

6 SZYBKICH ŚNIADAŃ + PRZEPISY

NALEŚNIKI BEZ MĄKI Z OWOCAMI



Ser mascarpone



Jajka



Miód

SZYBKIE CIASTECZKA OWSIANE



Miód



Płatki owsiane



Jajko



Olej kokosowy

NALEŚNIKI Z MAŁKI ORKISZOWEJ



Mleko



Mąka pełnoziarnista

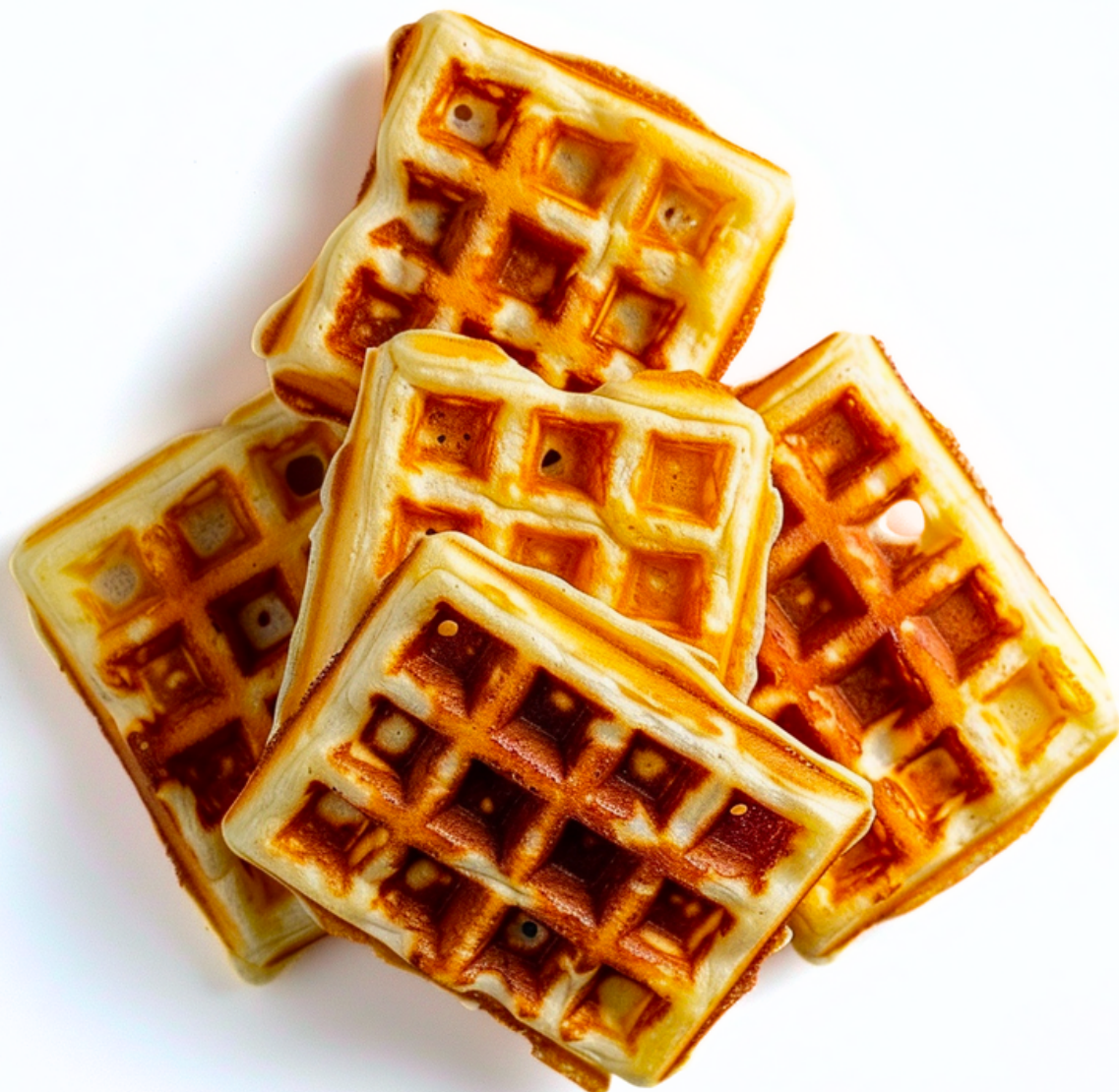


Jajka



Świeże owoce

GOFRY TWAROGOWE Z OWOCAMI



Twaróg



Jajka



Mąka Pełnoziarnista



Mleko



Świeże owoce



Olej kokosowy

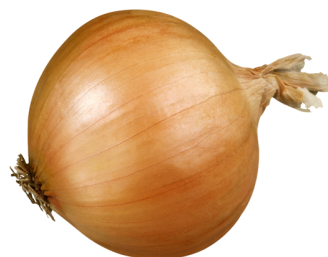
MENEMEN (TURECKA JAJECZNICA Z WARZYWAMI)



