

50 PRZEPISÓW NA ŚNIADANIA

które zmienią Twoje spojrzenie na diete

Nie musisz mieć zdolności kulinarnych aby je przyrządzić

Zbilansowane i szybkie posiłki na dobry początek dnia





Cześć!

Dziękuję za zaufanie :) Na dalszych stronach znajdują się Twoje przepisy. Mam nadzieję, że wszystko będzie smakowało. A jeśli nie, to poradnik który możesz pobrać z linku poniżej pomoże Ci zmodyfikować dania bardziej pod siebie ;)

Jeśli nie jesz mięsa, to możesz zamienić je na roślinny zamiennik np. tofu.

Jeśli nie jesz glutenu, to możesz zmienić mąkę, makaron, pieczywo na inny rodzaj (np. odmiany kukurydziane).

Jeśli nie tolerujesz laktozy, to możesz zmienić mleko, nabiał, sery na wersję bez laktozy lub roślinne zamienniki.

Więcej zamienników konkretnych produktów znajdziesz w poradniku.

Poradnik

(kliknij tutaj, aby pobrać)

Tabela pomiarów dla kobiet

(kliknij tutaj, aby pobrać)

Tabela pomiarów dla mężczyzn

(kliknij tutaj, aby pobrać)

Spis posiłków

POMIĘDZY 300-400 KALORII

Budyń z tofu.....	5
Bułka jak z subwaya.....	6
Bułka z jajecznicą.....	7
Gofry tiramisu.....	8
Gofry twarogowe z owocami.....	9
Gofry z tuńczykiem.....	10
Grzanki z karmelizowanym bananem.	11
Naleśnik z jajkiem sadzonym.....	12
Naleśnik z piekarnika.....	13
Omlet z twarożkiem.....	14
Owocowy fluff.....	15
Owsianka na słono.....	16
Tofucznicza.....	17
Twarożek z tofu na słodko.....	18

POMIĘDZY 400-500 KALORII

Bułka z twarożkiem.....	20
Cynamonowe ciasto z piekarnika.....	21
Domowa granola z jogurtem.....	22
Gofry z cukinii.....	23
Jajecznica z fetą.....	24
Kanapka w masie jajecznej.....	25
Kasza manna sernikowa.....	26
Naleśniki a'la kinder country.....	27
Naleśniki z wędzonym kurczakiem.....	28
Omlet warstwowy.....	29
Omlet z cukinią.....	30

Omlet z serkiem wiejskim i owocami.	31
Owoce pod kruszonką.....	32
Owsianka a'la kinderek.....	33
Owsianka nocna.....	34
Owsianka z dżemem.....	35
Owsianka z granolą.....	36
Owsiany serniczek.....	37
Placuszki twarogowe.....	38
Rogal wytrawny.....	39
Szakszuka z ciecierzycą.....	40
Śniadaniowa pizza z cukinii.....	41
Tortilla z pieczarkami.....	42
Tortilla z piekarnika.....	43
Tortillo-omlet.....	44
Tost francuski na słodko.....	45
Twarogowa zapiekanka.....	46

POMIĘDZY 500-600 KALORII

Angielskie śniadanie.....	48
Ciastka z ciecierzycy z koktajlem.....	49
Kanapki z ciecierzycą.....	50
Mini placuszki z owocami.....	51
Naleśniki z dżemem i jogurtem.....	52
Placuszki bananowe.....	53
Racuchy drożdżowe.....	54
Śniadaniowa quesadilla.....	55
Tortilla na słodko.....	56

POSIŁKI POMIĘDZY 300- 400 KALORII



Budyń z tofu

392 kcal / 23 B / 38 W / 17 T

SKŁADNIKI

- 180g tofu naturalnego
- 150g mleka 1.5% tł.
- 50g wody
- 30g malin
- 30g borówek
- 20g proszku budyńowego
- 20g erytrytolu
- 8g masła orzechowego
- 1 kostka czekolady (ok .6g)

PRZYGOTOWANIE

1.Budyń rozpuść w 50g mleka.

2.Pozostałą ilość mleka, wodę, tofu oraz erytrytol zmiksuj w blenderze na gładką masę i przelej ją do garnka.

3.Zawartość garnka doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i dodaj rozpuszczony budyń oraz masło orzechowe.

4.Mieszaj aż budyń zgęstnieje.

5.Budyń z tofu przelej do miseczki, dodaj owoce oraz pokruszoną kostkę czekolady.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Bułka jak z subway

343 kcal / 23 B / 51 W / 4 T

SKŁADNIKI

- 100g pomidora
- 80g bułki
- 65g tuńczyka w sosie własnym
- 50g ogórka
- 20g jogurtu naturalnego 1.5% tł.
- kilka liści sałaty
- kiełki

PRZYPRAWY

sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1.Tuńczyka odcedź i przełóż do miseczki. Dodaj jogurt, sól oraz pieprz i wszystko dobrze wymieszaj.

2.Pomidora i ogórka pokrój w plasterki.

3.Bułkę przetnij na pół.

4.Na spodzie bułki ułóż kolejno: sałatę, pastę z tuńczyka, plastry pomidora i ogórków, kiełki.

5.Całość nakryj górną częścią bułki.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min**

Bułka z jajecznicą

379 kcal / 23 B / 37 W / 15 T

SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 60g bułki
- 1 jajko
- 45g mozzarella light
- kilka liści szpinaku
- 3g masła

PRZYPRAWY

sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1.Na roztopionym masle zrób jajecznicę z jednego jajka. Dopraw ją do smaku solą i pieprzem.

2.Bułkę przetnij na pół, a następnie podpiecz z obu stron na suchej patelni/piekarniku/grillu elektrycznym.

3.Na spodzie bułki ułóż kolejno: szpinak, plastry mozzarelli oraz jajecznice.

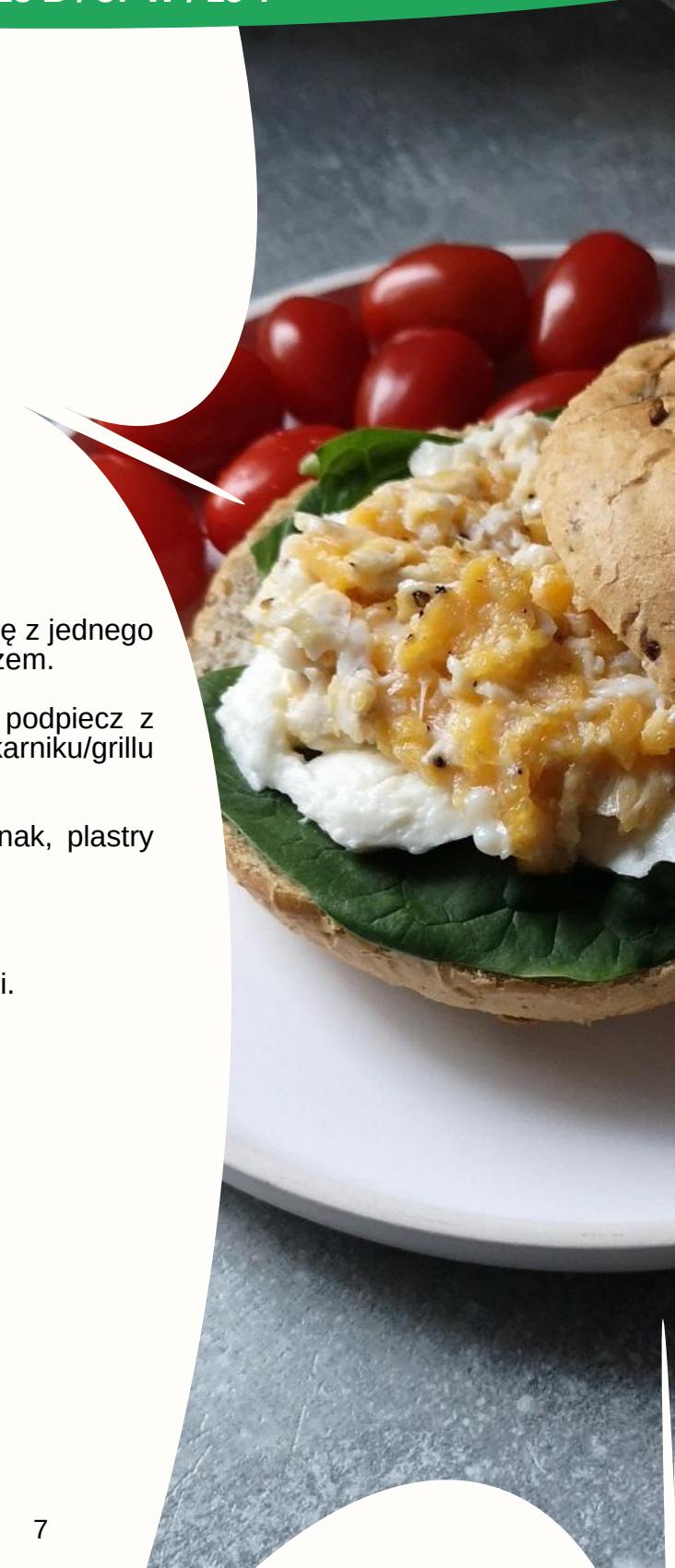
4.Całość nakryj górną częścią bułki.

