



PROPOZYCJE  
ZDROWYCH POSIŁKÓW  
DLA DZIECI



8:00

I śniadanie

(300 kcal)

### 1 propozycja - Grzanki z szynką, serem żółtym i papryką

#### Składniki:

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| Chleb graham      | 2 kromki (60 g)       |
| Szynka z indyka   | 2 duże plastry (40 g) |
| Ser żółty         | 2 plastry (30 g)      |
| 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.

### 2 propozycja - Jaglanka z bananem i wiórkami kokosowymi

#### Składniki:

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Banan                       | 1/2 średniej sztuki (100 g) |
| Jogurt naturalny / roślinny | 1/2 kubka (75 g)            |
| Kasza jaglana               | 3 łyżki                     |
| Miód płynny / ksylitol      | 1 płaska łyżeczka           |
| Wiórki kokosowe             | 1 łyżka                     |

#### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, odcedzić i przelać do miseczki. Banana obrać, pokroić w półplasterki. Do przestudzonej kaszy dodać wiórki, jogurt, pokrojonego banana i delikatnie wymieszać. Polać łyżeczką miodu.

### 3 propozycja - Owsianka z truskawkami

#### Składniki:

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Miód płynny / ksylitol | 1 łyżeczka         |
| Mleko 1,5% / roślinne  | 1 szklanka (220 g) |
| Płatki owsiane         | 3 łyżki            |
| Ślonecznik nasiona     | 1 łyżeczka         |
| Truskawki              | 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 na kawałki truskawki.



#### 4 propozycja - **Kanapki wiosenne, owoc**

##### Składniki:

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| Chleb graham    | 2 kromki (60 g) |
| Masło           | 1 łyżeczka      |
| Jajo gotowane   | 1 sztuka        |
| Ogórek kiszony  | 1 sztuka        |
| Rzodkiewka      | 2 sztuki        |
| Salata          | 2 liście        |
| Szczypiorek     | 1 łyżka         |
| Szynka z indyka | 3 plastry       |
| Jabłko          | 1 mała sztuka   |

##### Sposób przygotowania:

Na chleb posmarowane masłem, położyć sałatę, szynkę, plasterki gotowanego jaja, ogórka i rzodkiewki. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

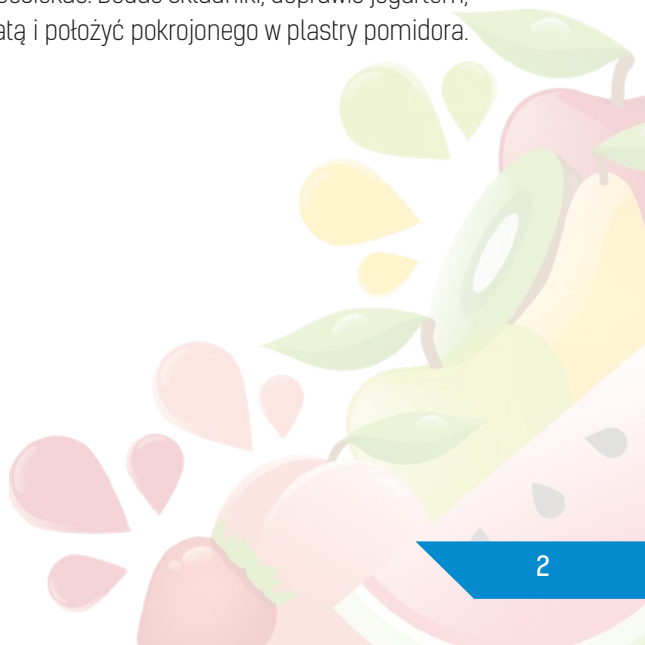
#### 5 propozycja - **Pieczywo z pastą z awokado i sera**

