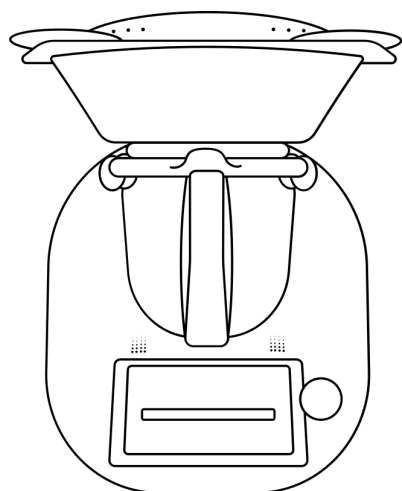




Lunchboxy wersja na thermomixa

10 przepisów na szybkie
II śniadania

Dietetyk Julia Zielińska





0 autorce

Hej!

→ Nazywam się Julia. Od około 7 lat pasjonuje się dietetyką. Na drodze do zawodu dietetyka uczestniczyłam w wielu prestiżowych kursach i szkoleniach. W tym roku ukończyłam kierunkowe studia licencjackie oraz uzyskałam tytuł Dietetyka klinicznego.

→ W prowadzonych przeze mnie mediach społecznościowych pokazuje, że dieta może być szybka, smaczna i bez wyrzeczeń. Uwielbiam eksperymentować w kuchni tworząc nowe przepisy. W wykonaniu wszystkich przepisów pomaga mi niezawodny THERMOMIX



Co znajdziesz w środku?



**TEN E-BOOK POWSTAŁ
Z MYŚLĄ O TOBIE...**

Znudziły Ci się kanapki na drugie śniadanie? Nie masz pomysłu na zbilansowane posiłki? A może pomijasz ten posiłek w ciągu dnia i chcesz to zmienić? Służę pomocą :)

W niniejszym e-booku znajdziesz 10 przepisów na ekspresowe II śniadania, które możesz za równo zjeść w domu jak i zabrać je na wynos. Przy każdym przepisie znajduje się lista składników, sposób przygotowania, dzięki którym możesz dokonywać modyfikacji według swoich preferencji i możliwości.

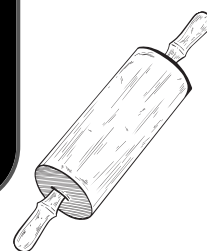
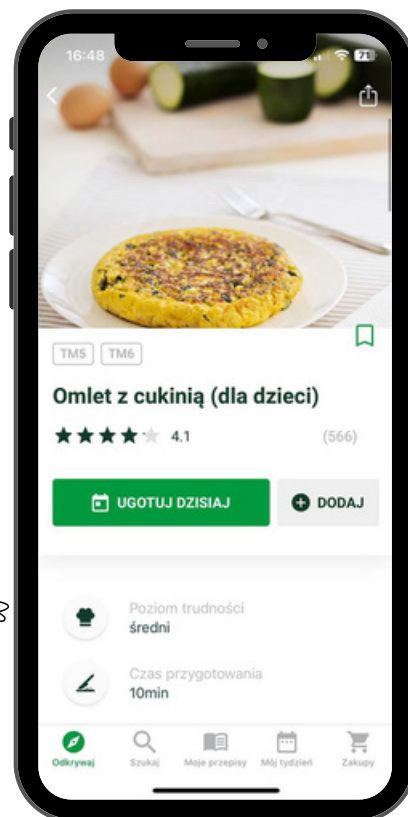
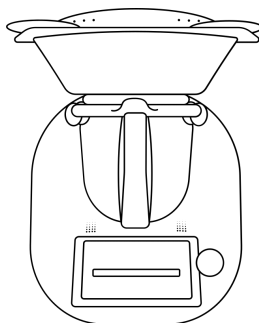
OMLET Z CUKINIĄ



10 min



1 porcja



Składniki

-  2 łyżeczki cebuli dymki
-  1 łyżka oliwy z oliwek
-  1/2 cukinii
-  1 jajko
-  2 łyżki serka do smarowania

