

Muffiny z truskawkami

Składniki na 12 sztuk:

- * 1,5 szklanki mąki
- * 0,25 szklanki mleka
- * 2 jajka
- * 0,5 szklanki cukru
- * 0,25 szklanki oleju (4 łyżki)
- * 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- * 0,5 szklanki otrębów pszennych
- * 250 g truskawek
- * 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Mąkę, cukier, proszek do pieczenia i otręby wymieszaj. W oddzielnej misce roztrzep jajka i wymieszaj z mlekiem, truskawkami pokrojonymi w ćwiartki, olejem i ekstraktem waniliowym. Mokre składniki wlej do suchych i wymieszaj, ale niezbyt dokładnie. Nałóż do papilotek, napelnione papilotki włóż do foremki na muffiny. Piecz w 200°C przez około 25 minut.

więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

Muffin z truskawkami

□ Słupki selera naciowego

□ Buteleczka soku jabłkowego (300 ml)

Owsiane placuszki z daktylami

Składniki na 4 porcje:

- * 1 szklanka płatków owsianych
- * 1 szklanka jogurtu naturalnego
- * 1 jajko
- * 4 suszone daktyle

Do miseczki wsyp płatki i zalej je jogurtem. Odstaw do lodówki na 30 minut. Dodaj jajko, pokrojone na drobne kawałki daktyle i wymieszaj. Niewielkie placuszki smaż na patelni beztłuszczowej z obu stron na złoty kolor.

więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

Owsiane placuszki z daktylami

Garść czereśni

Kefir (200 ml)

Kanapka z pastą z papryki i suszonych pomidorów

- * grahamka
- * 2 łyżki pasty z papryki i suszonych pomidorów
- * kilka liści rukoli

Grahamkę przekrój na pół. Obie połówki posmaruj pastą, posyp rukolą.

Składniki na 6 porcji:

- * 1 czerwona papryka
 - * 8 suszonych pomidorów
 - * 2 łyżki oliwy z oliwek
 - * 2 listki bazylii
 - * 1 ząbek czosnku
 - * 1 łyżeczka płatków z papryki
- Paprykę włóż do rozgrzanego piekarnika. Wyjmij, kiedy skórka zacznie się zwijać. Następnie włóż paprykę do foliowej torebki. Po 15 minutach wyjmij paprykę, zdejmij z niej skórkę i pokrój w paski. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze do uzyskania gładkiej masy.

więcej na: www.aktywniepozdrowie.pl



Zabierz ze sobą:

Kanapka z pastą z papryki i suszonych pomidorów

2 garście czereśni

Woda z miętą i cytryną

Pomidory z mozzarellą i bazylią

Składniki na 1 porcję:

- * 4 małe kulki mozzarelli
- * 8 pomidorków koktajlowych
- * Świeża bazylia
- * Oliwa z oliwek
- * 8 wykałaczek

Pomidory i bazylię umyj, kuleczki mozzarelli przekrój na poł. Na wykałaczki ponadziewaj pomidorki, listki bazylii i ser. Skrop kilkoma kroplami oliwy z oliwek.

więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

- Pomidory z mozzarellą i bazylią
- Grzanki pełnoziarniste
- Sok pomarańczowy (200 ml)

Tartaletki z morelami

Składniki na 6 sztuk:

- * 100 g mąki
 - * 50 g otrębów owsianych
 - * 50 g zimnego masła pokrojonego w kostkę
 - * szczypta soli
 - * 1 żółtko
 - * 1 łyżeczka śmietany
- Wszystkie składniki zagnieć, rozwałkuj i wylep foremki.

Masa z morelami

- * 500 g moreli
- * 1 łyżka cukru
- * 100 g śmietany 18%
- * żółtko
- * kilka malin do dekoracji

Morele umyj, przekrój na pół, wyjmij pestki, a miąższ pokrój w cząstki. Morele ułóż dekoracyjnie na cieście i piecz 25 min. w temp. 180°C. Śmietanę, żółtko i cukier roztrzep i po 25 min. pieczenia wylej na tartaletki. Piecz jeszcze około 10 minut. Ostudzone możesz udekorować malinami.



Zabierz ze sobą:

Tartaletka z morelami

Czerwona papryka

Sok wielowarzywny (300 ml)

Babeczki z kaszy gryczanej

Składniki na 12 sztuk:

- * 1,5 szklanki kaszy gryczanej
- * 2 jajka
- * 0,5 kostki sera feta
- * kilka plasterków szynki z indyka
- * 1 czerwona papryka
- * 1 cebula
- * natka pietruszki
- * oliwa z oliwek



więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

Babeczka z kaszy gryczanej

Zielona papryka

Sok wielowarzywny (300 ml)

Kanapka z pastą tapenade

Pasta tapenade:

- * mały słoiczek czarnych oliwek
- * 2 łyżki kaparów
- * kilka ząbków czosnku
- * 3-4 listki bazylii
- * 2 łyżki soku z cytryny
- * 2 łyżki oliwy
- * sól, pieprz do smaku

W blenderze najpierw rozdrobnij czosnek, następnie dodaj resztę składników i wszystko zmiksuj na jednolitą masę.

