaśne smaki, dodaj więcej soku z limonki.

TOST Z RICOTTĄ I KARMELIZOWANYMI FIGAMI

Składniki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 200 g sera ricotta
- 6 świeżych fig
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka masła (opcjonalnie, do karmelizacji)
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (opcjonalnie)
- Szczypta soli morskiej
- Świeżo zmielony czarny pieprz (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie chleba:**
   - Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na patelni, aż będą złociste i chrupiące.
2. **Karmelizowanie fig:**
   - Umyj figi, odetnij końcówki, a następnie pokrój je na ćwiartki lub plasterki.
   - Na patelni rozgrzej masło (lub opcjonalnie możesz pominąć masło, używając samego miodu), dodaj figi i smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty.
   - Gdy figi zaczną mięknąć, dodaj miód i mieszaj delikatnie, aż figi będą karmelizowane, a sos stanie się gęsty i lekko złocisty. Możesz dodać świeży tymianek dla aromatu.
   - Gdy figi są gotowe, zdejmij je z ognia.
3. **Składanie tostów:**
   - Na każdej kromce podpieczonego chleba rozsmaruj porcję ricotty.
   - Na wierzch nałóż karmelizowane figi, delikatnie polewając je pozostałym na patelni sosem miodowym.
4. **Dodatkowe przyprawy:**
   - Posyp tosty szczyptą soli morskiej oraz, jeśli lubisz, świeżo zmielonym czarnym pieprzem dla zrównoważenia słodkości.
   - Możesz również dodać odrobinę świeżego tymianku dla dodatkowego aromatu.
5. **Podawanie:**
   - Tosty podawaj od razu, aby chleb był jeszcze chrupiący, a figi ciepłe i aromatyczne.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, możesz dodać kilka orzechów, takich jak orzechy włoskie lub migdały, dla dodatkowej chrupkości.
- Ten przepis świetnie sprawdza się zarówno jako śniadanie, jak i lekki deser czy przekąska.

SMOOTHIE BOWL Z PAPAJĄ I NASIONAMI CHIA

Składniki:

Smoothie:

- 1 średnia dojrzała papaja
- 1 banan (najlepiej mrożony)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego lub mleka roślinnego (np. kokosowego, migdałowego)
- 1/2 szklanki soku pomarańczowego (opcjonalnie, dla dodatkowej słodyczy)
- 1 łyżka nasion chia
- Sok z 1/2 limonki

Toppings (dodatki):

- 1/4 szklanki granoli (najlepiej bez dodatku cukru)
- 1 łyżka nasion chia
- 1/4 szklanki plasterków kiwi
- 1/4 szklanki plasterków banana
- Kilka plasterków świeżej papai
- 1 łyżka wiórków kokosowych (opcjonalnie)
- Kilka liści świeżej mięty (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie smoothie:**
   - Papaję obierz, usuń nasiona i pokrój na kawałki.
   - W blenderze umieść kawałki papai, mrożonego banana, jogurt lub mleko roślinne, sok pomarańczowy (jeśli używasz), nasiona chia oraz sok z limonki.
   - Blenduj wszystko na gładką, kremową konsystencję. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, możesz dodać trochę więcej jogurtu lub soku pomarańczowego.
2. **Przygotowanie miski:**
   - Przelej smoothie do dużej miski.
3. **Dodanie dodatków:**
   - Na wierzch smoothie dodaj granolę, nasiona chia, plasterki kiwi, plasterki banana, kawałki świeżej papai oraz wiórki kokosowe.
   - Udekoruj kilkoma liśćmi mięty, aby dodać świeżości i koloru.
4. **Podawanie:**
   - Smoothie bowl podawaj od razu, aby dodatki pozostały chrupiące, a smoothie zachowało swoją kremową konsystencję.

