

# 10 PYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZEPISY

## SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI I MIGDAŁAMI



Serek wiejski



Maliny



Truskawki



Migdały

## TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM W KOSZULCE



Awokado



Jajka



Sól i pieprz



Nasiona chia



# PEŁNOZIARNISTY TOST Z JAJECZNICĄ I WARZYWAMI



Jajka



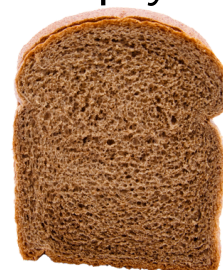
Pomidory



Papryka



Szpinak



Pełnoziarniste  
pieczywo



Oliwa z oliwek

# PUDDING CHIA Z MLEKIEM KOKOSOWYM I KIWI



Kiwi



Nasiona chia



Mleko kokosowe



# KASZA JAGLANA Z ORZECHAMI I SYROPEM KLONOWYM



Kasza jaglana



Mleko



Syrup

# SAŁATKA OWOCOWA Z ORZECHAMI I JOGURTEM GRECKIM



Jogurt grecki



Owoce



Orzechy



Miód



## SMOOTHIE Z AWOKADO I SZPINAKIEM



Mleko  
migdałowe



Szpinak



Awokado



Banan



Masło  
orzechowe

## OWSIANKA Z OWOCAMI I ORZECHAMI



Mleko



Płatki owsiane



Cynamon



Miód



Owoce



# JOGURT NATURALNY Z GRANOLĄ

## I MIODEM



Jogurt naturalny



Miód



Granola



Owoce

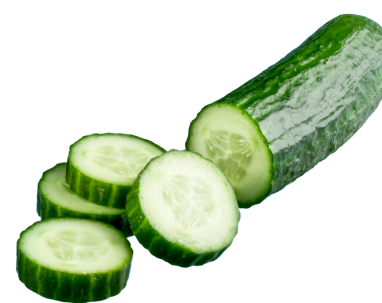
# WRAP Z HUMMUSEM I WARZYSWAMI



Wrap



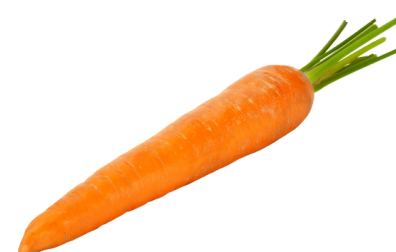
Hummus



Ogórek



Pomidor



Marchew



Salata

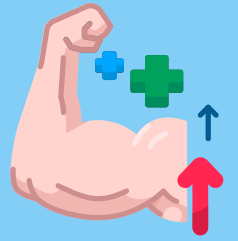


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



**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



## SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI I MIGDAŁAMI



### Składniki:

- 1 szklanka serka wiejskiego
- 1/2 szklanki świeżych truskawek, pokrojonych na połówki lub cząstki
- 1/2 szklanki świeżych malin
- 1/4 szklanki migdałów, posiekanych
- Opcjonalnie: miód lub syrop klonowy do posłodzenia

### Przygotowanie:

1. **Przygotowanie owoców:** Umyj truskawki i maliny. Truskawki pokrój na mniejsze kawałki, odpowiednio do wielkości malin. Jeśli używasz innych owoców, upewnij się, że są one odpowiednio przygotowane (umyte, obrane, pokrojone).
2. **Przygotowanie migdałów:** Migdały posiekaj na mniejsze kawałki. Jeśli preferujesz migdały z dodatkowym aromatem, możesz je lekko uprażyć na suchej patelni przez kilka minut, aż staną się złociste.
3. **Złożenie deseru:** W misce umieść serek wiejski. Na serku ułóż przygotowane owoce. Następnie posyp całość posiekanymi migdałami.
4. **Dodatki:** Jeśli lubisz, możesz posłodzić całość odrobiną miodu lub syropu klonowego.