##### Składniki:

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| Awokado             | 1/2 sztuki      |
| Jogurt naturalny    | 1 łyżka         |
| Pieprz kolorowy     | 1 szczypta      |
| Pomidor             | 1 mała sztuka   |
| Salata              | 2 liście        |
| Ser twarogowy chudy | 2 plastry       |
| Sól                 | 1 szczypta      |
| Szczypiorek         | 1 łyżka         |
| Chleb graham        | 2 kromki (60 g) |

##### Sposób przygotowania:

Awokado obrać ze skóry, rozgnieść widelcem razem z serem, szczypiorek posiekać. Dodać składniki, doprawić jogurtem, solą i pieprzem. Tak przygotowaną pastą posmarować chleb obłożony sałatą i położyć pokrojonego w plastry pomidora.





## 6 propozycja - Placuszki z marchwi i jabłka

### Składniki:

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Jabłko                      | 1 mała sztuka     |
| Jajko                       | 2 sztuki          |
| Kardamon                    | 1/3 łyżeczki      |
| Marchew                     | 1/5 sztuki (70 g) |
| Mąka pszenna pełnoziarnista | 1 łyżka           |
| Miód płynny                 | 1 łyżeczka        |
| Oliwa z oliwek              | 1 łyżeczka        |
| Otręby pszenne              | 1 łyżka           |
| Cynamon                     | 1/3 łyżeczki      |

### Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jajka rozbić i zmiksować blenderem, dodać mąkę, otręby pszenne oraz utartą marchew i jabłko. Następnie dodać miód, wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Placki smażyć na patelni z odrobiną oliwy z oliwek (z masy usmażyć 4 placki). Placuszki do smaku posypać cynamonem lub opcjonalnie cukrem pudrem.



12:00

II śniadanie

(300 kcal)

### 1 propozycja - Białkowy koktajl banan-borówka-malina

#### Składniki:

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| Banan                   | 1/2 średniej sztuki (100 g) |
| Borówki                 | 1 garść (50 g)              |
| Maliny                  | 1 garść (70 g)              |
| Miód płynny / ksylitol  | 1 łyżeczka                  |
| Mleko 1,5% / roślinne   | 1 szklanka (220 g)          |
| Ser twarogowy półtłusty | 3 plastry                   |

#### Sposób przygotowania:

Owoce umyć, osuszyć. Wszystkie składniki zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Poza sezonem można użyć mrożone owoce.

### 2 propozycja - Budyń bananowy z czekoladą

#### Składniki:

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| Banan                     | 1 mała sztuka (140 g) |
| Czekolada gorzka min. 70% | 2 kostki              |
| Budyń, proszek            | 3 łyżeczki            |
| Miód płynny / ksylitol    | 1/2 łyżeczki          |
| Mleko 1,5% / roślinne     | 1 szklanka (220 g)    |

#### Sposób przygotowania:

W połowie szklanki mleka rozpuścić proszek budyniowy, drugą połowę zagotować z cukrem. Do wrzącego mleka wlać wymieszany proszek budyniowy i gotować 2 minuty. Zdjąć z ognia i dodać rozgniecionego banana, całość wymieszać. Przełożyć do pucharka i udekorować startą/pokrojoną czekoladą.

### 3 propozycja - Kasza manna na mleku z musem jagodowo-malinowym

#### Składniki:

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Kasza manna/ kasza kukurydziana | 3 łyżki            |
| Miód płynny / ksylitol          | 2 łyżeczki         |
| Mleko 1,5% / roślinne           | 1 szklanka (220 g) |
| Jagody                          | 1 garść (50 g)     |
| Maliny                          | 1 garść (70 g)     |

#### Sposób przygotowania:

Owoce wsypać do miski. Całość zmiksować na gładką masę. Kaszę ugotować na mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przełożyć do miski i połączyć musem z owoców.