Wskazówki:

- Możesz dowolnie zmieniać dodatki według własnych upodobań – świetnie sprawdzą się tu także jagody, maliny czy plasterki mango.
- Jeśli preferujesz bardziej płynną konsystencję, dodaj więcej soku lub mleka roślinnego podczas blendowania.
- Nasiona chia możesz namoczyć wcześniej w niewielkiej ilości wody lub mleka roślinnego, aby uzyskać efekt żelu chia, co doda smoothie dodatkowej tekstury.

NALEŚNIKI Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (można użyć też mąki orkiszowej lub owsianej)
- 1 szklanka mleka (krowiego lub roślinnego, np. migdałowego)
- 1/2 szklanki wody gazowanej (dla lekkości ciasta)
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla delikatnej słodyczy)

Mus truskawkowy:

- 2 szklanki świeżych lub mrożonych truskawek
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- Sok z 1/2 cytryny

Dodatki (opcjonalnie):

- Jogurt naturalny lub grecki
- Świeże truskawki do dekoracji
- Listki mięty
- Wiórki kokosowe lub płatki migdałów

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta na naleśniki:**
   - W dużej misce wymieszaj mąkę, mleko, wodę gazowaną, jajka, olej kokosowy lub oliwę, szczyptę soli oraz miód lub syrop klonowy (jeśli używasz).
   - Mieszaj do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej wody gazowanej lub mleka.
   - Odstaw ciasto na 15-20 minut, aby odpoczęło.
2. **Smażenie naleśników:**
   - Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i posmaruj ją cienką warstwą oleju lub masła.
   - Wylewaj porcję ciasta na patelnię, rozprowadzając równomiernie, aby naleśnik był cienki.
   - Smaż naleśniki z obu stron, aż będą złociste. Powtarzaj, aż zużyjesz całe ciasto.
3. **Przygotowanie musu truskawkowego:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na mniejsze kawałki (jeśli używasz mrożonych, rozmroź je wcześniej).
   - Włóż truskawki do garnka, dodaj miód lub syrop klonowy oraz sok z cytryny.
   - Gotuj na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż truskawki zmiękną i zaczną się rozpadać (około 10 minut).
   - Zblenduj truskawki na gładki mus. Jeśli wolisz bardziej gęsty mus, gotuj go jeszcze przez kilka minut, aby nadmiar płynu odparował.
4. **Podawanie naleśników:**
   - Naleśniki podawaj z porcją musu truskawkowego na wierzchu lub zawiniętym wewnątrz.
   - Możesz dodać na wierzch jogurt naturalny, świeże truskawki, listki mięty, wiórki kokosowe lub płatki migdałów, aby wzbogacić smak i teksturę.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby naleśniki były bardziej sycące, do ciasta możesz dodać łyżkę nasion chia lub siemienia lnianego.
- Mus truskawkowy można przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce przez kilka dni, co ułatwi przygotowanie szybkiego posiłku.

JOGURT Z PRAŻONYMI BRZOSKWINIAMI I CYNAMONEM

Składniki:

Jogurt:

- 2 szklanki jogurtu naturalnego lub greckiego (może być również jogurt roślinny, np. kokosowy)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- Szczypta wanilii (opcjonalnie, dla aromatu)

Prażone brzoskwinie:

- 2 duże, dojrzałe brzoskwinie
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1-2 łyżki miodu lub syropu klonowego (do smaku)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Szczypta soli morskiej

Dodatki (opcjonalnie):