Kanapka z tapenade:

- * 2 kromki chleba żytniego razowego
- * kilka listków rukoli
- * łyżka pasty tapenade
- * 2 plastry pomidora

Na jednej kromce rozsmaruj tapenade, ułóż umyte listki rukoli i pomidora. Przykryj drugą kromką.

więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

Kanapka z pastą tapenade

Ogórek, papryka czerwona i żółta

Butelka wody niegazowanej

Koktajl malinowy

Składniki na 1 porcję:

- * 1 szklanka malin
- * 0,5 banana
- * 0,5 szklanki maślanki

Włóż owoce do blendera i zmiksuj na gładką masę, następnie dodaj maślankę i miksuj jeszcze przez chwilę, aż koktajl dokładnie się wymiesza.

więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

Koktajl malinowy

2 suchary pełnoziarniste

Garść wiśni

Tartaletka z gruszką i kozim serem

Składniki na 6 sztuk:

- * 100 g mąki
- * 50 g otrębów owsianych
- * 50 g zimnego masła pokrojonego w kostkę
- * szczypta soli
- * 1 żółtko
- * 1 łyżeczka śmietany

Wszystkie składniki zagnieć, rozwałkuj i wylep foremki.

Nadzienie:

- * 2 gruszki (nie za miękkie!)
 - * 150 g miękkiego serka koziego
 - * 1 jajko
 - * 200 ml śmietany
 - * gałka muszkatołowa, sól, pieprz
- Gruszki obierz i pokrój w małe półplasterki, wymieszaj z serkiem kozim. Ułóż dekoracyjnie na cieście i piecz w temp. 180°C. Po 25 min. pieczenia śmietanę, jajko i przyprawy roztrzep i wylej na tartaletki. Piecz jeszcze około 10 minut. Ostudzone możesz udekorować surowymi gruszkami.

więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

Tartaletka z gruszką i kozim serem

Garść czereśni

Herbatka miętowa bez cukru

Koktajl truskawkowo-jagodowy

Składniki na 1 porcję:

- * garść truskawek
- * garść jagód
- * 1 łyżeczka cukru
- * 0,5 szklanki maślanki

Wrzuć owoce i cukier do blendera i zmiksuj na gładką masę, następnie dodaj maślankę i miksuj jeszcze przez chwilę, aż koktajl dokładnie się wymiesza.

więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

Koktajl truskawkowo-jagodowy

Banan

Tartaletka ze śliwkami

Składniki na 6 sztuk:

- * 100 g mąki
- * 50 g otrębów owsianych
- * 50 g zimnego masła pokrojonego w kostkę
- * szczypta soli
- * 1 żółtko
- * 1 łyżeczka śmietany

Wszystkie składniki zagnieć, rozwałkuj i wylep foremki. Podpiecz przez 5 minut w 180°C.

Farsz:

- * 24 śliwki węgierki
 - * 3 łyżeczki miodu
 - * 3 łyżeczki płatków migdałowych
- Każdą tartaletkę posmaruj miodem. Śliwki pokrój w cząstki i utóż na podpieczonym cieście. Posyp płatkami migdałowymi.

więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

Tartaletka ze śliwkami

Mały jogurt naturalny (120g)

Brzoskwinia

Naleśniki wegetariańskie

Składniki na 4 porcje:

- * 4 naleśniki pełnoziarniste
- * 4 łyżki kielków soi
- * 8 liści sałaty
- * 2 pomidory
- * 4 łyżki szczypiorku

Rozłóż naleśniki, utóż na nich liście sałaty, kielki, kawałki pomidora i szczypiorek. Zwiń w rulony i podawaj.

Składniki na naleśniki (4 sztuki):

- * 4 łyżki mąki pszennej (typ 550)
- * 2 łyżki mąki żytniej razowej (typ 2000)
- * 1 jajo
- * 0,5 łyżki oleju
- * 4 łyżki otrębów
- * 0,5 szklanki mleka 0,5% tł.
- * 0,5 szklanki wody (lub trochę więcej jeśli będzie za gęste ciasto)

Połącz suche składniki, dodaj mleko, jajo i olej. Mieszaj lub miksuj aż składniki się połączą. Dodaj wodę i wymieszaj. Smaż z obu stron na złoty kolor.

więcej na: www.aktywniepozdrawie.pl



Zabierz ze sobą:

Naleśniki wegetariańskie

Kefir (200 ml)

2 morele