5.Podawaj z pomidorkami koktajlowymi.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min**



Gofry tiramisu

345 kcal / 22 B / 41 W / 10 T

SKŁADNIKI

- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 50g wody
- 30g mąki pszennej
- 30g malin
- 5g kakao
- 3g oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

sól, cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj żółtko, mąkę, oliwę, przestudzony napar z kawy (30g wrzątka + 2 łyżeczki kawy), kakao oraz pół łyżeczki proszku do pieczenia.

2.Białko ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli i dodaj do pozostałych składników delikatnie mieszając do połączenia składników.

3.Usmaż ciasto w gofrownicy.

4.Gotowe gofry posmaruj skyrem smakowym, dodaj maliny oraz poprósz cynamonem.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

W przypadku braku gofrownicy ciasto można usmażyć na patelni w formie placuszków.



Czas przygotowywania: **10min**



Gofry twarogowe

383 kcal / 25 B / 38 W / 14 T

SKŁADNIKI

- 100g mieszanki mrożonych owoców
- 70g twarogu chudego
- 1 jajko
- 30g mąki pszennej
- 30g mleka 1.5% tł.
- 10g erytrytolu
- 5g oliwy z oliwek
- 1 kostka czekolady (ok. 6g)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

sól, cynamon

PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przełóż zblendowany twaróg, dodaj żółtko, a następnie zmiksuj zawartość.

2. Dodaj przesianą mąkę, mleko, proszek do pieczenia, erytrytol, cynamon oraz oliwę i ponownie zmiksuj.

3. W drugiej misce ubij biało na sztywną pianę ze szczyptą soli i dodaj do pozostałych składników delikatnie mieszając do połączenia składników.

4. Usmaż ciasto w gofrownicy.

5. Gotowe gofry posyp mieszanką owoców oraz startą czekoladą.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

W przypadku braku gofrownicy ciasto można usmażyć na patelni w formie placuszków.



Czas przygotowywania: **10min**



Gofry z tuńczykiem

346 kcal / 28 B / 27 W / 13 T

SKŁADNIKI

- 75g tuńczyka w sosie własnym
- 1 jajko
- 40g awokado
- 30g mąki pszennej
- 30g mleka 1.5% tł.
- 20g cebuli czerwonej
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj żółtko, mleko, mąkę, pół łyżeczkę proszku do pieczenia, sól, pieprz oraz oregano.

2.Białko ubij na sztywną pianę i dodaj do pozostałych składników delikatnie mieszając do połączenia składników.

3.Ciasto usmaż w gofrownicy.

4.Rozgnieć awokado widelcem, dodaj drobno pokrojoną cebulę oraz sok z cytryny.

5.Gotowe gofry posmaruj pastą z awokado, wyłóż kawałki tuńczyka, a na koniec posyp natką pietruszki.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

W przypadku braku gofrownicy ciasto można usmażyć na patelni w formie placuszków.



Czas przygotowywania: **10min**



Grzanki z bananem

382 kcal / 21 B / 53 W / 9 T

SKŁADNIKI

- 60g pieczywa
- 60g banana
- 50g twarogu chudego
- 40g jogurtu proteinowego skyr
- 10g masła orzechowego
- 5g miodu
- 3g masła

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.Na patelni rozgrzej masło, połów plastry banana i polej je miodem. Dodaj cynamon i smaż z obu stron do osiągnięcia brązowo złotego koloru.

2.W misce wymieszaj twaróg z jogurtem.

3.Pieczywo podpiecz na patelni/piekarniku/grillu elektrycznym.

4.Gotowe grzanki posmaruj twarożkiem, wyłóż karmelizowanego banana, a na koniec polej masłem orzechowym.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**



Naleśnik z jajkiem

315 kcal / 25 B / 21 W / 14 T

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 100g pomidor
- 30g cebuli
- 30g mleka 1.5% tł.
- 20g mąki pszennej
- 15g chudej szynki
- 10g sera żółtego

PRZYPRAWY

sól, pieprz, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko oraz mleko.

2.Z otrzymanego ciasta usmaż jednego, grubszego naleśnika.

3.Błaszkę od piekarnika wyłoż papierem do pieczenia, a następnie rozłoż naleśnika.

4.No środka ułóż ser, szynkę, pokrojoną cebulę, a na wierzch wbij jajko.

5.Dopraw solą, pieprzem, a brzegi naleśnika złóż do środka tworząc kieszonkę.

6.Piecz w 180 stopniach około 10 minut, do momentu gdy białko dobrze się zetnie.

7.Gotowego naleśnika posyp posiekany szczypiorkiem i podawaj z pomidorem.

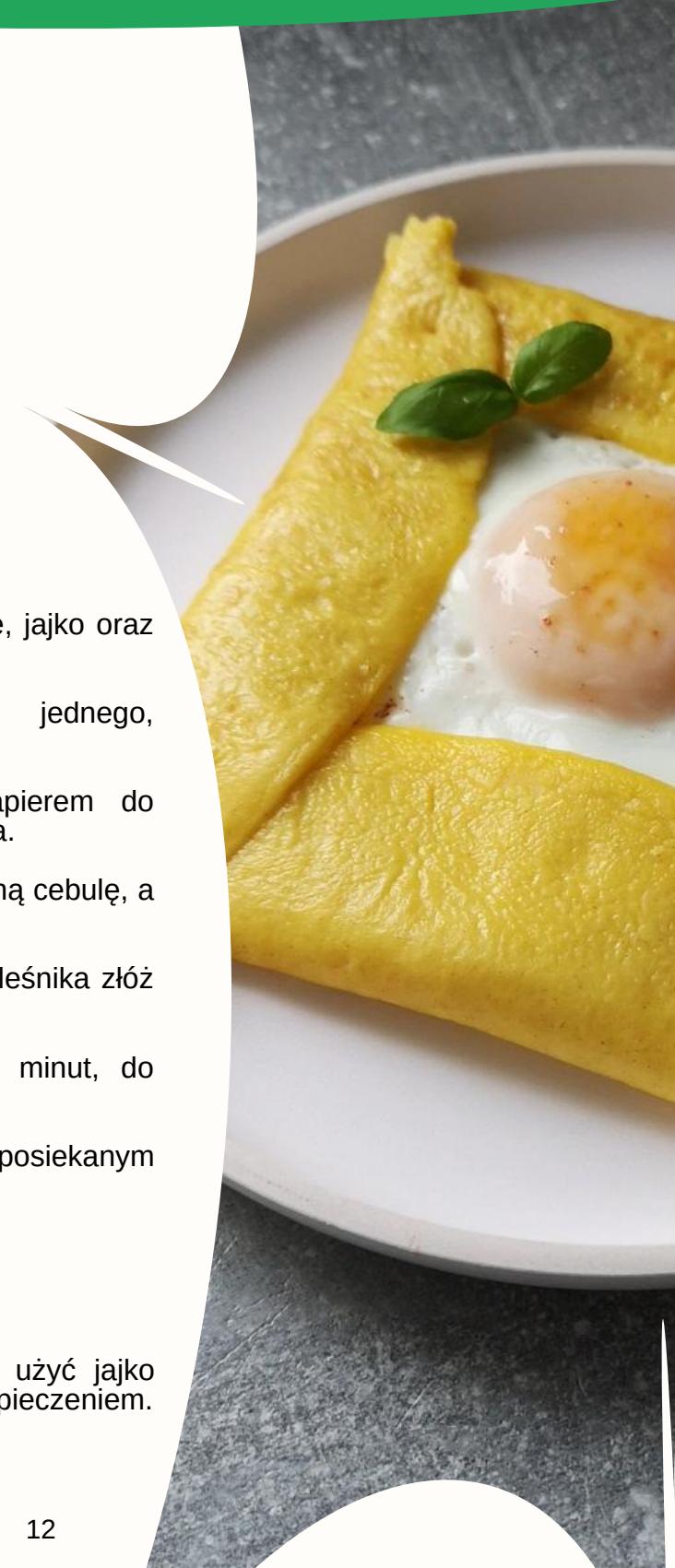
Smacznego!

