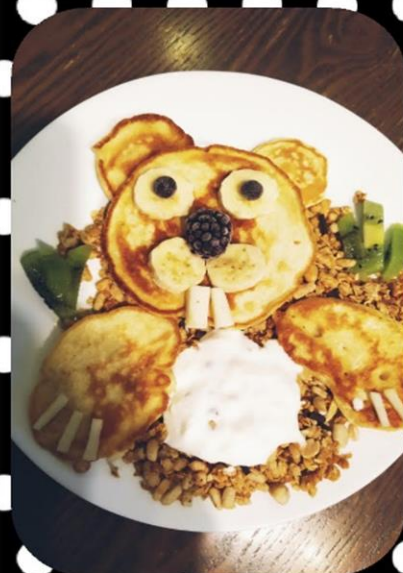




# Mój przepis na smakołyk



# Naleśnikowy chomik z owocami



## Naleśnikowy chomik z owocami

### Składniki na naleśniki:

- Szklanka mąki
- Pół szklanki mleka
- Jedno jajko
- Odrobina brązowego cukru
- Szczypta soli
- Pół łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki łączymy ze sobą i smażymy małe naleśniki. Jeden przypominający głowę chomika, dwie łapki, dwoje uszu.

### Składniki potrzebne do ozdobienia chomika:

- Owoce: borówki, banan, jabłko, kiwi, jeżyny lub maliny
- Musli
- Jogurt naturalny

**Smacznego!**



# Owocowy koktajl



## Owocowy koktajl

### Składniki:

- 2 szklanki mleka
- 1 banan
- Duża garść mrożonych owoców

Wszystkie składniki wrzucamy do jednego naczynia i miksujemy.

Smacznego!

# Deser jogurtowo - owocowy

## DESER JOGURTOWO - OWOCOWY



### SKŁADNIKI: (na około 4 porcje)

1. jogurt naturalny 400 g
2. serek mascarpone 250 g
3. 1 dojrzałe mango lub inny owoc
4. owoce do dekorowania np. maliny

### PRZYGOTOWANIE:

1. Mango umyć, obrać, pokroić i zblendować na gładką masę (rys. 1)
2. Jogurt i serek połączyć na gładką masę (rys. 2)

3. masy układać warstwami w szklankach - na samym dole masa jogurtowa, potem warstwa mango i znowu jogurt (rys. 3)
4. wierzch przystroić malinami (rys.4)
5. włożyć do lodówki albo od razu podać

# Racuszki z owocami

## Składniki:

2 serki homogenizowane,  
2 jajka,  
szklanka mąki,  
szklanka mleka,  
pół łyżeczki cynamonu,  
1 jabłko, 1 banan.

## Sposób przygotowania:

Składniki dokładnie mieszamy, dodajemy pokrojone w kostkę jabłko i banan, smażymy. Podajemy z cukrem pudrem, dżemem lub miodem.



