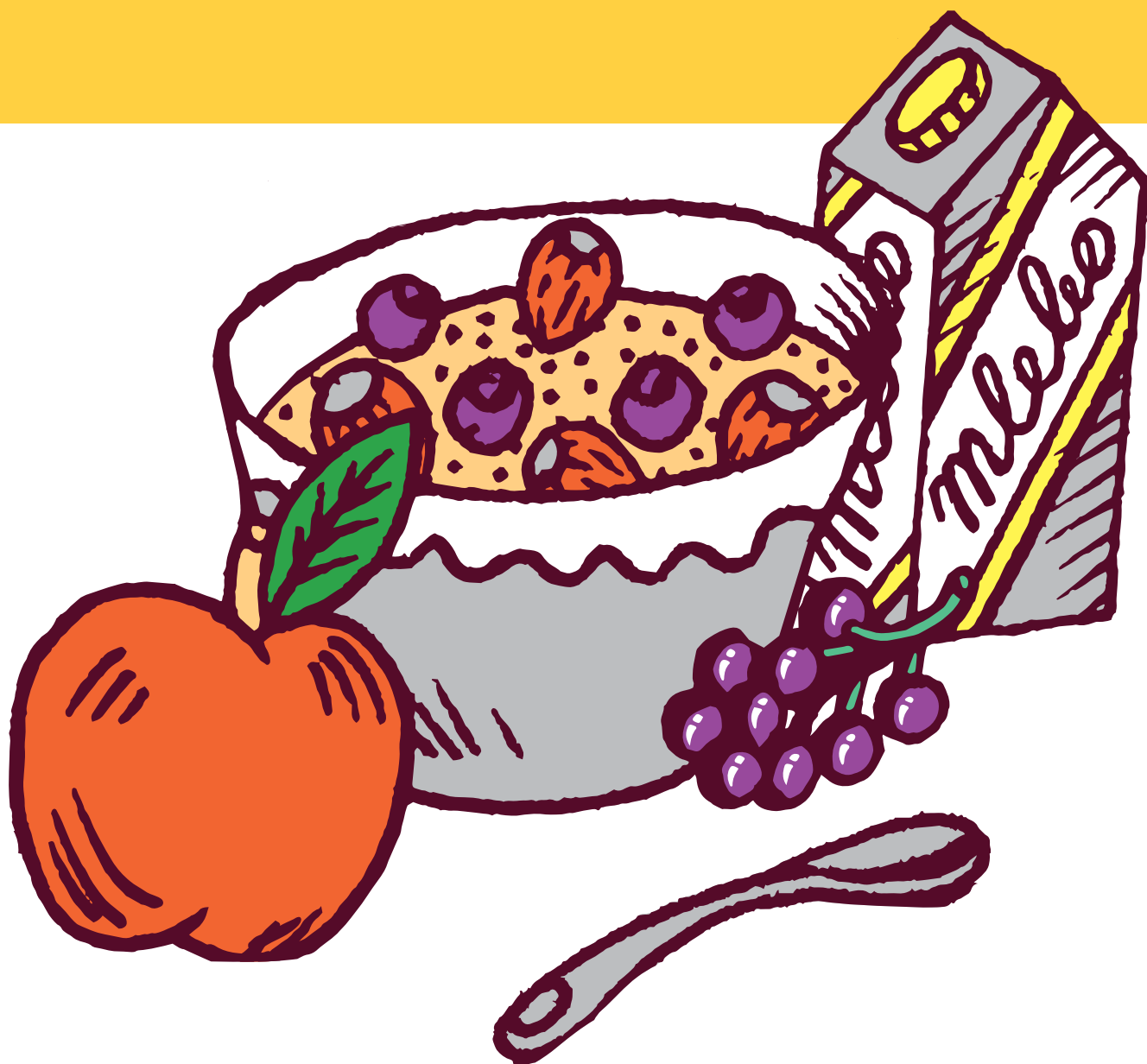


# PRZEPISY NA ZDROWE Śniadania





# Guacamole

## SKŁADNIKI:

- 1 dojrzałe awokado (awokado wybieramy miękkie, możemy oderwać szypułkę – jeśli pod spodem widzimy jasnozielony miąższ, to znaczy, że jest dojrzałe)
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1/2 małej czerwonej cebuli
- 1 pomidor malinowy (średniej wielkości)
- szczypta soli
- świeżo mielony pieprz
- opcjonalnie ostra papryka w proszku