WSKAZÓWKA

Zamiast wbijać surowe jajko można użyć jajko usmażone na patelni i pominąć krok z pieczeniem.



Czas przygotowywania: **15min**



Naleśnik z piekarnika

368 kcal / 21 B / 54 W / 7 T

SKŁADNIKI

- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 40g mleka 1.5% tł.
- 40g mąki pszennej
- 40g nektarynki
- 30g borówek
- 30g malin
- 5g cukru pudru
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

- 1.Roztrzep jajko tak aby pojawiły się pęcherzyki powietrza.
- 2.Dodaj mleko, przesianą mąkę oraz proszek do pieczenia.
- 3.Wszystko dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.
- 4.Piekarnik ustaw na 220 stopni i nagrzej w nim naczynie żaroodporne.
- 5.Nagrzane naczynie wysmaruj olejem (dobrze się sprawdzi olej w sprayu), a następnie wypełnij przygotowanym ciastem.
- 6.Piecz naleśnika około 15 minut.
- 7.Gotowy naleśnik posmaruj skyrem smakowym, wyłóż pokrojonymi owocami, a na koniec posyp cukrem pudrem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **20min**



Omlet z twarożkiem

315 kcal / 33 B / 23 W / 10 T

SKŁADNIKI

- 100g pomidora
- 70g twarogu chudego
- 1 jajko
- 50g chudej szynki
- 30g ogórka
- 30g rzodkiewki
- 20g mąki pszennej
- 20g jogurtu naturalnego 1.5% tł.
- 1 garść rukoli
- kiełki

PRZYPRAWY

sól, pieprz, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

1.Oddziel białko od żółtka i ubij je ze szczyptą soli.

2.Po uzyskaniu sztywnej piany dodaj żółtko oraz stopniowo przesianą mąkę. Całość pomieszaj, jedynie do połączenia składników.

3.Przelej masę na rozgrzaną patelnię z oliwą. Smaż na małym ogniu pod przykryciem, kilka minut z obu stron.

4.W misce wymieszaj: twaróg, jogurt, drobno pokrojoną rzodkiewkę, ogórka oraz szczypiorek. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

5.Przygotowanym twarożkiem posmaruj jedną połowę omleta. Na to wyłóż rukolę, plastry szynki oraz pomidora, a całość posyp kiełkami.

6.Złożyć omleta na pół.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Owocowy fluff

391 kcal / 24 B / 48 W / 9 T

SKŁADNIKI

- 150g serka wiejskiego light
- 120g banana
- 40g borówek
- 40g malin
- 15g herbatników
- 10g migdałów

PRZYGOTOWANIE

1.Banana pokrój na mniejsze części i razem z pozostałymi owocami włóż do zamrażalki na minimum godzinę.

2.Po tym czasie mrożone owoce oraz serek wiejski dokładnie zblenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

3.Gotowy fluff przelej do miski.

4.Wierzch posyp pokruszonymi herbatnikami oraz płatkami migdałów.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Jeśli konsystencja będzie płynna należy dodać lód i nadal blendować.



Czas przygotowywania: **5min + czas schładzania owoców**



Owsianka na słono

388 kcal / 27 B / 42 W / 10 T

SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 100g cukinii
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 50g mleka 1.5% tł.
- 50g mąki owsianej
- 30g cebuli czerwonej

PRZYPRAWY

sól, pieprz, zioła prowansalskie, papryka ostra, papryka wędzona

PRZYGOTOWANIE

- 1.Cukinie zetrzyj na tarce i wyciśnij nadmiar wody.
- 2.Cebulę pokrój w kostkę, a pomidory koktajlowe na pół.
- 3.Płatki owsiane zblenduj.
- 4.Wymieszaj w misce wszystkie składniki na owsiankę.
- 5.Dopraw solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi, papryką ostrą oraz wędzoną, a następnie przelej zawartość do naczynia żaroodpornego.
- 6.Piecz w 200 stopniach przez około 35 minut.

Smacznego!

WSKAZÓWKI

Zamiast kupować mąkę owsianą możesz zblendować zwykłe płatki owsiane.



Czas przygotowywania: **40min**



Tofuczniczka

363 kcal / 28 B / 24 W / 18 T

SKŁADNIKI

- 150g tofu naturalnego
- 100g pomidorów koktajlowych
- 50g mozzarelli light
- 30g cebuli
- 30g pora
- 30g pieczywa
- 5g oliwy z oliwek

PRZYPRAWY

sól, pieprz, kurkuma, papryka słodka, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę pokrój w kostkę, a pora posiekaj w cienkie plastry.

2. Na rozgrzanej patelni z oliwą podsmaż cebulę oraz pora.

3. Dodaj pokruszone w dloniach tofu oraz przyprawy tj. sól, pieprz, kurkuma oraz papryka słodka.

4. Wkrój pomidorki koktajlowe i smaż całość do ich zmiękczenia.

5. Całość posyp szczypiorkiem.

6. Podawaj z pieczywem i mozzarellą.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Im dużej tofuczniczka jest na patelni tym jest bardziej sucha, dlatego jeśli chcesz aby konsystencja była bardziej wilgotna dodaj parę łyżek wody i mieszaj aż połączy się z tofu.



Czas przygotowywania: **15min**



Twarożek z tofu

355 kcal / 23 B / 50 W / 9 T

SKŁADNIKI

- 100g tofu naturalnego
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 2 kromki chleba tostowego (ok.46g)
- 30g dżemu niskosłodzonego
- 10g miodu
- 7g masła orzechowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- kilka kropel aromatu waniliowego

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.Tofu, jogurt proteinowy, miód, sok cytrynowy oraz ekstrakt waniliowy zmiksuj na gładką masę.

2.Kromki chleba podpiecz w grillu elektrycznym/patelnii/piekarniku.

3.Podpieczony chleb posmaruj przygotowanym twarożkiem oraz dżemem.

4.Wierzch poprósz cynamonem oraz polej masłem orzechowym.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min**



POSIŁKI POMIĘDZY 400- 500 KALORII



Bułka z twarożkiem

419 kcal / 35 B / 50 W / 8 T

SKŁADNIKI

- 100g twarogu chudego
- 80g pieczywa
- 50g jogurtu naturalnego 1.5% tł.
- 40g chudej szynki
- 30g rzodkiewki
- 30g ogórka
- 5g masła
- kiełki

PRZYPRAWY

sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

- 1.W misce wymieszaj ze sobą twaróg oraz jogurt.
- 2.Dopraw solą i pieprzem.
- 3.Dodaj pokrojonego w drobną kostkę ogórka oraz rzodkiewkę.
- 4.Bułkę przekrój na pół.
- 5.Spód bułki posmaruj masłem i ułóż kolejno: szynkę, twarożek, kiełki.
- 6.Całość nakryj górną częścią bułki.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min**



Cynamonowe ciasto

467 kcal / 24 B / 58 W / 15 T

SKŁADNIKI

- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 50g mąki pszennej
- 10g masła
- 10g cukru waniliowego
- 5g drożdży (suszone)
- kilka kropel aromatu waniliowego

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj jajko ze skyrem smakowym (najlepiej waniliowym). Dodaj przesianą mąkę, aromat waniliowy oraz suche drożdże. Wszystko wymieszaj i przelej do naczynia żaroodpornego.

2. Włóż do miski ciepłe masło, cukier waniliowy oraz cynamon. Wszystko dokładnie wymieszaj.

3. Za pomocą łyżeczki zrób tuneliki i rozprowadź w nich cynamonową mieszankę.

4. Piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **35min**

Granola z jogurtem

403 kcal / 26 B / 49 W / 10 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 60g banana
- 30g płatków owsianych
- 20g malin
- 10g migdałów
- 10g miodu
- 5g masła orzechowego

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.Rozgnieć widelcem banana i wymieszaj z jogurtem proteinowym.

2.Na patelni upraż płatki owsiane oraz kawałki migdałów. Dodaj miód, masło orzechowe oraz cynamon i praż jeszczego przez chwile.

3.Do miski z jogurtem przełoż przygotowaną granolę oraz maliny.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**

Gofry z cukinii

443 kcal / 27 B / 44 W / 17 T

SKŁADNIKI

- 100g cukinii
- 1 jajko
- 50g jogurtu naturalnego 1.5% tł.
- 50g mąki pszennej
- 50g mozzarelli light
- 5g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano, zioła prowansalskie, tzatziki

PRZYGOTOWANIE

1.Cukinię zetrzyj na tarce i odciśnij nadmiar wody.

