

10 SUPER ŚNIADAŃ + PRZEPISY

SMOOTHIE Z JARMUŻEM, BANANEM I ANANASEM



Jarmuż



Banan



Ananas



Woda kokosowa



Sok z cytryny



Nasiona chia

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI Z OWOCAMI I JOGURTEM NATURALNYM



Jogurt naturalny



Mąka



Jajka



Mleko



Owoce



Olej rzepakowy

SAŁATKA OWOCOWA Z JOGURTEM GRECKIM I MIODEM



Truskawki



Borówki



Jogurt grecki



Ananas



Maliny



Miód

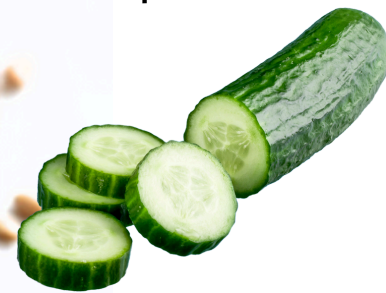
KANAPKI Z HUMMUSEM, OGÓRKIEM I POMIDOREM



Chleb pełnoziarnisty



Hummus



Ogórek



Pomidor



Rukola



Oliwa z oliwek

TOSTY Z MASŁEM ORZECHOWYM I PLASTERKAMI BANANA



Chleb pełnoziarnisty



Masło orzechowe



Banan



Miód



Nasiona chia



Orzechy włoskie

JAJKA PO BENEDYKTYŃSKU Z SOSEM HOLENDERSKIM



Jajka



Bułeczki
pełnoziarniste



Żółtka



Masło klarowane



Sok z cytryny



Musztarda dijon

MUFFINY OWSIANE Z JAGODAMI I ORZECHAMI



Mąka owsiana



Płatki owsiane



Jajka



Jogurt naturalny



Orzechy włoskie



Jagody

JAJECZNICA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I KOPERKIEM



Jajka



Wędzony łosoś



Koperek

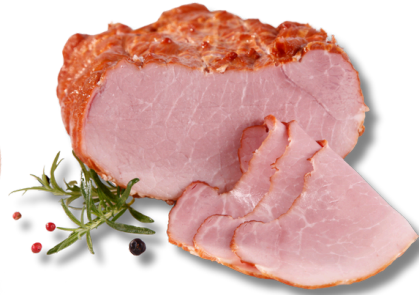


Masło klarowane

OMLET Z SZYNKĄ, SEREM I PAPRYKĄ



Jajka



Szynka



Ser żółty



Czerwona papryka



Cebula



Oliwa z oliwek

GRANOLA Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



Płatki owsiane



