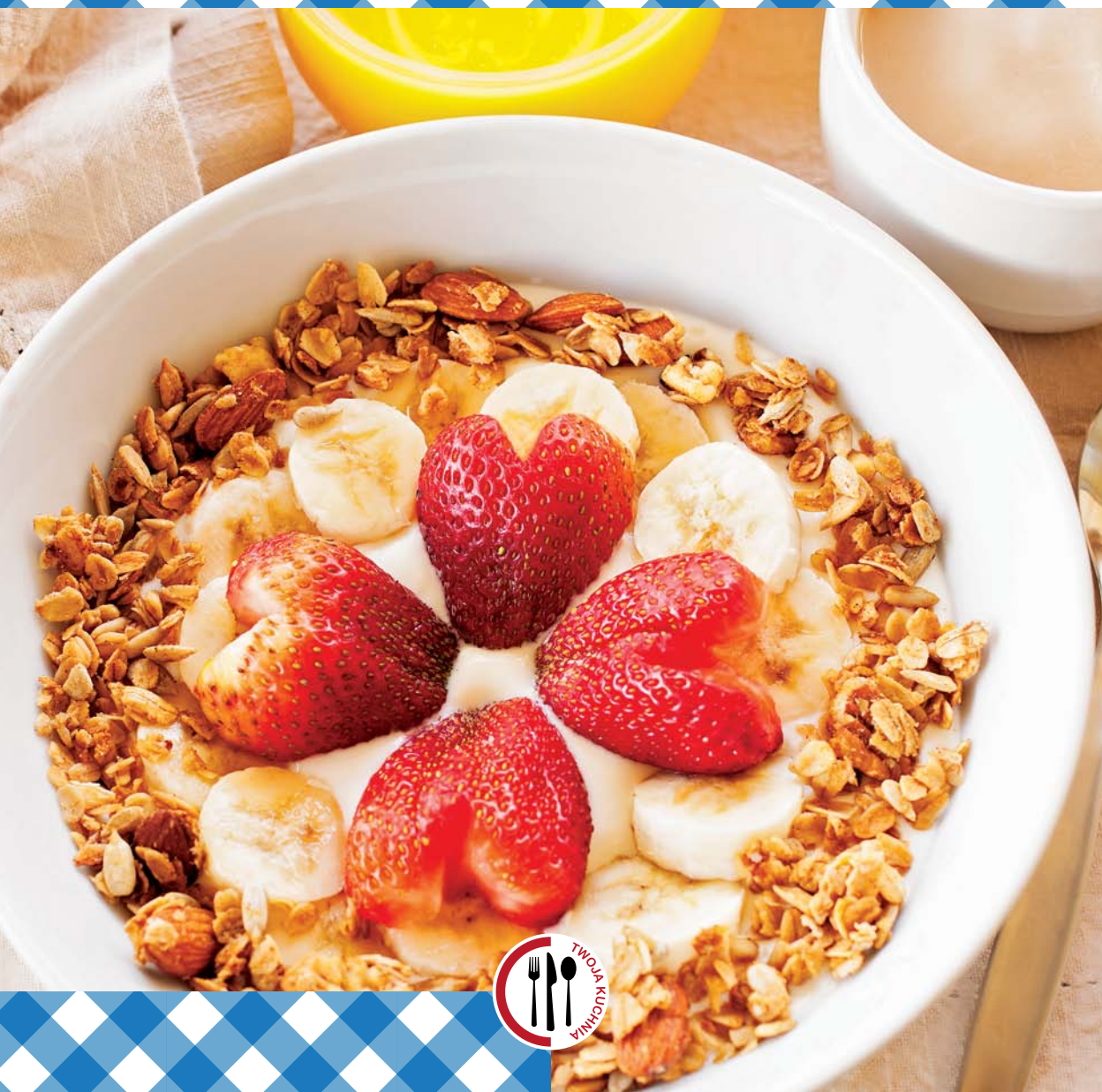


smaczne i zdrowe

# Śniadania

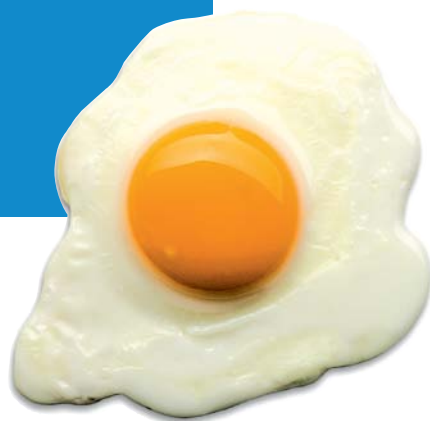


smaczne i zdrowe

# Śniadania



# SPIS TREŚCI



## Wstęp 4

---

## Śniadania na słodko 6

Babeczki bananowe	6	Koktajl z jagodami i ananasem	16
Babeczki z suszonymi śliwkami i siemieniem lnianym	7	Koktajl wiśniowy z płatkami otrębowymi	17
Brzoskwinie ze śmietaną i ciasteczkami	7	Miodowa krajanka orkiszowa z ziarnami	18
Budyń z czarną porzeczką	8	Omlet cesarski z owocami	19
Buteczki z porzeczkami	9	Omlet na słodko z owocami	19
Chlebek bananowy z dżemem wiśniowym	9	Owsianka z malinami i borówkami	20
Ciastka owsiane z czekoladą i orzechami	10	Pierogi migdałowe z musem morelowym	21
Ciastka owsiane z malinami i migdałami	11	Placki jogurtowe z cappuccino i jagodami	22
Ciastka z twarogiem	12	Placki z czereśniami	23
Ciastka z twarogiem i jabłkami	13	Placki z kaszki kukurydzianej z musem owocowym	23
Ciastka z żurawiną	13	Placuszki kokosowo-jabłkowe	24
Jogurt z kiwi i karmelizowanymi płatkami owsianymi	14	Razowe farfalle z żurawiną i twarogiem	25
Kanapka z pieczonych buraków i grillowanych pomarańczy	15	Ryż na mleku z szafranem i poziomkami	26
Kisiel z owoców tropikalnych z otrębami	16	Ryż na mleku z wiśniami	27
		Ryż zapiekany z jabłkami	27

---

## Rozgrzewające śniadania 28

Deser z kaszy jaglanej i suszonych owoców	28	Makaron naleśnikowy ze śliwkami i granatem	31
Grzanka z grillowanym tofu i cukinią	29	Mus jabłkowy z chipsami jabłkowymi	32
Jabłka zapiekane z ryżem	30	Omlet z cieciorką i suszonymi pomidorami	33
