



Przepisy

na zdrowe śniadania

Table of Contents

O e-booku	3
Copyright	4
Owsianka	5
Jaglanka inaczej	6
Placuszki gryczane	7
Kaszka jaglana z malinami	8
Placuszki serowe	9
Omlet bananowy	10
Placuszki owsiane	11
Malinowa wariacja na temat jaglanki	12
Ciasto jaglane	13

O e-booku

Ten e-book powstał dzięki czytelnikom bloga www.nebule.pl.

Jest to zbiór najciekawszych przepisów przesłanych na konkurs z marką Beaba.

Dziękujemy i życzymy smacznego!

Więcej zdrowych i pomysłowych przepisów znajdziecie na:

<http://beaba-polska.pl> #zdrowegotowaniezbeaba



Copyright

Author

An. & Beaba Polska

Editor

An. & Beaba Polska

Copyright © 2014 www.nebule.pl & Beaba Polska

Owsianka

Składniki:

- szklanka płatków owsianych górskich
- ulubione bakalie: żurawina (używam takiej, która jest słodzona syropem klonowym), rodzynki (niesiarkowane), migdały, płatki migdałowe, suszone morele (również niesiarkowane)
- 2 łyżki syropu z agawy, miodu lub brązowego cukru
- 2 łyżeczki siemienia lnianego (miele je zawsze tuż przed wrzuceniem do garnka)

Wszystko wrzucam do rondelka, zalewam wodą tak aby wszystkie produkty były przykryte. Całość gotuje, aż woda wyparuje. Cały czas mieszam, bo owsianka bardzo lubi się przypalić.



Jaglanka inaczej

Składniki:

- płatki jaglane
- 2 łyżki syropu z agawy
- bakalie, ja użyłam: żurawiny słodzonej syropem klonowym, migdały, płatki migdałowe
- cynamon na płatki migdałowe po ugotowaniu
- można dodawać świeże owoce /pyszne są z malinami i płatkami migdałowymi)

Gotować w rondelku, na wolnym ogniu, cały czas mieszając przez około 10 minut.



Placuszki gryczane

Składniki:

- 300g kaszy gryczanej niepalonej
- banan lub maliny
- syrop z agawy, miód według preferencji

Wieczorem namaczamy kaszę.

Rano: Odlewamy wodę i miksujemy/blendujemy kaszę z 2 bananami/malinami i ewentualnie łyżką miodu/syropu z agawy. Dodajemy wodę do uzyskania konsystencji jaką lubimy. Im więcej wody, tym cieńsze placuszki uda się usmażyć.

Przepis pochodzi z <http://smakoterapia.blogspot.com/2014/08/placki-gryczane-z-bananem.html>



Kaszka jaglana z malinami

Składniki:

- 1/2 szklanki wody
- 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżeczki kakao
- 4 łyżki kaszy jaglanej
- cukier/miód lub inny preferowany słodzik
- 2 garście malin

Kaszkę zmielić w młynku do kawy – to można pominąć w zależności od preferencji. Do garnka wlać wodę i mleko, dodać kaszę i kakao. Gotować około 15 na wolnym ogniu do miękkości co jakiś czas mieszając – czas gotowania jest zależny od stopnia zmielenia kaszy. Po ugotowaniu dodać cukier lub miód- ilość w zależności od preferencji. Dodać maliny.



Placuszki serowe

Składniki:

- 120 g mielonego białego sera
- 50 ml mleka krowie lub sojowe, owsiane
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki może być pełnoziarnista
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka wanilii
- kilka rodzynek

Ser mieszamy z miodem, żółtkiem, mąką, wanilią i rodzynkami dodajemy ubite białko. Smażymy na maśle.



Omlet bananowy

Składniki:

- Jajko
- banan
- 3 łyżki płatków owsianych

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę. Ciasto wylać na naoliwoną, małą patelnię. Smażyć z obu stron.



Placuszki owsiane

Składniki:

- 6 łyżek płatków owsianych lub otrębów z łyżką siemienia lnianego,
- około 200 ml mleka (może być roślinne),
- szczypta soli
- garść żurawiny lub rodzynek
- płatki migdałowe

Składniki zagotować na małym ogniu aż zgęstnieją po czym rozgrzać łyżkę masła na patelni i smażyć placuszki (łyżka masy= 1 placuszek).



Malinowa wariacja na temat jaglanki

Składniki:

- szklanka mleka
- 0,5 szklanki wody
- 2-3 łyżki płatków owsianych
- 1/2 banana
- garść malin lub innych owoców

Mleko wlewamy do garnka, dodajemy wodę i owoce, mieszamy i zagotowujemy, później dodajemy płatki górskie, gotujemy 3-5 minut. Na koniec dodajemy rozdrobnionego banana.



Ciasto jaglane

Składniki:

- 100g kaszy jaglanej (1/2szkl)
- 3 jajka
- 150g jogurtu naturalnego typu greckiego (1/2 szkl)
- 50g kakao (1/2 szkl)
- 40ml oliwy z oliwek
- 100g syropu z agawy
- łyżeczka proszku do pieczenia

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie w proporcji 1:2 aż kasza wchłonie całą wodę. Po ugotowaniu przestudzić i zblendować na budyń. Ja od razu zmiksowałam z jajkami i oliwą. Masa musi być gładka. Potem dodać, resztę składników, jeszcze zmiksować i wylać na blachę wystaną papierem do pieczenia. Na wierzchu ułożyć maliny, orzechy i piec w 180 st. przez 40-45 min albo do „suchego patyczka”



W e-booku wykorzystano naczynia z linii Posiłek

<http://beaba-polska.pl>

Zdjęcia oraz aranżacja www.nebule.pl | blog dla świadomych rodziców

