

# miodowe espresso-ricotto

To smakołyk, który może zastąpić nam jednocześnie popołudniową kawę i deser, jak i również pożywne śniadanie – ponieważ zawiera dużo wapnia i białka. Bardzo łatwe w wykonaniu, a przy tym smaczne.

## **Składniki: (4 porcje)**

- 500 gram sera ricotta (najlepiej z obniżoną zawartością tłuszczu),
- 2 łyżeczki rozpuszczalnej kawy espresso,
- 4 łyżki miodu,
- 2 łyżki szałwii hiszpańskiej (można pominąć jeśli jej nie mamy),
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (lub połowa ziarenek z łaski wanilii),
- 4 łyżki granoli (pełne musli bez dodatku orzechów i suszonych owoców),
- 1 łyżeczka kakao,
- 1 łyżeczka cynamonu (lub przyprawy do kawy i deserów)

## **Wykonanie:**

1. Wszystkie składniki za wyjątkiem kakao, granoli i cynamonu umieszczamy w naczyniu miksującym, ale również można skorzystać z pomocy robota kuchennego. Mieszamy całość dokładnie wszystko ze sobą się połączy.

2. Uzyskaną masę przekładamy do 4 filiżanek lub salaterek. Górę deseru posypujemy granolą (musli), odrobiną kakao i szczyptą cynamonu. Wstawiamy do lodówki na co najmniej godzinę.

---

# owsianka orzechowo - bananowa

Kolejna odsłona rewelacyjnej metody na porannego „głoda”:). [Banana Peanut Butter Refrigerator Oatmeal](#) autorstwa Monica z [The Yummy Life](#) u nas tak się dziś prezentowało na stole:)

## Składniki ( 2 porcje)

- 1/2 szklanki płatków owsianych,
- 2/3 szklanki chudego mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 1 łyżka ziarenek szałwii hiszpańskiej lub siemina lnianego,
- 2 łyżki [masła orzechowego](#),
- 2 łyżeczki miodu.
- 1/2 szklanki pokrojonego w kostkę banana ( 1 mały banan).

## Wykonanie:

**1.** Płatki, mleko, jogurt i ziarenka wsypujemy do słoika i mieszamy. Następnie dodajemy pozostałe składniki za wyjątkiem banana i powtarzamy czynność, dodajemy banana i teraz delikatnie wszystko ze sobą łączymy.

**2.** Zakręcony słoik wstawiamy do lodówki na całą noc. Rano płatki będą już gotowe już, by zaspokoić nie tylko poranny głód, ale i naładować nas energetycznie:)

---

# migdałowo-śliwkowe płatki owsiane

Uwielbiam śliwki, w zasadzie każde, choć do moich ulubionych należą węgierki. Jako, że to owoc sezonowy, musiałam włączyć go do mojej owsiankowej wariacji śniadaniowej:)

## **Składniki** (2 porcje):

- 1/2 szklanki płatków owsianych (najlepiej górskich),
- 1 łyżka szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego,
- 2/3 szklanki chudego mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 2 łyżki powideł śliwkowych,
- 2 łyżeczki miodu,
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z migdałów,
- 1/2 szklanki pokrojonych w kostkę świeżych śliwek lub 6 suszonych drobno pokrojonych.

## **Przygotowanie:**

**1.** Do słoika (min. 500 ml) wsypujemy po kolei: płatki, ziarenka szałwii lub zmielone siemię lniane, mleko, jogurt, ekstrakt z migdałów – mieszamy dokładnie.

**2.** Dodajemy pozostałe składniki, delikatnie mieszamy. Zakręcony słoik wstawiamy do lodówki na całą. Następnego poranka serwujemy na zimno.

Taka „owsianka” może spokojnie leżakować do trzech nocy w lodówce, można więc zrobić większy zapas, oszczędzając czas.

---

# płatki owsiane w stylu "Peach Melba"

„Peach Melba” to klasyczny deser stworzony przez francuskiego szefa kuchni dla australijskiej śpiewaczki sopranowej Nellie Melba. Jego głównymi składnikami są brzoskwinie, sos malinowy oraz lody waniliowe:).

[Peach Melba Refrigerator Oatmeal](#) wprawdzie nie są serwowane z lodami, ale oddają specyficzny smak i przede wszystkim dostarczają nam mnóstwo energii, witamin i wartości odżywczych.