Migdały



Suszona żurawina



Mleko migdałowe



Owoce



Orzechy włoskie

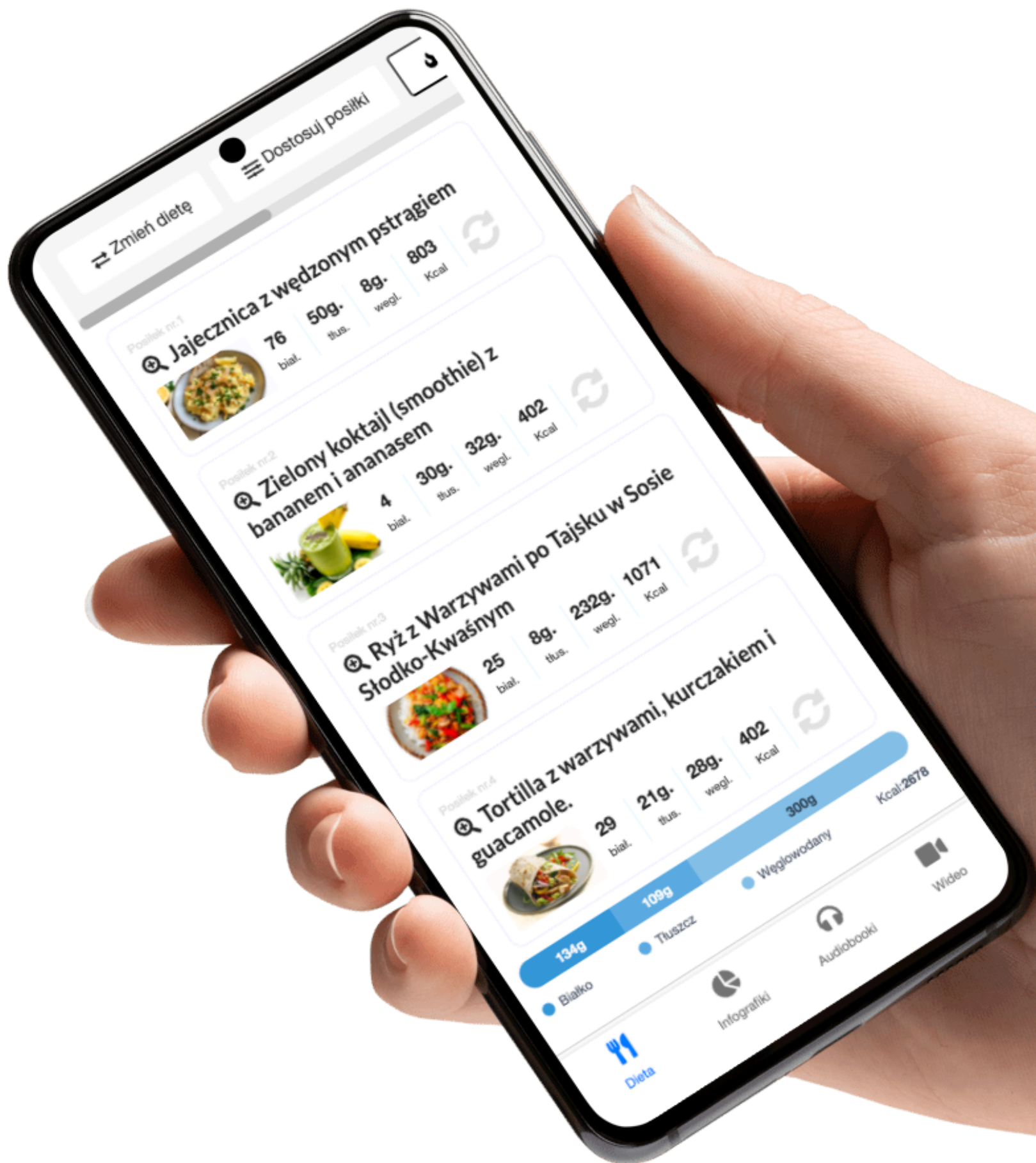
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

SMOOTHIE Z JARMUŻEM, BANANEM I ANANASEM



Składniki:

- 100 g świeżych liści jarmużu (bez łodyg)
- 150 g dojrzałego banana (ok. 1 średni banan)
- 200 g świeżego ananasa (pokrojony na kawałki)
- 250 ml wody kokosowej (lub zwykłej wody)
- 20 g soku z cytryny (ok. 1 mała cytryna)
- 10 g nasion chia
- 5 g świeżego imbiru (starty)
- 10 g miodu (opcjonalnie, do smaku)
- 3-4 kostki lodu (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie składników:** Umyj jarmuż, usuń twarde łodygi i odważ odpowiednią ilość liści. Banana obierz i pokrój na kawałki. Ananasa obierz, usuń twarde śródek i pokrój mięsz na mniejsze kawałki.
- 2. Blendowanie:** Umieść jarmuż, banana, ananasa, wodę kokosową, sok z cytryny, nasiona chia, starty imbir i ewentualnie miód w blenderze. Miksuj na najwyższych obrotach, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
- 3. Dodanie lodu (opcjonalnie):** Jeśli chcesz, aby smoothie było bardziej orzeźwiające, dodaj kostki lodu i blenduj ponownie, aż lód zostanie całkowicie rozdrobniony.
- 4. Podawanie:** Smoothie podawaj od razu po przygotowaniu, aby zachować jak najwięcej składników odżywczych. Możesz udekorować szczyptą nasion chia lub plasterkiem cytryny.