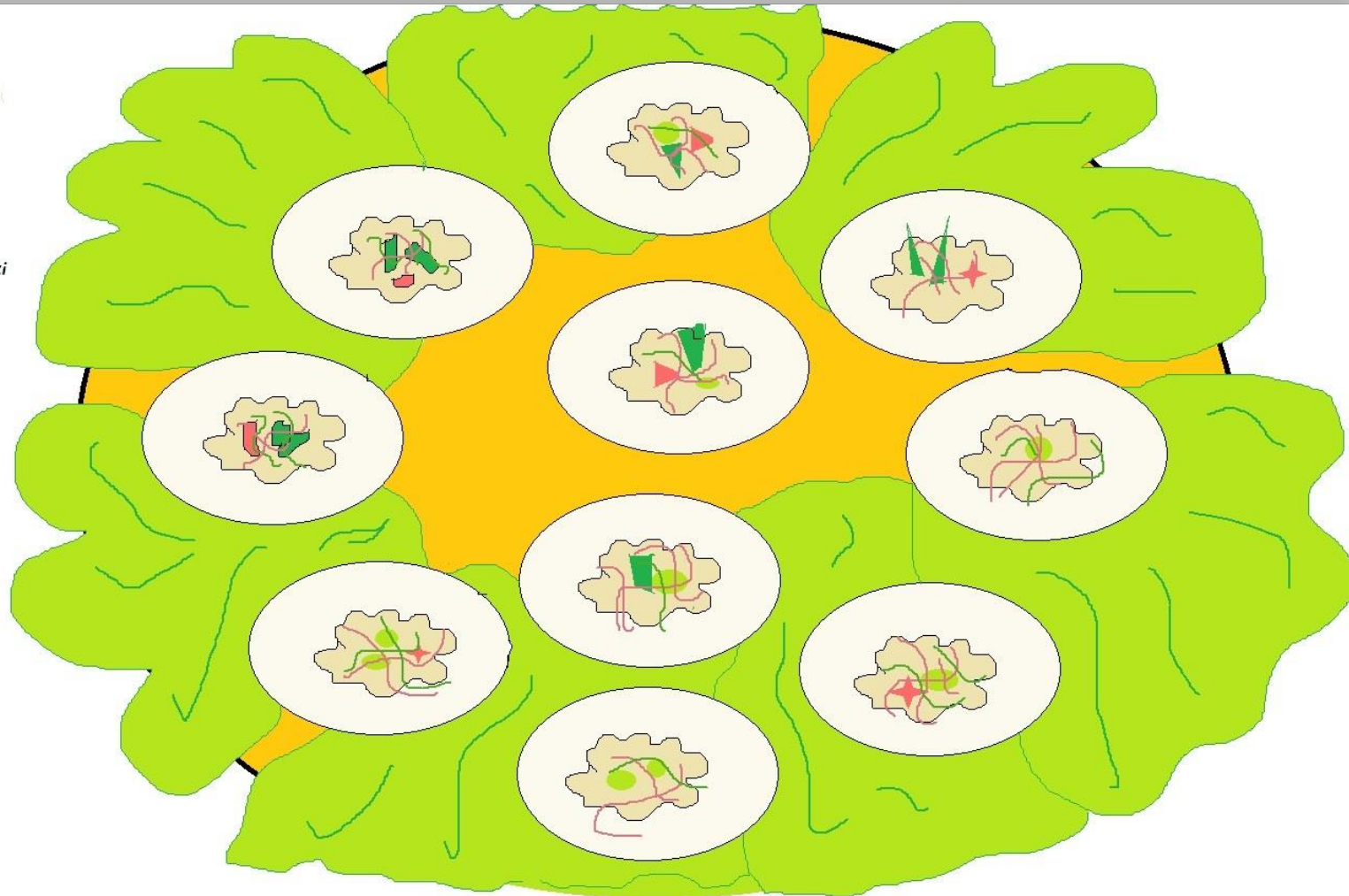
# Faszerowane jajka

## Faszerowane jajka

6 jajek  
1 szczypta pieperu  
50 g kiełków,  
1 łyżka majonezu, (najlepiej  
przygotowanego samodzielnie)  
1 łyżka jogurtu naturalnego,  
1 łyżeczka musztardy  
1 łyżka soku z cytryny  
+ dodatki do dekoracji, (rzodkiewka, kiełki  
itp.)  
1 szczypta soli  
szczypiorek

### Sposób przyrządzenia:

Jajka gotujemy na twardo.  
Rzodkiewkę i szczypiorek drobno  
siekamy. Ugotowane jajka studzimy,  
obieramy, przekrajamy wzdłuż na  
pół i wyciągamy żółtka. Rozgniatamy  
je widelcem, dodajemy majonez,  
jogurt, musztardę i sok z cytryny  
doprawiamy solą i pieprzem.  
Dodajemy rzodkiewkę i szczypiorek  
(pozostawiamy część do dekoracji).  
Mieszamy wszystko dokładnie.  
Nakładamy farsz do jajek i  
posypujemy resztą szczypiorku oraz  
kiełkami.  
Smacznego :)



