



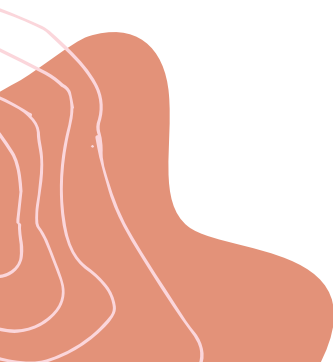
ŚNIADANIÓWKA MISTRZÓW

KAMILA ZIEMANN

SPIS TREŚCI



PLAN TYGODNIA	3
PLACKI Z SERKA	4
GOFRY GRYCZANE	5
RACUCHY Z JABŁKAMI	6
CIASTO BANANOWE	7
OWSIANE MUFFINKI	8
NALEŚNIKI Z DŻEMEM	9
BABECZKI Z FASOLI	10
OMLET Z KREMEM KAKAOWYM	11
PLACUSZKI MARCHEWKOWE	12
PLACKI BANANOWE	13
MUSY	14
KOKTAJLE	18



PLAN TYGODNIA



PN	WT	ŚR	CZW	PT
Placki z serka	Gofry gryczane	Racuchy z jabłkami	Giasto bananowe	Owsiane muffinki
Naleśniki z dżemem	Babeczki z fasoli	Omlet z kakaowym kremem	Placki marchewkowe	Placki bananowe

Dodatkowym posiłkiem zabieranym do szkoły może być codziennie: warzywo/a + owoc lub mus* lub koktajl*.

*przepisy w e-booku

Placki z serka

3 PORCJE: 15 ŚREDNICH
PLACKÓW, CZYLI 5 NA PORCJĘ

SKŁADNIKI

- opakowanie serka Bieluch 150g
- 1 jajko
- 2 małe, dojrzałe banany
- 3-4 łyżki mąki ryżowej lub owsianej lub gryczanej
- tłuszcz do smażenia 1-2 łyżki

PRZYGOTOWANIE

Banany pokroić, przełożyć do miski, dodać jajko, serek Bieluch, mąkę. Zmiksować. Smażyć na patelni posmarowanej tłuszczem.

Wartości odżywcze

1 porcja 260kcal
W:31/ B:10/ T:13



Gofry gryczane

2 PORCJE

SKŁADNIKI

- 100g nieprażonej kaszy gryczanej
- 250ml wody
- pół łyżeczki oleju kokosowego
- łyżka jogurtu kokosowego (np. Planton-Lidl/Auchan)

PRZYGOTOWANIE

Kaszę zalać wodą i moczyć ok 10-12 godzin, po tym czasie dokładnie wypłukać, a następnie dokładnie zmiksować za pomocą blendera. Gotową masę odstawić na kolejne 12 godzin aż sfermentuje. Do gotowej masy dodać olej i jogurt i dokładnie wymieszać. Masa powinna być gęsta. Masę przelewać do gofrownicy i piec ok. 5 minut.

*Uwaga:

Przepis jest na 2 porcje (gdzie 1 porcja ma 200kcal). Resztę można zabrać kolejnego dnia lub podzielić się z rodziną.

Wartości odżywcze

1 porcja 200 kcal
W:37/ B:7/ T:4



Racuchy z jabłkami

4 PORCJE

SKŁADNIKI

- 2 jabłka
- 200 ml niesłodzonego napoju roślinnego
- 1 jajko
- 150 g (1 szklanka) mąki ryżowej
- 1 łyżka cukru wanilinowego, 1 łyżeczka cukru, 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- do smażenia 2 łyżki oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

W misce wymieszać suche składniki: mąkę, cukry i sodę. Stopniowo dodawać mleko mieszając, następnie jajko, całą masę wymieszać dokładnie. Jabłka obrać, pokroić na cienkie plastry, przełożyć do masy i wymieszać.

Rozgrzać olej kokosowy, wyłożyć po łyżce masy z jabłkami i smażyć po około 1-2 minuty z obu stron.

*Uwaga:

Przepis jest na 4 porcje (gdzie 1 porcja ma 280kcal). Resztę można zabrać kolejnego dnia oraz podzielić się z rodziną.