- 1/4 szklanki granoli lub musli
- Garść posiekanych orzechów (np. migdałów, orzechów włoskich)
- Świeże listki mięty do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie jogurtu:**
   - W misce wymieszaj jogurt naturalny z miodem lub syropem klonowym oraz szczyptą wanilii, jeśli używasz.
   - Rozdziel jogurt do dwóch miseczek.
2. **Prażenie brzoskwiń:**
   - Umyj brzoskwinie, przekrój je na pół i usuń pestki. Następnie pokrój brzoskwinie na plasterki lub ćwiartki.
   - Na patelni rozgrzej masło klarowane lub olej kokosowy.
   - Dodaj plasterki brzoskwiń na patelnię i smaż na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż zaczną się rumienić.
   - Dodaj miód lub syrop klonowy, cynamon oraz szczyptę soli morskiej. Delikatnie mieszaj, aż brzoskwinie będą miękkie i karmelizowane, a sos stanie się gęsty i aromatyczny.
3. **Podawanie jogurtu z prażonymi brzoskwiniami:**
   - Na przygotowany jogurt nałóż ciepłe, prażone brzoskwinie wraz z powstałym sosem.
   - Jeśli chcesz, dodaj na wierzch granolę lub musli oraz posiekane orzechy, aby dodać chrupkości.
   - Udekoruj danie świeżymi listkami mięty.

Wskazówki:

- Możesz zamienić brzoskwinie na inne owoce, np. nektarynki, gruszki czy jabłka, które równie dobrze komponują się z cynamonem.
- Aby danie było jeszcze bardziej pożywne, możesz dodać łyżkę nasion chia lub siemienia lnianego do jogurtu przed podaniem.
- Danie najlepiej smakuje na ciepło, ale można je również schłodzić i podać na zimno.

OWSIANKA Z GRILLOWANYM ANANASEM I KOKOSEM

Składniki:

Owsianka:

- 1 szklanka płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 2 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego, np. kokosowego, migdałowego)
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- Szczypta soli

Grillowany ananas:

- 1/2 świeżego ananasa
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla dodatkowej słodyczy)

Dodatki:

- 2 łyżki wiórków kokosowych (najlepiej prażonych)
- 1 łyżeczka nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie)
- 1 łyżka posiekanych orzechów (np. migdałów, orzechów nerkowca)
- Kilka listków mięty do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie owsianki:**
   - W garnku zagotuj mleko wraz z szczyptą soli.
   - Dodaj płatki owsiane i nasiona chia (jeśli używasz).
   - Gotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, przez około 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje i płatki zmiękną.
   - Dodaj ekstrakt z wanilii i wymieszaj. Jeśli owsianka jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę więcej mleka.
2. **Grillowanie ananasa:**
   - Ananasa obierz, usuń rdzeń i pokrój na plastry lub kawałki.
   - Posmaruj plastry ananasa cienką warstwą oleju kokosowego.
   - Rozgrzej patelnię grillową lub grill i grilluj ananasa przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie lekko karmelizowany i nabierze złocistego koloru.
   - Jeśli chcesz, możesz delikatnie posmarować ananasa miodem lub syropem klonowym tuż przed końcem grillowania, aby uzyskać dodatkową słodycz i glazurę.
3. **Podawanie owsianki:**
   - Przelej gorącą owsiankę do miseczek.
   - Na wierzch dodaj grillowane plastry ananasa.
   - Posyp wiórkami kokosowymi, nasionami chia lub siemienia lnianego oraz posiekanymi orzechami.
   - Udekoruj listkami mięty.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby danie było jeszcze bardziej aromatyczne, możesz dodać szczyptę cynamonu do owsianki lub posypać nim ananasa przed grillowaniem.
- Wiórki kokosowe można wcześniej uprażyć na suchej patelni, aby były bardziej chrupiące i miały intensywniejszy smak.

GOFRY Z KARMELIZOWANYMI BANANAMI I ORZECHAMI

Składniki:

Gofry:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki orkiszowej lub owsianej)
- 1/2 szklanki mąki migdałowej (lub mielonych migdałów)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Szczypta soli
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka (krowiego lub roślinnego, np. migdałowego)
- 2 łyżki oleju kokosowego (rozpuszczonego) lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla dodatkowej słodyczy)

Karmelizowane banany:

- 2 dojrzałe banany
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1-2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- Szczypta cynamonu
- Szczypta soli morskiej

Dodatki:

- 1/4 szklanki posiekanych orzechów (np. włoskich, pekan, migdałów)
- Jogurt naturalny lub grecki (opcjonalnie)
- Wiórki kokosowe (opcjonalnie)
- Świeże owoce (opcjonalnie, np. jagody, maliny)
- Syrop klonowy lub miód do polania