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Awokado myjemy, kroimy na pół i usuwamy pestkę. Za pomocą łyżki wydrążamy miąższ i rozdrabniamy widelcem na pastę (wygodnie jest to zrobić na desce do krojenia).
- 2 Pomidora myjemy (możemy także go obrać, nacinając skórę i zalewając na chwilę wrzątkiem, a później zimną wodą), kroimy w kostkę średniej wielkości.
- 3 Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

## *trik*

Podczas krojenia cebuli często lecą nam łzy. Aby zminimalizować to uczucie, możemy schłodzić cebulę, wkładając ją na 10 minut do zamrażarki lub zimnej wody z dodatkiem lodu, i dopiero kroić.

- 4 Pastę z awokado przekładamy do miski, dodajemy pokrojoną cebulę i pomidora, doprawiamy sokiem wyciśniętym z limonki, solą i pieprzem według uznania. Dla odważnych smakoszy możemy dodać szczyptę ostrej papryki.
- 5 Pastę możemy podawać na grzance z razowego pieczywa, bułką grahamką lub innym ulubionym rodzajem pieczywa.

Najlepiej spożyć od razu po przygotowaniu lub tego samego dnia, przechowywana w lodówce pasta może zmienić kolor na ciemniejszy.



# Pasta słonecznikowa Z JABŁKAMI

Słodka pasta kanapkowa o smaku przypominającym szarlotkę.

## SKŁADNIKI:

- 10 łyżek wyłuskanych nasion słonecznika (ok. 80–100 g, pół szklanki)
- 1 jabłko
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oleju, np. rzepakowego lub słonecznikowego
- cynamon mielony
- opcjonalnie garść rodzynek

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Pestki słonecznika namoczyć w wodzie i zostawić na kilka godzin (minimum 2–3 godz.), po namoczeniu odcedzić wodę (ale nie wylewać jej, można dolać odrobinę, gdy konsystencja pasty po zblendowaniu będzie zbyt gęsta) i zblendować (najlepiej w blenderze z ostrzem typu „S”).
- 2 Jabłko obrać i pokroić w drobną kostkę, podduścić lub podsmażyć, aż się rozpadnie. Przyprawić cynamonem.
- 3 Przygotowaną masę należy dodać do pasty z pestek słonecznika i jeszcze raz zblendować na gładką masę, dodając miód.
- 4 Opcjonalnie do zblendowanej masy możemy dodać rodzynki lub łyżkę całych nasion słonecznika, aby nadać paście chrupkości.

**Pastę możemy przechowywać kilka dni w lodówce.**



# Pomarańczowa OWSIANKA

Klasycznie gotujemy owsiankę najczęściej na mleku lub wodzie. Tutaj propozycja czegoś zupełnie nowego – owocowej owsianki o smaku pomarańczowym.

## SKŁADNIKI:

(porcja dla 1 osoby)

- 4–5 łyżek płatków owsianych zwykłych lub górskich
- 3/4 szklanki soku pomarańczowego 100% tłoczonego (najlepiej sok tzw. NFC, czyli nie z koncentratu)
- garść orzechów laskowych lub nerkowca
- 1 łyżeczka masła orzechowego 100%
- garść malin, borówek lub innych owoców w zależności od upodobania i sezonu

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Płatki owsiane zalać sokiem pomarańczowym i gotować przez chwilę, aż do wchłonięcia soku, mieszając.

## *trik*

Możemy uprażyć płatki na suchej patelni lub dnie garnka, w którym będziecie gotować owsiankę. Taki zabieg sprawi, że płatki nabiorą słodkiego, orzechowego posmaku i zapachu.

- 2 Na dno miseczki włożyć masło orzechowe, następnie dodać owsiankę, podawać z owocami i orzechami.

