

Książka kucharska klasy 2a

Zdrowe

Śniadanie



Wydawnictwo: Książeczki Jedyneczki,

7 kwietnia 2016r.

Spis treści

1. Placuszki z płatkami owsianymi	3
2. „Jajcarski uśmiech”	4
3. Kanapka z łososiem	5
4. Kanapki Paulinki	6
5. Omlet z owsianką	7
6. Owsianka Heleny	8
7. Twarożek z rzodkiewką	9
8. Szaszłyki warzywne	9
9. Szaszłyki owocowe	9
10. Zdrowe potwory!.....	11
11. Wesoła kanapeczka	12
12. Witaminowe śniadanko	13
13. Przepis Karoliny na wiosenne języki.....	14
14. KOKTAJL OWOCOWY HANI	15

1. PŁACUSZKI Z PŁATKAMI OWSIANYMI

-mąka	0,75 szklanki
-płatki owsiane	0,50 szklanki
-jajko	1 szt.
-proszek do pieczenia	1 łyżeczka
-woda gazowana	200 ml
-twarożek	250 g

Do miski wsypać mąkę, płatki owsiane, dodać jajko, proszek do pieczenia .

Dodać wodę gazowaną. Wymieszać.

Smażyć na maśle na złoty kolor.

Każdy placuszek po usmażeniu, posmarować twarożkiem .

Na wierzchu można ozdobić konfiturą.

Smacznego życzy Milena



2. „JAJCARSKI UŚMIECH”^{9*}

(śniadanie bogate w białko i zdrowe węglowodany poleca Adam)



Potrzebujemy:

2 jajka sadzone

Bułkę pełnoziarnistą

4 Pomidorki koktajlowe

Szklankę kakao

2 rodzynki na źrenice 😊

3. KANAPKA Z ŁOSOSEM
I SERKIEM ALMETTE ...
polecana przez Antoniego



4. KANAPKI PAULINKI



5. OMLET Z OWSIANKĄ Poleca Oliwia

Składniki:

- 6 łyżek płatków owsianych
- 2 jajka
- mix sałat
- jogurt naturalny
- do wyboru rzodkiewki, ogórek konserwowy lub ogórek kwaszony
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Na rozgrzaną patelnię wrzucić płatki owsiane, jajka, doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać. Wyłożyć na talerz. Posmarować jogurtem, dodać sałatę i kiełki. Smacznego 😊😊



6. OWSIANKA HELENY



7. TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ

Składniki :

- 6 rzodkiewek
- szczypiorek
- ser twarogowy (250 g)
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania :

Warzywa umyć. Pokroić rzodkiewkę w kostkę. Pokroić drobno szczypiorek. Zmieszać warzywa z serem twarogowym i jogurtem. Troszkę posolić.

8. SZASZŁYKI WARZYWNE

Składniki:

- pomidorki koktajlowe (4 sztuki)
- ser żółty (2 plasterki)

Sposób przygotowania:

Ser żółty pokroić w kwadraciki. Pomidorki umyć, przekroić na pół. Na wykałaczkę wkładać po kolei ser żółty, pomidorek, ser żółty.

9. SZASZŁYKI OWOCOWE

Składniki:

- białe winogrona (mała kiść)
- truskawki (4 sztuki)
- borówki (kilka)

Sposób przygotowania:

Owoce umyć. Truskawki przekroić na pół. Na wykałaczkę wkładać po kolei truskawkę, winogrono, borówkę.

Śniadanie podać z chlebem razowym i zieloną herbatą.

Smacznego☺



Autor: Emilia Zielińska

10. ZDROWE POTWORY!

Składniki:

ciemne pieczywo

masło

sałata

chuda wędlina

mozzarella

rzodkiewka

ogórek



Przygotowanie

Kromkę ciemnego chleba posmaruj masłem. Połóż liść sałaty, plasterki wędliny i mozzarellę. Na koniec udekoruj kanapkę rzodkiewką i ogórkiem według własnego pomysłu.

Smacznego!!!!

Poleca Zuzanna Janowska.

11. WESOŁA KANAPECZKA

Składniki: pełnoziarniste pieczywo, sałata, świeży ogórek, pomidor, papryka, ser, szynka, masło, natka pietruszki.

Pieczywo posmaruj masłem następnie połóż żółty ser, plaster szynki, sałatę, na nią pokrój ogórka, pomidora, paprykę i na koniec listki natki pietruszki i gałązkę koperku.



Smacznego życzy Zosia!

12. WITAMINOWE ŚNIADANKO

Składniki: jabłko, pomarańcza, marchewka, płatki owsiane, mleko i miód.

Z pomarańczy, jabłka i marchewki wyciśnij sok.

Na mleku ugotuj płatki owsiane i dodaj łyżeczkę miodu.

Gotowe! Smacznego!



Smacznego życzy Zosia!

13. PRZEPIS KAROLINY NA WIOSENNE JEZYKI

SKŁADNIKI:

- Jajko
- Rzodkiewka
- Koperek
- Marchewka
- Pomidor
- Chleb
- Sałata
- Sok pomarańczowy



Koktajl Owocowy !!!

Ylani

SKŁADNIKI

- jogurt naturalny
- owoce do wyboru np.
banan, ananas, winogrona,
jabłko, melon

PRZYGOTOWANIE

Jogurt naturalny wlać do wysokiego naczynia.

Wybrane owoce umyć, obrać i pokroić. Kawałki owoców zmiksować z jogurtem.

SMACZNEGO!!!