2.Do cukinii dodaj: jajko, mąkę, proszek do pieczenia, pokrojoną mozzarellę, oliwę z oliwek oraz proszek do pieczenia.

3.Dopraw solą, pieprzem, oregano. Wszystko dokładnie wymieszaj.

4.Usmaż ciasto w gofrownicy.

5.Jogurt wymieszaj z drobno pokrojonym czosnkiem, solą, pieprzem, tzatziki oraz ziołami prowansalskimi.

6.Gotowe gofry podawaj z sosem czosnkowym.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

W przypadku braku gofrownicy ciasto można usmażyć na patelni w formie placuszków.



Czas przygotowywania: **10min**



Jajecznica z fetą

468 kcal / 26 B / 34 W / 25 T

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 100g pomidorów koktajlowych
- 50g pieczywa
- 40g sera typu feta
- 10g oliwek
- 5g masła
- 1 ząbek czosnku

PRZYPRAWY

pieprz, natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1.W misce roztrzep jajka z dodatkiem pieprzu. Dodaj pokrojone na mniejsze kawałki oliwki i ser feta.

2.Na patelni rozpuść masło. Dodaj drobno pokrojony czosnek oraz połówki pomidorków.

3.Po kilkunastu sekundach wlej masę jajeczną. Smaż ciągle mieszając do momentu ścięcia się jajek i uzyskania ulubionej konsystencji.

4.Gotową jajecznicę posyp posiekanaą natką pietruszki i podawaj z pieczywem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**



Kanapka w jajku

490 kcal / 29 B / 27 W / 29 T

SKŁADNIKI

- 120g pomidora
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 2 kromki chleba tostowego (ok. 46g)
- 50g ogórka
- 50g chudej szynki
- 2 plastry sera topionego (ok. 36g)
- 20g mleka 1.5% tł.
- 3g oliwy z oliwek
- kilka liści sałaty

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano

PRZYGOTOWANIE

1.W misce roztrzep jajko oraz żółtko z dodatkiem mleka, soli, pieprzu oraz oregano.

2.Za pomocą ręcznika papierowego natrzyj patelnię oliwą.

3.Po przeciwnieległych stornach patelni położ plasterki sera topionego. Zalej je masą jajeczną, a w miejsce plasterków sera położ kromki chleba.

4.Gdy masa się zetnie przewróć całość na drugą stronę.

5.W miejsce pierwszej kromki położ kilka plastrów pomidora oraz szynkę, natomiast na drugiej części plasty ogórka i sałatę.

6.Boczne części masy jajecznej zawiń do środka, a następnie złóż kromki.

7.Kanapkę podawaj z pozostałą częścią pomidora.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**



Kasza manna sernikowa

459 kcal / 31 B / 67 W / 8 T

SKŁADNIKI

- 100g twarogu chudego
- 100g napoju migdałowego
- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 50g nektarynki
- 50g wody
- 40g kaszy manny
- 10g płatków kukurydzianych
- 10g miodu
- 10g orzechów

PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wlej napój migdałowy oraz wodę, doprowadź do wrzenia i wsyp kaszę manną.

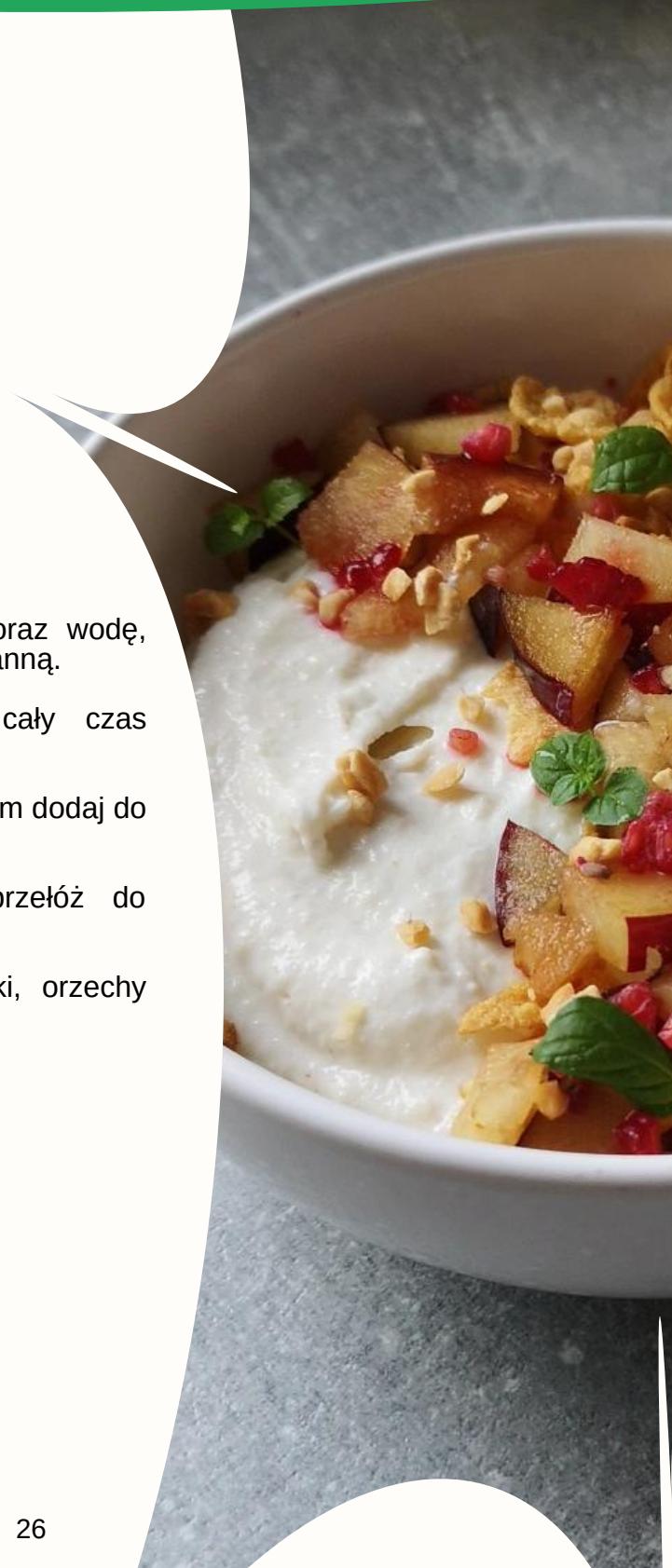
2. Gotuj do momentu zgęstnienia cały czas mieszając.

3. Kaszkę odstaw na kilka minut, po czym dodaj do niej skyr smakowy, twaróg oraz miód.

4. Wszystko dokładnie zblenduj i przełóż do miseczki.

5. Na wierzch ułóż kawałki nektarynki, orzechy oraz płatki kukurydziane.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**

Naleśniki a'la kinder

439 kcal / 33 B / 50 W / 12 T

SKŁADNIKI

- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 70g mleka 1.5% tł.
- 1 jajko
- 50g twarogu chudego
- 30g wody gazowanej
- 30g mąki pszennej
- 2 kostki białej czekolady (ok. 12g)
- 5g pszenicy ekspandowanej
- 5g kakao
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko, mleko, wodę, kakao oraz proszek do pieczenia.

2.Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3.W misce wymieszaj skyr smakowy (najlepiej waniliowy), twaróg oraz pszenice ekspandowaną.

4.Naleśniki wypełnij przygotowanym farszem i zawiń w dowolny sposób.

5.Całość posyp pokruszoną białą czekoladą.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Naleśniki z kurczakiem

481 kcal / 40 B / 35 W / 19 T

SKŁADNIKI

- 100g pieczarek
- 1 jajko
- 60g mozzarella light
- 50g wędzonego kurczaka
- 40g mleka 1.5% tł.
- 40g mąki pszennej
- 30g cebuli
- 30g papryki
- 5g oliwy z oliwek

PRZYPRAWY

sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1.W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko, mleko oraz sól.

2.Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3.Cebulę i paprykę pokrój w kostkę natomiast pieczarki w plasterki.

4.Na rozgrzaną patelnię z oliwą przełóż pokrojone warzywa. Dopraw je solą oraz pieprzem i smaż do zmiękczenia warzyw.

5.Gdy farsz trochę przestygnie dodaj startą mozzarellę oraz kawałki wędzonego kurczaka.