Smoothie to jest pełne witamin i minerałów, takich jak witamina C, potas, błonnik oraz antyoksydanty, a jednocześnie ma orzeźwiający smak dzięki połączeniu słodczy banana i ananasa z lekką kwaskowością cytryny.

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI Z OWOCAMI I JOGURTEM NATURALNYM



Składniki:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 300 ml mleka (może być krowie lub roślinne)
- 100 ml wody (gazowanej lub zwykłej)
- 2 jajka (ok. 110 g)
- 20 g oleju rzepakowego (do ciasta)
- 10 g oleju kokosowego (do smażenia)
- 10 g miodu (opcjonalnie, do ciasta)
- Szczypta soli (ok. 1 g)

Dodatki:

- 300 g jogurtu naturalnego
- 200 g mieszanki świeżych owoców (np. jagody, truskawki, maliny, borówki)
- 50 g plasterków banana (ok. 1/2 średniego banana)
- 20 g orzechów włoskich (posiekanych)
- 10 g płatków migdałowych (do posypania)
- 10 g miodu (do polania)
- 10 g świeżej mięty (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie ciasta naleśnikowego:

W misce połącz mąkę pełnoziarnistą, jajka, mleko, wodę, olej rzepakowy, miód (opcjonalnie) i sól. Dokładnie wymieszaj rózgą kuchenną lub mikserem, aż masa będzie gładka i bez grudek. Jeśli ciasto wydaje się zbyt gęste, dodaj odrobinę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

• Odpoczynek ciasta:

Przykryj miskę folią spożywczą i odstaw na 15-20 minut, aby ciasto "odpoczęło". W tym czasie składniki lepiej się połączą, a mąka wchłonie płyn, co sprawi, że naleśniki będą bardziej elastyczne.

• Smażenie naleśników:

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj odrobinę oleju kokosowego. Nalewaj porcje ciasta (ok. 1/4 szklanki na jeden naleśnik) i smaż naleśniki przez 1-2 minuty z każdej strony, aż nabiorą złotobrazowego koloru. Powtarzaj czynność, aż wykorzystasz całe ciasto.

• Przygotowanie dodatków:

Umyj owoce, osusz je i pokrój, jeśli to konieczne (np. truskawki na ćwiartki). Banana pokrój na plasterki, a orzechy włoskie posiekaj na drobniejsze kawałki.

• Serwowanie naleśników:

Na talerzu układaj naleśniki, a następnie nałóż na każdy porcję jogurtu naturalnego, świeże owoce, plasterki banana i posiekane orzechy. Całość polej miodem i posyp płatkami migdałowymi. Udekoruj świeżą miętą.

• Podawanie:

Naleśniki podawaj od razu po przygotowaniu, aby jogurt i owoce zachowały swoją świeżość i konsystencję.

SAŁATKA OWOCOWA Z JOGURTEM GRECKIM I MIODEM



Składniki:

- 200 g truskawek (umyte i pokrojone na ćwiartki)
- 150 g borówek amerykańskich
- 150 g malin
- 200 g ananasa (pokrojony w kostkę)
- 100 g kiwi (ok. 1 duże kiwi, obrane i pokrojone w plasterki)
- 150 g jabłka (ok. 1 średnie jabłko, pokrojone w kostkę, bez skórki)
- 200 g jogurtu greckiego (gęsty)
- 20 g miodu (do polania)
- 10 g świeżych listków mięty (do dekoracji)
- 20 g migdałów (prażonych i posiekanych)

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie owoców:

Umyj i osusz wszystkie owoce. Truskawki pokrój na ćwiartki, kiwi w plasterki, ananasa i jabłko na kostki. Maliny oraz borówki zostaw w całości.