Jajka



Oliwa z oliwek



Cebula



Pomidory



Zielona papryka



Czosnek

JAJKA PO TURECKU (CILBIR)



Jajka



Jogurt naturalny



Ocet biały



Oliwa



Papryka słodka



Czosnek

NALEŚNIKI BEZ MĄKI Z OWOCAMI



Składniki:

- 4 duże jajka
- 200 g serka mascarpone
- 2 łyżki masła (do smażenia)
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (dla smaku)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (dla słodczy, opcjonalnie)
- Świeże owoce (np. truskawki, jagody) do podania
- Miód lub syrop klonowy do polania

Przygotowanie:

- 1. Przygotuj ciasto:** W średniej misce rozbij jajka i dodaj do nich serek mascarpone, szczyptę soli, ekstrakt z wanilii oraz miód lub syrop klonowy (jeśli używasz). Użyj miksera ręcznego lub trzepaczki, aby dokładnie połączyć składniki do uzyskania gładkiej, jednolitej masy.
- 2. Smaż naleśniki:** Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj łyżeczkę masła, pozwalając mu się stopić. Następnie, używając chochli, wylewaj porcje ciasta na patelnię, tworząc okrągłe naleśniki o średnicy około 10-12 cm. Smaż każdy naleśnik przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie złoty i ugotowany. Powtarzaj proces, dodając masło między partiami naleśników, aby zapobiec przywieraniu.
- 3. Podawanie:** Podawaj naleśniki gorące, udekorowane świeżymi owocami na wierzchu. Możesz także polać je dodatkowym miodem lub syropem klonowym dla słodkości.

Dodatkowe wskazówki:

- Dla bardziej puszystych naleśników, możesz oddzielić żółtka od białek i ubić białka na sztywną pianę, a następnie delikatnie wmieszać je w resztę ciasta.
- Te naleśniki są dosyć delikatne, więc obracaj je ostrożnie na patelni.
- Dla dodatkowego smaku, możesz dodać do ciasta szczyptę cynamonu lub kardamonu.

Te naleśniki bez mąki to świetna opcja dla tych, którzy szukają alternatywy dla tradycyjnych naleśników i chcą cieszyć się zdrowszym, ale równie smacznym posiłkiem.

NALEŚNIKI Z MĄKI ORKISZOWEJ



Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 2 duże jajka
- 2 szklanki mleka (możesz użyć mleka roślinnego dla wersji wegańskiej)
- 1 łyżka oleju kokosowego (plus dodatkowo do smażenia)
- 1 szczypta soli
- 2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla słodyczy)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (opcjonalnie, dla smaku)

Dodatki:

- Świeże owoce (np. jagody, truskawki, banany)
- Naturalny jogurt lub jogurt roślinny
- Miód lub syrop klonowy do polania

1. **Zmieszaj suche składniki:** W dużej misce wymieszaj mąkę orkiszową i szczyptę soli.
2. **Dodaj mokre składniki:** W osobnej misce rozbij jajka, dodaj mleko, olej kokosowy, miód lub syrop klonowy (jeśli używasz) oraz ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj wszystko trzepaczką lub mikserem, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. **Połącz składniki:** Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, ciągle mieszając, aby uniknąć grudek. Mieszaj, aż masa będzie gładka.
4. **Smaż naleśniki:** Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj trochę oleju kokosowego. Wylewaj porcje ciasta na patelnię, formując okrągłe naleśniki. Smaż każdy naleśnik przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złote i ugotowane.
5. **Podawanie:** Podawaj gorące naleśniki z dodatkami według własnego wyboru. Świeże owoce, jogurt i miód lub syrop klonowy świetnie się sprawdzą jako dodatki.