6.Naleśniki wypełnij przygotowanym farszem i zawiń w dowolny sposób.

7.Zwinięte naleśniki obsmaż na patelni po obu stronach

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Aby uzyskać więcej naleśników do ciasta można dodać wodę (najlepiej gazowaną). Następnie wszystko razem zmiskować do momentu aż pojawią się pęcherzyki powietrza.



Czas przygotowywania: **20min**



Omlet warstwowy

435 kcal / 23 B / 46 W / 16 T

SKŁADNIKI

- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 40g płatków owsianych
- 30g mleka 1.5% tł.
- 10g herbatników
- 1 kostka czekolady (ok. 6g)
- 5g kakao
- 3g oliwy z oliwek

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki owsiane, jajko oraz mleko zblenduj na gładką masę.

2. Powstałą masę podziel na pół. Do jednej części dodaj kakao, natomiast do drugiej pokruszone herbatniki i cynamon.

3. Na rozgrzaną patelnię z oliwą przelej masę czekoladową. Smaż ją na małym ogniu pod przykryciem około 1 minuty, po czym wlej masę z herbatnikami.

4. Kontynuuj smażenie do momentu aż omlet będzie gotowy.

5. Gotowego omleta posmaruj skyrem smakowym, a na wierzch zetrzyj czekoladę.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Omlet z cukinią

476 kcal / 38 B / 16 W / 28 T

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 100g cukinii
- 65g mozzarella light
- 50g papryki
- 50 pomidora
- 30g chudej szynki
- 30g awokado
- 30g kukurydzy
- 10g keczupu
- 3g oliwy z oliwek
- garść rukoli

PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka ostra, papryka wędzona, oregano

PRZYGOTOWANIE

1.Na rozgrzanej patelni z oliwą podsmaż z dodatkiem soli pokrojoną w pół plastry cukinię.

2.Do miseczki wbij jajka oraz drobno pokrojoną szynkę. Dopraw solą, pieprzem, papryką ostrą, wędzoną oraz oregano i dokładnie wymieszaj.

3.Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż pod przykryciem do momentu ścięcia.

4.Przewróć omleta na drugą stronę, po czym ułóż na jednej połowie: rukolę, kukurydzę, pokrojone awokado, pomidora, paprykę oraz mozzarellę.

5.Złoż omleta na pół i smaż na minimalnym ogniu pod przykryciem aż ser się roztopi.

6.Gotowego omleta przełóż na talerz i polej keczupem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Omlet z serkiem wiejskim

482 kcal / 28 B / 52 W / 17 T

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 100g banana
- 75g serka wiejskiego light
- 40g nektarynki
- 30g wiśni
- 30g borówek
- 20g mąki pszennej
- 5g kakao
- 3g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczka proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

sól, cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.Oddziel białka od żółtek i ubij je ze szczyptą soli.

2.Po uzyskaniu sztywnej piany dodaj stopniowo żółtka, przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia oraz kakao. Całość pomieszaj, jedynie do połączenia składników.

3.Przelej masę na rozgrzaną patelnię z oliwą. Smaż na małym ogniu pod przykryciem, kilka minut z obu stron.

4.Gotowego omleta przełóż na talerz. Posmaruj serkiem wiejskim, ułoż pokrojone owoce, a całość posyp cynamonem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**



Owoce pod kruszonką

449 kcal / 26 B / 64 W / 8 T

SKŁADNIKI

- 200g jabłka
- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 100g śliwek
- 70g białka jajka (z 2 jajek)
- 20g płatków kukurydzianych
- 15g erytrytolu
- 10g orzechów

PRZYPRAWY

sól, cynamon

PRZYGOTOWANIE

- 1.Jabłko obierz i pokrój w kostkę natomiast śliwki w plasterki. Dodaj cynamon oraz orzechy i wszystko razem wymieszaj.
- 2.Owoce przełóż do naczynia żaroodpornego.
- 3.Białka dwóch jajek ubij na sztywną pianę z dodatkiem soli. Pod koniec ubijania dodaj erytrytol i delikatnie pomieszaj.
- 4.Ubite jajka przełóż na owoce.
- 5.Całość posyp lekko pokruszonymi płatkami kukurydzianymi.
- 6.Piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.
- 7.Gotowe owoce pod kruszonką podawaj ze skremem smakowym.

Smacznego!



Czas przygotowywania: 25min

Owsianka a'la kinderek

455 kcal / 27 B / 60 W / 10 T

SKŁADNIKI

- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 100g napoju migdałowego
- 60g banana
- 40g płatków owsianych
- 15g odżywki białkowej
- 1 kinderek
- 5g kakao
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki owsiane, banana, napój migdałowy, odżywkę białkową, kakao, cynamon oraz proszek do pieczenia zblenduj na gładką masę.

2. Do naczynia żaroodpornego przelej połowę masy, dodaj skyra, a następnie wlej pozostałą masę.

3. Na wierzchu owsianki umieść jednego kinderka.

4. Owsiankę piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **25min**

Owsianka nocna

495 kcal / 24 B / 60 W / 16 T

SKŁADNIKI

- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 100g mleka 1.5% tł.
- 40g płatków owsianych
- 15g herbatników
- 2 kostki czekolady mlecznej (ok. 12g)
- 10g masła orzechowego
- 5g kakao

PRZYGOTOWANIE

1. Do miseczki bądź pudełka wsyp płatki owsiane. Dodaj mleko, skyr smakowy, masło orzechowe oraz pokruszone herbatniki.
2. Wszystko dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na całą noc.
3. Przed podaniem owsianki zetrzyj kostki czekolady i posyp nimi wierzch.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **5min + czas w lodówce**

Owsianka z dżemem

442 kcal / 27 B / 63 W / 8 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 50g mleka 1.5% tł.
- 35g płatków owsianych
- 30g dżemu niskosłodzonego
- 20g płatków kukurydzianych
- 2 kostki czekolady mlecznej (ok. 12g)

PRZYGOTOWANIE

1.Za pomocą blendera zmiksuj płatki owsiane oraz płatki kukurydziane.

2.Płatki wymieszaj z jogurtem oraz mlekiem.

3.Do naczynia żaroodpornego wyłóż połowę masy, dżem i pozostałą część masy.

4.Wierzch posyp kawałkami czekolady.

5.Piecz w 180 stopniach przez około 25 minut.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **30min**

Owsianka z granolą

494 kcal / 26 B / 69 W / 10 T

SKŁADNIKI

- 150g mleka 1.5% tł.
- 100g jabłka
- 100g mieszanki owoców
- 70g twarogu chudego
- 35g płatków owsianych
- 30g wody
- 15g proszku budyniowego
- 10g granoli
- 10g erytrytolu (opcjonalnie)
- 5g masła orzechowego

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1. Do garnuszka z mlekiem wsyp płatki owsiane i gotuj na małym ogniu.

2. Gdy zawartość zacznie wrzeć dolej rozpuszczony w wodzie proszek budyniowy oraz erytrytol (opcjonalnie). Mieszaj do momentu zgęstnienia owsianki.

3. Gotową owsiankę wymieszaj ze startym jabłkiem i przełoż do miseczki.

4. Na wierzchu ułóż pokruszony twaróg, granolę oraz mieszankę owoców.

5. Całość polej masłem orzechowym oraz posyp cynamonem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**

Owsiany serniczek

495 kcal / 38 B / 51 W / 13 T

SKŁADNIKI

- 100g twarogu chudego
- 1 jajko
- 50g jogurtu proteinowego skyr
- 40g mąki owsianej
- 30g malin
- 15g miodu
- 10g masła orzechowego
- 10g rodzynek

PRZYGOTOWANIE

1. W jednej misce wymieszaj składniki na spód: mąkę owsianą, miód oraz masło orzechowe.

2. Natomiast w drugiej misce składniki na masę: twaróg, jajko, skyr oraz rodzynki.

3. Naczynie żaroodporne wypełnij najpierw owsianym spodem, a następnie masą sernikową.

4. Piecz w 180 stopniach przez około 30 minut.

5. Gotowy serniczek posyp malinami.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Zamiast kupować mąkę owsianą możesz zblendować zwykłe płatki owsiane.



