

10 MISTRZOWSKICH OWSIANEK

PROTEINOWA PIECZONA OWSIANKA Z CZEKOLADĄ



Płatki owsiane



Białka jaj



Banan



Mleko



Syrop klonowy



Czekoladowe krople

NOCNA OWSIANKA Z ESPRESSO



Płatki owsiane



Mleko



Espresso



Czekoladowe krople

NOCNA OWSIANKA BANANOWO-ORZECHOWA



Banan



Masło orzechowe



Płatki owsiane



Mleko roślinne



Nasiona chia



Ekstrakt waniliowy

NOCNA OWSIANKA O SMAKU CYNAMONOWEJ DROŻDŻÓWKI



Płatki owsiane



Jogurt grecki



Mleko



Nasiona chia



Cynamon



Cukier brązowy

NOCNA OWSIANKA O SMAKU TIRAMISU



Mleko migdałowe



Jogurt grecki



Espresso



Miód



Płatki owsiane



Kakao

CIASTKA BANANOWO-OWSIANE



Płatki owsiane



Banany



Krople czekoladowe



PIECZONA OWSIANKA Z JAGODAMI



Płatki owsiane



Waniliowa odżywka
białkowa



Posiekane orzechy



Jagody



Banan



Mleko



PIECZONA OWSIANKA Z AIR FRYERA



Płatki owsiane



Banan



Miód



Mleko



Masło orzechowe



Cynamon

OWSIANE BABECZKI Z MASŁEM ORZECHEWYM I CZEKOLADĄ



Płatki owsiane



Masło orzechowe



Syrop klonowy



Gorzka czekolada

WYSOKOBIAŁKOWA OWSIANKA



Płatki owsiane



Woda



Odżywka białkowa



Jogurt grecki



Nasiona chia



Syrop klonowy

Środa

5 Luty 2025

Cz 30 Pt 31 Sb 1 Nd 2 Pn 3 Wt 4

Śr 5

+

Zmień dietę

Kopiuj z innego dnia

🔍 Stir-fry z kurczakiem i warzywami



131 29g. 76g. 1044

biał. tłuszcz. węgl. Kcal

🔍 Kurczak Kung Pao z ryżem

96 37g. 165g. 1392

biał. tłuszcz. węgl. Kcal

🔍 Karkówka z grilla



72 83g. 5g. 1044

biał. tłuszcz. węgl. Kcal

299g

148g

246g

Białko

Tłuszcz

Węglowodany

Kcal: 3480



Dziennik



Przepisy



Infografiki



Audiobooki



Więcej

**Szybkie dodawanie kolejnego dnia +
kopiowanie posiłków z innych dni**

PROTEINOWA PIECZONA OWSIANKA Z CZEKOLADĄ



Składniki:

- 50 g płatków owsianych górskich (bezglutenowych lub zwykłych)
- 2 białka jaj
- ½ dojrzałego banana (najlepiej z brązowymi plamkami dla słodszej wersji)
- 60 ml mleka (najlepiej niesłodzonego mleka migdałowego waniliowego)
- 15 g syropu klonowego
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- ¾ łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki (ok. 20 g) czekoladowych kropli z gorzkiej czekolady

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C i lekko natłuść małą foremkę do zapiekania lub kokilkę.
2. Wszystkie składniki (oprócz czekolady) umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę.
3. Przelej ciasto do przygotowanej foremki i posyp wierzch kawałkami czekolady.
4. Piecz przez 18–22 minuty, aż patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
5. Odstaw na 5 minut do przestygnięcia. Możesz poleać całość roztopioną czekoladą, masłem orzechowym lub migdałowym. Smacznego!

➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz zastąpić syrop klonowy erytroleem lub ksylitolem, aby zmniejszyć ilość cukru.