Wskazówki:

- Dla bardziej puszystych naleśników, możesz oddzielić białka od żółtek i ubić białka na sztywną pianę, a następnie delikatnie wmieszać w ciasto.
- Jeśli ciasto wydaje się za gęste, dodaj trochę więcej mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

Naleśniki z mąki orkiszowej są nie tylko smaczne, ale i pełne wartości odżywczych, stanowiąc świetny sposób na rozpoczęcie dnia lub jako pyszny i zdrowy deser.

Składniki:

PYSZNE CIASTECZKA

OWSIANE



- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (np. pszenna, orkiszowa)
- 1/2 szklanki niesłodzonego musu jabłkowego
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, stopionego
- 1 duże jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki suszonych owoców (np. żurawiny, rodzynki) lub drobno pokrojonych orzechów (opcjonalnie)

Dodatki (opcjonalnie):

- 1/4 szklanki ciemnej czekolady w kawałkach lub chipsów
- 1/4 szklanki posiekanych orzechów (np. włoskich, migdałów)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik: Ustaw piekarnik na 180°C (356°F) i przygotuj blachę do pieczenia, wykładając ją papierem do pieczenia.
2. Mieszaj suche składniki: W dużej misce połącz płatki owsiane, mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, cynamon i sól.
3. Dodaj mokre składniki: W osobnej misce wymieszaj mus jabłkowy, miód, stopiony olej kokosowy i jajko. Dobrze wymieszaj, aby składniki połączyły się w jednolitą masę.
4. Połącz składniki: Dodaj mokre składniki do suchych i mieszaj, aż do połączenia. Jeśli używasz, dodaj suszone owoce, orzechy lub kawałki czekolady i delikatnie wymieszaj.
5. Formuj ciasteczka: Za pomocą łyżki formuj małe porcje ciasta i układaj je na przygotowanej blasze, lekko spłaszczając. Zostaw trochę miejsca między ciasteczkami, ponieważ mogą one nieco rozprzestrzenić się w trakcie pieczenia.
6. Pieczenie: Piecz w piekarniku przez około 12-15 minut lub aż ciasteczka zaczną brązowieć na brzegach. Po upieczeniu wyjmij z piekarnika i pozwól im chwilę ostygnąć na blasze, a następnie przenieś na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

Wskazówki:

- Aby ciasteczka były bardziej miękkie, nie przesadź z pieczeniem. Lepiej jest wyjąć je z piekarnika, gdy są jeszcze lekko miękkie w środku.
- Do przepisu można użyć także mąki bezglutenowej, aby przygotować wersję bezglutenową.

Te ciasteczka owsiane są nie tylko pyszne, ale i zdrowe, stanowiąc świetną przekąskę czy dodatek do porannej kawy czy herbaty. Dzięki naturalnym składnikom dostarczają energii na dłużej, bez dodatku rafinowanego cukru.

MENEMEN (TURECKA JAJECZNICA Z WARZYWAMI)



Składniki:

- 4 duże jajka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, posiekana
- 2 zielone papryki, pokrojone w kostkę (usuń nasiona)
- 3 duże dojrzałe pomidory, obrane i pokrojone w kostkę (lub puszka pomidorów bez skórki)
- 1-2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Szczypta ostrej papryki lub chili w proszku (opcjonalnie, dla smaku)
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz (do smaku)
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki, szczypiorek)

Przygotowanie:

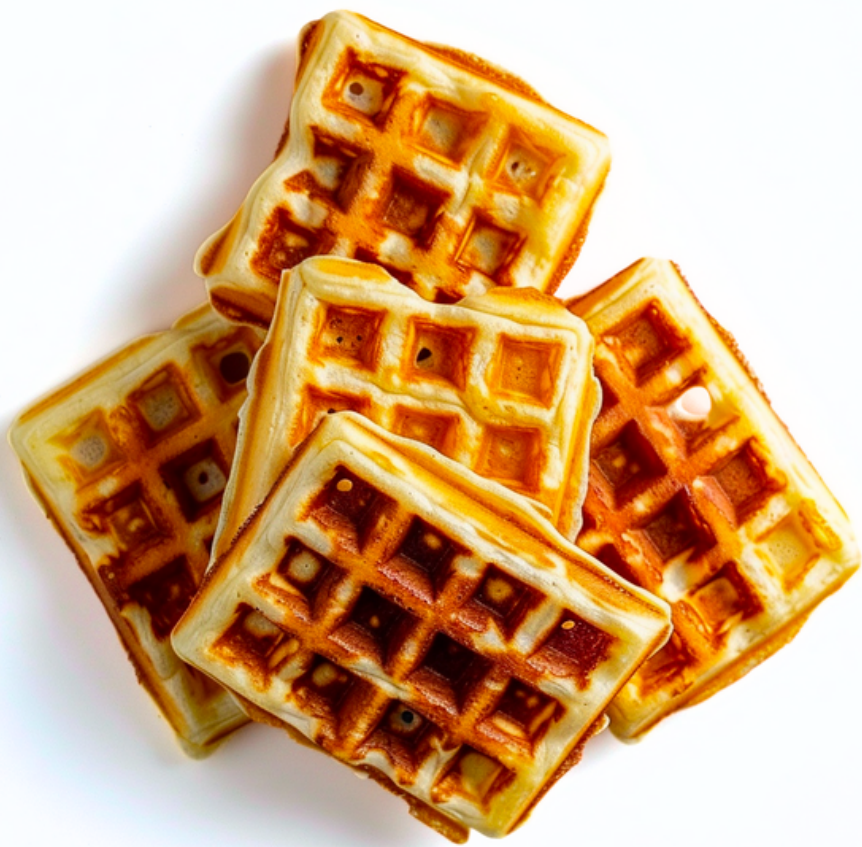
1. **Rozgrzej oliwę:** Na średniej patelni (najlepiej z nieprzywierającą powierzchnią) rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się szklista.
2. **Dodaj paprykę:** Do cebuli dodaj pokrojoną paprykę i smaż wszystko razem, aż papryka zmięknie.
3. **Dodaj pomidory i czosnek:** Następnie dodaj do patelni pomidory i czosnek. Gotuj, mieszając, aż pomidory zaczną się rozpadać, tworząc sos. Jeśli używasz, dodaj ostrą paprykę lub chili w proszku, doprawiając wszystko do smaku solą i pieprzem.
4. **Dodaj jajka:** Zbij jajka bezpośrednio do patelni z warzywami lub najpierw wbij je do miski, lekko roztrzep i wlej na patelnię. Nie mieszaj od razu; pozwól jajkom nieco się zetnąć na powierzchni warzyw. Następnie delikatnie mieszaj, tworząc jajecznicę.
5. **Podawanie:** Gotowy menemen podawaj natychmiast po przygotowaniu, posypany świeżymi ziołami. Dla dodatkowego smaku możesz posypać danie pokruszoną fetą. Menemen najlepiej smakuje podawany z ciepłym chlebem lub pitą, które świetnie nadają się do maczania w sosie.

Wskazówki:

- Menemen można dostosować do własnych upodobań, dodając inne warzywa, takie jak bakłażan czy cukinia, lub różne przyprawy, aby wzbogacić smak.
- Aby przyspieszyć przygotowanie, możesz użyć konserwowych pomidorów bez skórki zamiast świeżych, co jest szczególnie przydatne poza sezonem.

Menemen to wszechstronne i szybkie danie, idealne na śniadanie, brunch czy lekki obiad, łączące bogactwo warzyw z odżywczymi jajkami, serwując kawałek tureckiej kuchni prosto na Twój stół.

GOFRY TWAROGOWE Z OWOCAMI



Składniki:

- 1 szklanka twarogu (można użyć chudego dla lżejszej wersji)
- 3/4 szklanki mąki pełnoziarnistej (np. pszenna, orkiszowa)
- 2 jajka
- 1/4 szklanki mleka (możesz użyć mleka roślinnego)
- 2 łyżki oleju kokosowego (stopionego)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Szczypta soli
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie dla słodczy)

Dodatki:

- Świeże owoce (np. truskawki, jagody, banany)
- Jogurt naturalny lub roślinny
- Miód lub syrop klonowy do polania
- Posiekane orzechy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotuj ciasto:** W dużej misce połącz twaróg, jajka, mleko, stopiony olej kokosowy, miód (jeśli używasz) i ekstrakt z wanilii. Użyj blendera ręcznego lub miksera, aby dokładnie wymieszać składniki na jednolitą masę.
2. **Dodaj suche składniki:** Do masy twarogowej dodaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Mieszaj, aż wszystkie składniki dobrze się połączą i utworzą gładkie ciasto.
3. **Rozgrzej gofrownicę:** Włącz gofrownicę i poczekaj, aż dobrze się rozgrzeje. Jeśli jest to konieczne, lekko natłuszc powierzchnię olejem kokosowym.
4. **Piecz gofry:** Na rozgrzaną gofrownicę wylewaj porcje ciasta (ilość zależna od wielkości gofrownicy). Zamknij gofrownicę i piecz gofry zgodnie z instrukcją producenta, zazwyczaj około 3-5 minut, aż staną się złote i chrupiące.
5. **Podawanie:** Podawaj gofry natychmiast po upieczeniu, dekorując świeżymi owocami, jogurtem, miodem lub syropem klonowym i posiekanymi orzechami dla dodatkowej tekstury i smaku.