Wartości odżywcze

1 porcja 280kcal
W:48/ B:4,4/ T:7,6



Ciasto bananowe

4 PORCJE

SKŁADNIKI

- 4 średnie banany
- 4 jajka
- 4 łyżki dowolnej mąki ryżowej lub owsianej lub gryczanej
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- łyżka cynamonu

PRZYGOTOWANIE

Wszystko zmiksować i wstawić do piekarnika (180 stopni) na 30-35min.

Wartości odżywcze

1 porcja 235kcal
W:39/ B:8,3/ T:5,4

*Uwaga:

Przepis jest na 4 porcje (gdzie 1 porcja ma 235kcal). Resztę można zabrać kolejnego dnia oraz podzielić się z rodziną.



Owsiane muffinki

6 MUFFINEK

SKŁADNIKI

- 3/4 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki niesłodzonego napoju roślinnego
- 1/2 dojrzałego banana
- 1 jajko
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 łyżka rodzynek
- 1/3 łyżeczki sody oczyszczonej (można pominąć)
- szklanka jagód lub malin LUB jabłko pokrojone na kawałki

PRZYGOTOWANIE

Banana rozgnieść widelcem, połączyć z płatkami. Dodać pozostałe składniki oprócz owoców i dokładnie wymieszać. Masę przełożyć do foremek na muffinki. Na wierzchu poukładać owoce. Piec ok. 30 min w 180°C

Wartości odżywcze

1 porcja 120kcal
W: 20,5/ B:4,2/ T:2,9

*Uwaga:

Przepis jest na 6 muffinek (gdzie 1 ma 120kcal), więc dziecko może zabrać 2-3 muffinki jednego dnia. Resztę można zabrać kolejnego dnia lub podzielić się z rodziną.

Naleśniki z dżemem

2 PORCJE: 4 NALEŚNIKI

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 2 łyżki mąki np. ryżowej, gryczanej lub owsianej
- 2 łyżki wody (najlepiej gazowanej)
- 1 łyżka tłuszczu np. oliwy z oliwek
- 2 łyżki dżemu bez cukru

PRZYGOTOWANIE

Jajka, mąkę, wodę zmiksować i wylewać na gorącą, posmarowaną tłuszczem patelnię w 3-4 turach, by powstały 3-4 naleśniki. Posmarować dżemem i zawinąć.

Wartości odżywcze

1 porcja: 200 kcal
W:22/ B:7,2/ T:9,2

*Uwaga:

Przepis jest na 2 porcje (gdzie 1 porcja ma 200 kcal i obejmuje 2 naleśniki). Resztę można zabrać kolejnego dnia oraz podzielić się z rodziną.



Babeczki z fasoli

4 PORCJE

SKŁADNIKI

- puszka czerwonej fasoli 240g
- 2 banany
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżeczka kakao
- 1 całe jajko + 1 białko

PRZYGOTOWANIE

Wszystko zblendować, przełożyć do foremek i piec 25 min w 180 stopniach.

Wartości odżywcze

1 porcja 205kcal
W:28,5/ B:9,2/ T:6,8

*Uwaga:

Przepis jest na 4 porcje, co oznacza, że należy podzielić ilość babeczek na 4 części. Ciężko sprecyzować jakie będzie użyte opakowanie do babeczki, więc jeśli małe, to wyjdzie około 20 babeczek (i wtedy proszę podzielić to na 4 → $20:4 = 5$ babeczek na 1 porcję). Jeśli foremki będą duże to może wyjść 12 babeczek. Wtedy: $12:4=3$ babeczki na 1 porcję.

Resztę można zabrać kolejnego dnia lub podzielić się z rodziną.

Omlet z kremem kakaowym

1 PORCJA

SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 2 łyżki mąki np. ryżowej, gryczanej lub owsianej
- 2 łyżki wody (najlepiej gazowanej)
- kilka kropli tłuszczu np. oliwy z oliwek
- kakaowy krem: pół dojrzałego awokado + pół dojrzałego banana + 1 łyżeczka kakao

PRZYGOTOWANIE

Jajko, mąkę, wodę wodę zmiksować i wylać na gorącą, posmarowaną tłuszczem patelnię.

Awokado, banana i kakao zblendować.

Posmarować omlet.

Wartości odżywcze

1 porcja 350kcal
W:45/ B:10,7/ T:15

*Uwaga:

Cała porcja ma 350kcal, więc warto to drugie śniadanie dać w dniu w którym dziecko ma więcej aktywności lub będzie dłużej w szkole.



Placuszki marchewkowe

2 PORCJE

SKŁADNIKI

- 250g marchewki
- jajko
- 2,5 łyżki mąki (do wyboru: ryżowa, gryczana, jaglana)
- sól, pieprz, można dodać szczyptę cynamonu
- 2 łyżki oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce, dodać jajko i mąkę, doprawić solą i pieprzem i dokładnie wymieszać. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, dodać mąki. Na patelni rozgrzać olej, łyżką nakładać masę w formie płaskich placków, smażyć na rumiano z obu stron.

Wartości odżywcze

1 porcja:

220kcal/ W:26/ B:6/ T:11,4

*Uwaga:

Przepis jest na 2 porcje (gdzie 1 porcja ma 220 kcal). Resztę można zabrać kolejnego dnia lub podzielić się z rodziną.

Placki bananowe

2 PORCJE

SKŁADNIKI

- średni dojrzały banan
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju do smażenia (np. oliwa z oliwek lub olej kokosowy)
- opcjonalnie: wanilia, cynamon



PRZYGOTOWANIE

Banana obrać ze skórki i rozgnieść widelcem, wbić jajko, dokładnie wymieszać. Rozgrzać olej, łyżką nabierać masę i na patelni formować małe placuszki. Kiedy pojawią się bąbelki, przewrócić i smażyć do zarumienienia.

Wartości odżywcze

1 porcja 170kcal
W:13,7/ B:4,3/ T:11

*Uwaga:

Przepis jest na 2 porcje (gdzie 1 porcja ma 170kcal). Resztę można zabrać kolejnego dnia lub podzielić się z rodziną.

Musy

Można spakować w słoikach lub wielorazowych tubkach

CZEKOLADOWY MUS Z AWOKADO (1 PORCJA)

- pół bardzo dojrzałego awokado
- pół szklanki truskawek (mogą być mrożone)
- łyżka niesłodzonego napoju roślinnego
- łyżka miodu
- łyżka kakao



Wszystkie składniki oprócz truskawek zmixować na gładki mus, posypać owocami.

1 porcja: 335kcal/ W:48/ B:4,8/ T:14,6

MUS POMARAŃCZOWO-MARCHEWKOWY (1 PORCJA)

- marchewka
- pomarańcza
- pół szklaki wody



Składniki dokładnie zmixować

1 porcja: 183kcal/ W:45,2/ B:4/ T:0,9

MUS MARCHEWKOWO-BANANOWY (1 PORCJA)

- marchewka
- mały dojrzały banan
- łyżeczka oleju

Składniki dokładnie zmixować.

1 porcja: 150kcal/ W:30/ B:2,1/ T:3,5



Musy

MUS BANANOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI (1 PORCJA)

- mały dojrzały banan
- pół szklanki malin (mogą być mrożone)
- 2 łyżki płatków owsianych

Płatki owsiane namoczyć w małej ilości gorącej wody, następnie zmiksować z owocami.

1 porcja: 185kcal/ W:41,7/ B:4,2/ T:1,9

MUS Z MLEKIEM KOKOSOWYM (1 PORCJA)

- 100 ml gęstego mleka kokosowego
- pół dojrzałego banana
- pół szklanki truskawek

Wszystkie składniki zmiksować

1 porcja: 280kcal/ W:22,3/ B:3,1/ T:21,8



EGZOTYCZNY MUS (1 PORCJA)

- 100 ml gęstego mleka kokosowego
- pół dojrzałego banana lub 1 mały
- szklanka pokrojonego dojrzałego ananasa

Wszystkie składniki zmiksować

1 porcja: 360kcal/ W:42/ B:3,4/ T:21,9



Musy

MUS CZEKOLADOWY (1 PORCJA)

- pół banana
- 5 daktyli bez pestek
- 100 ml niesłodzonego napoju roślinnego
- łyżeczka kakao

Wszystkie składniki zmixować

1 porcja: 155kcal/ W:34/ B:2,2/ T:2,1



MUS Z GRUSZKĄ (1 PORCJA)

- miękka gruszka
- pół dojrzałego banana
- garść szpinaku
- ¼ szklanki niesłodzonego napoju roślinnego

Wszystkie składniki zmixować

1 porcja: 140kcal/ W:33/ B:1,6/ T:1



Musy

LEŚNY MUS Z PŁATKAMI OWSIANYMI (1 PORCJA):

- 2 łyżki płatków owsianych
- szklanka jagód/borówek/malin (można pomieszać)
- pół banana
- łyżeczka miodu
- 3 łyżki niesłodzonego napoju roślinnego

Płatki owsiane namoczyć w gorącej wodzie, zmiksować z pozostałymi składnikami.