#### 4 propozycja - Lody jogurtowo-owocowe z czekoladową posypką

##### Składniki:

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Banan                       | 1 mała sztuka (140 g) |
| Maliny                      | 1 garść (70 g)        |
| Miód płynny / ksylitol      | 1 łyżka               |
| Jogurt naturalny / roślinny | 1 kubek (200 g)       |
| Czekolada gorzka min. 70%   | 2 kostki              |

##### Sposób przygotowania:

Banana obrać i pokroić, wraz z malinami przełożyć do pojemnika i włożyć do zamrażarki. Zmrożone owoce wrzucić do misy miksera i zmiksować na gładko. Następnie dodać miód, jogurt i zmiksować ponownie. Można spożywać od razu lub włożyć na chwilę do zamrażarki. Lody podawać w pucharku posypane tartą czekoladą.

#### 5 propozycja - Naleśniki razowe z dżemem

##### Składniki:

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Dowolny dżem niskosłodzony | 3 łyżeczki |
| Jajo                       | 1 sztuka   |
| Mąka żytnia, typ 2000      | 3 łyżki    |
| Mleko 1,5% / roślinne      | 6 łyżek    |
| Olej kukurydziany          | 1 łyżeczka |
| Woda niegazowana           | 6 łyżek    |

##### Sposób przygotowania:

Składniki na ciasto dokładnie wymieszać w misce za pomocą miksera. Naleśniki smażyć na rozgrzanej patelni teflonowej z dodatkiem oleju. Gotowe naleśniki przełożyć na talerz i posmarować dżemem.

#### 6 propozycja - Wafle ryżowe z domową nutellą

##### Składniki:

|                                        |                     |
|----------------------------------------|---------------------|
| Awokado                                | 1/2 sztuki          |
| Banan dojrzały                         | 1/2 średniej sztuki |
| Kakao w proszku                        | 1 łyżka             |
| Orzechy laskowe mielone                | 2 łyżki             |
| Syrop z agawy / miód płynny / ksylitol | 1 łyżeczka          |
| Wafle ryżowe                           | 2 sztuki            |

##### Sposób przygotowania:

Awokado i banana obrać, pokroić i zmiksować. Dodać kakao i orzechy, ponownie zmiksować. Można dodać syrop lub miód, jeśli krem jest zbyt mało słodki. Wafle ryżowe posmarować gotową nutellą.



16:00

Obiad

(400 kcal)

### 1 propozycja - **Frytki z batatów, nuggetsy w panierce kukurydzianej, surówka**

#### Składniki - Frytki:

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Bataty                   | 1 średnia sztuka (200 g) |
| Oliwa z oliwek           | 1/2 łyżeczki             |
| Przyprawa papryka słodka | 1 szczypta               |
| Sól                      | 1 szczypta               |

#### Składniki - Nuggetsy:

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| Filet z indyka      | porcja 100 g |
| Jajo                | 1/2 sztuki   |
| Olej rzepakowy      | 1 łyżeczka   |
| Płatki kukurydziane | 1/2 szklanki |

#### Składniki - Surówka:

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Jabłko         | 1/2 małej sztuki |
| Marchew        | 1 sztuka         |
| Oliwa z oliwek | 1/2 łyżeczki     |