### Warianty:

- Możesz użyć dowolnych owoców, które lubisz lub które są dostępne sezonowo, takich jak jagody, kiwi czy brzoskwinie.
- Zamiast migdałów spróbuj użyć innych orzechów, takich jak orzechy włoskie lub pecany dla różnorodności tekstury i smaku.
- Dla dodatkowego smaku, możesz dodać odrobinę wanilii do serka wiejskiego przed ułożeniem owoców.

Ten prosty przepis na serek wiejski z owocami i migdałami jest szybki w przygotowaniu i można go łatwo dostosować do swoich ulubionych smaków i potrzeb żywieniowych.

Smacznego!



# TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM W

## KOSZULCE

### Składniki:



- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 dojrzałe awokado
- 2 jajka
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżeczka nasion chia
- Ocet (do gotowania jajek)
- Opcjonalnie: kilka listków świeżej kolendry lub szczypiorku do dekoracji

### Przygotowanie:

- 1. Tostowanie chleba:** Podpiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na suchej, rozgrzanej patelni, aż będą chrupiące i złote.
- 2. Przygotowanie awokado:** Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, a miąższ wyjmij za pomocą łyżki. W miseczce rozgnieć awokado widelcem na gładką masę. Możesz dodać odrobinę soku z cytryny, soli i pieprzu do smaku.
- 3. Gotowanie jajek w koszulce:**
  - W szerokim garnku zagotuj wodę na średnim ogniu. Dodaj łyżeczkę octu – to pomoże białku się zebrać.
  - Delikatnie wbij każde jajko do małej miseczki. Gdy woda zacznie lekko się gotować (małe bąbelki, nie wrzątek), delikatnie wlej jajko do wody. Gotuj przez około 3-4 minuty, aż białko będzie ścięte, a żółtko nadal płynne.
  - Wyjmij jajko za pomocą łyżki cedzakowej i odłóż na papierowy ręcznik, aby pozbyć się nadmiaru wody.
- 4. Składanie tostów:**
  - Na upieczone tosty nałóż równą warstwę rozgniecionego awokado.
  - Na awokado ostrożnie połóż ugotowane jajko w koszulce.
  - Posyp każdy tost solą, pieprzem i nasionami chia.
- 5. Podawanie:** Tosty można udekorować listkami kolendry lub szczypiorkiem dla dodatkowego smaku i dekoracji. Serwuj natychmiast, póki są ciepłe.

### Warianty:

- Możesz dodać inne dodatki na tost, takie jak plasterki pomidora, smażony boczek lub świeży szpinak, aby wzbogacić smak.
- Dla pikantnej wersji dodaj odrobinę sproszkowanej papryki chili lub kilka kropel sosu sriracha.

Te tosty z awokado i jajkiem w koszulce są zarówno zdrowe, jak i wyjątkowo smaczne, idealne na rozpoczęcie dnia pełnego energii. Smacznego!



# PEŁNOZIARNISTY TOST Z JAJECZNICĄ I WARZYWAMI



## Składniki:

- 2 jajka
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 mały pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 garść świeżego szpinaku, drobno pokrojonego
- 1/4 czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub masła
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- Dodatkowe opcje: ser feta, świeże zioła (na przykład bazylia lub szczypiorek)

## Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Umyj i przygotuj warzywa. Pomidora, paprykę i szpinak pokrój zgodnie z instrukcją.
2. **Tostowanie chleba:** Podpiecz pełnoziarniste kromki chleba w tosterze lub na patelni, aż będą chrupiące i złote.
3. **Ubijanie jajek:** W małej misce ubij jajka z solą i pieprzem.
4. **Smażenie warzyw:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek lub masło. Dodaj pomidory, szpinak i paprykę. Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż warzywa zmiękną.
5. **Dodawanie jajek:** Do warzyw na patelni wlej ubite jajka. Mieszaj delikatnie, pozwalając jajkom zastygać i formować się w dużych kawałkach. Smaż do momentu, gdy jajka będą gotowe według twojego gustu.
6. **Podawanie:** Nałóż gotową jajecznicę na uprzednio przygotowane tosty. Jeśli lubisz, możesz dodać trochę pokruszonego sera feta lub posypać świeżymi ziołami dla dodatkowego smaku.