**Taką owsiankę możecie zjeść bezpośrednio po przyrządzeniu na ciepło lub na zimno jako drugie śniadanie do szkoły.**



# Kolorowy HUMMUS

## SKŁADNIKI:

- 1 puszka ciecierzycy lub ok. 250 g ugotowanej ciecierzycy (1 szklanka)
- 1/3 szklanki zimnej wody
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub limonki
- 1 ząbek czosnku
- 4–5 łyżek pasty tahini (w zależności od upodobań)
- sól
- pieprz

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Ciecierzycę suchą namoczyć w zimnej wodzie, najlepiej na całą noc. Odać wodę, wypłukać ciecierzycę i gotować w nowej, czystej wodzie przez ok. 40 minut do 1 godz., sprawdzając, czy jest miękka.
- 2 Po ugotowaniu odcedzić i opłukać. Jeśli używamy ciecierzycy z puszki, odcedzamy.
- 3 Ciecierzycę blendujemy na gładką masę razem z sokiem z cytryny, czosnkiem i pastą tahini, stopniowo dolewając wodę.
- 4 Hummus blendujemy, aż do uzyskania gładkiej, kremowej pasty.

Możemy zjeść hummus w wersji klasycznej, podając go z oliwą z oliwek lub świeżymi ziołami, najlepiej ze świeżą posiekaną kolendrą. Kolendra ma specyficzny smak, podobny do natki pietruszki. Jeśli jesteście odważni, możecie spróbować tej wersji podania!

Aby stworzyć kolorowe wersje hummusu, dodajcie do misy blendera jeden wybrany składnik:

- KOLOR RÓŻOWY – 1 średni upieczony burak
- KOLOR POMARAŃCZOWY – 1/2 szklanki upieczonej dyni
- KOLOR ŻÓŁTY – 1/2 łyżeczki kurkumy w proszku
- KOLOR ZIELONY – dwie garści zielonych liści, np. szpinaku lub rukoli



# Sałatka CAPRESE

Znacie włoską flagę? Jakie ma kolory? Zielony, biały i czerwony. Tak jak nasza sałatka. To bardzo prosta potrawa idealna na śniadanie lub drugie śniadanie, do podania z tostem z ulubionego pieczywa, najlepiej chleba żytniego na zakwasie.

Możecie zapakować ją do lunchboxa lub do kanapki ;)

## SKŁADNIKI:

(porcja dla 2–3 osób)

- 1 opakowanie sera mozzarella
- 1 duży pomidor malinowy lub inny
- kilka liści świeżej bazylii
- 1–2 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Pomidora myjemy (lub też obieramy), kroimy na plasterki.

*trik*

### Jak w łatwy sposób obrać pomidora?

Nacinamy delikatnie skórę „na krzyż” z jednej lub dwóch stron pomidora. Wkładamy do głębokiego naczynia i zalewamy wrzącą wodą na 15–20 sekund, ostrożnie wyjmujemy i wkładamy do naczynia z bardzo zimną wodą. Skórkę bez problemu zdejmujemy palcami.

- 2 Ser mozzarella odsączamy z zalewy i kroimy na plasterki.
- 3 Listkujemy bazylię.
- 4 Układamy plastry pomidora i mozzarelli na talerzu naprzemiennie.
- 5 Posypujemy porwanymi listkami bazylii, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i polewamy oliwą z oliwek.



# Owocowy KOKTAJL ŚNIADANIOWY

## SKŁADNIKI:

(porcja dla 1-2 osób)

- 200 ml (3/4 szklanki) mleka krowiego lub dowolnego napoju („mleka”) roślinnego
- 1 dojrzały banan
- 100 g (ok. 3/4 szklanki) malin świeżych lub mrożonych
- kilka listków świeżej mięty
- 2-3 łyżki płatków owsianych
- 1/4 łyżeczki suchego maku

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Banana myjemy i obieramy.
- 2 Blendujemy wszystkie składniki razem na gładki koktajl.

## *trik*

Na pewno widzieliście w sklepie banany z mocno żółtą skórką i czarnymi kropkami. Niektórzy myślą, że takie banany nie nadają się już do jedzenia. Otóż wręcz przeciwnie – im więcej „piegów” ma bananowa skórka, tym słodszy jest miąższ wewnątrz. Właśnie takie owoce idealnie sprawdzą się w przepisie na koktajle.