• Łączenie składników:

W dużej misce wymieszaj delikatnie truskawki, borówki, maliny, ananasa, kiwi i jabłko. Postaraj się nie ugniatać owoców, aby zachowały swoją formę i świeżość.

• Przygotowanie jogurtu:

Jogurt grecki przełóż do osobnej miseczki i dodaj 10 g miodu. Dokładnie wymieszaj, aby miód równomiernie połączył się z jogurtem.

• Podanie:

Sałatkę owocową przełóż do miseczek lub na talerze, a na wierzch dodaj łyżkę jogurtu greckiego z miodem.

• Dodatki i dekoracja:

Całość posyp posiekanymi, prażonymi migdałami i udekoruj świeżymi listkami mięty. Jeśli chcesz, możesz dodatkowo skropić sałatkę pozostałym miodem.

• Serwowanie:

Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu, aby owoce były świeże i zachowały swoją soczystość.

KANAPKI Z HUMMUSEM, OGÓRKIEM I POMIDOREM



Składniki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 200 g)
- 150 g hummusu (gotowego lub domowej roboty)
- 100 g świeżego ogórka (pokrojony w cienkie plasterki)
- 150 g pomidora (ok. 1 średni pomidor, pokrojony w plastry)
- 20 g rukoli lub szpinaku baby (umyta i osuszona)
- 5 g oliwy z oliwek (do skropienia warzyw)
- 5 g soku z cytryny (do skropienia pomidorów)
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g każdej przyprawy)
- 10 g nasion słonecznika (uprażone, opcjonalnie do posypania)
- 5 g świeżych ziół (np. natka pietruszki, koperek lub bazylija, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie pieczywa:

Kromki chleba możesz lekko podpiec w tosterze lub na suchej patelni, aby stały się chrupiące, ale niekoniecznie – możesz użyć świeżego pieczywa, jeśli wolisz miękkie kanapki.

• Smarowanie hummusem:

Na każdą kromkę chleba nałóż równomierną warstwę hummusu (ok. 35-40 g na każdą kromkę). Hummus powinien być rozprowadzony aż po brzegi, aby każda kanapka była równomiernie smaczna.

• Układanie warzyw:

Na hummus połóż plasterki świeżego ogórka oraz pomidora. Skrop je oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, a następnie delikatnie dopraw solą i pieprzem do smaku.

• Dodanie zieleniny:

Na wierzch warzyw połóż garść rukoli lub szpinaku baby. Uważaj, aby zielenina nie przytłoczyła smaku warzyw, ma stanowić delikatny dodatek.

• Dodatkowe akcenty:

Jeśli chcesz, posyp kanapki prażonymi nasionami słonecznika, co doda im chrupkości oraz lekko orzechowego smaku. Udekoruj kanapki świeżymi ziołami.

• Podawanie:

Kanapki serwuj od razu po przygotowaniu, aby pieczywo pozostało chrupiące, a warzywa były świeże i soczyste.

TOSTY Z MASŁEM ORZECHOWYM I PLASTERKAMI BANANA



Składniki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 200 g)
- 60 g masła orzechowego (ok. 15 g na każdą kromkę)
- 150 g banana (ok. 1 duży banan, pokrojony w plasterki)
- 10 g miodu (do polania)
- 10 g nasion chia (do posypania)
- 20 g orzechów włoskich (posiekanych, do posypania)
- 5 g cynamonu (opcjonalnie, do posypania)
- Szczypta soli morskiej (ok. 1 g, opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie pieczywa:

Kromki pełnoziarnistego chleba podpiecz w tosterze lub na suchej patelni przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się chrupiące i lekko złociste.

• Smarowanie masłem orzechowym:

Na każdą gorącą kromkę chleba rozsmaruj równomiernie masło orzechowe (ok. 15 g na każdą kromkę). Dzięki ciepłu tostów masło orzechowe lekko się rozpuści, co nada kanapkom kremowej konsystencji.

• Układanie banana:

Banana obierz i pokrój na plasterki o grubości ok. 0,5 cm. Układaj plasterki banana na każdej kromce posmarowanej masłem orzechowym.