## Warianty:

- Możesz dodać różne inne warzywa, takie jak cebula, pieczarki lub cukinia, w zależności od preferencji.
- Dla dodatkowego białka, możesz dodać kawałki gotowanej szynki lub boczku.
- Aby uzyskać kremową teksturę, dodaj trochę śmietany lub jogurtu naturalnego do jajek przed ich ubiciem.

To danie jest szybkie, łatwe i bardzo zdrowe, idealne na sycące śniadanie lub lekki obiad. Smacznego!



# PUDDING CHIA Z MLEKIEM KOKOSOWYM I KIWI

## Składniki:

- 1/4 szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie dla słodczy)
- 1 dojrzałe kiwi, obrane i pokrojone w plasterki
- Kilka łyżek wiórków kokosowych do dekoracji



## Przygotowanie:

1. **Mieszanie składników:** W średniej wielkości misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym. Jeśli lubisz, dodaj miód lub syrop klonowy dla dodatkowej słodczy. Dokładnie wymieszaj, aby nasiona były równomiernie rozłożone w płynie.
2. **Odstawienie do zgęstnienia:** Przykryj miskę folią spożywczą lub pokrywką i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, ale najlepiej na całą noc. Nasiona chia pochłoną mleko i zgęstnieją, tworząc konsystencję puddingu.
3. **Przygotowanie kiwi:** Obrane kiwi pokrój w plasterki. Możesz je przygotować tuż przed podaniem, aby były jak najświeższe.
4. **Podawanie:** Po wyjęciu puddingu z lodówki dokładnie wymieszaj go, aby sprawdzić konsystencję i w razie potrzeby dodać więcej mleka kokosowego, jeśli pudding jest zbyt gęsty. Nakładaj pudding do miseczek, na wierzch układaj plasterki kiwi.
5. **Dekorowanie:** Posyp każdą porcję wiórkami kokosowymi dla dodatkowej tekstury i smaku.

## Warianty:

- Możesz eksperymentować z różnymi owocami, takimi jak mango, truskawki czy maliny, w zależności od tego, co masz pod ręką lub co jest w sezonie.
- Dla dodatkowego urozmaicenia smaku, możesz dodać do puddingu odrobinę ekstraktu waniliowego lub cynamonu.
- Jeśli nie lubisz kokosów, zastąp je innymi orzechami lub ziarnami, na przykład pokruszonymi orzechami włoskimi lub migdałami.

Chia pudding z kiwi to świetna opcja na zdrowe śniadanie lub lekki deser, który można łatwo przygotować wieczorem, aby cieszyć się nim rano. Smacznego!



# SMOOTHIE Z AWOKADO I SZPINAKIEM



## Składniki:

- 1 dojrzałe awokado, obrane i pozbawione pestki
- 1 duży garść świeżego szpinaku (ok. 1 szklanka)
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 1 szklanka mleka migdałowego
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie, dla lepszej konsystencji)

## Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Upewnij się, że wszystkie składniki są umyte i przygotowane. Awokado należy obrać i usunąć pestkę, banana również obrać.
2. **Blendowanie składników:** Do blendera dodaj awokado, szpinak, banana, masło orzechowe i mleko migdałowe. Jeśli lubisz bardziej schłodzone smoothie, dodaj również kostki lodu.
3. **Miksowanie:** Blenduj wszystko na wysokich obrotach do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji. Jeśli smoothie wydaje się zbyt gęste, możesz dodać trochę więcej mleka migdałowego, aby osiągnąć pożądaną konsystencję.
4. **Degustacja i doprawianie:** Spróbuj smoothie i jeśli potrzeba, możesz dodać więcej masła orzechowego dla intensywniejszego smaku lub odrobinę miodu dla słodyczy.
5. **Podawanie:** Smoothie najlepiej smakuje od razu po przygotowaniu, podane w wysokich szklankach.