#### Sposób przygotowania - Frytki:

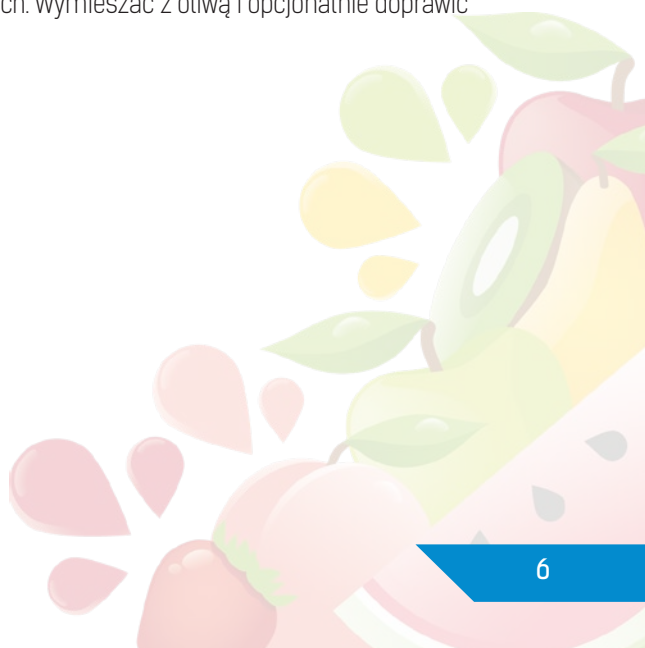
Batata obrać, umyć i pokroić w paski, jak grube frytki, skropić oliwą, posypać słodką papryką i solą. Piec w piekarniku w 180 stopniach około 30 minut.

#### Sposób przygotowania - Nuggetsy:

Płatki zmiksować w malakserze. Mięso pokroić na równe kawałki, posypać ulubionymi przyprawami i obtoczyć w rozmieszonym jajku, a następnie w płatkach. Nuggetsy smażyć na patelni z olejem z obu stron.

#### Sposób przygotowania - Surówka:

Umyć jabłko i marchew. Następnie obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wymieszać z oliwą i opcjonalnie doprawić do smaku.







## 2 propozycja - **Gulasz wołowy z kaszą gryczaną i ogórkiem, sok**

### Składniki – Gulasz wołowy:

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| Mąka jaglana              | 1 łyżeczka   |
| Musztarda                 | 1 łyżeczka   |
| Olej rzepakowy            | 1 łyżeczka   |
| Pieprz czarny mielony     | 1 szczypta   |
| Przyprawa papryka mielona | 1 szczypta   |
| Sól                       | 1 szczypta   |
| Wołowina                  | porcja 100 g |
| Ziele angielskie          | 1 sztuka     |
| Kasza gryczana            | 4 łyżki      |
| Ogórek kiszony            | 2 sztuki     |

### Składniki – Sok:

|            |          |
|------------|----------|
| Jarmuż     | 1 garść  |
| Pomarańcza | 1 sztuka |

### Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w drobną kostkę, dodać sól, pieprz, można również ziele angielskie i paprykę mieloną. Podsmażyć na łyżeczce oleju i zalać wodą lub bulionem. Dodać musztardę i gotować do miękkości mięsa. Ewentualnie doprawić do smaku. Zagęścić mąką. Ugotować kaszę według przepisu na opakowaniu. Ugotować fasolkę według przepisu na opakowaniu.

Za pomocą sokowirówki wycisnąć sok z pomarańczy i jarmużu.

## 3 propozycja - **Kotleciki z kaszy jaglanej z łososiem i brokułami**

### Składniki:

|               |              |
|---------------|--------------|
| Białko jaja   | 1 sztuka     |
| Brokuły       | porcja 100 g |
| Kasza jaglana | 7 łyżek      |
| Koper         | 1 łyżeczka   |
| Łosoś surowy  | porcja 100 g |
| Por           | porcja 10 g  |
| Sok z limonki | 1 łyżeczka   |

### Sposób przygotowania:

Kaszę wyplukać i ugotować. Łososia upiec, następnie rozdrobnić na małe części. Brokuły posiekać. Wymieszać kaszę z rybą, brokułami, jajkiem, sokiem z limonki, posiekanym koperkiem, pociętym na drobne kawałki porem. Uformować kotleciki i piec w piekarniku około 15 minut.





