

10 ŚNIADAŃ NA WYNOŚ

OWSIANKA Z JAGODAMI I ORZECHAMI



Płatki owsiane



Nasiona chia



Mleko



Owoce jagodowe



Orzechy

WRAP Z JAJECZNICĄ I SZPINAKIEM



Pełnoziarnista tortilla



Jajka



Awokado



Pomidor



Oliwa z oliwek



Szpinak

WYTRAWNE MUFFINY Z FETĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



Mąka pełnoziarnista



Jogurt naturalny



Oliwa z oliwek



Jajka



Ser feta



Suszone pomidory

SMOOTHIE Z AWOKADO I SZPINAKIEM



Banan



Awokado



Mleko



Sok z cytryny



Szpinak

MINI QUICHE LORRAINE



Mąka pełnoziarnista



Masło



Jajka



Mleko



Boczek



Ser

DOMOWE BATONIKI MUSLI



Płatki owsiane



Orzechy



Suszone owoce



Masło orzechowe



Nasiona



Miód

SHAKE PROTEINOWY Z KAWĄ I BANANEM



Banan



Białko w proszku



Kawa



Mleko

KANAPKA Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I OGÓRKIEM



Tuńczyk



Jogurt naturalny



Musztarda dijon



Sok z cytryny



Chleb pełnoziarnisty



Ogórek

JOGURT Z GRANOLĄ I OWOCAMI W SŁOIKU



Jogurt naturalny



Granola



Owoce

PLACUSZKI Z KASZY MANNY Z DŻEMEM



Kasza manna



Mleko



Olej kokosowy



Jajko



Dżem

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

OVERNIGHT OATS Z JAGODAMI I ORZECHAMI



Składniki:

- 1/2 szklanki płatków owsianych górskich
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe lub owsiane)
- 1/4 szklanki jogurtu naturalnego (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla słodszeo smaku)
- 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych jagód (np. borówki, maliny)
- 1 łyżka posiekanych orzechów (np. migdały, orzechy włoskie)
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka siemienia lnianego (opcjonalnie, dla dodatkowej porcji błonnika)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie owsianki:

- W misce lub słoiku wymieszaj płatki owsiane, nasiona chia, cynamon i siemię lniane.
- Dodaj mleko i jogurt (jeśli używasz), a następnie dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- Dodaj miód lub syrop klonowy, jeśli chcesz, aby owsianka była słodsza.

2. Dodanie owoców i orzechów:

- Na wierzch owsianki dodaj jagody i posiekane orzechy.

3. Chłodzenie:

- Zamknij słoik lub przykryj miskę folią spożywczą i wstaw do lodówki na noc (co najmniej 4-6 godzin).

4. Rano:

- Rano owsianka będzie gotowa do spożycia. Możesz zjeść ją na zimno lub podgrzać delikatnie w mikrofalówce, jeśli wolisz ciepłą wersję.
- Przed podaniem możesz dodać dodatkową porcję jagód lub orzechów na wierzch, jeśli masz ochotę.

Praktyczne wskazówki:

- **Pakowanie na wynos:** Jeśli przygotowujesz overnight oats na wynos, najlepiej użyj słoika z szczelnym wieczkiem. Jest to wygodne i praktyczne rozwiązanie.
- **Warianty smakowe:** Możesz eksperymentować z różnymi owocami i orzechami, dodając np. banany, jabłka, czy migdały, aby dostosować przepis do własnych preferencji.

WRAP Z JAJECZNICĄ I SZPINAKIEM



Składniki:

- 1 pełnoziarnista tortilla
- 2 jajka
- Garść świeżego szpinaku
- 1/4 awokado, pokrojonego w plastry
- 1 mały pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: odrobina sera feta lub cheddar
- Opcjonalnie: sos jogurtowy lub hummus

Przygotowanie:

1. Przygotowanie jajecznicy:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- Dodaj świeży szpinak i smaż przez 1-2 minuty, aż zwiędnie.
- W miseczce roztrzep jajka, a następnie wlej je na patelnię ze szpinakiem.
- Smaż jajecznicę na wolnym ogniu, mieszając, aż jajka się zetną, ale pozostaną delikatne. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

2. Przygotowanie wrapa:

- Tortillę lekko podgrzej na suchej patelni, aby stała się miękka i elastyczna.
- Na środku tortilli rozłóż przygotowaną jajecznicę ze szpinakiem.
- Dodaj pokrojone awokado i pomidora.
- Jeśli chcesz, posyp całość odrobiną sera feta lub cheddar oraz dodaj sos jogurtowy lub hummus.