## Warianty:

- Jeśli nie masz mleka migdałowego, możesz użyć innego mleka roślinnego, takiego jak mleko kokosowe, sojowe lub owsiane.
- Możesz dodać odrobinę miodu lub syropu klonowego, jeśli preferujesz słodsze smoothie.
- Dla dodatkowego białka i tekstury, możesz dodać też trochę chia seeds lub mielone siemię lniane.

To smoothie jest nie tylko smaczne, ale również pełne wartości odżywczych, idealne na zdrowy początek dnia lub jako pożywna przekąska. Smacznego!



# OWSIANKA Z OWOCAMI I ORZECHAMI

## Składniki:



- 1 szklanka płatków owsianych
- 2 szklanki mleka lub wody (w zależności od preferencji)
- Szczypta soli
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- Świeże lub suszone owoce (na przykład banany, jabłka, jagody, rodzynki)
- Garść orzechów (na przykład orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe), posiekane

## Przygotowanie:

1. **Gotowanie płatków:** W średniej wielkości garnku zagotuj mleko lub wodę z dodatkiem szczypty soli. Gdy płyn zacznie się gotować, wsyp płatki owsiane. Gotuj na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, przez około 5 minut, aż płatki zmiękną i zgęstnieją. Jeśli używasz cynamonu, dodaj go w trakcie gotowania.
2. **Dodawanie owoców:** Gdy owsianka będzie już prawie gotowa, dodaj wybrane owoce. Jeśli używasz świeżych owoców, takich jak banany lub jabłka, możesz je dodać na kilka minut przed końcem gotowania, aby się lekko zmiękły. Suszone owoce jak rodzynki można dodać wraz z płatkami, aby miały czas na nawodnienie.
3. **Słodzenie i doprawianie:** Na koniec gotowania dodaj miód lub syrop klonowy dla słodkości. Dobrze wymieszaj wszystkie składniki.
4. **Dodawanie orzechów:** Po nałożeniu gorącej owsianki do misek, posyp każdą porcję posiekanymi orzechami dla dodania chrupkości i wartości odżywczych.
5. **Podawanie:** Owsiankę najlepiej podawać na ciepło, natychmiast po przygotowaniu.

## Warianty:

- Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami mleka, takimi jak mleko kokosowe, sojowe czy migdałowe, dla innych smaków i wartości odżywczych.
- Dodaj trochę jogurtu na wierzch owsianki dla dodatkowej kremowości i kwaśnego akcentu.
- Użyj różnorodnych owoców sezonowych, aby owsianka była zawsze różnorodna i dostosowana do sezonu.



# JOGURT NATURALNY Z GRANOLĄ I

## MIODEM



## Składniki:

- 1 szklanka naturalnego jogurtu (możesz użyć jogurtu greckiego dla dodatkowej kremowości)
- 1/2 szklanki domowej granoli (pełnoziarniste płatki owsiane, orzechy, nasiona, suszone owoce)
- Świeże owoce do wyboru (na przykład truskawki, jagody, maliny)
- 1-2 łyżki miodu

## Przygotowanie granoli:

1. **Składniki granoli:** Aby przygotować domową granolę, potrzebujesz około 2 szklanki płatków owsianych, 1/2 szklanki mieszanki orzechów (np. migdały, orzechy włoskie), 1/4 szklanki nasion (np. słonecznik, dynia), 1/4 szklanki suszonych owoców (np. rodzynki, żurawina).
2. **Przyprawy:** Dodaj 1/2 łyżeczki cynamonu i szczyptę soli.
3. **Słodzik:** Wymieszaj suche składniki z 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego i 1/4 szklanki oleju kokosowego lub innego oleju roślinnego.
4. **Pieczenie:** Rozłóż mieszaninę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20-25 minut, mieszając co kilka minut, aż granola będzie złocista i chrupiąca.
5. **Ostudzenie:** Pozostaw granolę do ostygnięcia; stwardnieje i stanie się chrupiąca po całkowitym wystudzeniu.

## Przygotowanie deseru:

1. **Miska jogurtu:** W misce umieść jogurt naturalny.
2. **Dodawanie granoli:** Na jogurt wyłóż przygotowaną i ostudzoną granolę.
3. **Dodawanie owoców:** Dodaj świeże owoce na wierzch granoli.
4. **Polanie miodem:** Całość delikatnie polej miodem dla dodatkowej słodyczy.

## Warianty:

- Możesz zastąpić miód innymi słodzikami, jak syrop klonowy lub agave, lub pominąć go całkowicie, jeśli owoce są wystarczająco słodkie.
- Eksperymentuj z różnymi rodzajami owoców w zależności od sezonu lub swoich preferencji.
- Jogurt można zamienić na alternatywne wersje bez nabiału, takie jak jogurt sojowy, kokosowy czy migdałowy, dostosowując przepis do potrzeb osób na diecie wegańskiej.

Ten prosty przepis na jogurt z granolą i miodem jest szybki w przygotowaniu i można go łatwo dostosować do swoich ulubionych smaków i potrzeb żywieniowych. Smacznego!



# WRAP Z HUMMUSEM I

## WARZYWAMI



### Składniki:

- 1 pełnoziarnista tortilla
- 3-4 łyżki hummusu (możesz użyć kupnego lub domowego)
- Kilka liści sałaty (np. rzymskiej lub lodowej)
- 1 mały ogórek, pokrojony w cienkie plasterki
- 1 średni pomidor, pokrojony w plastry
- 1 mała marchewka, starta lub pokrojona w cienkie paski
- Dodatkowe opcje: czerwona cebula w plasterkach, kiełki, papryka, awokado

### Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:** Umyj i przygotuj wszystkie warzywa. Ogórek i pomidor pokrój w cienkie plasterki, marchewkę zetrzyj na tarce lub pokrój w cienkie paski. Jeśli używasz dodatkowych składników jak cebula czy papryka, również je przygotuj.
2. **Podgrzewanie tortilli:** Tortillę podgrzej lekko na suchej patelni lub w mikrofalce przez kilka sekund. To sprawi, że będzie bardziej elastyczna i łatwiejsza do zawijania.
3. **Rozsmarowanie hummusu:** Na ciepłej tortilli równomiernie rozsmaruj hummus. To stworzy "klej", który pomoże utrzymać składniki w środku.
4. **Układanie warzyw:** Na środku tortilli, na hummusie, ułóż warstwę liści sałaty, na to rozłóż plasterki ogórka, pomidora oraz startą marchewkę. Możesz dodać także cebulę, kiełki lub cienkie plastry papryki dla dodatkowego smaku i chrupkości.
5. **Zawijanie wrapa:** Zaczynij zawijać tortillę od jednego końca, starając się trzymać wszystkie składniki razem. Składaj boki tortilli do środka, aby zamknąć boczne otwory, a następnie dokończ zawijanie. Możesz użyć odrobiny hummusu na końcu tortilli, aby "zakleić" wrapa.
6. **Podawanie:** Wrapa najlepiej jeść od razu po przygotowaniu, gdy tortilla jest jeszcze ciepła i warzywa świeże.

### Warianty:

- Hummus możesz zastąpić innymi pastami, takimi jak baba ganoush, guacamole czy nawet pastą z pesto dla różnorodności smaków.
- Dla dodatkowego białka możesz dodać do wrapa gotowane strąki fasoli, plasterki pieczonego kurczaka lub nawet kawałki smażonego tofu.

Wrap z hummusem i warzywami to świetny sposób na zdrowy, pożywny posiłek, który jest również bardzo elastyczny – możesz łatwo dostosować składniki do swojego smaku i dostępnych składników. Smacznego!