#### 4 propozycja - Makaron z mięsem mielonym i parmezanem

##### Składniki:

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| Cebula                 | 1/2 sztuki   |
| Mięso mielone z indyka | porcja 100 g |
| Czosnek                | 1 ząbek      |
| Makaron razowy         | 1 porcja     |
| Oliwa z oliwek         | 1 łyżeczka   |
| Passata pomidorowa     | 200 g        |
| Pieprz czarny mielony  | 1 szczypta   |
| Przyprawa bazylia      | 1 szczypta   |
| Sól                    | 2 szczypty   |
| Ser parmezan tarty     | 1 łyżka      |

##### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w wodzie z dodatkiem soli. Mięso przyprawić solą oraz pieprzem i odstawić na około 30min. Na rozgrzanym tłuszczu podsmażyć drobno posiekaną cebulę i sprasowany czosnek. Dorzucić mięso, passatę. Wymieszać dokładnie i dusić około 20 minut (można podlać wodą). Całość podawać z makaronem i przyprawić bazylią. Wierzch posypać parmezanem.

#### 5 propozycja - Pieczony filet z dorsza pod marchewką z ryżem

##### Składniki:

|                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| Dorsz surowy filet           | porcja 100 g        |
| Marchew                      | 1 sztuka            |
| Natka pietruszki             | 1 łyżka             |
| Oliwa z oliwek               | 1 łyżka             |
| Pieprz czarny świeżo mielony | 1 szczypta          |
| Por                          | porcja 30 g         |
| Przyprawa bazylia            | 1 łyżeczka          |
| Przyprawa do ryb             | 1 łyżeczka          |
| Masło                        | 1/2 łyżeczki        |
| Przyprawa tymianek           | 1 łyżeczka          |
| Ryż brązowy / paraboliczny   | 1/2 woreczka (50 g) |

##### Sposób przygotowania:

Rybę umyć, osuszyć i natrzeć przyprawą do ryb. Marchew zetrzeć na tarce, dodać posiekanego pora i natkę pietruszki, oliwę, pieprz oraz bazylię. Wszystko wymieszać. Dorsza ułożyć na arkuszu folii aluminiowej, na wierzchu ułożyć przygotowane warzywa i szczelnie zawinąć. Piec około 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Ugotowaną wymieszać z tymiankiem i masłem.



## 6 propozycja - Placki warzywne z sosem jogurtowym

### Składniki - Placki warzywne:

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Cukinia               | 1/2 sztuki (200 g) |
| Jajo                  | 1 sztuka           |
| Marchew               | 2 sztuki           |
| Mąka jaglana          | 2 łyżki            |
| Olej rzepakowy        | 1 łyżeczka         |
| Pieprz czarny mielony | 1 szczypta         |
| Sól                   | 1 szczypta         |
| Ziemniaki             | 2 średnie sztuki   |
| Kasza gryczana        | 4 łyżki            |
| Ogórek kiszony        | 2 sztuki           |

### Składniki - Sos jogurtowy:

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| Czosnek                     | 1 ząbek    |
| Jogurt naturalny / roślinny | 1/2 kubka  |
| Pieprz czarny mielony       | 1 szczypta |
| Sól                         | 1 szczypta |

### Sposób przygotowania - Placki warzywne:

Ziemniaki i marchew obrać, następnie zetrzeć na dużych oczkach. Tak samo zetrzeć cukinię ze skórką. Do warzyw dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Podawać z sosem jogurtowym.

### Sposób przygotowania - Sos jogurtowy:

Jogurt wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami.



## 7 propozycja - Tortilla razowa z kurczakiem i warzywami

### Składniki:

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| Cebula czerwona       | 2 plasterki      |
| Filet z kurczaka      | porcja 100 g     |
| Ocet winny            | 1 łyżeczka       |
| Ogórek                | 1/2 małej sztuki |
| Oliwa z oliwek        | 1 łyżeczka       |
| Oliwki zielone        | 5 sztuk          |
| Pieprz czarny mielony | 1 szczypta       |
| Pomidorki koktajlowe  | 4 sztuki         |
| Ser feta              | 2 plastry        |
| Sól                   | 1 szczypta       |
| Tortilla razowa       | 1 sztuka         |

### Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić w podłużne paski i ugotować na parze. Pomidorki pokroić na połówki, ogórka w kostkę, fetę pokruszyć. Ocet winny wymieszać z solą, dodać oliwę, pieprz i wymieszać. Tortillę podgrzać w piekarniku lub na patelni. Na podgrzaną tortillę dodać mięso, pomidora, ogórka, oliwki, plasterki cebuli oraz fetę. Całość skropić przygotowanym sosem i zwinąć według instrukcji na opakowaniu.