Jajecznicza w bułce	31	Omlet z suszonymi owocami i cynamonem	33
		Placki z otrębami i ananasem	34

Polenta kokosowa z owocami w miodzie	34
Racuchy z jabłkami	35
Razowe naleśniki z kremem czekoladowym z daktyli i awokado	35
Różowe pierogi z farszem paprykowo-cebulowym	36

Sałatka z grzankami z tortilli	37
Sałatka z pieczoną dynią	38
Słoneczne naleśniki z szynką drobiową, serem i oliwkami	39
Smażony camembert z dodatkami	39
Tortilla z kurczakiem i warzywami	40
Zapiekane bułeczki	41

## Pasty śniadaniowe 42

Kanapki z pastą z buraka i surówką	42
Miseczki z tortilli z twarogiem i warzywami	43
Pasta z awokado i koziego sera	43
Pasta z cieciorki i szpinaku	44
Pasta z fasoli i czerwonej cebuli	45
Pasta z jarmużu, cieciorki i sera feta	45

Pasta z kaszy jaglanej i warzyw	46
Pasta z krewetek, jajek i szczypioru	46
Pasta z pieczonych warzyw korzeniowych i grochu	47
Pasta z tuńczyka, oliwek i suszonych pomidorów	47
Pasta z wędzonego łososia i marchwi	48
Pasta z wędzonej makreli i ogórków kiszonych na krakersach	49
Pomidorowa pasta z pieczonego kurczaka i cieciorki	49

## Śniadania na wolny dzień 50

Grillowana kanapka z łososiem i pieczarkami	50
Jajecznica z tofu, pieczarkami i zielonym pieprzem	51
Jajka z szynką na sałacie	51
Kurczak w cieście z sałatką	52
Makaron z gotowanym kurczakiem i żurawiną	53

Mus z koziego sera i papryki	53
Panierowane kęski indycze na sałatce	54
Roladki z cukinii	55
Szynkowe ślimaczki na sałatce	55
Tortille z kurczakiem i pieczarkami	56
Wafelki z warzywami	56
Wędzony kurczak z sałatką	57
Żółte jajka ze szpinakiem na sałacie	57