3. Zawijanie wrapa:

- Zawiń tortillę, składając najpierw dolną część do góry, a następnie boczne części do środka, tworząc szczelny wrap.

4. Pakowanie na wynos:

- Gotowy wrap możesz owinąć w folię aluminiową lub pergamin, aby był łatwy do zabrania na wynos.
- Jeśli nie zamierzasz jeść wrapa od razu, przechowuj go w lodówce do momentu wyjścia z domu.

Praktyczne wskazówki:

- **Dodatki:** Możesz dodać ulubione dodatki, takie jak rukola, papryka, czy oliwki, aby urozmaicić smak wrapa.
- **Przygotowanie wcześniej:** Możesz przygotować składniki wieczorem, a rano szybko złożyć wrapa, co oszczędzi czas.

WYTRAWNE MUFFINY Z FETĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek (lub oleju rzepakowego)
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 100 g sera feta, pokruszonego
- 1/2 szklanki suszonych pomidorów, pokrojonych w drobną kostkę (najlepiej odsączonych z oliwy)
- Garść świeżego szpinaku, drobno posiekanego
- 1/4 szklanki posiekanego szczypiorku lub natki pietruszki

Przygotowanie:

1. Przygotowanie piekarnika i formy:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Formę na muffiny wyłóż papilotkami lub delikatnie natłuść oliwą z oliwek.

2. Przygotowanie masy muffinowej:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól i pieprz.
- W osobnej misce ubij jajka, a następnie dodaj jogurt naturalny i oliwę z oliwek, dokładnie wymieszaj.
- Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając do uzyskania jednolitej masy (nie mieszaj zbyt długo, aby muffiny nie były zbyt ciężkie).

3. Dodanie dodatków:

- Dodaj do masy pokruszoną fetę, suszone pomidory, posiekany szpinak i szczypiorek. Delikatnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się rozłożyły.

4. Pieczenie:

- Napełnij foremki na muffiny masą do około 3/4 wysokości.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 20-25 minut, aż muffiny będą złociste i wyrosną. Sprawdź patyczkiem, czy są upieczone – po wbiciu w środek powinien wyjść suchy.

5. Chłodzenie i pakowanie:

- Po upieczeniu, wyjmij muffiny z piekarnika i pozostaw na kratce do ostygnięcia.
- Gdy ostygną, możesz je spakować do pojemnika lub owijać w folię spożywczą, idealnie nadają się na wynos.

Praktyczne wskazówki:

- **Przechowywanie:** Muffiny można przechowywać w lodówce przez 2-3 dni lub zamrozić na dłużej, a następnie odgrzać przed podaniem.
- **Dodatki:** Możesz dodać inne ulubione składniki, takie jak oliwki, paprykę, czy zioła prowansalskie, aby nadać muffinowym jeszcze więcej smaku.

SMOOTHIE Z AWOKADO składniki:

I SZPINAKIEM



- 1 dojrzałe awokado
- 2 garści świeżego szpinaku (ok. 2 szklanki)
- 1 średni banan (najlepiej zamrożony, dla kremowej konsystencji)
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe, kokosowe lub owsiane)
- 1/2 szklanki wody kokosowej lub zwykłej wody
- Sok z 1/2 cytryny (dla orzeźwiającego smaku)
- 1 łyżeczka nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie, dla dodatkowej porcji błonnika)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli lubisz słodsze smoothie)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, dla chłodnego efektu)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wyjmij miąższ łyżką.
- Jeśli używasz świeżego banana, możesz go pokroić na mniejsze kawałki. Zamrożony banan zapewni smoothie bardziej kremową konsystencję.

