

### FIT ŚNIADANIA (propozycje)

#### 1.

#### **Pieczywo + pesto pietruszkowe + jajko sadzone**

Przepis na pesto pietruszkowe:

- 2 łyżki natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- Sól, pieprz
- 1 łyżka soku z cytryny

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i zmiksować na gładką masę.

Dodatkowo:

3 kromki chleba pełnoziarnistego lub graham

1-2 jajka sadzone (na maśle, smażymy jajko sadzone, doprawiamy)

Na pieczywo / ewentualnie ciepłą grzanekę nakładamy zielone pesto.

Na pesto delikatnie przekładamy jajko sadzone. Dodatkowo polecam pomidorki koktajlowe lub ogórek zielony / paprykę.

## 2.

### Owsianka z musem jabłkowym

Składniki:

- 5 łyżek płatków owsianych
- 2-3 łyżki musu jabłkowego
- Szczypta cynamonu
- Szczypta imbiru mielonego i kurkumy (opcjonalnie cynamonu)
- 1 szklanka mleka

Płatki wsypać do rondelka, zalać mlekiem (można pomieszać mleko z wodą), lekko posłodzić. Gotować, aż zmiękną. Pod koniec gotowania dodać odrobinę cynamonu, imbiru, kurkumy. Wymieszać z musem jabłkowym. Polecam także wsypać trochę słonecznika lub płatków migdałowych.

## 3.

### Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem.

Składniki:

- 2-3 kromki chleba graham lub pełnoziarnisty
- 1 opakowanie serka wiejskiego lub twarogu półtłustego
- 3 sztuki rzodkiewki
- Szczypiorek

Umyj rzodkiewkę, zetrzyj na tarce, dodaj posiekany szczypiorek. Wymieszaj, dopraw. Podawaj z pieczywem.

*Rada: Do takiego serka można wkroić także inne warzywa / oraz ugotowane jajko.*

## 4.

### Twarożek śniadaniowy

Składniki:

- 2-3 kromki chleba graham lub pełnoziarnisty
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- Pół opakowania twarogu chudego
- 1 mała cebulka (polecam czerwoną)
- 1 ząbek czosnku
- Opcjonalnie: ogórek, rzodkiewka, koperek, szczypiorek, natka pietruszki

Cebulę posiekać. Twaróg utrzeć widelcem z jogurtem, cebulą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz dowolnymi warzywami (wcześniej je pokroić). Doprawić i podawać z pieczywem.

## 5.

### **Kanapki z mozzarellą i pomidorem.**

Składniki:

- Chleb razowy 2-3 sztuki
- 1 pomidor
- Mozzarella - 1 kulka
- Oliwa – 1 łyżeczka

Pieczywo skrop oliwą, ułóż plastry mozzarelli, pomidora i dopraw wg. uznania. Polecam posypać szczypiorkiem lub delikatnie poleć zielonym pesto.

## 6.

### **Grzanki / Tosty z zielonym pesto i mozzarellą.**

Składniki na pesto:

Pieczywo dowolne

Dowolne pesto (polecam pietruszkowe, z rukoli, bazylii, roszponki)

Ser mozzarella

Chleb posmaruj pesto, połóż plasterki mozzarelli, zapiekaj.

- Prosty przepis na szybkie pesto z pietruszki:

Składniki:

1-2 pęczki natki pietruszki

sok wyciśnięty z ½ – 1 cytryny

odrobina oliwy z oliwek

Sól, pieprz do smaku

1-2 ząbki czosnku wyciśnięte przez praskę

Opcjonalnie 2 łyżki jogurtu naturalnego

Natkę pietruszki należy dokładnie umyć, osuszyć i usunąć twarde łodyżki. Następnie posiekać i zmiksować w blenderze razem z pozostałymi składnikami. Można trzymać w słoiczku – w lodówce przez kilka dni.