Wskazówki:

- Gofry twarogowe mogą być bardziej wilgotne niż tradycyjne gofry, dlatego ważne jest, aby nie otwierać gofrownicy zbyt wcześnie, aby uniknąć ich rozpadania się.
- Aby uzyskać bardziej puszyste gofry, białka jaj można ubić na sztywną pianę w osobnej misce, a następnie delikatnie wmieszać w ciasto tuż przed pieczeniem.

Te gofry twarogowe to świetna alternatywa dla tradycyjnych gofrów, łącząca w sobie zdrowie i smak. Twaróg dodaje im protein, a dodatki takie jak świeże owoce i jogurt dostarczają witamin, tworząc kompletny i zbilansowany posiłek.

JAJKA PO TURECKU (CILBIR)



Składniki:

- 4 duże jajka (świeże, do gotowania w koszulkach)
- 2 łyżki białego octu (do wody na jajka w koszulkach)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 szklanka jogurtu naturalnego (pełnotłustego dla kremowej konsystencji)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki słodkiej lub ostrej (w zależności od preferencji)
- 1/2 łyżeczki mielonego kminku
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki lub koperek do dekoracji

Dodatki:

- Plastry pieczywa pełnoziarnistego lub pita (do podania)

Przygotowanie:

1. **Przygotuj jogurt:** W małej misce połącz jogurt naturalny z drobno posiekanym czosnkiem. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Rozłóż jogurt równomiernie na talerzach, na których będziesz serwować jajka.
2. **Gotuj jajka w koszulkach:** W szerokim garnku zagotuj wodę z dodatkiem octu. Gdy woda zacznie delikatnie wrzeć, zmniejsz ogień tak, aby woda tylko lekko się gotowała. Delikatnie wbij każde jajko do osobnej małej miseczki. Tworząc wir w wodzie za pomocą łyżki, delikatnie wlej jajko do wody. Gotuj każde jajko przez około 3-4 minuty, aż białko stanie się zwarte, a żółtko pozostanie płynne. Użyj łyżki cedzakowej, aby wyjąć jajka z wody i odsączyć na papierowym ręczniku.
3. **Przygotuj masło z papryką:** W małym rondelku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj paprykę i kminek, smaż przez 30 sekund do 1 minuty, aż zaczną pachnieć. Odstaw z ognia.
4. **Podawanie:** Na talerzu z jogurtem delikatnie umieść gotowane jajka w koszulkach. Polej jajka przygotowanym masłem z papryką i kminkiem. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Dekoruj świeżą natką pietruszki lub koperkiem.
5. **Podawaj z pieczywem:** Cilbir najlepiej smakuje podawany z ciepłym pieczywem pełnoziarnistym lub pitą, która doskonale komponuje się z delikatnymi jajkami i pikantnym jogurtem.

Wskazówki:

- Aby jajka w koszulkach były idealne, użyj świeżych jaj, ponieważ mają zwartą strukturę białka, co pomaga utrzymać kształt podczas gotowania.
- Przed gotowaniem w koszulkach, możesz przelać jajko przez sitko, aby oddzielić cieńsze białko, co pozwoli uzyskać ładniejszy kształt.

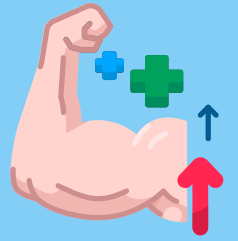
Cilbir to prosty, ale wyrafinowany sposób na przygotowanie jajek, łączący bogate smaki tureckiej kuchni. To idealne danie na wyjątkowe śniadanie lub brunch, które z pewnością zaskoczy i zachwyci każdego.

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 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



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

PAKIET

PREMIUM

Co zawiera?



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



10 godzin
Audiobooków



20 godzin
Kursów wideo



10 ebooków
same fakty



Grupa premium
Pytaj o co chcesz



1100 infografik
Szybsza edukacja

~~PLN 4999zł~~
rok

149 zł
rok

NAJLEPSZA PROMOCJA

W TYM ROKU

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFOPORAMCJI

