



Owsianka migdałowa z owocami leśnymi

Autor: Izabela Przybysz

Przepis na 1 porcję

Składniki:

- 2 czubate łyżki płatków owsianych górskich
- 2 czubate łyżki płatków gryczanych
- 1 szklanka napoju migdałowego
- 1 garść owoców jagodowych (np. malin, truskawek, jagód)
- 1 łyżka migdałów (całych lub płatków)
- 1 łyżka siemienia lnianego lub nasion chia

Sposób przygotowania:

1. Do rondelka wrzucić płatki owsiane i gryczane, siemię lniane oraz napój migdałowy. Całość podgrzać.
2. Owoce umyć i osuszyć.
3. Gotową, ciepłą owsiankę przełożyć do miseczki. Na wierzchu ułożyć owoce i posypać migdałami.

Wartość energetyczna 1 porcji: **385 kcal**

Białko: 11,7 g

Tłuszcz: 16,8 g

Węglowodany: 52,5 g



Placuszki twarogowe z owocami

Autor: Izabela Przybysz

Przepis na 4 porcje (1 porcja to ok. 4-5 placków)

Składniki:

- 1 opakowanie twarogu półtłustego (250 g)
- 3 jajka
- 3 łyżki mąki pszennej
- 3 łyżki mąki razowej
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 szklanka owoców jagodowych (np. malin, truskawek, jagód)
- szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:

1. Oddzielić białka od żółtek – białka ubić na sztywną pianę, natomiast w oddzielnej misce zmiksować żółtka z twarogiem.
2. Do masy twarogowej dodać cukier wanilinowy, mąki i proszek do pieczenia.
3. Ubitą pianę połączyć z masą serową i owocami – delikatnie wymieszać łyżką.
4. Za pomocą pędzelka rozprowadzić na patelni cienką warstwę oleju.
5. Na rozgrzaną patelnię wylewać po 1 czubatej łyżce ciasta na 1 placuszek – smażyć na złocisty kolor z obu stron.

Wartość energetyczna 1 porcji (4-5 placków): **250 kcal**

Białko: 18,8 g

Tłuszcz: 9,8 g

Węglowodany: 21,4 g





Koktajl malinowy z mango i nasionami chia

Autor: Małgorzata Dziekońska

Przepis na 1 porcję

Składniki:

- 1 garść malin
- ½ mango
- 1 garść szpinaku
- 1 łyżka nasiona chia
- 1 mały kubeczek jogurtu naturalnego 2% tłuszczu

Sposób przygotowania:

1. Maliny umyć pod bieżącą wodą.
2. Mango obrać i pokroić na mniejsze części.
3. Liście szpinaku umyć i osuszyć.
4. Jogurt, warzywa, owoce i nasiona chia przełożyć do naczynia blendera i zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji.

Wartość energetyczna 1 porcji: **248 kcal**

Białko: 11,9 g

Tłuszcz: 6,9 g

Węglowodany: 45,1 g



Czekoladowo-bananowy budyń jaglany z musem truskawkowym

Autor: Beata Bondyra-Wiśniewska

Przepis na 3 porcje

Składniki:

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 1,5 szklanki mleka
- ½ szklanki wody
- 12 daktyli
- 1 kopiała łyżka kakao
- 1 dojrzały banan
- 200 g truskawek (świeże lub mrożone)
- 1 kostka gorzkiej czekolady

Sposób przygotowania:

1. Daktyle zalać wrzątkiem i odstaw na 10-15 minut, aż staną się miękkie. Kaszę wsypać na sito o małych oczkach i dokładnie przepłukać pod bieżącą wodą, a następnie przelać wrzątkiem, aby straciła goryczkę.
2. Następnie kaszę umieścić w garnku, zalać wodą i mlekiem i gotować do miękkości (około 5-8 minut od zagotowania).
3. W międzyczasie zblendować truskawki. Zdjąć garnek z palnika, dodać kakao i dokładnie wymieszać.
4. Dodać daktyle i banana, całość zblendować na gładką masę.
5. Budyń układać w szklance na przemian z musem truskawkowym.
6. Całość ozdobić startą czekoladą i truskawką.

Wartość energetyczna 1 porcji: **320 kcal**

Białko: 10 g

Tłuszcz: 5 g

Węglowodany: 63 g