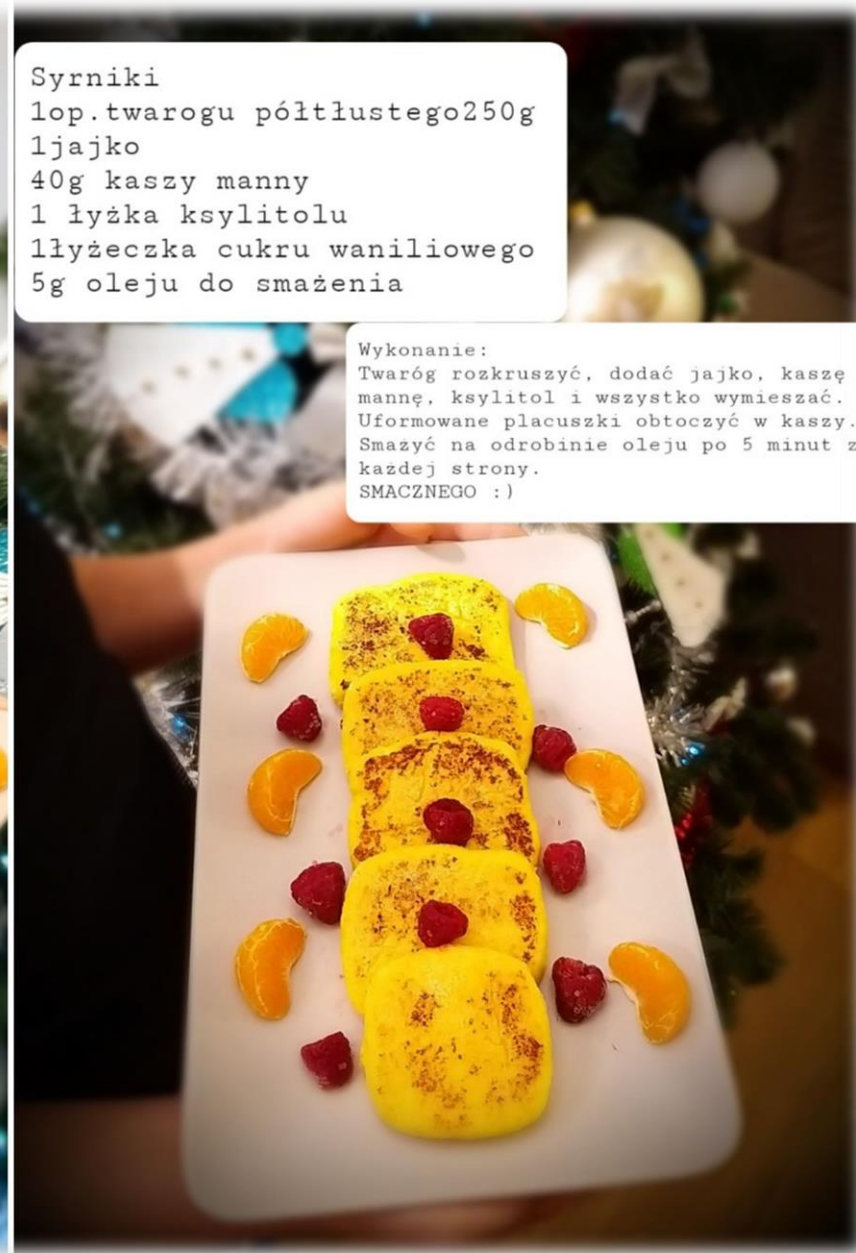


# Syrniki



Syrniki  
1op.twarogu półtłustego250g  
1jajko  
40g kaszy manny  
1 łyżka ksylitolu  
1łyżeczka cukru waniliowego  
5g oleju do smażenia

Wykonanie:  
Twaróg rozkruszyć, dodać jajko, kaszę manną, ksylitol i wszystko wymieszać. Uformowane placuszki obtoczyć w kaszy. Smażyć na odrobinie oleju po 5 minut z każdej strony.  
SMACZNEGO :)



# Lody

„Mój przepis na smażółkę”

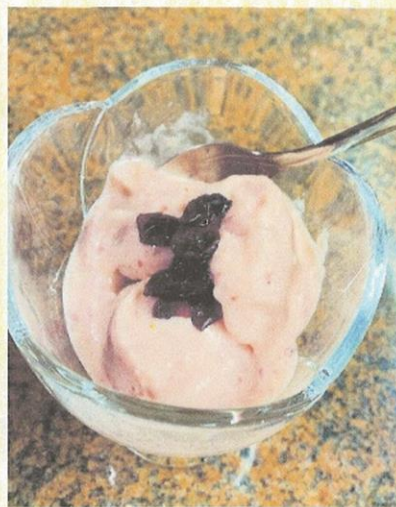
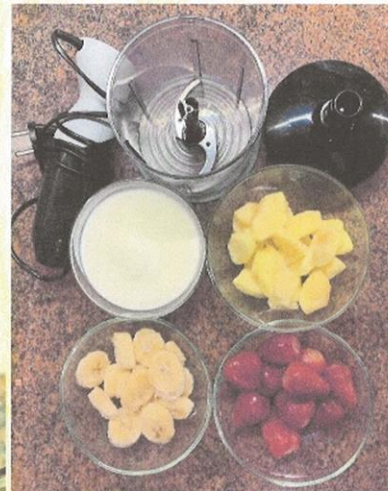
## LODY

Składniki:

- jogurt naturalny
- truskawki, mrożone
- banan, mrożony, pokrojony na kawałki
- jabłko, obrane, mrożone, pokrojone na kawałki

Sposób przygotowania:

Do czystego i suchego blendera wsypujemy owoce: truskawki, banany, jabłka i dodajemy jogurt naturalny. Miksujemy do uzyskania gęstej, jednolitej konsystencji. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu.