# KASZA JAGLANA Z ORZECHAMI I SYROPEM KLONOWYM



## Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka (może być krowie lub dowolne mleko roślinne)
- 1/2 szklanki mieszanki orzechów (np. orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe), posiekane
- 2-3 łyżki syropu klonowego
- Szczypta soli
- Opcjonalnie: cynamon, wanilia lub inne przyprawy do smaku

## Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie kaszy:** Kaszę jaglaną dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą, aż woda będzie przejrzysta. To pomoże usunąć gorzką powłokę z ziaren.
- 2. Gotowanie kaszy:** W średnim garnku zagotuj mleko z dodatkiem szczypty soli. Gdy mleko zacznie się gotować, dodaj wypłukaną kaszę jaglaną. Zmniejsz ogień do niskiego i gotuj pod przykryciem, mieszając od czasu do czasu, aż kasza wchłonie całe mleko i stanie się miękka, co zajmie około 15-20 minut. Jeśli lubisz, możesz dodać przyprawy jak cynamon czy wanilię w trakcie gotowania.
- 3. Dodawanie orzechów:** Gdy kasza jest już prawie gotowa, dodaj posiekane orzechy, aby mogły lekko zmięknąć i uwolnić swój aromat.
- 4. Dodawanie syropu klonowego:** Po ugotowaniu kaszy wyłącz ogień i dodaj syrop klonowy, dobrze mieszając, aby równomiernie rozprowadzić słodczy.
- 5. Podawanie:** Podawaj kaszę gorącą, dodatkowo można ją posypać trochę więcej posiekanymi orzechami lub polać dodatkową łyżką syropu klonowego na wierzchu.

## Warianty:

- Możesz zastąpić mleko krowie mlekiem roślinnym, takim jak migdałowe, sojowe, kokosowe lub owsiane, w zależności od preferencji.
- Dla dodatkowego bogactwa smaku możesz dodać do kaszy podczas gotowania suszone owoce, takie jak rodzynki, żurawina lub kawałki moreli.
- Jeśli wolisz, możesz zastąpić syrop klonowy miodem lub innym słodzikiem, jak syrop agawowy.

Ta kasza jaglana z orzechami i syropem klonowym to pyszny i pożywny sposób na rozpoczęcie dnia. Smacznego!



# SALATKA OWOCOWA Z ORZECHAMI I JOGURTEM GRECKIM



## Składniki:

- 2 szklanki mieszanki świeżych, sezonowych owoców (na przykład truskawki, maliny, jagody, kiwi, mango, brzoskwinie), pokrojonych na kawałki
- 1 szklanka jogurtu greckiego
- 1/2 szklanki mieszanki orzechów (np. migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe), posiekane
- 1-2 łyżki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- Kilka listków mięty do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. **Przygotowanie owoców:** Umyj i pokrój owoce na mniejsze kawałki. Wybierz owoce sezonowe, które są najlepiej dostępne i najsmaczniejsze.
2. **Posiekanie orzechów:** Orzechy posiekaj na mniejsze kawałki. Jeśli preferujesz dodatkową chrupkość, możesz lekko uprażyć orzechy na suchej patelni przez kilka minut, aż będą lekko złociste.
3. **Mieszanie składników:** W dużej misce umieść pokrojone owoce. Dodaj jogurt grecki i delikatnie wymieszaj, aby owoce były równomiernie pokryte jogurtem.
4. **Dodawanie orzechów:** Posyp sałatkę posiekanymi orzechami. Jeśli lubisz słodsze desery, możesz polać sałatkę miodem lub syropem klonowym.
5. **Dekoracja:** Przed podaniem możesz dodać kilka listków mięty dla dodatkowego smaku i pięknej prezentacji.

## Warianty:

- Dla dodatkowego smaku możesz dodać do jogurtu odrobinę wanilii lub cynamonu.
- Eksperymentuj z różnymi kombinacjami owoców, aby dostosować sałatkę do sezonu i własnych upodobań.
- Możesz także dodać inne dodatki, takie jak nasiona chia, len lub kokos, dla dodatkowej tekstury i wartości odżywczych.

Ta sałatka owocowa z orzechami i jogurtem greckim to świetny sposób na rozpoczęcie dnia pełnego energii lub jako zdrowy deser. Smacznego!