



Zdrowe
śniadania
dla dzieci





1 propozycja - Owsianka z truskawkami

Składniki

Miód płynny / ksylitol	1 łyżeczka
Mleko 1,5% / roślinne	1 szklanka (220 g)
Płatki owsiane	3 łyżki
Słonecznik nasiona	1 łyżeczka
Truskawki / inne owoce	1 szklanka

Sposób przygotowania:

Mleko zagotować, wsypać płatki owsiane i gotować na wolnym ogniu 3 minuty. Przebrać na talerz, dodać słonecznik, miód i wymieszać. Na wierzchu ułożyć obrane i pokrojone w kawałki truskawki lub inne owoce.

2 propozycja - Placki bananowo-owsiane z borówkami

Składniki

Jajo	1 sztuka
Płatki owsiane	3 łyżki
Banan	1 mała sztuka
Olej rzepakowy uniwersalny	1 łyżeczka
Borówka amerykańska	garść (80 g)
Miód	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Banana, płatki i jajko zmiksować blenderem na gładką masę. Rozgrzać patelnię z olejem i wylać ciasto na placki. Placki smażyć z każdej strony, do zarumienienia. Przełożyć na talerz, podawać z borówkami. Całość polać miodem.



3 propozycja - Pasta na kanapki z piersi kurczaka z warzywami

Składniki

Pierś z kurczaka	250 g
Marchewka	1 sztuka
Korzeń pietruszki	1 sztuka
Seler	1 kawałek
Masło	1 łyżka
Ogórek konserwowy	1 sztuka
Musztarda	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Warzywa, z wyjątkiem ogórka, obrać i zetrzeć na tarce lub pokroić w kostkę.

Warzywa i mięso zalać wodą i gotować aż będą miękkie (ok. 30 minut).

Wystudzić i rozdrobnić do uzyskania pasty (można zblendować). Ogórka zetrzeć na tarce i wraz z masłem i przyprawami dodać do pasty.

4 propozycja - Jogurtowy deser a'la szarlotka

Składniki

Jogurt naturalny	Kubek
Jabłko	1 sztuka
Orzechy włoskie	4 sztuki
Płatki jaglane	2 łyżki
Cynamon	szczypta

Sposób przygotowania:

Jabłko pokroić w kostkę i wymieszać z jogurtem. Przełożyć do pojemniczka. Orzechy drobnoposiekać, dodać płatki jaglane i przesypać do pojemniczka z jogurtem i jabłkiem. Całość przyprawić cynamonem.



5 propozycja - Grzanki z szynką, serem żółtym i papryką

Składniki

Chleb graham	2 kromki
Szynka z indyka	2 duże plastry
Ser żółty	2 plastry
Papryka czerwona	30 g
Przyprawa bazylia	1/2 łyżeczki
Ketchup	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Na pieczywo położyć, szynkę, ser żółty i paski papryki. Zapiec w piekarniku.

Podawać z odrobiną ketchupu.

6 propozycja - Roladki z tortilli

Składniki

Placek tortilli pełnoziarnistej	1 sztuka
Serek kanapkowy naturalny	2 łyżki
Sałata	2 liście
Szynka drobiowa	2 plastry
Papryka czerwona	ćwiartka
Ulubione przyprawy	szczypta

Sposób przygotowania:

placek posmarować grubą warstwą serka, posypać ulubionymi przyprawami, ułożyć porwane liście sałaty, na nich plasterki szynki (zostawić ok 1/3 powierzchni bez nadzienia), paprykę pokroić w kosteczkę i wyłożyć na wierzchu, tortillę zwinąć w ciasny rulonik i pokroić na ok. 2 cm kawałki, zapakować do lunchboxa.



7 propozycja - Wytrawne muffinki śniadaniowe 10 porcji

Składniki

Kukurydza konserwowa (85 g)	½ puszki
Papryka czerwona (140 g)	1 sztuka
Ogórek kiszony (100 g)	2 sztuki
Szynka drobiowa (150 g)	10 dużych plasterków
Średnia cebula (70 g)	1 sztuka
Mąka pszenna lub orkiszowa (300 g)	2 szklanki
Proszek do pieczenia (8 g)	2 łyżeczki
Sól	½ łyżeczki
Papryka w proszku	½ łyżeczki
Starty żółty ser (200 g)	2 i pół szklanki
Jaja (120 g)	2 sztuki
Maślanka (250 g)	1 szklanka
Olej rzepakowy (75 g)	7 łyżek

Sposób przygotowania:

Paprykę, ogórki kiszane, cebulę i szynkę pokroić w kostkę, kukurydzę odsączyć z zalewy. Składniki przełożyć do miski, dodać mąkę, sól, paprykę i proszek do pieczenia oraz $\frac{3}{4}$ porcji startego sera.

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Jaja, olej i maślankę wymieszać i dodać do składników w misce, wymieszać do połączenia się składników. Foremki do babeczek wypełnić ciastem i posypać pozostałym serem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 35 minut, do uzyskania złotego koloru.