Czas przygotowywania: **35min**



Placuszki twarogowe

473 kcal / 34 B / 51 W / 14 T

SKŁADNIKI

- 125g twarogu chudego (najlepiej klinek)
- 100g pomarańczy
- 1 jajko
- 40g mąki owsianej
- 5g cukru
- 5g cukru pudru
- 5g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżki startej skórki z pomarańczy
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- kilka kropel aromatu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

- 1.Za pomocą widelca rozgnieć twaróg z jajkiem.
- 2.Dodaj cukier, aromat waniliowy, proszek do pieczenia, mąkę owsianą oraz trochę startej skórki z pomarańczy i dokładnie wszystko wymieszaj.
- 3.Za pomocą zwilżonych dloni uformuj niewielkie placuszki.
- 4.Na patelni rozgrzej oliwę i smaż na małym ogniu placuszki kilka minut z obu stron.
- 5.Gotowe placuszki posyp cukrem pudrem i podawaj z kawałkami pomarańczy.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Aby uzyskać mąkę owsianą można zmiksować płatki owsiane.



Czas przygotowywania: **20min**



Rogal wytrawny

418 kcal / 28 B / 24 W / 23 T

SKŁADNIKI

- 1 mały croissant maślany (ok 50g)
- 50g chudej szynki
- 50g szpinaku
- 50g camembert light
- 15g jogurtu proteinowego skyr
- 3g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

PRZYPRAWY

sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1.Na patelnię z oliwą dodaj szpinak, pokrojony czosnek, sól, pieprz i smaż do zmniejszenia objętości.

2.Szpinak ściagnij z ognia, odczekaj chwilę i dodaj łyżkę jogurtu. Dokładnie wymieszaj.

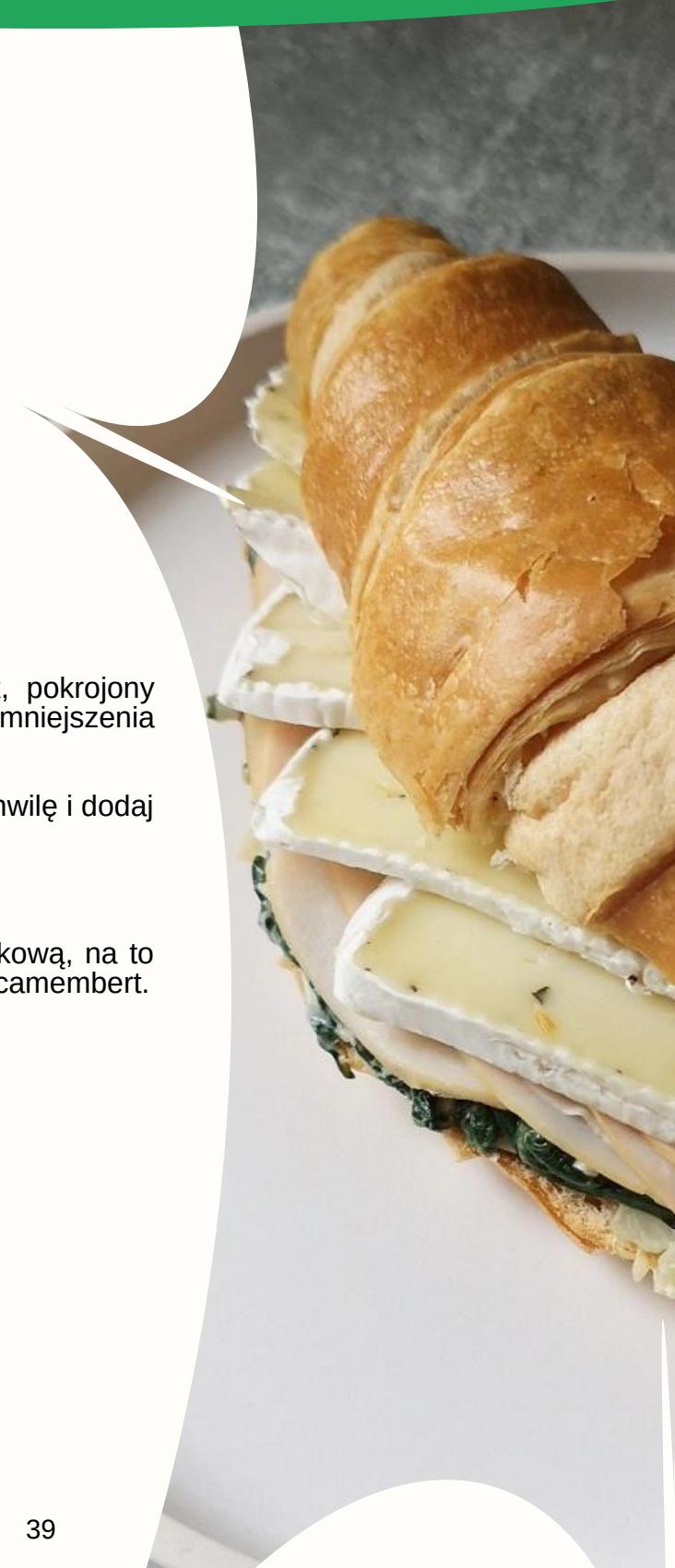
3.Croissanta przekrój na pół.

4.Dolną część posmaruj pastą szpinakową, na to ułóż chudą szynkę oraz plasterki sera camembert.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**



Szakszuka z ciecierzycą

439 kcal / 25 B / 38 W / 18 T

SKŁADNIKI

- 200g pomidorów z puszki
- 2 jajka
- 70g ciecierzycy w zalewie
- 50g pora
- 30g pieczywa
- 30g papryki
- 30g cebuli czerwonej
- 5g masła
- 1 ząbek czosnku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka ostra, papryka wędzona, natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1.Cebulę, czosnek oraz paprykę pokrój w kostkę, natomiast pora w cienkie plastry.

2.Na patelni rozpuść masło i przełóż pokrojoną cebulę, czosnek oraz pora.

3.Po kilku minutach dodaj paprykę oraz przepłukaną ciecierzycę.

4.Gdy warzywa zmiękną dodaj pół puszki krojonych pomidorów.

5.Szakszukę dopraw solą, pieprzem, papryką wędzoną oraz papryką ostrą.

6.Po kilku minutach do szakszuki wbij jajka, posyp je solą, a następnie smaż pod przykryciem do momentu ścięcia się białek.

7.Gotową szakszukę posyp posiekanaą natką pietruszki i podawaj z pieczywem.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Zamiast puszki z pomidorami można użyć passaty, bądź świeżych, sparzonych pomidorów.



Czas przygotowywania: **20min**



Śniadaniowa pizza

446 kcal / 27 B / 45 W / 17 T

SKŁADNIKI

- 200g cukinii
- 1 jajko
- 50g pomidorów koktajlowych
- 50g mąki pszennej
- 50g mozzarelli light
- 15g keczupu
- 5g oliwy z oliwek
- garść szpinaku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, kolendra, natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

- 1.Cukinie zetrzyj na tarce. Wyciśnij jak najwięcej wody i przełóż ją do miski.
- 2.Do miski z cukinią dodaj jajko, mąkę, posiekana pietruszkę oraz przyprawy tj. sól, pieprz, kolendra.
- 3.Wszystko dokładnie wymieszaj.
- 4.Na rozgrzaną patelnię z oliwą przelej zawartość patelni.
- 5.Przykryj pokrywką i smaż na małym ogniu przez około 7 minut. Po tym czasie przewróć placek na drugą stronę.
- 6.Rozłoż na wierzchu szpinak, pokrojone pomidorki oraz mozzarellę. Smaż przez kolejne 5 minut.
- 7.Podawaj z keczupem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **20min**



Tortilla z pieczarkami

484 kcal / 31 B / 45 W / 20 T

SKŁADNIKI

- 100g pieczarek
- 1 placek tortilli (ok. 60 g)
- 60g camembert light
- 50g cebuli
- 50g chudej szynki
- 10g miodu
- 10g octu balsamicznego
- 5g oliwy z oliwek
- garść rukoli

PRZYPRAWY

sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej oliwę na patelni i wsyp pokrojoną w piórka cebulę. Dodaj miód oraz dopraw do smaku solą i pieprzem. Po kilku minutach wlej ocet i smaż do momentu wyparowania płynu.

2. Pieczarki pokrój w plastry, dopraw solą i pieprzem, a następnie podsmaż z dodatkiem wody.

3. Tortillę natnij w jednym miejscu do połowy. Na pierwszej części ułóż karmelizowaną cebulę, na drugiej pieczarki, na trzeciej rukolę z szynką, a na ostatniej camembert.

4. Złoż tortillę w trójkąt.

5. Na suchej patelni (lub grillu elektrycznym) podpiecz tortillę.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

[Kliknij aby obejrzeć filmik](#)



Czas przygotowywania: 20min



Tortilla z piekarnika

481 kcal / 29 B / 39 W / 23 T

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 100g pomidora
- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 50g papryki
- 30g cebuli czerwonej
- 30g sera żółtego

PRZYPRAWY

sól, pieprz, natka pietruszki, tymianek

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa pokrój w drobną kostkę, zioła posiekaj, a ser zetrzyj na tarce.