2. Blendowanie:

- Włóż awokado, szpinak, banana, mleko, wodę kokosową, sok z cytryny oraz nasiona chia lub siemię lniane do blendera.
- Blenduj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką, jednolitą konsystencję.
- Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj trochę więcej wody lub mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Dodaj miód lub syrop klonowy, jeśli chcesz, aby smoothie było słodsze, i ponownie zmiksuj.
- Jeśli lubisz zimne smoothie, możesz dodać kilka kostek lodu i ponownie blendować, aż lód zostanie dokładnie rozdrobniony.

3. Przelewanie do butelki:

- Gotowe smoothie przelej do szczelnej butelki na wynos.
- Przechowuj w lodówce, jeśli przygotowujesz smoothie wcześniej, ale najlepiej spożyj je w ciągu kilku godzin od przygotowania.

Praktyczne wskazówki:

- **Przechowywanie:** Smoothie najlepiej spożywać świeże, ale jeśli potrzebujesz przygotować je wcześniej, trzymaj je w lodówce i spożyj w ciągu 24 godzin.
- **Wzbogacenie:** Możesz dodać do smoothie dodatkowe składniki, takie jak jarmuż, ogórek, seler naciowy czy proteiny roślinne, aby uczynić je jeszcze bardziej odżywczym.

MINI QUICHE LORRAINE



Składniki:

Na ciasto:

- 1 i 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki zimnego masła, pokrojonego w kostkę
- 1/4 szklanki zimnej wody
- Szczypta soli

Na nadzienie:

- 4 jajka
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 100 g chudego boczku lub szynki, pokrojonego w kostkę
- 1/2 szklanki startego sera gruyère lub innego ulubionego sera
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Przygotowanie ciasta:

1. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj mąkę i sól.
- Dodaj zimne masło i szybko rozetrzyj je z mąką palcami lub użyj noża do ciasta, aby uzyskać konsystencję przypominającą grube okruchy.
- Stopniowo dodawaj zimną wodę, mieszając, aż ciasto zacznie się łączyć w kulę.
- Zawień ciasto w folię spożywczą i schłódź w lodówce przez około 30 minut.

2. Przygotowanie nadzienia:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż boczki lub szynkę, aż będą złociste i chrupiące. Przełóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- Na tej samej patelni zeszklij cebulę, smażąc ją na małym ogniu przez 5-7 minut, aż stanie się miękka i lekko złocista.

3. Przygotowanie masy jajecznej:

- W misce ubij jajka, dodaj mleko, starty ser, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.

Składanie i pieczenie:

1. Formowanie quiche:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj na cienki placek.
- Wykorzystaj szklankę lub foremkę do wycinania kółek z ciasta, które będą pasować do foremek na muffiny.
- Umieść krążki ciasta w foremkach, delikatnie dociskając do dna i boków.

2. Napełnianie foremek:

- Na dno każdej foremki z ciastem połóż trochę podsmażonego boczku lub szynki oraz cebulę.
- Następnie wlej masę jajeczną, napełniając foremki niemal po brzegi.

3. Pieczenie:

- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż masa jajeczna się zetnie, a ciasto będzie złociste.
- Wyjmij mini quiche z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na kratce.

Pakowanie na wynos:

- Po ostudzeniu mini quiche można przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce i zabrać na wynos. Można je również odgrzać przed podaniem, aby były ciepłe i chrupiące.

DOMOWE BATONIKI MUSLI



Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych górskich
- 1/2 szklanki migdałów, drobno posiekanych
- 1/2 szklanki orzechów laskowych lub włoskich, drobno posiekanych
- 1/2 szklanki pestek dyni lub słonecznika
- 1/2 szklanki suszonych owoców (np. żurawina, rodzynki, morele), drobno posiekanych
- 1/4 szklanki nasion chia lub siemienia lnianego
- 1/2 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki masła orzechowego (np. z migdałów lub orzeszków ziemnych)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Szczypta soli
- Opcjonalnie: 1/4 szklanki ciemnej czekolady, drobno posiekanej lub w formie groszków czekoladowych

Przygotowanie:

1. Przygotowanie suchej mieszanki:

- W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, migdały, orzechy, pestki dyni lub słonecznika, suszone owoce oraz nasiona chia lub siemię lniane.