## 8 propozycja - Krem z zielonego groszku, ziemniaki z jajem sadzonym i ogórek kiszony

**Składniki – Jajo sadzone, ogórek kiszony i ziemniaki:**

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Jajo            | 1 sztuka      |
| Oliwa z oliwek  | 1/2 łyżeczki  |
| Ogórek kiszony  | 1 sztuka      |
| Koper           | 1 łyżeczka    |
| Sól             | 1 szczypta    |
| Ziemniaki młode | 3 małe sztuki |

**Składniki – Zupa krem z zielonego groszku:**

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| Bulion warzywny         | półtorej szklanki (350 g) |
| Cebula                  | 1/2 sztuki                |
| Groszek zielony mrożony | 1 niepełna szklanka       |
| Jogurt naturalny 2%     | 1 łyżka                   |
| Mięta świeża            | kilka listków             |
| Oliwa z oliwek          | 1 łyżeczka                |
| Pieprz czarny mielony   | 1 szczypta                |
| Por                     | 1 sztuka                  |
| Sól                     | 1 szczypta                |

**Sposób przygotowania – Jajo sadzone, ogórek kiszony i ziemniaki:**

Na patelnię z rozgrzaną oliwą rozbić jajo. Podsmażyć delikatnie. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie lub na parze. Posypać posiekanym koprem.

**Sposób przygotowania – Zupa krem z zielonego groszku:**

W garnku na oliwie podsmażyć cebulę i pora, dodać bulion i zagotować. Groszek krótko obgotować w wywarze, całość przelać do blendera, dodać miętę i zmiksować. Przelać do garnka i gotować przez 4-5 minut dodając sól i pieprz. Na koniec dodać łyżkę jogurtu.



20:00

Kolacja

(300 kcal)

### 1 propozycja - **Grzanki z pastą z makreli**

#### Składniki - Frytki:

|                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| Cebula                     | 1/2 małej sztuki |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 2 kromki         |
| Makrela wędzona            | 1/2 sztuki       |
| Pieprz czarny mielony      | 1 szczypta       |
| Przecier pomidorowy        | 1 łyżeczka       |
| Ser twarogowy chudy        | 2 plastry (40 g) |
| Szczypiorek                | 1 łyżeczka       |

#### Sposób przygotowania:

Z makreli ściągnąć skórę, oddzielić od ości. Do naczynia przełożyć rybę, cebulę, twaróg i przecier pomidorowy. Składniki zmiksować blenderem. Dodać pieprz, wymieszać. Pastę odstawić do schłodzenia do lodówki na około 45 minut. Pieczywo upiec w piekarniku lub opiekaczu, posmarować pastą. Z wierzchu posypać szczypiorkiem.

### 2 propozycja - **Jajecznica z szynką i szczypiorkiem, pieczywo**

#### Składniki - Jajecznica z szynką:

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| Jajo                  | 2 sztuki         |
| Masło                 | 1/2 łyżeczki     |
| Pieprz czarny mielony | 1 szczypta       |
| Sól                   | 1 szczypta       |
| Szczypiorek           | 1 łyżka          |
| Szynka z indyka       | 2 plastry (40 g) |

#### Składniki - Kanapka z pomidorem:

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 2 kromki     |
| Masło                      | 1/2 łyżeczki |
| Pomidor                    | 2 plastry    |
| Salata                     | 2 liście     |

#### Sposób przygotowania:

Szynkę oraz szczypior pokroić, jaja roztrzepać i dodać szczyptę soli i pieprzu. Na rozgrzane masło wlać jaja, następnie szynkę i mieszać do uzyskania pożądanej konsystencji. Gotową jajecznicę posypać szczypiorem. Na pieczywo posmarowane masłem położyć liść sałaty oraz plaster pomidora.



### 3 propozycja - Kanapki z wędliną i pomidorem, kakao

#### Składniki - Kako:

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Kakao w proszku           | 1 łyżeczka |
| Miód płynny/ksylitol      | 1 łyżeczka |
| Mleko 1,5/ mleko roślinne | 1 szklanka |

#### Składniki - Kanapki z wędliną i pomidorem:

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| Chleb graham             | 2 małe kromki |
| Masło                    | 1/2 łyżeczki  |
| Pomidor                  | 1 mała sztuka |
| Szynka z piersi kurczaka | 2 plastry     |

#### Sposób przygotowania:

3/4 szklanki mleka zagotować. Z pozostałą ilością mleka rozmieszać kakao, następnie zalać ugotowanym mlekiem. Dostodzić. Chleb posmarować masłem, położyć wędlinę i pomidora.

### 4 propozycja - Naleśniki ze szpinakiem

#### Składniki:

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| Cebula                | 1 mała sztuka          |
| Czosnek               | 1 ząbek                |
| Jajo                  | 1 sztuka               |
| Mąka gryczana         | 4 łyżki                |
| Oliwa z oliwek        | 1 łyżeczka             |
| Pieprz czarny mielony | 1 szczypta             |
| Gałka muszkatołowa    | 1 szczypta             |
| Sól                   | 1 szczypta             |
| Szpinak liście        | 1/2 opakowania (150 g) |
| Woda                  | 1/2 szklanki           |

#### Sposób przygotowania:

Składniki na naleśniki: mąkę, wodę i jajko wymieszać, odstawić w chłodne miejsce na 30 min. Upiec dwa placki z obu stron na patelni teflonowej. Przygotować farsz. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę oraz posiekać czosnek. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę z czosnkiem, zrumienić, dodać szpinak, mieszać aż zmięknie. Przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Na usmażone naleśniki nałożyć farsz, zwinąć w rulon, ułożyć w formie do pieczenia i zapiec w piekarniku.



## 5 propozycja - Wafle ryżowe z twarogiem, dżemem i pestkami dyni

### Składniki:

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| Dowolny dżem, niskosłodzony | 3 łyżeczki |
| Dynia, pestki               | 3 łyżeczki |
| Ser twarogowy półtłusty     | 3 plastry  |
| Wafle ryżowe                | 3 sztuki   |

### Sposób przygotowania:

Na każdy wafel położyć plasterki sera i dżem. Posypać pestkami dyni.

## 6 propozycja - Zupa krem z pomidorów z bazylią, parmezanem i grzankami

### Składniki:

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| Bazylia świeża      | 1 garść                   |
| Bulion warzywny     | półtorej szklanki (300 g) |
| Cebula              | 1 mała sztuka             |
| Czosnek             | 1 ząbek                   |
| Jogurt naturalny 2% | 2 łyżki                   |
| Marchew             | 1 sztuka                  |
| Oliwa z oliwek      | 1 łyżeczka                |
| Pomidor             | 2 duże sztuki             |
| Ser parmezan tarty  | 1 łyżka                   |
| Chleb żytni razowy  | 1 kromka                  |

### Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Marchew zetrzeć na tarce, pomidory obrać ze skóry i pokroić. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę i czosnek, podsmażyć, dodać warzywa, podlać bulionem i gotować pod przykryciem około 15 minut. Następnie zmiksować za pomocą blendera i przyprawić do smaku solą i pieprzem. Pieczywo pokroić w kostkę i upiec na patelni lub w piekarniku. Podawać z posiekaną bazylią, jogurtem, posypanym parmezanem i grzankami.