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta na gofry:**
   - W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, cynamon i szczyptę soli.
   - W osobnej misce ubij jajka, dodaj mleko, olej kokosowy, ekstrakt waniliowy oraz miód lub syrop klonowy (jeśli używasz). Wymieszaj do połączenia składników.
   - Dodaj mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszaj, aż powstanie gładkie ciasto. Unikaj nadmiernego mieszania.
2. **Smażenie gofrów:**
   - Rozgrzej gofrownicę i lekko posmaruj ją olejem lub masłem.
   - Wylewaj porcje ciasta na gofrownicę i smaż gofry zgodnie z instrukcjami urządzenia, aż będą złociste i chrupiące.
3. **Przygotowanie karmelizowanych bananów:**
   - Banany obierz i pokrój na plasterki lub połówki.
   - Na patelni rozgrzej masło klarowane lub olej kokosowy.
   - Dodaj banany na patelnię i smaż przez 1-2 minuty z każdej strony, aż zaczną się karmelizować.
   - Dodaj miód lub syrop klonowy, cynamon i szczyptę soli morskiej. Delikatnie mieszaj, aż banany pokryją się syropem i będą miękkie oraz lekko złociste.
4. **Podawanie gofrów:**
   - Na przygotowane gofry nałóż karmelizowane banany.
   - Posyp je posiekanymi orzechami, wiórkami kokosowymi i ewentualnie świeżymi owocami.
   - Dodatkowo możesz dodać porcję jogurtu naturalnego lub greckiego oraz polać całość syropem klonowym lub miodem.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby gofry były bardziej puszyste, możesz oddzielić białka od żółtek i ubić białka na sztywno, a następnie delikatnie wmieszać je do ciasta na gofry.
- Możesz również dodać do ciasta łyżkę nasion chia lub siemienia lnianego dla dodatkowej wartości odżywczej.

TWAROŻEK Z KIWI I PISTACJAMI

Składniki:

- 200 g twarogu (może być chudy, półtłusty lub tłusty, w zależności od preferencji)
- 2 dojrzałe kiwi
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub greckiego (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- 1-2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- 2 łyżki posiekanych pistacji (bez soli)
- Szczypta wanilii (opcjonalnie)
- Świeża mięta do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie twarożku:**
   - W misce rozdrobnij twaróg widelcem lub zmiksuj blenderem, jeśli wolisz bardziej kremową konsystencję.
   - Dodaj jogurt naturalny lub grecki, jeśli chcesz uzyskać bardziej kremowy twarożek.
   - Dodaj miód lub syrop klonowy oraz szczyptę wanilii (jeśli używasz), i dobrze wymieszaj.
2. **Przygotowanie kiwi:**
   - Obierz kiwi i pokrój na małe kawałki lub plasterki.
3. **Dodanie pistacji:**
   - Posiekaj pistacje na drobno, zostawiając kilka większych kawałków do dekoracji.
4. **Podawanie twarożku:**
   - Twarożek przełóż do miseczki.
   - Na wierzch dodaj pokrojone kiwi i posyp posiekanymi pistacjami.
   - Opcjonalnie udekoruj świeżymi listkami mięty dla dodatkowego aromatu i koloru.

Wskazówki:

- Możesz zamienić kiwi na inne owoce, takie jak mango, brzoskwinie czy jagody, jeśli masz ochotę na inną wersję smakową.
- Pistacje możesz podprażyć na suchej patelni, aby wydobyć ich aromat i dodać chrupkości.
- Ten twarożek świetnie sprawdzi się jako zdrowe śniadanie, przekąska lub lekki deser.