## Śniadania na szybko 58

Ciastka francuskie z wędzonym twarogiem i warzywami	58
Grillowane zawijaski z tortilli	59
Grzanki z kietkami i warzywami	59

Owoce z płatkami i z cukrem miętowym	60
Sałatka jajeczna	60
Sałatka owocowa w melonie	61
Sałatka z arbuzem i serem feta	61
Sałatka z groszkiem cukrowym	62
Sałatka z rukoli	62
Tortilla à la hot dog	63



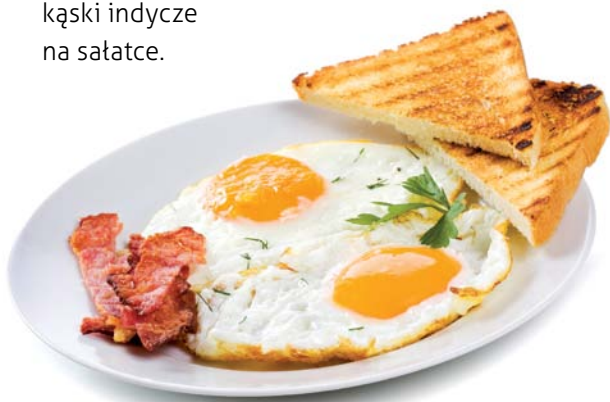
# Wstęp

ŚNIADANIE JEST UWAŻANE ZA NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK W CIĄGU DNIA. WEDŁUG DIETETYKÓW POWINNO POKRYWAĆ AŻ 25% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA KALORIE. SMACZNE I POŻYWNE ŚNIADANIE DOSTARCZA ENERGII NA CAŁY DZIEŃ, PONADTO POBUDZA DO DZIAŁANIA, CHRONI PRZED INFEKCJAMI I ZWIĘKSZA KONCENTRACJĘ. PORANNY POSIŁEK JEST NIEZWYKLE ISTOTNY W DZIECI DZIECI, PONIEWAŻ ZAPEWNI PRAWIDŁOWY ROZWÓJ FIZYCZNY I PSYCHICZNY. GWARANTUJE TAKŻE DOBRE SAMOPOCZUCIE I ZMNIJSZA PODATNOŚĆ NA STRES.

W porannym menu powinny się znaleźć produkty zawierające białko, wapń i witaminy, dlatego w skład zdrowego śniadania muszą wchodzić dania przygotowane z mleka, sera, twarogu, chudej wędliny, jajek, ryb oraz warzyw i owoców.

W książce można znaleźć wiele pomysłów na ciekawe i pyszne śniadania. Są to zarówno tradycyjne dania podawane na pierwszy posiłek, na przykład jajecznica, omlet i grzanki, jak również nieco bardziej wyszukane propozycje,

takie jak makaron naleśnikowy ze śliwkami i granatem lub panierowane kęski indycze na sałatce.



W książce zamieszczono przepisy na szybkie śniadania, do których przyrządzenia wystarczy dostawnie kilka minut, a także pomysły na dania na słodko, będące świetną propozycją dla najmłodszych. Ważne miejsce zajmują receptury na smakowite pasty do kanapek. Ponadto w książce zgromadzono przepisy na dania, którymi można się delektować w długie, wolne poranki, oraz pomysły na rozgrzewające potrawy, serwowane w chłodne zimowe dni.

Wszystkie przepisy są łatwe do wykonania, a przyrządzone na ich podstawie posiłki będą smakowały całej rodzinie.





# Śniadania na słodko

## BABECZKI BANANOWE

### SKŁADNIKI

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka pełnoziarnistej mąki pszennej
- ½ szklanki otrębów
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 banany
- 2 garście jagód (mogą być mrożone)
- 2 jajka
- ½ szklanki cukru trzcinowego
- ½ szklanki oleju
- cynamon, gałka muskatołowa

Sypkie składniki połączyć w jednej misce. Banany rozgnieść w oddzielnym naczyniu i dodać do nich olej i jajka, a następnie wymieszać. Do suchych produktów wrzucić jagody i wymieszać tak, by obtoczyły się w mące. Dodać mokre składniki z bananami i krótko wymieszać do połączenia składników. Ciasto nakładać do silikonowych foremek i piec 15–17 minut w piekarniku rozgrzanym do 190°C.