NOCNA OWSIANKA Z ESPRESSO



Składniki:

- 100 g płatków owsianych górskich
- 250 ml mleka (krowiego lub roślinnego)
- 30 ml (1 porcja) espresso, ostudzonego
- 2 łyżki słodzika (miodu, syropu klonowego lub syropu z agawy)
- 1 łyżka nasion chia (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- 2 łyżki kropli czekoladowych gorzkich
- Świeże owoce, orzechy lub granola do podania (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. **Połącz składniki** – w średniej misce wymieszaj płatki owsiane, mleko, ostudzone espresso, słodzik, nasiona chia (jeśli używasz), ekstrakt waniliowy i kawałki czekolady.
2. **Dokładnie wymieszaj** – upewnij się, że składniki są równomiernie rozprowadzone, aby uniknąć grudek i dobrze połączyć smaki.
3. **Przełóż do pojemników** – podziel mieszankę równomiernie między dwa słoiki lub zamykane pojemniki.
4. **Schłodź** – zamknij słoiki i wstaw do lodówki na co najmniej 6 godzin, najlepiej na całą noc, aby owsianka wchłonęła płyn i zmiękła.
5. **Wymieszaj przed podaniem** – przed jedzeniem dobrze zamieszaj, aby uzyskać jednolitą konsystencję.
6. **Dodaj ulubione dodatki** – podawaj ze świeżymi owocami, orzechami lub granolą dla dodatkowego smaku i chrupkości.

➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz zastąpić słodzik erytrolelem lub ksylitolem, a zamiast czekolady dodać kakao lub posiekane orzechy dla bardziej naturalnej wersji.

NOCNA OWSIANKA BANANOWO-ORZECHOWA



Składniki:

- 1 dojrzały banan
- 2 łyżki masła orzechowego (gładkiego)
- 100 g płatków owsianych górskich
- 375 ml mleka roślinnego (migdałowego lub owsianego)
- 2 łyżki nasion chia
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ½ łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki syropu klonowego lub syropu z agawy (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Odmierz płatki owsiane i mleko roślinne.
2. W osobnej misce rozgnieć widelcem dojrzałego banana.
3. Jeśli masło orzechowe jest zbyt gęste, lekko je podgrzej, aby łatwiej się mieszało.
4. W słoiku lub zamykanym pojemniku wymieszaj banana, płatki owsiane i mleko roślinne.
5. Dodaj nasiona chia, ekstrakt waniliowy i cynamon.
6. Jeśli chcesz, aby owsianka była słodsza, dodaj syrop klonowy lub syrop z agawy.
7. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, zamknij pojemnik i wstaw do lodówki na całą noc.
8. Rano wymieszaj przed podaniem i ciesz się pysznym śniadaniem!

➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz pominąć syrop klonowy, jeśli banan jest wystarczająco słodki, lub zastąpić go erytrolelem dla niższej kaloryczności.

NOCNA OWSIANKA O SMAKU CYNAMONOWEJ DROŻDŻÓWKI



Składniki:

- 50 g płatków owsianych (zwykłych lub bezglutenowych)
- 3 łyżki jogurtu greckiego waniliowego
- 125 ml mleka (dowolnego rodzaju)
- ½-1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka nasion chia
- 2-3 łyżeczki brązowego cukru lub syropu klonowego
- Szczypta soli morskiej (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. W słoiku lub zamykanym pojemniku wymieszaj wszystkie składniki, dokładnie mieszając, aby połączyły się w jednolitą masę.
2. Zamknij pojemnik i wstaw do lodówki na całą noc.
3. Rano, jeśli owsianka jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę mleka i wymieszaj.
4. Podawaj na zimno lub lekko podgrzaną.

Opcjonalne polewy:

➔ Cynamonowa polewa:

Wymieszaj 1 łyżkę syropu klonowego z ¼ łyżeczki cynamonu i polej owsiankę przed podaniem.

➔ Lukier:

Wymieszaj 3 łyżki cukru pudru, 1 łyżeczkę roztopionego masła, kroplę ekstraktu waniliowego i dodawaj mleko (po 1 łyżeczce), aż uzyskasz pożądaną konsystencję. Skrop owsiankę przed podaniem.

➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz zastąpić brązowy cukier erytrolelem lub ksylitolem, a do lukru użyć odrobiny jogurtu zamiast masła.