1 porcja: 250kcal/ W:57,3/ B:5,2/ T:2,6

MUS SZPINAKOWO-POMARAŃCZOWY (1 PORCJA):

- 2 łyżki płatków owsianych
- garść liści szpinaku
- mały dojrzały banan
- pomarańcza

Wycisnąć sok z pomarańczy, płatki namoczyć w gorącej wodzie. Wszystkie składniki zmiksować



1 porcja: 191kcal/ W:41,6/ B:3,8/ T:1,9

Koktajle

KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY (1 PORCJA):

- pół szklanki niesłodzonego napoju roślinnego
- 1 duży banan
- 2 łyżki masła orzechowego
- garść rukoli

Wszystkie składniki zmixować

1 porcja: 320kcal / W:37,4/ B:7,2/ T:17,3



KOKTAJL SZPINAKOWY (1 PORCJA):

- 2 garście szpinaku
- 1 pomarańcza
- 1 jabłko
- ¾ szklanki wody
- 1 łyżka siemienia lnianego

Wszystkie składniki zmixować

1 porcja: 270kcal / W:58,7/ B:4,7 / T:4,3



KOKTAJL JARMUŻOWO MALINOWY (1 PORCJA):

- 2 garście jarmużu
- szklanka niesłodzonego napoju roślinnego
- 2 szklanki mrożonych malin
- 1 łyżka ksylitolu (opcjonalnie)

Wszystkie składniki zmixować

1 porcja: 190kcal/ W:49,1/ B:4,9/ T:3,2



Koktajle

KOKTAJL BANANOWO-TRUSKAWKOWY (1 PORCJA):

- mały banan
- szklanka truskawek
- pół szklanki niesłodzonego napoju roślinnego

Wszystkie składniki zmiksować

1 porcja: 140kcal/ W:31,2/ B:2,3/ T:2



FIOLETOWY KOKTAJL (1 PORCJA):

- pół szklanki borówek lub jagód
- pół szklanki malin
- pół dojrzałego banana
- szklanka niesłodzonego napoju roślinnego

Wszystkie składniki zmiksować

1 porcja: 167kcal/ W:36,5/ B:3,1/ T:2,9



Koktajle

KOKTAJL SZPINAKOWO-JABŁKOWY (1 PORCJA):

- 1-2 garście szpinaku
- małe jabłko
- mały dojrzały banan
- pomarańcza
- pół szklanki wody



Z pomarańczy wycisnąć sok, połączyć z pozostałymi składnikami i zmiksować/ Dolewać wodę do uzyskania pożądanej konsystencji.

1 porcja: 270kcal/ W:64,8/ B:3,9/ T:1,2

KOKTAJL Z AWOKADO I OWOCAMI (1 PORCJA):

- pół awokado
- pół jabłka
- sok z połowy cytryny
- pół kiwi
- pół szklanki niesłodzonego napoju roślinnego
- 2 łyżki natki pietruszki



Wszystkie składniki zmiksować

1 porcja: 220kcal/ W:26,3/ B:3,1/ T:12,5

Koktajle

KOKTAJL BORÓWKOWO-MALINOWY (1 PORCJA):

- szklanka borówek
- pół szklanki malin
- pół szklanki niesłodzonego napoju roślinnego

Wszystkie składniki zmiksować

1 porcja: 165kcal/ W:38,6/ B:2/ T:2,8



KOKTAJL DAKTYŁOWO-BANANOWY (1 PORCJA):

- mały banan
- 5 daktyli bez pestek
- szklanka niesłodzonego napoju roślinnego
- łyżeczka kakao

Wszystkie składniki zmiksować

1 porcja: 203kcal/ W:41,5/ B:3,1/ T:3,7



KOKTAJL Z SELEREM NACIOWYM (1 PORCJA):

- 2 gałązki selera naciowego
- pomarańcza
- małe jabłko
- małe kiwi
- woda niegazowana

Z pomarańczy wycisnąć sok, wszystkie składniki zmiksować, dolewać wodę do uzyskania pożądanej konsystencji

1 porcja: 250kcal/ W:59,4/ B:4,4/ T:1,5