Pora rozpocząć śpiewająco dzień:)

## **Składniki (2 porcje):**

- 1/2 szklanki płatków owsianych (górkich, orkiszowych)
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej ( siemia lnianego)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii 2-4 łyżek konfitury z malin lub dżemu (konfitura, zdecydowanie lepiej oddaje charakter)
- 1/2 szklaki brzoskwini pokrojonej w drobną kostkę

## **Wykonanie:**

Łączymy ze sobą pierwsze 5 składników w słoiku o pojemności co najmniej 500 ml, następnie dodajemy pozostałe 2 składniki i delikatnie mieszamy. Zakręcony słoik pozostawiamy w lodówce na całą noc, by rano bez pośpiechu móc dobrze naładować

akumulatory na resztę dnia:)

---

## płatki owsiane skąpane w mleku kokosowym, w towarzystwie ananasa

Oryginalna nazwa troszkę odbiega od mojego tłumaczenia, ale piękniej już nie byłam w stanie

tego ująć:) Autorką tej wariacji owsiankowej jest również [Monica](#), która tak to ujęła: [Pineapple Coconut Refrigerator Oatmeal](#)

Kolejne odżywcze śniadanie, obok którego trudno przejść obojętnie i się nie skusić:)

### **Składniki: (2 porcje)**

- 1/2 szklanki płatków górskich
- 2/3 szklanki mleczka kokosowego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziarenek szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego)
- 2 łyżeczki miodu
- 1/2 szklanki pokrojonego w kosteczkę ananasa (świeży, mrożony, lub z puszki)

### **Wykonanie:**

Łączymy ze sobą pierwsze 4 składniki w co najmniej półlitrowym słoiku, następnie dodajemy pozostałe składniki, słoik zakręcamy i pozostawiamy na noc. Przed podaniem, zamieszać zawartość słoika, następnie rozdzielić do dwóch miseczek/salaterek. Taka owsianka swobodnie może czekać na

skonsumowanie, aż dwie noce:)

---

## breakfast time - czyli płatki owsiane w towarzystwie malin i wanilii

Uwielbiam ten przepis! Autorką jest Monica z [The Yummy Life](#), która ma niesamowicie ciekawe pomysły, jak wartościowy posiłek, uczynić wykwintnym, jednocześnie zachowując swego rodzaju unikalność:). Zgodziła się na umieszczenie tłumaczeń swoich pomysłów. I tak od miesiąca testujemy różne wariacje, aż z czasem, zaczęły się pojawiać własne pomysły na orzeźwiający, zdrowy i sycący początek dnia. To co jest fajne w tych śniadankach, to to, że można je przygotować nawet z 2 dniowym wyprzedzeniem. Rano, gdy trzeba zająć się tysiącem spraw, by nie spóźnić się do pracy, przedszkola itd, wystarczy sięgnąć do lodówki..

Pierwsze „cudo”, którym raczyliśmy się dziś, to w oryginale [Raspberry Vanilla Refrigerator Oatmeal](#)

### **Składniki na 2 porcje:**

- 1/2 szklanki płatków górskich
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1/2 łyżeczki ekstraktu wanilii
- 2 łyżki konfitur z malin lub dżemu
- 1/2-2/3 świeżych malin (wystarczający by wypełnić pół

litrowe naczynie)

### **Wykonanie:**

Pierwsze cztery składniki stanowią tak zwaną bazę do dalszych wariacji. Należy je połączyć ze sobą. Ja wykorzystuję do tego słoiki o pojemności ponad 600 ml.

Następnie dodajemy pozostałe składniki, delikatnie mieszamy, zakręcamy słoik i wstawiamy do lodówki na całą noc. W tym czasie, płatki owsiane i drobne ziarenka zdążą wchłonąć mleko i samoistnie zmiękną, bez zbędnego gotowania. Teraz wystarczy taką porcję umieścić w dwóch salaterkach, przyozdobić, by oko również miało swoją ucztę:)

Autorka, podaję ten przepis na 1 osobę i od razu wszystkie składniki miesza w słoiczkach o pojemności 1 szklanki. Nie spotkałam się jeszcze z na tyle atrakcyjnymi naczyniami, a z praktycznej strony łatwiej mi przygotować takie śniadanko w jednym słoiku na dwie osoby.

### **Ciekawostka:** szałwia hiszpańska vs. siemię lniane

- Nasionka szaławii hiszpańskiej zawierają więcej omega-3 niż jest on zawarty w siemiu lnianym. Omega-3 z kłolei nie tylko reguluje wysokie ciśnienie, obniża cholesterol, ale zmniejsza stany zapalne w organizmie
- Nasionka szaławii hiszpańskiej są bogatsze w błonnik niż siemie
- Nasionka szaławii hiszpańskiej są rekomendowane diabetykom ponieważ spowalniają wchłanianie glukozy.
- Nasionka szaławii hiszpańskiej mają najwyższy poziom antyoksydantów (przeciwutleniaczy).
- Nasionka szaławii hiszpańskiej są łatwo przyswajane i nie wymagają mielenia tak jak w przypadku siemia.
- Nasionka szaławii hiszpańskiej można przechowywać 2 lata

- w suchym miejscu, natomiast nasionka siemia tylko 1 rok.
- Rachunek, o ile nie będziemy spoglądać na cenę i dostępność na naszym rynku wydaje się być prosty. Umiar i równowaga na pewno nie zaszkodzi:)
-