# Mufinki z malinami i marchewką

Mufinki z malinami i marchewką



## PRZEPIS

### Składniki

- 3 średnie marchewki
- 1 jajko
- 125g emytritolu
- 250g mąki pszennej
- 1 tyzeczka sody oczyszczonej
- 125ml oleju rzepakowego
- 200g jogurtu naturalnego
- 1 szklanka malin

### Przygotowanie

1. W jednej misce wymieszaj suche składniki, a w drugiej mokre
2. Połącz składniki z obu misek, całość mieszaj trzepaczką różgą. Mieszaj krótko i intensywnie, później dotocz starte marchewki
3. Do masy dodaj owoce i całość delikatnie wymieszaj
4. Ciasto wlej do form na muffinki, piecz 180°C (grzanie góra-dół) przez około 20 minut do uzyskania złotego koloru i suchego patyczka

# Sałatka owocowa

## Składniki:

1 banan,  
1 jabłko,  
1 gruszka,  
1 mała kiść ciemnych winogron,  
2 mandarynki.

## Sposób przygotowania:

Wszystko kroimy w dowolne kawałki tak aby były na jeden kęs. Po kolei wsypujemy do miski, mieszamy wszystkie składniki razem. Gotowe.



# Koktajl szpinakowy

## Składniki:

garść szpinaku,  
jabłko,  
gruszka,  
łyżeczka miodu,  
pół szklanki wody.

## Sposób przygotowania:

Do pojemnika wrzucamy szpinak,  
pokrojone jabłko i gruszkę, miód oraz  
wlewamy pół szklanki wody.  
Wszystko razem miksujemy i gotowe.



# Kebab wegetariański

## Składniki:

Tortilla, kotlety sojowe, ogórek, pomidor, pół kapusty pekińskiej, cebula, sos czosnkowy, słodka papryka w proszku, mąka.

Kotlety sojowe moczyć 10 min w wodzie, pokroić na cienkie paski i obtoczyć w mące wymieszanej z papryką i podsmażyć na patelni. Warzywa pokroić na małe kawałki. Na każdej tortilli ułożyć warzywa i podsmażone kawałki kotlecików sojowych, połączyć sosem czosnkowym. Tortillę zawinąć i opiec w tosterze. Podawać na ciepło.



# Sałatka warzywna

## Składniki:

3 marchewki,  
1 pietruszka,  
mały seler,  
2 jaja,  
1 jabłko,  
1 ogórek kiszony,  
puszka zielonego groszku, puszka kukurydzy,  
majonez, ziarna słonecznika.

## Sposób przygotowania:

Marchewkę, pietruszkę i seler ugotować i posiekać, dodać do posiekanego jabłka, ogórka i posiekanych ugotowanych jajek. Dodać groszek i kukurydzę. Wymieszać wszystko z majonezem i posypać ziarnem słonecznika.



# Sałatka warzywna

## Składniki:

3 pomidory,  
2 ogórki,  
szczypior,  
kietki,  
rzeżucha,  
ziarno sezamu do posypania.

## Sposób przygotowania:

Ogórki i pomidory obrać, pokroić w plasterki, dodać posiekany szczypior, kietki, rzeżuchę. Wymieszać, posypać ziarnem sezamu.



# Sałatka owocowa

## Sałatka owocowa

Myjemy dokładnie ręce i wszystkie owoce.

### Składniki:

- kiwi
- borówki
- banan
- winogrona
- jabłko
- gruszkę
- cytryna
- mandarynki

### Przybory:

- salaterka
- nóż
- deska do krojenia

### sposób wykonania:

Do salaterki wrzucamy borówki, winogrona, obraną mandarynkę.

Jabłko, gruszkę, kiwi i banana obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Dodajemy do salaterki z wcześniejszymi owocami.

Wszystkie składniki kropiamy wyciśniętym sokiem z cytryny. Mieszamy.