• Dodatkowe akcenty:

Każdą kromkę polej delikatnie miodem, posyp nasionami chia oraz posiekanymi orzechami włoskimi. Jeśli lubisz intensywniejszy smak, oprósz całość szczyptą cynamonu i solą morską, co podkreśli smak masła orzechowego.

• Podawanie:

Tosty podawaj od razu po przygotowaniu, aby były ciepłe, chrupiące i aromatyczne. Możesz je serwować jako zdrową przekąskę, śniadanie lub lekki deser.

JAJKA PO BENEDYKTYŃSKU Z SOSEM HOLENDERSKIM



Składniki:

Jajka po benedyktyńsku:

- 4 jajka (ok. 220 g)
- 2 bułeczki pełnoziarniste (ok. 200 g, przekrojone na pół)
- 100 g wędzonego łososa lub szynki (opcjonalnie)
- 5 g octu winnego (do gotowania jajek)
- 10 g świeżych ziół (np. szczypiorek, natka pietruszki do dekoracji)
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g każdej przyprawy)

Sos holenderski:

- 3 żółtka (ok. 60 g)
- 100 g masła klarowanego
- 15 g soku z cytryny (ok. 1 mała cytryna)
- 5 g musztardy dijon
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g każdej przyprawy)
- Szczypta papryki wędzonej (opcjonalnie, do smaku)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie sosu holenderskiego:

- Umieść żółtka, sok z cytryny i musztardę w misce, która jest przystosowana do gotowania na parze (miska żaroodporna).
- Ustaw miskę nad garnkiem z gotującą się wodą (tzw. kąpiel wodna), upewniając się, że woda nie dotyka dna miski.
- Cały czas mieszając różgą kuchenną, dodawaj stopniowo roztopione masło klarowane, wlewając cienkim strumieniem. Kontynuuj mieszanie, aż sos zgęstnieje i będzie gładki (ok. 5-7 minut).
- Dopraw solą, pieprzem i, jeśli lubisz, odrobiną wędzonej papryki. Sos odstaw na bok, przykrywając, aby utrzymać ciepło.

2. Gotowanie jajek w koszulce:

- W szerokim garnku zagotuj wodę z dodatkiem octu winnego. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień, aby osiągnąć delikatne wrzenie.
- Każde jajko wbij delikatnie do miseczki. Zamieszaj wodę w garnku, aby utworzyć lekki wir i ostrożnie wlej jajko do środka wiru. Gotuj przez 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
- Wyjmij jajka za pomocą łyżki cedzakowej i odłóż na papierowy ręcznik, aby usunąć nadmiar wody. Powtórz proces z pozostałymi jajkami.

3. Przygotowanie bułeczek:

- Przekrojone bułeczki pełnoziarniste podpiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż staną się chrupiące.

4. Składanie jajek po benedyktyńsku:

- Na każdej połówce bułeczki ułóż plasterek wędzonego łososa lub szynki (jeśli używasz).
- Na łososiu umieść delikatnie jajko w koszulce.
- Polej każde jajko solidną porcją sosu holenderskiego.

5. Dekoracja i podawanie:

- Posyp danie świeżymi ziołami, dopraw odrobiną soli i pieprzu do smaku.
- Jajka po benedyktyńsku podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżej rukoli lub szpinaku, które nadadzą lekkości i świeżości dania.