## 7.

### **Jaglanko-ryżanka z musem jabłkowym.**

Składniki:

3 łyżki kaszy jaglanej

3 łyżki ryżu białego

Mleko zwykłe lub roślinne – 3/4 szklanki

Woda – 1/2 szklanki

Mus jabłkowy (najlepszy domowy)

Cynamon do posypania

1 łyżeczka masła

2 łyżki jogurtu skyr

Cukier/miód do smaku

Kaszę jaglaną i ryż ugotuj razem w mleku z dodatkiem wody. Pod koniec gotowania dodaj masło i cukier. Na ciepłą jaglanko-ryżankę polej mus jabłkowy, dodaj jogurt skyr, ewentualnie można dodać łyżeczkę jakiegoś dżemu. Posyp cynamonem.

## 8.

### **Domowa wędlina na kanapki.**

Składniki:

Około 1 kg filetu z indyka lub kurczaka

Zioła łagodne: tymianek, oregano, majeranek, suszona papryka, zioła prowansalskie

1 łyżka soku z cytryny

1 mały ząbek czosnku

1 łyżeczka soli, pieprz

2-3 łyżki oliwy

Z oliwy, soku cytrynowego, czosnku i przypraw przygotuj marynatę. Natrzyj nią mięso i umieść w naczyniu do zapiekania. Odstaw na całą noc do lodówki. Na drugi dzień mięso możesz już piec w temperaturze 180 stopniach przez 1 godzinę. Odstaw najlepiej na parę godzin, aż mięso porządnie się schłodzi. Wtedy też najlepiej się je kroi. Polecam do kanapek i sałatek.

## 9.

### **Pasta roślinna na kanapki.**

Polecam takie pasty do chleba zamiast masła. Częściej wybieraj strączki pod różną postacią.

Składniki:

- Ciecierzycy ze słoiczka (już ugotowana) – połowa
- 1 łyżeczka majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 ząbek czosnku
- szczypta kurkumy, słodkiej papryki, soli, pieprzu
- 1 mały pęczek koperku lub natki pietruszki
- Opcjonalnie 2-3 łyżki wody / soku z cytryny

Wszystkie składniki zblendować. Smarować na pieczywie. Dodatkowo ulubione warzywa: papryka, pomidor, ogórek kiszony.

## 10.

### **Omlet sernikowy na słodko.**

Składniki:

- 3 jajka
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżeczka cukru
- 140 g serka homogenizowanego (małe opakowanie)
- 1 garść borówek/malin/jagód

Żółtka i cukier dobrze roztrzepać. Białka ubić osobno. Do żółtek dodać mąkę i serek homogenizowany. Wszystko delikatnie wymieszać z masą białkową.

Do masy wrzucić borówki i przemieszać. Wylać na lekko natłuszczoną patelnię i smażyć z dwóch stron lub najlepiej zapiec chwilę w piekarniku (jakieś 6 minut). Gorący można posypać cukrem pudrem lub poleć musem owocowym.

## 11.

### **Pasta buraczkowa.**

Składniki:

- 200g twarogu ziarnistego (serek wiejski) lub fety
- 1 mały ugotowany starty burak
- sól, pieprz, cebula dymka
- 1 łyżeczka natki pietruszki

Opcjonalnie 1 ugotowane jajko.

Mieszamy wszystkie składniki. Podajemy z pieczywem.

## 12.

### **Omlet warzywny na śniadanie.**

Składniki:

- 2 jajka
- 1/2 papryki
- 2 małe łydgi cebuli dymki
- odrobina sera cheddar
- 2 szczypty soli
- oliwa lub masło klarowane

Paprykę i cebulę dymkę umyć i pokroić drobno.

Na patelni rozgrzać łyżeczkę masła lub oliwy. Dodać warzywa i podsmażyć do momentu gdy papryka zmięknie.

Jajka rozbełtać w miseczce z 2 szczyptami soli, wylać na patelnię i rozprowadzić równomiernie. Przykryć pokrywką i smażyć ok. 4-5 minut.

Ser zetrzeć, posypać nim omlet, smażyć bez przykrycia jeszcze przez 1 minutę.