NOCNA OWSIANKA O SMAKU TIRAMISU



Składniki:

- 125 ml mleka migdałowego lub innego mleka
- 500 g jogurtu greckiego waniliowego (podzielonego na dwie części)
- 60 ml ostudzonego espresso lub mocnej zaparzonej kawy
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 200 g płatków owsianych górskich
- 2 łyżki nasion chia
- 1 łyżka kakao

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce wymieszaj 1 szklankę (250 g) jogurtu greckiego, mleko, espresso, miód i ekstrakt waniliowy. Mieszaj, aż miód się rozpuści, a masa stanie się jednolita.
2. Dodaj płatki owsiane i nasiona chia, dokładnie wymieszaj.
3. W słoikach lub pojemnikach układaj warstwowo owsiankę i pozostałą część jogurtu, zaczynając od łyżki mieszanki owsianej, a następnie warstwy jogurtu. Powtórz do wyczerpania składników.
4. Na wierzchu posyp kakao.
5. Przykryj pojemniki i wstaw do lodówki na noc lub na maksymalnie 5 dni.

➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz zastąpić miód erytrolelem lub ksylitolem, a zamiast jogurtu waniliowego użyć naturalnego i dodać więcej wanilii dla smaku.

CIASTKA BANANOWO-

OWSIANE



Składniki:

- 2 dojrzałe banany, rozgniecione
- 100 g błyskawicznych płatków owsianych
- 80 g rodzynek lub gorzkiej czekolady w kroplach

Sposób przygotowania:

1. **Rozgrzej piekarnik** – ustaw temperaturę na 175°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
 2. **Wymieszaj składniki** – w misce dokładnie połącz rozgniecione banany z płatkami owsianymi. Następnie dodaj rodzynki lub kawałki czekolady i delikatnie wymieszaj.
 3. **Formuj ciastka** – nakładaj porcje masy łyżką na blachę i lekko spłaszczaj, nadając im kształt ciastek.
 4. **Piecz** – wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez 15–20 minut, aż ciasteczka staną się zwarte i lekko złociste.
 5. **Ostudź** – po upieczeniu przełóż na kratkę do wystygnięcia.
- ➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz użyć gorzkiej czekolady bez cukru lub zamienić rodzynki na suszoną żurawinę bez dodatku cukru.

PIECZONA OWSIANKA Z JAGODAMI



Składniki:

Składniki suche:

- 200 g błyskawicznych płatków owsianych (można użyć górskich)
- 1/3 szklanki waniliowej odżywki białkowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 1/2 łyżeczki cynamonu
- 35 g posiekanych orzechów (np. migdałów)

Składniki mokre:

- 1 duży banan, rozgnieciony
- 470 ml mleka (dowolnego, np. migdałowego)
- 1 jajko (można zastąpić "flax egg" dla wersji wegańskiej)
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki masła orzechowego (np. migdałowego)
- 220 g jagód + dodatkowe do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Rozgrzej piekarnik** – ustaw temperaturę na 175°C.
2. **Wymieszaj składniki mokre** – w dużej misce rozgnieć banana widelcem, dodaj pozostałe mokre składniki (oprócz jagód) i dokładnie wymieszaj trzepaczką.
3. **Dodaj składniki suche** – wsyp płatki owsiane, odżywkę białkową, proszek do pieczenia, sól, cynamon i orzechy. Wymieszaj.
4. **Dodaj jagody** – połowę jagód (około 1/2 szklanki) rozłóż na dnie naczynia żaroodpornego (ok. 22×22 cm). Drugą połowę dodaj do mieszanki owsianej i delikatnie wymieszaj.
5. **Przełóż masę do naczynia** – wyrównaj i udekoruj dodatkową porcją jagód, orzechów lub plasterkami banana.
6. **Piecz** – wstaw do piekarnika i piecz bez przykrycia przez 28–35 minut, aż brzegi się zarumienią, a środek nie będzie zbyt mokry. Jeśli wolisz bardziej zwartą, "ciastową" konsystencję, piecz dłużej, a jeśli kremową – wyjmij wcześniej (25–28 minut).
7. **Podawaj na ciepło** – opcjonalnie polej syropem klonowym, dodaj jogurt lub jedz solo.

➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz zastąpić miód erytrolelem lub ksylitolem, a mleko roślinne wybrać bez cukru.