MUFFINY OWSIANE Z JAGODAMI I ORZECHAMI



Składniki (na ok. 12 muffinów):

- 150 g mąki owsianej (lub drobno zmielonych płatków owsianych)
- 100 g płatków owsianych (górkich lub błyskawicznych)
- 2 jajka (ok. 110 g)
- 200 g jogurtu naturalnego
- 100 g świeżych lub mrożonych jagód (możesz użyć borówek lub malin jako alternatywę)
- 100 g orzechów włoskich (lekko posiekanych)
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 50 g oleju kokosowego (roztopionego)
- 5 g proszku do pieczenia (ok. 1 łyżeczka)
- 3 g sody oczyszczonej (ok. 1/2 łyżeczki)
- 5 g cynamonu (ok. 1 łyżeczka)
- Szczypta soli (ok. 1 g)
- 5 g ekstraktu z wanilii (ok. 1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie piekarnika i formy:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (grzanie góra-dół).
- Formę do muffinów wyłóż papilotkami lub natłuszc delikatnie olejem kokosowym, aby muffiny nie przywierały.

2. Łączenie suchych składników:

- W dużej misce wymieszaj mąkę owsianą, płatki owsiane, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cynamon oraz sól.

3. Łączenie mokrych składników:

- W drugiej misce ubij jajka, dodaj jogurt naturalny, roztopiony olej kokosowy, miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt waniliowy. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

4. Łączenie ciasta:

- Mokre składniki wlej do suchych i delikatnie wymieszaj, aż do połączenia. Nie mieszaj zbyt długo, aby muffiny nie były twarde po upieczeniu.

5. Dodawanie jagód i orzechów:

- Do gotowego ciasta delikatnie wmieszaj jagody oraz posiekane orzechy włoskie. Jeśli używasz mrożonych jagód, nie rozmrażaj ich wcześniej – unikniesz w ten sposób nadmiernego zabarwienia ciasta.

6. Przekładanie ciasta do formy:

- Nakładaj ciasto do przygotowanej formy, wypełniając papilotki lub wgłębienia do 3/4 wysokości. Dzięki temu muffiny będą miały ładny, wyrośnięty kształt.

7. Pieczenie:

- Wstaw formę do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 20-25 minut, aż muffiny nabiorą złocistego koloru, a patyczek włożony w środek muffina wyjdzie suchy (bez surowego ciasta).

8. Studzenie i podawanie:

- Po upieczeniu wyjmij muffiny z piekarnika i pozostaw na kratce do całkowitego ostygnięcia. Muffiny można jeść na ciepło lub po całkowitym wystygnięciu.

JAJECZNICA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I KOPERKIEM



Składniki (na 2 porcje):

- 4 jajka (ok. 220 g)
- 100 g wędzonego łososia (pokrojonego na mniejsze kawałki)
- 10 g świeżego koperku (posiekanego)
- 20 g masła klarowanego (lub oliwy z oliwek)
- 20 g jogurtu naturalnego (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- 1 g soli (szczypta, do smaku)
- 1 g pieprzu (szczypta, do smaku)
- 10 g szczypiorku (opcjonalnie, do dekoracji)
- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (do podania)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie jajek:

- W misce rozbij jajka, dodaj szczyptę soli, pieprzu oraz 20 g jogurtu naturalnego (opcjonalnie, dla uzyskania bardziej kremowej konsystencji). Całość dokładnie roztrzep widelcem lub różgą kuchenną, aż składniki się połączą.

2. Przygotowanie patelni:

- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj masło klarowane lub oliwę z oliwek. Poczekaj, aż masło się roztopi, ale nie zacznie brązowieć.

3. Smażenie jajecznicy:

- Wlej masę jajeczną na rozgrzaną patelnię. Gotuj jajecznicę na niskim lub średnim ogniu, cały czas delikatnie mieszając, aby uzyskać puszystą i kremową konsystencję. Staraj się nie wysuszyć jajek – ściągaj je z ognia, gdy są jeszcze lekko wilgotne.

4. Dodanie łososia:

- Gdy jajecznica zaczyna się ścinać, dodaj kawałki wędzonego łososia oraz posiekany koperek. Delikatnie wymieszaj składniki z jajkami, aby łosoś równomiernie się rozprowadził, ale nie przesmażył.

5. Ostatnie poprawki:

- Gdy jajka są prawie całkowicie ścięte, zdejmij patelnię z ognia, aby nie przegrzać składników. Dopraw jajecznicę dodatkową szczyptą pieprzu, jeśli to konieczne.