KASZA JAGLANA Z SOSEM Z OWOCÓW LEŚNYCH

Składniki:

Kasza jaglana:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka oleju kokosowego lub masła (opcjonalnie, dla smaku)
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)

Sos z owoców leśnych:

- 1,5 szklanki mieszanych owoców leśnych (np. jagody, maliny, jeżyny, borówki; mogą być świeże lub mrożone)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego (do smaku)
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej (opcjonalnie, dla zagęszczenia sosu)
- 1/4 szklanki wody (opcjonalnie, jeśli sos jest zbyt gęsty)

Dodatki (opcjonalnie):

- Posiekane orzechy (np. migdały, orzechy włoskie)
- Wiórki kokosowe
- Świeże owoce leśne do dekoracji
- Świeże listki mięty

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaszy jaglanej:**
   - Kaszę jaglaną przepłucz dokładnie pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki.
   - W garnku zagotuj wodę z szczyptą soli.
   - Dodaj kaszę jaglaną do wrzącej wody, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i stanie się miękka.
   - Po ugotowaniu możesz dodać olej kokosowy lub masło oraz cynamon, a następnie delikatnie wymieszać.
2. **Przygotowanie sosu z owoców leśnych:**
   - W małym garnku umieść owoce leśne, miód lub syrop klonowy oraz sok z cytryny.
   - Podgrzewaj na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż owoce się rozpadną i powstanie gęsty sos (około 5-7 minut).
   - Jeśli sos jest zbyt rzadki, możesz rozpuścić mąkę ziemniaczaną lub kukurydzianą w 1/4 szklanki wody i dodać do gotującego się sosu, mieszając, aż zgęstnieje.
   - Zdejmij sos z ognia i pozostaw do lekkiego ostygnięcia.
3. **Podawanie kaszy jaglanej:**
   - Ugotowaną kaszę jaglaną przełóż do miseczek.
   - Na wierzch dodaj sos z owoców leśnych.
   - Opcjonalnie posyp danie posiekanymi orzechami, wiórkami kokosowymi oraz udekoruj świeżymi owocami leśnymi i listkami mięty.

Wskazówki:

- Możesz dodać do kaszy jaglanej odrobinę miodu lub syropu klonowego, aby była bardziej słodka.
- Jeśli chcesz, aby danie było bardziej sycące, dodaj do kaszy nasiona chia lub siemienia lnianego.

SHAKE Z MELONA I MIĘTY

Składniki:

- 1/2 średniego melona (np. kantalupa, miodowy lub inny ulubiony rodzaj)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego lub greckiego (możesz użyć jogurtu roślinnego)
- 1/4 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego, np. migdałowego)
- Garść świeżych liści mięty (około 10-15 liści)
- Sok z 1/2 limonki lub cytryny
- 1-2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, dla orzeźwienia)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie melona:**
   - Melona obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę.
2. **Mieszanie składników:**
   - W blenderze umieść pokrojonego melona, jogurt, mleko, liście mięty, sok z limonki lub cytryny oraz miód lub syrop klonowy (jeśli używasz).
   - Dodaj kostki lodu, jeśli chcesz, aby shake był bardziej orzeźwiający.
   - Blenduj wszystkie składniki na gładką, kremową konsystencję.
3. **Podawanie shake'a:**
   - Przelej shake do szklanek.
   - Udekoruj liśćmi mięty lub plasterkiem limonki/cytryny na brzegu szklanki.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby shake był bardziej sycący, możesz dodać łyżkę nasion chia lub białka roślinnego w proszku.
- Shake najlepiej smakuje schłodzony, więc jeśli masz czas, możesz przed blendowaniem schłodzić melona w lodówce.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

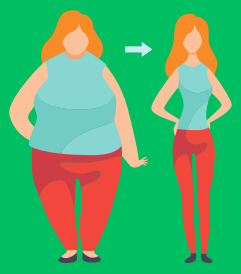
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

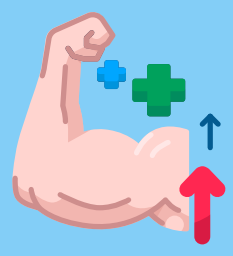
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie