

# ŚNIADANIE NA 6 SPOSOBÓW + PRZPISY

## SEREK WIEJSKI Z OGÓRKIEM I POMIDOREM



Serek wiejski



Chleb



ogórek



Pomidor

## PIECZONY HOLENDERSKI NALEŚNIK



Mąka  
pełnoziarnista



Mleko



Jajka



Miód



Jabłka



Cynamon

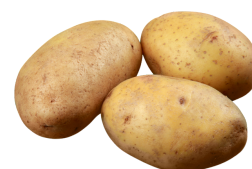
# FRITATA Z SEREM PLEŚNIOWYM I SZCZYPIORKIEM



Jajka



Szcypiorek



Ziemniaki



Czosnek



Ser pleśniowy

# Bajgiel z serem wiejski



Serek wiejski



Bajgiel



Roszponka



Czerwona  
cebula



Pomidor

# KLUSECZKI TWAROGOWE



Ser biały



Jogurt naturalny



Mąka



Olej



Sezam

# PLACUSZKI SERNIKOWE



zmiksowany  
Twaróg



Jajka



Mąka owsiana



Miód

## SEREK WIEJSKI Z OGÓRKIEM I POMIDOREM



### Składniki:

- Serek wiejski
- Ogórek
- Chleb
- Pomidor

### Instrukcje:

- Umyj ogórek i pomidor. Pokrój ogórek w cienkie plasterki, a pomidor w cienkie plastry lub półksiężyce, w zależności od preferencji.
- Posmaruj chleb serkiem wiejskim. Możesz użyć jednej lub dwóch kromek chleba, w zależności od tego, czy preferujesz otwartą kanapkę czy kanapkę z dwoma kromkami.
- Na posmarowanym serkiem chlebie ułóż równomiernie plasterki ogórka.
- Na ogórku rozłóż plastry pomidora.
- Jeśli używasz drugiej kromki chleba, połóż ją na wierzchu. Możesz też posypać kanapkę odrobiną soli i pieprzu, aby podkreślić smak warzyw.

## PIECZONY HOLENDERSKI NALEŚNIK



### Składniki:

#### Dla Naleśnika:

- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej lub mąki owsianej
- 1/2 szklanki mleka o niskiej zawartości tłuszczu lub mleka roślinnego
- 3 białka jaj (lub 2 całe jajka dla większej wartości odżywczej)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

#### Dla Nadzienia Jabłkowego:

- 2 jabłka, obrane, pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone w cienkie plasterki
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu

### Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik: Rozgrzej piekarnik do 220°C. Włóż żeliwną patelnię lub formę do pieczenia o średnicy około 25 cm do piekarnika, aby się nagrzała.

Przygotuj ciasto: W misce wymieszaj mąkę, mleko, białka jaj, miód, ekstrakt waniliowy i sól. Miksuj do uzyskania gładkiej, jednolitej masy.

Przygotuj jabłka: Na patelni roztop olej kokosowy, dodaj jabłka, miód i cynamon. Smaż na średnim ogniu, mieszając, aż jabłka staną się miękkie i zaczną karmelizować, około 5-7 minut.

Piecz naleśnik: Wyjmij rozgrzaną patelnię z piekarnika. Wylej ciasto na patelnię, na wierzch rozłóż równomiernie smażone jabłka. Wstaw patelnię z powrotem do piekarnika.

Pieczenie: Piecz przez 15-20 minut, aż naleśnik będzie wyrośnięty i złocisty.

Podawanie: Podawaj gorący, posypując dodatkowym cynamonem lub polewając dodatkowym miodem/syropem klonowym.

## FRITATA Z SEREM PLEŚNIOWYM I SZCZYPIORKIEM



### Składniki:

- 6 dużych jajek
- 1-2 ziemniaki, obrane i pokrojone w cienkie plasterki
- 1 pęczek szczypiorku, drobno pokrojony
- 1-2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 100 g sera pleśniowego (np. roquefort, gorgonzola), pokruszonego
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek lub masło do smażenia

### Instrukcje:

#### Przygotowanie Składników:

Pokrój ziemniaki na cienkie plasterki. Można je lekko podgotować w osolonej wodzie przez około 5 minut, aby przyspieszyć czas gotowania w piekarniku.

Posiekaj szczypiorek i czosnek.

#### Smażenie Ziemniaków:

Rozgrzej oliwę lub masło na dużej patelni, która może być później wstawiona do piekarnika.

Dodaj ziemniaki i smaż, aż staną się miękkie i lekko złociste.

#### Dodawanie Jajek:

W misce roztrzep jajka, doprawiając je solą i pieprzem.

Wlej jajka na patelnię, na wierzch ziemniaków.

Gotuj na średnim ogniu bez mieszania, aż dolna część frittaty się zestali, ale wierzch będzie jeszcze lekko płynny.

#### Dodanie Sera i Szczypiorku:

Posyp frittatę pokruszonym serem pleśniowym i posiekanym szczypiorkiem.

Dodaj posiekany czosnek.

#### Zapiekanie Frittaty:

Wstaw patelnię do piekarnika nagrzanego do około 180°C.

Piecz frittatę przez około 10-15 minut, aż jajka całkowicie się zetną i wierzch się lekko zarumieni.

#### Podawanie:

Wyjmij frittatę z piekarnika i pozwól jej nieco ostygnąć przed podaniem.

Możesz podać ją na ciepło lub na zimno, pokrojoną na kawałki.

## Bajgiel z serem wiejski



### Składniki:

- 1 bajgiel
- Serek wiejski (ilość według upodobania)
- Kilka liści roszponki
- Kilka cienkich plasterków czerwonej cebuli
- 1 średniej wielkości pomidor, pokrojony w plasterki
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: oliwa z oliwek, musztarda, lub inne dodatki do smaku

### Instrukcje:

#### Przygotowanie Bajgla:

Przekrój bajgiel na pół i podpiecz go w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie lekko chrupiący i złocisty.

#### Składanie Kanapki:

Na dolną połówkę bajgla nałóż obficie serek wiejski.

Na serku ułóż liście roszponki.

Następnie dodaj cienkie plasterki czerwonej cebuli i plasterki pomidora.

Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Jeśli lubisz, możesz dodać odrobinę oliwy z oliwek, musztardy lub innego sosu.

#### Podawanie:

Przykryj kanapkę górną połówką bajgla.

Bajgiel z serkiem wiejskim najlepiej smakuje, gdy jest podany od razu.

# KLUSECZKI TWAROGOWE



## Składniki:

- 250 g sera białego (twarogu)
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1-2 łyżki mąki (w zależności od konsystencji ciasta)
- Sól do smaku
- 2-3 łyżki oleju do smażenia
- Sezam do posypania

## Instrukcje:

### Przygotowanie Ciasta:

- W misce rozgnieć ser biały (twaróg) na gładką masę.
- Dodaj jogurt naturalny i wymieszaj dokładnie.
- Dodaj mąkę i sól do smaku, mieszając ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, dodaj trochę więcej mąki.

### Formowanie Kluseczek:

Na posypanej mąką powierzchni uformuj małe kluseczki. Możesz użyć dwóch łyżek, aby nadać im odpowiedni kształt.

### Gotowanie:

- W dużym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli.
- Delikatnie wrzuć kluseczki do gotującej się wody i gotuj przez około 3-5 minut, aż wypłyną na powierzchnię.

### Smażenie:

- W międzyczasie rozgrzej olej na patelni.
- Wyjmij kluseczki łyżką cedzakową i ostrożnie przełóż je na rozgrzaną patelnię.
- Smaż z obu stron na złoty kolor.

### Podawanie:

Podawaj kluseczki gorące, posypane sezamem.



## PLACUSZKI SERNIKOWE



### Składniki:

- 500 g twarogu (najlepiej zmielonego lub o małej zawartości tłuszczu)
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki owsianej
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- szczypta soli
- olej roślinny do smażenia
- opcjonalnie: ulubione owoce, dżem lub syrop do podania

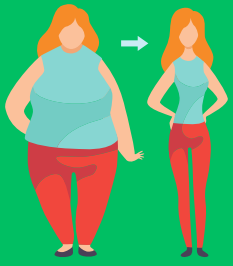
### Instrukcje:

- W dużej misce umieść twaróg, jajka, cukier, cukier waniliowy i sól. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj za pomocą łyżki lub miksera, aż masa będzie gładka.
- Dodaj stopniowo mąkę do masy twarogowej, mieszając ciągle, aby uniknąć grudek. Ciasto powinno być miękkie, ale nadal łatwe do formowania.
- Na dużą patelnię rozgrzej trochę oleju roślinnego na średnim ogniu.
- Łyżką nabieraj porcje ciasta i układaj je na rozgrzanej patelni, formując placki o średnicy około 8-10 cm. Upewnij się, że oddzielasz placki od siebie, aby miały miejsce na rozszerzanie się podczas smażenia.
- Smaż placki na złoty brąz z obu stron, około 3-4 minuty z każdej strony. Możesz smażyć kilka placków naraz, ale nie przeciążaj patelni.
- Gdy placki są gotowe, odłóż je na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby nadmiar tłuszczu został wchłonięty.
- Powtórz kroki 4-6, aż zużyjesz całe ciasto.
- Placki twarogowe można podawać na ciepło lub zimno. Możesz je połączyć ulubionym syropem, dżemem lub posypać świeżymi owocami.

Smacznego!

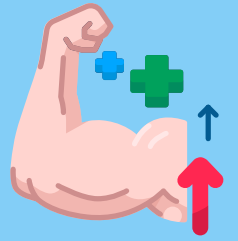
Ten przepis powinien dać około 12-15 placków twarogowych, w zależności od wielkości porcji. Możesz dostosować ilość składników w zależności od potrzeb.

# GENERATOR POSIŁKÓW



CHCĘ SCHUDNAĆ

CHCĘ 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.



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omleły 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



PLN 499 zł

149 zł

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

Co zawiera

# PAKIET PREMIUM?



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**Grupa premium**  
Pytaj o co chcesz



**10 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści



**Działa wszędzie**  
Telefon, komputer,  
tablet

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