2. Przygotowanie mokrej mieszanki:

- W rondelku na małym ogniu rozgrzej miód lub syrop klonowy, masło orzechowe oraz olej kokosowy, mieszając, aż składniki się połączą i utworzą jednolitą masę.
- Zdejmij rondel z ognia i dodaj ekstrakt z wanilii oraz szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj.

3. Połączenie składników:

- Wlej mokrą mieszankę do suchej mieszanki i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
- Jeśli używasz czekolady, dodaj ją na końcu, delikatnie mieszając.

4. Formowanie batoników:

- Wyłóż formę do pieczenia (np. kwadratową o wymiarach 20x20 cm) papierem do pieczenia.
- Przelóż mieszankę do formy i równomiernie rozprowadź, dociskając mocno łyżką lub szpatułką, aby batony były zwarte.

5. Chłodzenie:

- Wstaw formę do lodówki na co najmniej 2 godziny (można też na całą noc), aby batony stężały.

6. Krojenie i przechowywanie:

- Po stężeniu wyjmij masę z formy i pokrój na prostokątne batony o preferowanej wielkości.
- Przechowuj batony w szczelnym pojemniku w lodówce, gdzie zachowają świeżość przez około tydzień. Można je także zamrozić na dłużej.

Praktyczne wskazówki:

- **Personalizacja:** Możesz dowolnie modyfikować przepis, dodając ulubione orzechy, nasiona czy owoce. Możesz także zastąpić część składników, np. masło orzechowe tahini, lub dodać wiórki kokosowe dla dodatkowego smaku.

SHAKE PROTEINOWY Z KAWĄ I BANANEM



Składniki:

- 1 dojrzały banan (najlepiej zamrożony, dla kremowej konsystencji)
- 1 miarka (ok. 25-30 g) białka w proszku (waniliowe, czekoladowe lub o smaku kawy)
- 1/2 szklanki zimnej kawy (może być kawa parzona, cold brew lub espresso)
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe, owsiane lub sojowe)
- 1 łyżeczka kakao (opcjonalnie, dla bardziej czekoladowego smaku)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, jeśli lubisz słodsze shaki)
- 1/4 szklanki jogurtu greckiego (opcjonalnie, dla dodatkowej kremowości)
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, dla chłodnego efektu)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Jeśli używasz świeżego banana, możesz go pokroić na mniejsze kawałki. Zamrożony banan zapewni shake'owi bardziej kremową i gęstą konsystencję.

2. Blendowanie:

- W blenderze umieść banana, białko w proszku, zimną kawę, mleko, kakao (jeśli używasz), jogurt grecki oraz miód lub syrop klonowy.
- Blenduj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką i jednolitą konsystencję.
- Jeśli shake jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę więcej mleka lub kawy, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Jeśli lubisz zimne i orzeźwiające shaki, dodaj kilka kostek lodu i ponownie blenduj, aż lód zostanie dokładnie rozdrobniony.

3. Przelewanie do butelki:

- Gotowy shake przelej do szczelnej butelki na wynos.
- Jeśli przygotowujesz shake wcześniej, przechowuj go w lodówce, ale najlepiej spożyć go w ciągu kilku godzin od przygotowania, aby zachował świeżość i smak.

Praktyczne wskazówki:

- **Białko:** Wybierz białko w proszku, które odpowiada Twoim preferencjom smakowym i dietetycznym. Możesz użyć białka serwatkowego, roślinnego, grochowego itp.
- **Dodatki:** Możesz wzbogacić shake dodatkowymi składnikami, takimi jak orzechy, nasiona chia, siemię lniane lub szpinak, aby zwiększyć wartość odżywczą.
- **Warianty:** Zamiast kawy możesz dodać matchę, jeśli wolisz zieloną herbatę, lub zrezygnować z kawy, jeśli unikasz kofeiny.