2. W naczyniu żaroodpornym rozłoż tortillę w taki sposób, aby zakrywała zarówno dno jak i boki naczynia.

3. Jajka wbij do miseczki, a następnie przełoż je na tortillę, dodaj pokrojone warzywa i zioła.

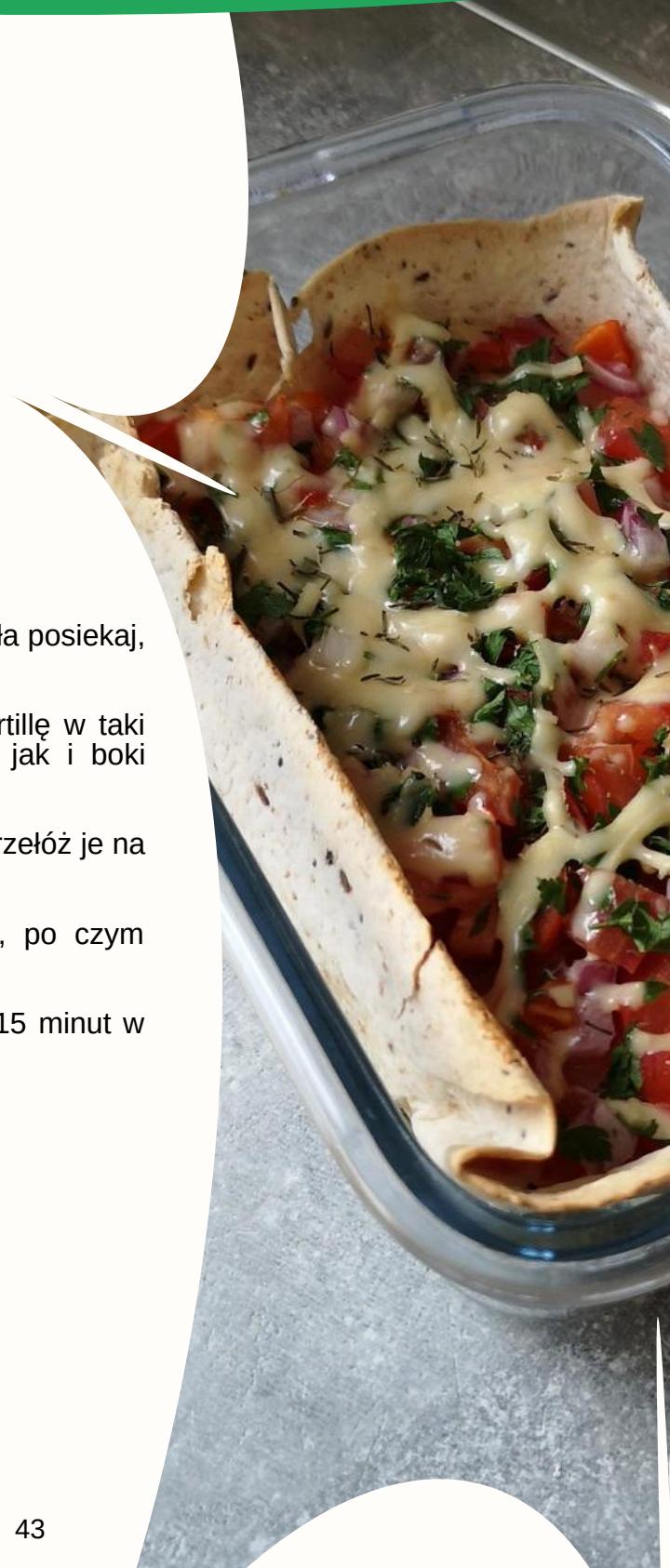
4. Dopraw do smaku solą i pieprzem, po czym wierzch posyp startym serem.

5. Tortille piecz w piekarniku przez 10-15 minut w 200 stopniach.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **25min**



Tortillo - omlet

402 kcal / 30 B / 43 W / 12 T

SKŁADNIKI

- 100g pomidora
- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 1 jajko
- 1 białko jaja (ok. 35g)
- 50g wędzonego kurczaka
- 50g cukinii
- 30g papryki
- 30g cebuli czerwonej
- 20g kukurydzy
- 20g szpinaku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, czosnek granulowany

PRZYGOTOWANIE

1.Jajko oraz białko jajka wymieszaj ze startą na dużych oczkach cukinią i drobno pokrojoną cebulą.

2.Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz czosnkiem granulowanym.

3.Na rozgrzaną patelnię wylej masę jajeczną i przykryj całość plackiem tortilli.

4.Po około 1-2 minutach, gdy masa już się zetnie przewróć całość na drugą stronę i smaż do zarumienienia tortilli.

5.Przełóż tortille na talerz tak, aby znajdywała się ona od spodu. Na wierzchu rozłoż szpinak, kukurydzę, wędzonego kurczaka oraz pokrojoną paprykę i pomidora.

6.Złoż tortillę w dowolny sposób (na pół, w trójkąt, itp.) bądź pozostaw rozłożoną.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**

Tost francuski na słodko

405 kcal / 27 B / 37 W / 14 T

SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 2 kromki pieczywa tostowego (ok.46g)
- 50g malin
- 50g borówek
- 40g jogurtu proteinowego skyr
- 20g odżywki białkowej
- 5g cukru pudru
- 3g masła

PRZYGOTOWANIE

- 1.Wymieszaj jajko z odżywką białkową.
- 2.Owoce rozgnieć za pomocą widelca.
- 3.Jedną z kromek posmaruj częścią jogurtu i rozgniecionymi owocami, a następnie przykryj drugą kromką.
- 4.Tosta zamocz z każdej ze stron w masie jajecznej i smaż na roztopionym masle przez kilka minut do lekkiego zarumienienia.
- 5.Gotowego tosta przekrój na pół i poprósz cukrem pudrem
- 6.Tosta francuskiego podawaj z pozostałym jogurtem oraz owocami.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **10min**

Twarogowa zapiekanka

467 kcal / 33 B / 62 W / 9 T

SKŁADNIKI

- 150g wody
- 125g twarogu chudego
- 100g mleka 1.5% tł.
- 50g kaszy jaglanej
- 50g wiśni
- 50g borówek
- 50g jabłka
- 10g erytrytolu (opcjonalnie)
- 5g orzechów włoskich
- 5g słonecznika

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1. Kasze jaglaną upraż na suchej patelni, a następnie przepłucz pod gorącą wodą.

2. Zagotuj wodę z dodatkiem mleka, wrzuć kaszę oraz erytrytol (opcjonalnie) i gotuj ją na małym ogniu przez około 15-20 minut.

3. Ugotowaną kaszę dokładnie wymieszaj z twarogiem oraz cynamonem i przełóż do naczynia żaroodpornego.

4. Na górnej części masy rozłoż i powciskaj wszystkie owoce, orzechy oraz słonecznik.

5. Piecz w 180 stopniach przez około 20 minut.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **45min**



POSIŁKI POMIĘDZY 500- 600 KALORII



Angielskie śniadanie

536 kcal / 34 B / 42 W / 24 T

SKŁADNIKI

- 100g pomidorów koktajlowych
- 100g pieczarek
- 70g kiełbasy drobiowej (np. z Morliny)
- 70g fasoli białej (konserwowa)
- 1 jajko
- 2 kromki pieczywa tostowego (ok. 46g)
- 50g passaty pomidorowej
- 20g cebuli
- 5g masła
- 5g erytrytolu
- 3g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

PRZYPRAWY

sól, papryka ostra, papryka wędzona, oregano

PRZYGOTOWANIE

1.Cebulę, czosnek drobno pokrój i podsmaż na oliwie. Dodaj passate, trochę wody, a także paprykę ostrą, wędzoną, oregano i erytrytol. Całość podgrzej po czym dodaj przepłukaną fasolkę i dusz całość przez 5 minut.

2.Kiełbasę pokrój w plasterki, a następnie pieczywo, pomidorki oraz pieczarki podpiecz na patelni/piekarniku/grillu elektrycznym.

3.Na maśle usmaż jajko sadzone z dodatkiem soli.