Smacznego!



# Potworne gofry



## POTWORNE GOFRY

### Składniki:

- 4 zielone jabłka
- garść ziaren słonecznika
- garść truskawek
- cukrowe oczy (do dekoracji)
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka cukru
- 2 szklanki mleka
- 1/3 szklanki oleju
- 2 żółtka
- 2 białka
- szczypta soli
- olej do wysmarowania gofrownicy

### Wykonanie:

Do miski wsypujemy mąkę pszenną, proszek do pieczenia i cukier. Dolewamy mleko, olej i żółtka. Wszystko dokładnie miksujemy do połączenia składników. Do drugiej miseczki wlewamy białka, dodajemy szczyptę soli i ubijamy na pianę. Po ubiciu dodajemy do poprzednio zmiksowanych składników. Przekładamy delikatnie łyżką i dokładnie mieszamy.

Gofrownicę smarujemy olejem i nagrzewamy. Wylewamy ciasto i pieczemy około 5 minut (aż gofry będą chrupiące).

Jabłka kroimy w ćwiartki, usuwamy gniazdo nasienne. Z każdej ćwiartki wycinamy klin na „buzię”. Od góry wciskamy „zęby” z ziaren słonecznika. Dekorujemy „językami” z pokrojonych w plasterki truskawek i cukrowymi „oczami” (oczu nie jemy - to tylko dekoracja).



# Jeżyk na kolorowych liściach

Oliwka uwielbia robić i zjadać owocowego jeżyka siedzącego na kolorowych liściach :)  
Na wykałaczki nabijamy winogrono i wbijamy je w gruszkę. Liście Oliwka robi z kiwi i mandarynek.  
Oczywiście jeż uwielbia nosić jabłko, więc i tu nie może go zabraknąć :)



# Jagodowe pierogi polane śmietaną

Ciasto:

1 kg. mąki, 1 jajko, 1 łyżka soli, 1 łyżka masła, 3 łyżki oleju,  
2/5 szkl. gorącej wody.

Farsz jagodowy: 2 kg. jagód posypać mąką.

Śmietana.

Wykonanie :

Wszystkie składniki wymieszać drewnianą łopatką, ugniatać do jednolitej masy, ciasto nie powinno się lepić. Podzielić na pół, rozwałkować i powykrajać koła, zrobić dziurkę i nałożyć łyżeczką jagody, zlepić równo brzegi. Gotowe pierogi wkładamy do wrzącej wody lekko posolonej. Po wypłynięciu pierogów odlewamy i wykładamy na talerz. Polewamy śmietaną.



# Sałatka z soczewicy z cytrusami

## SAŁATKA

zielona soczewica – 250 g, seler naciowy – 2 łodygi, pomarańcza – 1 szt., grejpfrut – 1 szt., granat – 1 szt., ser feta – 1 szklanka.

SOS - olej rzepakowy – 4 łyżki, ocet winny – 1 łyżka, musztarda francuska – 2 łyżeczki, miód – 1 łyżka, cytryna – 1 szt., pieprz, sól, DODATKOWO listki mięty.

**KROK 1: GOTUJEMY SOCZEWICĘ** - Soczewicę przez kilka godzin namaczamy w zimnej wodzie. Przepędzamy przez sito i płuczemy pod bieżącą wodą. Gotujemy w dużej ilości wody przez 15-20 minut, odcedzamy i studzimy.

**KROK 2: KROIMY WARZYWA I OWOCE** - Umyty, osuszony seler naciowy kroimy w talarki. Cytrusy obieramy ze skórki. Podzieloną na części pomarańczę oraz filety wycięte z grejpfruta kroimy na mniejsze części i przekładamy całość do miski z soczewicą. Dodajemy pestki z całego granatu (owoc granatu rolujemy na desce, lekko dociskając, delikatnie przekrawamy na pół i uderzamy drewnianą łyżką od strony skórki do momentu, aż wydobędziemy wszystkie pestki).

**KROK 3: POSYPUJEMY SAŁATKĘ FETĄ** - Do miski z soczewicą, selerem i owocami dodajemy pokruszoną w palcach fetę.

**KROK 4: PRZYGOTOWUJEMY SOS** - Olej, ocet winny, musztardę oraz miód mieszamy z łyżką soku z cytryny. Dopraviamy solą i pieprzem.

**KROK 5: MIESZAMY SAŁATKĘ Z SOSEM** - Składniki sałatki polewamy sosem i dokładnie mieszamy. Dekorujemy porwanymi w dłoniach listkami świeżej mięty.