KANAPKA Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I OGÓRKIEM



Składniki:

Na pastę z tuńczyka:

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym (ok. 150 g), odsączonego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (można użyć greckiego dla bardziej kremowej konsystencji)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku lub natki pietruszki

Dodatki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (możesz użyć chleba na zakwasie lub innego ulubionego pieczywa)
- Kilka plasterków świeżego ogórka
- Kilka liści sałaty (np. rzymska, lodowa lub roszponka)
- Opcjonalnie: plasterki pomidora lub awokado

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pasty z tuńczyka:

- W misce rozdrobnij tuńczyka za pomocą widelca.
- Dodaj jogurt naturalny, musztardę dijon, sok z cytryny, posiekany czosnek (jeśli używasz), sól, pieprz oraz szczypiorek lub natkę pietruszki.
- Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aby uzyskać gładką pastę. W razie potrzeby dopraw do smaku.

2. Przygotowanie kanapki:

- Na jednej kromce chleba rozsmaruj równomiernie pastę z tuńczyka.
- Na pastę połóż plasterki świeżego ogórka oraz liście sałaty.
- Jeśli chcesz, dodaj plasterki pomidora lub awokado dla dodatkowego smaku i wartości odżywczych.
- Przykryj drugą kromką chleba, lekko dociskając, aby składniki się połączyły.

3. Pakowanie na wynos:

- Kanapkę przekrój na pół, jeśli wolisz mniejsze porcje.
- Owiń kanapkę w papier do pieczenia lub folię aluminiową, aby zachować świeżość i ułatwić transport.

Praktyczne wskazówki:

- **Przechowywanie:** Kanapkę najlepiej spożyć w ciągu kilku godzin od przygotowania. Jeśli planujesz zabrać ją na wynos, przechowuj ją w lodówce do momentu wyjścia.
- **Dodatki:** Możesz dodać inne ulubione warzywa, takie jak papryka, czerwona cebula lub kiełki, aby urozmaicić smak kanapki.

JOGURT Z GRANOLĄ I OWOCAMI W SŁOIKU



Składniki:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego (może być grecki dla bardziej kremowej konsystencji)
- 1/2 szklanki granoli (domowej roboty lub ulubionej kupnej)
- 1/2 szklanki świeżych owoców (np. jagody, truskawki, maliny, pokrojone kiwi, banan)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla słodszej wersji)
- 1 łyżka nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie, dla dodatkowej porcji błonnika)
- Szczypta cynamonu (opcjonalnie, dla aromatu)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie owoców:

- Umyj i osusz świeże owoce. Jeśli używasz większych owoców, takich jak truskawki czy kiwi, pokrój je na mniejsze kawałki.

2. Układanie warstw w słoiku:

- Na dno słoika wlej połowę jogurtu.
- Na jogurt połóż warstwę granoli, równomiernie ją rozprowadzając.
- Dodaj połowę przygotowanych owoców.
- Posyp owoce nasionami chia lub siemieniem lnianym, jeśli używasz, oraz cynamonem.
- Następnie wlej pozostałą część jogurtu.
- Na wierzch dodaj resztę owoców i granolę. Możesz również polać całość odrobiną miodu lub syropu klonowego, jeśli chcesz, aby śniadanie było słodsze.

3. Pakowanie na wynos:

- Zamknij słoik szczelnie pokrywką i przechowuj w lodówce, jeśli przygotowujesz śniadanie wcześniej.
- Zabierz słoik ze sobą do pracy, szkoły lub na trening – jogurt z granolą i owocami to doskonała opcja na szybkie i zdrowe śniadanie na wynos.