6. Podanie:

- Jajecznicę podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżo posiekanego szczypiorku na wierzchu oraz chrupiącym pełnoziarnistym pieczywem. Możesz także dodać kilka listków świeżego koperku jako dekorację.

OMLET Z SZYNKĄ, SEREM I PAPRYKĄ



Składniki (na 1 porcję):

- 3 jajka (ok. 165 g)
- 50 g chudej szynki (np. z indyka lub kurczaka, pokrojona w kostkę)
- 40 g sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu (startego na tarce)
- 50 g czerwonej papryki (pokrojonej w drobną kostkę)
- 20 g cebuli (drobno posiekanej)
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- 5 g świeżych ziół (np. szczypiorek, natka pietruszki, do posypania)
- 1 g soli (szczypta, do smaku)
- 1 g pieprzu (szczypta, do smaku)
- 10 g jogurtu naturalnego (opcjonalnie, aby omlet był bardziej puszysty)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie składników:

- Paprykę umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w drobną kostkę.
- Cebulę obierz i drobno posiekaj.
- Szynkę pokrój w niewielką kostkę, a ser zetrzyj na tarce.

2. Podsmażenie warzyw i szynki:

- Na patelni rozgrzej 5 g oliwy z oliwek. Dodaj cebulę i smaż przez 1-2 minuty, aż stanie się lekko szklista.
- Następnie dodaj paprykę oraz szynkę i smaż razem przez 3-4 minuty, aż papryka zmięknie, a szynka lekko się zarumieni. Przełóż podsmażone składniki na talerz i odstaw na chwilę.

3. Przygotowanie masy jajecznej:

- W misce rozbij jajka, dodaj szczyptę soli, pieprzu oraz 10 g jogurtu naturalnego (opcjonalnie, aby omlet był bardziej puszysty). Całość dokładnie roztrzep różgą kuchenną lub widelcem.

4. Smażenie omletu:

- Na tę samą patelnię dodaj pozostałe 5 g oliwy z oliwek. Wlej masę jajeczną na rozgrzaną patelnię i smaż na średnim ogniu. Gdy jajka zaczną się ścinać, delikatnie podważaj brzegi omletu łyżką, aby płynna masa spływała pod spód.

5. Dodanie składników:

- Kiedy omlet jest prawie całkowicie ścięty, ale jeszcze lekko płynny na wierzchu, dodaj podsmażoną szynkę z papryką oraz starty ser żółty. Rozłóż składniki równomiernie po jednej stronie omletu.

6. Składanie omletu:

- Przykryj omlet drugą połową, składając go na pół, i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż ser całkowicie się roztopi, a omlet będzie miał złocisty kolor.

7. Podanie:

- Omlet przełóż na talerz i posyp świeżymi ziołami, takimi jak szczypiorek lub natka pietruszki. Możesz dodatkowo doprawić go pieprzem lub szczyptą suszonej papryki dla wzmocnienia smaku.

GRANOLA Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM I ŚWIEŻYMI OWOCAMI



Składniki (na 6 porcji):

Granola:

- 200 g płatków owsianych (górkich)
- 50 g orzechów włoskich (grubo posiekanych)
- 50 g migdałów (posiekanych)
- 30 g nasion słonecznika
- 30 g nasion dyni
- 30 g wiórków kokosowych (niesłodzonych)
- 40 g suszonej żurawiny (bez dodatku cukru)
- 40 g miodu lub syropu klonowego
- 30 g oleju kokosowego (roztopionego)
- 5 g cynamonu (ok. 1 łyżeczka)
- 5 g ekstraktu waniliowego (ok. 1 łyżeczka)
- Szczypta soli (ok. 1 g)

Do podania:

- 500 ml mleka migdałowego (lub innego roślinnego)
- 200 g świeżych owoców (np. truskawek, malin, jagód, pokrojone na kawałki)
- 20 g nasion chia lub mielonego siemienia lnianego (opcjonalnie)
- 20 g świeżej mięty (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie piekarnika:

- Rozgrzej piekarnik do 160°C (grzanie góra-dół) i wyłóż blachę papierem do pieczenia.