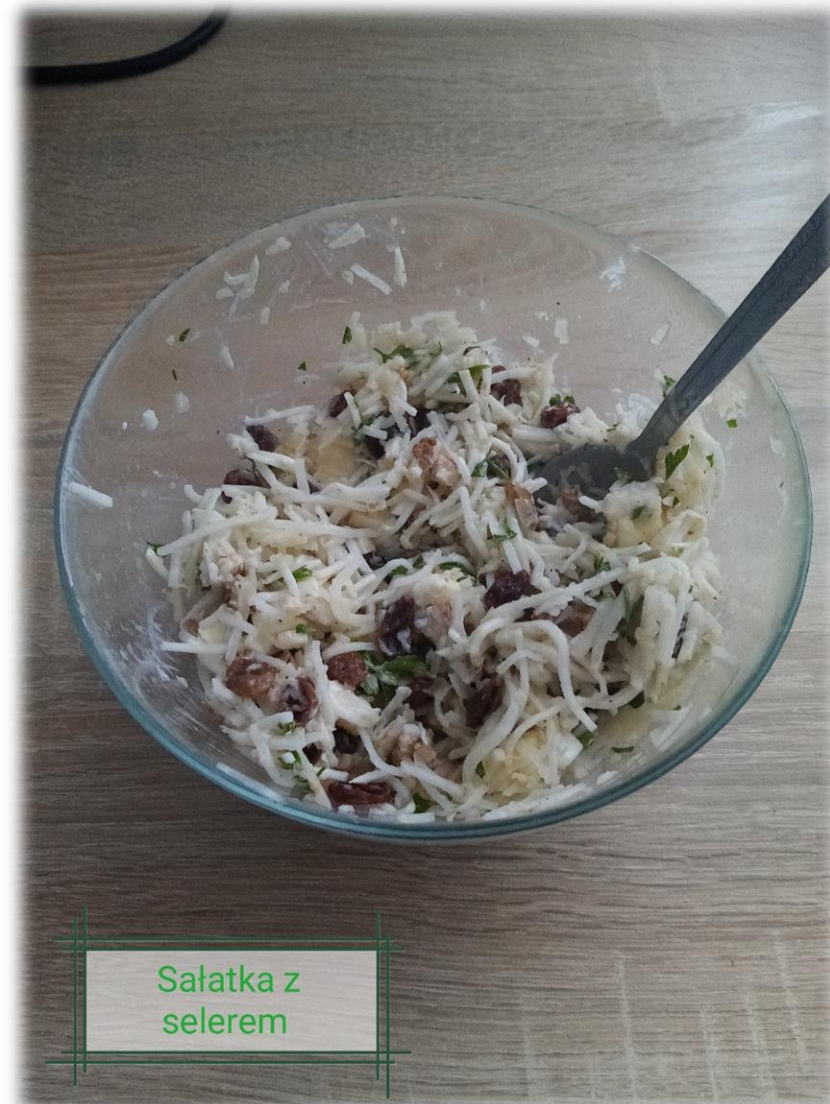
# Sałatka z selera

## Sałatka z selera

1 duży seler  
1 jabłko  
garść rodzynków  
garść orzechów  
1 łyżka drobno pokrojonej natki pietruszki  
2 łyżki oliwy z oliwek  
2 łyżki soku z cytryny  
1 mandarynka  
sól, pieprz

Rodzynki zalać (najlepiej w słoiku) niewielką ilością gorącej wody, odstawić. Selera obrać ze skórki, przekroić na pół, ugotować do

miękości w posolonym wrzątku, ale nie rozgotować, powinien być jędrny. Odsączyć i po ostudzeniu pokroić na mniejsze kawałki, dodać umyte, obrane ze skórki i starte na dużych otworach tarki winne jabłko, szybko skropić sokiem z cytryny, aby nie zmieniło koloru, dodać pokruszone orzechy włoskie lub laskowe i natkę pietruszki. Odląć wodę z rodzynków (odrobinę zostawić) dodać oliwę, sok wyciśnięty z mandarynki, sól i pieprz do smaku, zakręcić słoik, energicznie wymieszać i położyć sałatkę, wymieszać, przełożyć do salaterki lub ułożyć na talerzu. Wspaniale smakuje również z kawałkami sera pleśniowego.



Sałatka z  
selerem



Dziękujemy!!!