PIECZONA OWSIANKA Z AIR FRYERA



Składniki:

- 40 g płatków owsianych górskich
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ dużego banana
- 60 ml mleka (można użyć roślinnego dla wersji wegańskiej)
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżka miodu (lub syropu klonowego dla wersji wegańskiej)
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka gorzkiej czekolady w dropsach

Sposób przygotowania:

1. **Rozgrzej air fryer** – ustaw temperaturę na 175°C. Posmaruj dwie kokilki olejem lub spryskaj sprayem zapobiegającym przywieraniu.
2. **Zmiksuj składniki** – w blenderze połącz płatki owsiane, proszek do pieczenia, banana, mleko, masło orzechowe, miód, sól, cynamon i wanilię. Miksuj, aż uzyskasz gładką masę. Na końcu dodaj kawałki czekolady i delikatnie wymieszaj.
3. **Przełóż do kokilek** – wlej ciasto do przygotowanych naczyń, napełniając je do $\frac{2}{3}$ wysokości.
4. **Piecz** – wstaw do air fryera i piecz przez 8–10 minut, aż owsianka będzie złocista i lekko wyrośnięta.
5. **Ostudź przed podaniem** – pozostaw do ostygnięcia na 10 minut. Uważaj, kokilki będą gorące!

➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz zastąpić miód erytrole, a zamiast czekolady dodać posiekane orzechy lub suszone owoce.

OWSIANE BABECZKI Z MASŁEM ORZECHEWYM I CZEKOLADĄ



Składniki:

Spód:

- 70 g płatków owsianych (można użyć bezglutenowych)
- 2 łyżki gładkiego masła orzechowego lub innego masła orzechowego
- 2 łyżki syropu klonowego
- Szczypta soli

Warstwa masła orzechowego:

- 100 g gładkiego masła orzechowego
- 1 łyżka syropu klonowego

Polewa czekoladowa:

- 70 g gorzkiej czekolady, roztopionej
- Opcjonalnie: odrobina roztopionego kremu Biscoff do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Przygotuj spód** – wymieszaj w misce płatki owsiane, masło orzechowe, syrop klonowy i sól. Masę podziel na 6 silikonowych foremek do muffinek i dociśnij. Wstaw do zamrażarki na 15 minut.
2. **Przygotuj warstwę masła orzechowego** – w małej misce wymieszaj masło orzechowe z syropem klonowym. Wyjmij schłodzone spody i rozprowadź na nich masę orzechową.
3. **Dodaj polewę czekoladową** – roztopioną czekoladę wylej na wierzch każdej babeczki. Opcjonalnie możesz dodać kilka kropli roztopionego kremu Biscoff i delikatnie rozprowadzić wykałaczką dla efektu marmurka.
4. **Schłodź** – wstaw do lodówki, aż czekolada stwardnieje.
5. Podawaj i ciesz się smakiem!

➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz zastąpić syrop klonowy erytrole lub ksylitolem, a zamiast gotowego kremu Biscoff dodać naturalne masło migdałowe.

WYSOKOBIAŁKOWA OWSIANKA



Składniki:

- 250 ml przefiltrowanej wody
- 50 g płatków owsianych górskich (bezglutenowych, jeśli potrzebne)
- 1 miarka (ok. ¼ szklanki) waniliowej odżywki białkowej
- 60 g jogurtu greckiego (można pominąć dla wersji wegańskiej lub zastąpić jogurtem kokosowym)
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka syropu klonowego
- ¼ łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- Szczypta soli himalajskiej

Owsianka na kuchence:

1. W małym garnku zagotuj wodę.
2. Zmniejsz ogień i wsyp płatki owsiane. Gotuj przez około 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.
3. Zdejmij garnek z ognia i dodaj odżywkę białkową, jogurt, syrop klonowy, nasiona chia, cynamon oraz sól. Dokładnie wymieszaj.
4. Przełóż owsiankę do miski i podawaj z ulubionymi owocami oraz dodatkowym syropem klonowym.

Owsianka w mikrofalówce:

1. W misce nadającej się do mikrofalni połącz płatki owsiane z wodą.
2. Podgrzewaj na maksymalnej mocy przez 2 minuty, następnie zamieszaj i dogotuj przez kolejne 30 sekund.
3. Wyjmij z mikrofalni i upewnij się, że w misce jest wystarczająco miejsca na dodatki.
4. Dodaj odżywkę białkową, jogurt, syrop klonowy, nasiona chia, cynamon i sól. Wymieszaj.
5. Podawaj z owocami i odrobiną syropu klonowego.

➔ **Zdrowsza opcja:** Możesz zastąpić syrop klonowy erytrole, a jogurt grecki wersją bez tłuszczu dla obniżenia kaloryczności.