Praktyczne wskazówki:

- **Warstwy:** Możesz układać warstwy dowolnie, w zależności od tego, jak lubisz jeść jogurt z granolą – niektórym bardziej odpowiada granola na wierzchu, innym warstwa owoców na dole.
- **Granola:** Dla bardziej chrupiącego efektu, możesz granolę dodać do słoika bezpośrednio przed spożyciem, aby uniknąć jej zmiękczenia.
- **Przechowywanie:** Jogurt z granolą najlepiej smakuje świeżo przygotowany, ale można go przechowywać w lodówce przez kilka godzin.

PLACUSZKI Z KASZY MANNY Z DŻEMEM



Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy manny
- 1 szklanka mleka (może być roślinne, np. migdałowe, kokosowe)
- 1 jajko
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek do smażenia
- Ulubiony dżem lub konfitura (bez dodatku cukru lub niskosłodzona)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy manny:

- W małym rondelku podgrzej mleko, a gdy zacznie się gotować, powoli wsyp kaszę manną, ciągle mieszając, aby nie powstały grudki.
- Gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż kasza zgęstnieje. Następnie zdejmij rondel z ognia i odstaw, aby kasza lekko ostygła.

2. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce roztrzep jajko, dodaj miód lub syrop klonowy, ekstrakt z wanilii, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
- Do miski z jajkiem dodaj przestudzoną kaszę manną i dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą i utworzą jednolite ciasto.

3. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej odrobinę oleju kokosowego lub oliwy z oliwek.
- Na rozgrzaną patelnię wykładaj po łyżce ciasta, formując małe placuszki.
- Smaż placuszki na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się złociste i chrupiące.

4. Serwowanie i pakowanie:

- Po usmażeniu, placuszki układaj na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- Gdy placuszki lekko ostygną, możesz posmarować je ulubionym dżemem lub konfiturą.
- Jeśli zabierasz placuszki na wynos, przełóż je do pojemnika na żywność. Możesz również spakować dżem osobno i posmarować placuszki bezpośrednio przed spożyciem.

Praktyczne wskazówki:

- **Przechowywanie:** Placuszki można przechowywać w lodówce przez 1-2 dni, a przed podaniem lekko podgrzać na patelni lub w mikrofalówce.
- **Warianty:** Możesz dodać do ciasta cynamon, startą skórkę cytrynową lub pomarańczową dla dodatkowego smaku, lub wymieszać w ciasto trochę świeżych owoców, takich jak jagody czy pokrojone jabłka.
- **Dżem:** Wybierz dżem bez dodatku cukru lub niskosłodzony, aby zachować zdrowy charakter śniadania.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



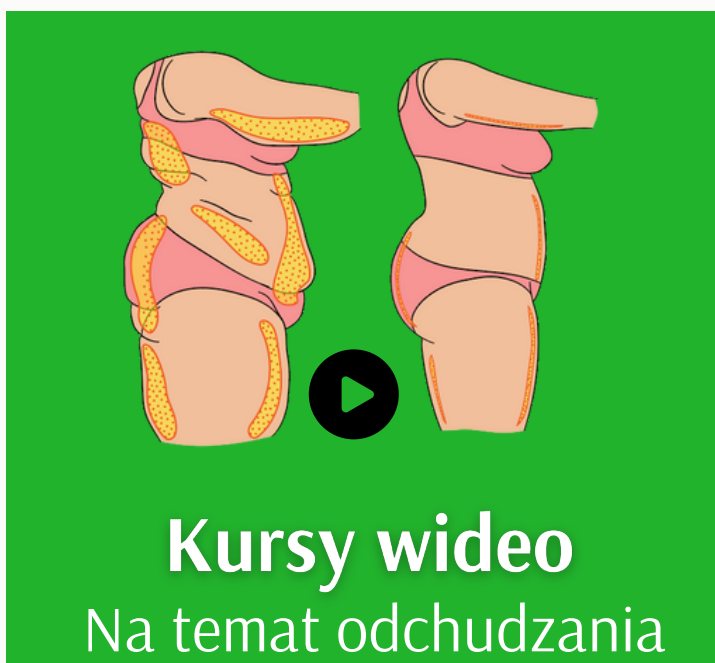
10 ebooków
same fakty



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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