4.Wszystkie składniki przełóż na talerz i poprósz oregano.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Ciastka z ciecierzycy

540 kcal / 34 B / 49 W / 20 T

SKŁADNIKI

- 130g ciecierzycy w zalewie
- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 2 kostki czekolady (ok. 12g)
- 10g masła orzechowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 100g truskawek
- 1 jajko
- 50g borówka
- 50g mleka 1.5% tł.
- 20g erytrytolu

PRZYPRAWY

sól

PRZYGOTOWANIE

1.Ciecierzycę przepłucz i osusz ręcznikiem papierowym.

2.Zmiksuj w blenderze (aż zgęstnieje): ciecierzycę, jajko, masło orzechowe, erytrytol, aromat waniliowy, proszek do pieczenia oraz odrobinę soli.

3.Dodaj pokruszoną czekoladę i dokładnie wymieszaj.

4.Za pomocą łyżki nakładaj masę na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

5.Piecz ciastka w 180 stopniach przez około 20 minut, do momentu zarumienienia.

6.W międzyczasie zmiksuj w blenderze jogurt, mleko, borówki oraz truskawki.

7.Gotowe ciastka podawaj z koktajlem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **30min**



Kanapki z ciecierzycą

565 kcal / 34 B / 59 W / 20 T

SKŁADNIKI

- 75g jogurtu proteinowego skyr
- 65g mozzarelli
- 60g pieczywa
- 60g ciecierzycy w zalewie
- 40g awokado
- 10g miodu
- 3g oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny

PRZYPRAWY

sól, pieprz, papryka wędzona, zioła prowansalskie, koperek, bazylię

PRZYGOTOWANIE

1.Ciecierzycę przepłucz i osusz. Polej oliwą, dopraw solą, papryką wędzoną oraz ziołami prowansalskimi. Dokładnie wymieszaj.

2.Upraż ciecierzycę na suchej patelni przez kilka minut, co jakiś czas mieszając, do momentu zarumienienia.

3.Awokado obierz i pokrój w kostkę. Dodaj posiekany koperek, bazylię, pokrojony czosnek, miód, sok z cytryny, a na koniec jogurt. Dopraw solą i pieprzem, a następnie wszystko razem zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji. (bądź rozgnieć widelcem jeśli awokado jest miękkie)

4.Pieczywo posmaruj przygotowaną pastą z awokado, ułóż plasterki mozzarelli, a na to uprażoną ciecierzycę.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Mini placuszki

548 kcal / 29 B / 74 W / 15 T

SKŁADNIKI

- 150g jogurtu proteinowego skyr
- 1 jajko
- 50g mąki pszennej
- 30g borówek
- 30g malin
- 10g migdałów w płatkach
- 10g proszku budyniowego
- 5g cukru pudru
- 3g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- kilka kropel aromatu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

1. Do miski przesiej mąkę wraz z proszkiem do pieczenia oraz proszek budyniowy.

2. Dodaj jajko, skyr smakowy, aromat waniliowy i oliwę.

3. Za pomocą trzepaczki wszystko dokładnie wymieszaj.

4. Odłóż ciasto na kilka minut.

5. Na rozgrzaną patelnię za pomocą łyżeczki nakładaj porcje ciasta. Smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron.

6. Gotowe mini placuszki podawaj posypane cukrem pudrem, owocami oraz uprażonymi migdałami.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **25min**

Naleśniki z dżemem

525 kcal / 29 B / 69 W / 14 T

SKŁADNIKI

- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 100g truskawek
- 70g mleka 1.5% tł.
- 1 jajko
- 50g mąki pszennej
- 50g dżemu niskosłodzonego
- 10g orzechów

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj dokładnie mąkę, jajko oraz mleko.

2. Z otrzymanego ciasta usmaż naleśniki.

3. W misce wymieszaj jogurt, dżem oraz drobno pokrojone truskawki.

4. Naleśniki wypełnij przygotowanym farszem i zawiń w dowolny sposób.

5. Całość posyp pokruszonymi orzechami.

Smacznego!

WSKAZÓWKA

Aby uzyskać więcej naleśników do ciasta można dodać wodę (najlepiej gazowaną). Następnie wszystko razem zmiskować do momentu aż pojawią się pęcherzyki powietrza.



Czas przygotowywania: **15min**



Placuszki bananowe

582 kcal / 31 B / 78 W / 16 T

SKŁADNIKI

- 120g banana
- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 60g mąki pszennej
- 1 jajko
- 50g mleka 1.5% tł.
- 10g masła orzechowego
- 3g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.Za pomocą widelca rozgnieć banana (część zostaw do dekoracji)

2.W misce wymieszaj jajko, mąkę, mleko, proszek do pieczenia, oraz rozgniecionego banana. Odstaw ciasto na kilka minut.

3.Na patelni rozgrzej oliwę i przy użyciu łyżki nakładaj porcje ciasta.

4.Smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron.

5.Gotowe placuszki podawaj z pozostałą częścią banana, masłem orzechowym oraz jogurtem wymieszany z cynamonem.

Smacznego!



Czas przygotowywania: 25min



Racuchy drożdżowe

573 kcal / 29 B / 82 W / 13 T

SKŁADNIKI

- 100g jogurtu proteinowego skyr
- 100g jabłka
- 70g mąki pszennej
- 1 jajko
- 50g mleka 1.5% tł.
- 30g malin
- 10g masła orzechowego
- 5g drożdży
- 5g cukru

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.W misce z letnim mlekiem rozpuść drożdże. Dodaj cukier oraz łyżkę mąki, dokładnie wymieszaj aby nie było grudek i odstaw na 10 minut.

2.Do drugiej miski przesiej pozostałą część mąki, wbij jajko oraz dodaj przygotowany rozczyń.

3.Wszystko wymieszaj, przykryj miskę ścierką i odstaw na około 40 minut.

4.Po tym czasie do ciasta dodaj starte na grubych oczkach jabłko oraz cynamon i ponownie wymieszaj.

5.Na rozgrzaną suchą patelnię nakładaj za pomocą łyżki porcje ciasta. Smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron.

6.Gotowe racuchy podawaj ze skyrem smakowym, malinami oraz masłem orzechowym.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **20min + czas wyrastania ciasta**



Śniadaniowa quesadilla

599 kcal / 32 B / 72 W / 22 T

SKŁADNIKI

- 2 placki tortilli (ok. 120g)
- 100g pomidora
- 50g chudej szynki
- 40g sera żółtego
- 30g kukurydzy
- garść szpinaku

PRZYPRAWY

sól, pieprz, oregano

PRZYGOTOWANIE

1. Szynkę oraz pomidora pokrój, natomiast ser zetrzyj na tarce.

2. Rozgrzej suchą patelnię, po czym ułóż na niej jeden z placków tortilli.

3. Na tortille wyłóż kolejno szpinak, szynkę, pomidora, kukurydę, ser.

4. Dopraw solą, pieprzem, oregano, a następnie przykryj drugim plackiem.

5. Smaż na małym ogniu kilka minut, do zarumienienia tortilli.

6. Obróć quesadillę na drugą stronę i ponownie ją podsmażaj.

7. Gotową quesadillę przełóż na talerz i pokrój na 4-6 części.

Smacznego!



Czas przygotowywania: **15min**



Tortilla na słodko

516 kcal / 33 B / 59 W / 16 T

SKŁADNIKI

- 150g jabłka
- 100g twarogu chudego
- 1 placek tortilli (ok. 60g)
- 1 jajko
- 30g jogurtu naturalnego 1.5% tł.
- 10g masła orzechowego
- 5g cukru

PRZYPRAWY

cynamon

PRZYGOTOWANIE

1.Jabłka obierz, pokój w kostkę i obficie posyp cynamonem.

2.Do miski przełoż twaróg, biały jaja oraz cukier i dokładnie wymieszaj.

3.Tortille posmaruj masą twarogową, a na to ułóż pokrojone jabłka.

4.Zwiń placek w rulon i posmaruj wierzch żółkiem.

5.Piecz w 180 stopniach przez około 20 minut, do momentu aż się zarumieni.

6.Podawaj tortillę polaną masłem orzechowym.

Smacznego!



Czas przygotowywania: 25min

SMACZNEGO!

Gotujesz z przepisów?

Koniecznie dodaj zdjęcie i oznacz
mnie na Instagramie ;)

@patryk_konicki

PRAWA AUTORSKIE:

Publikacja chroniona prawami autorskimi. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie i publikacja w innej formie do celów komercyjnych i prywatnych zabroniona bez pisemnej zgody autora Patryk Konicki.

Niniejsza publikacja nie jest przeznaczona do leczenia i nie zastępuje porad medycznych.

Ebook został opracowany przez TRENER PERSONALNY Patryk Konicki.