2. Łączenie składników na granolę:

- W dużej misce połącz płatki owsiane, orzechy włoskie, migdały, nasiona słonecznika, nasiona dyni, wiórki kokosowe, cynamon oraz sól.
- W małej miseczce wymieszaj roztopiony olej kokosowy, miód (lub syrop klonowy) oraz ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj, aż składniki płynne się połączą.

3. Połączenie składników:

- Wlej mokre składniki do suchych i dobrze wymieszaj, aby wszystkie składniki granoli były równomiernie pokryte miodem i olejem.

4. Pieczenie:

- Rozłóż granolę równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, tworząc cienką warstwę.
- Wstaw do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 20-25 minut, mieszając co 10 minut, aby granola równomiernie się zarumieniła. Uważaj, aby nie przypalić orzechów.
- Po upieczeniu wyjmij granolę z piekarnika i odstaw do całkowitego ostygnięcia. W tym czasie stanie się chrupiąca. Po ostygnięciu dodaj suszoną żurawinę i delikatnie wymieszaj.

5. Podanie:

- Na każdą porcję (ok. 50 g granoli) wlej 100-150 ml mleka migdałowego. Dodaj świeże owoce, takie jak pokrojone truskawki, maliny, jagody lub plasterki banana.
- Posyp danie nasionami chia lub mielonym siemieniem lnianym, jeśli chcesz wzbogacić granolę o dodatkową porcję błonnika i kwasów omega-3.
- Udekoruj listkami świeżej mięty dla aromatu i odrobiny koloru.

6. Przechowywanie:

- Gotową granolę przechowuj w szczelnym pojemniku przez 2-3 tygodnie, aby zachowała swoją świeżość i chrupkość.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



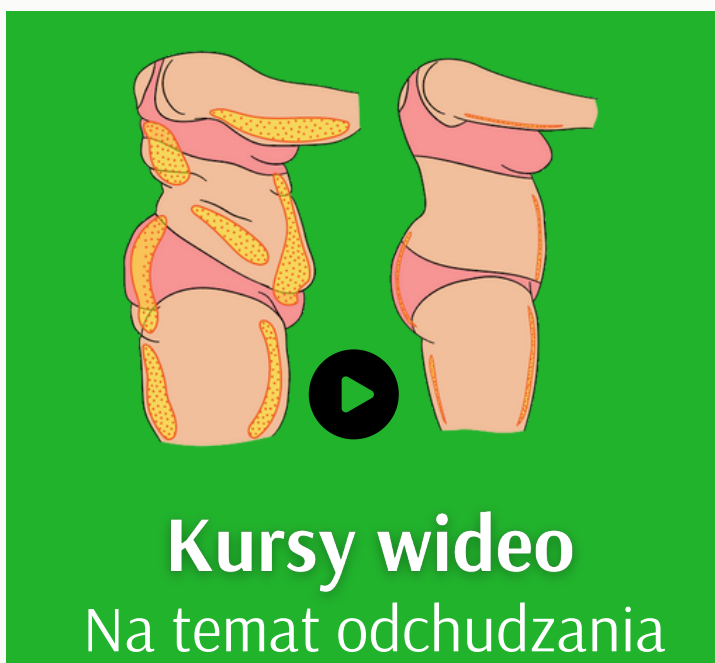
10 ebooków
same fakty



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

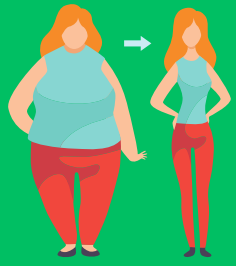


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

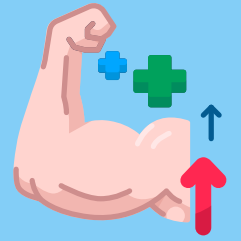


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