Sposób wykonania

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo



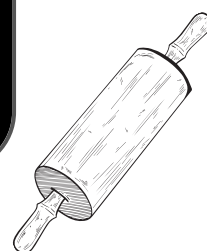
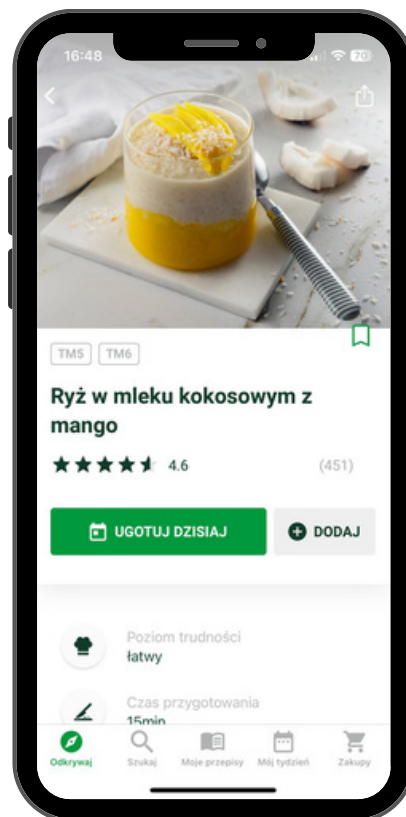
RYŻ NA MLEKU KOKOSOWYM Z MANGO



10 min



1 porcja



Składniki;

-  100g mango
-  70g mleczka kokosowego
-  100g mleka 2%
-  30g ryżu jaśminowego
-  szczypta kardamonu
-  szczypta cynamonu
-  1 łyżeczka cukru wanilinowego
-  1 łyżeczka wiórek kokosa

Sposób wykonania;

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo

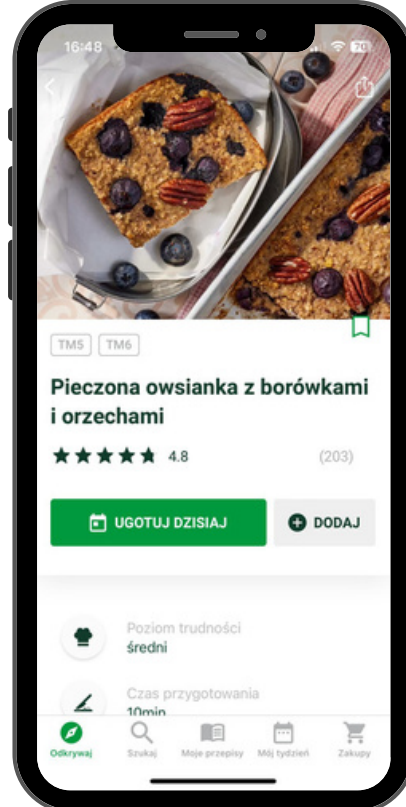




PIECZONA OWSIANKA Z BORÓWKAMI I ORZECHAMI

 60 min

 1 porcja



Składniki;

-  Masło do natłuszczenia
-  45g borówek amerykańskich
-  12,5g orzechów pekan
-  50g płatek owsianych
-  62,5g musu jabłkowego
-  50g mleka
-  1 łyżeczka miodu
-  1 jajko
-  1 łyżeczka cukru waniliowego
-  1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
-  szczypta cynamonu i kardamonu i soli

Sposób wykonania;

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo

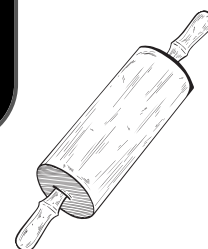
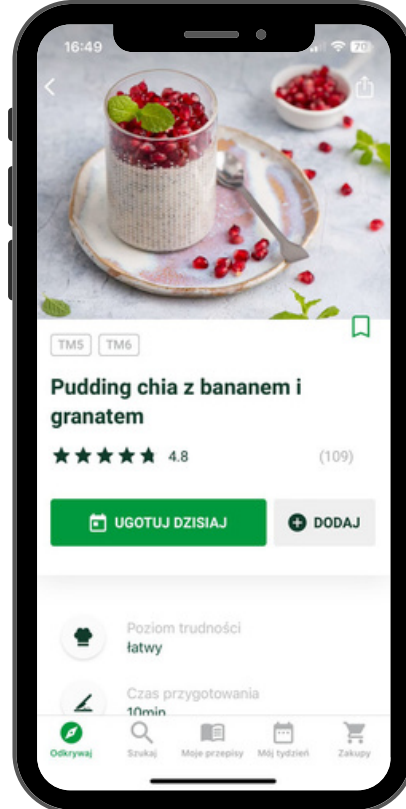




PUDDING CHIA Z BANANEM I GRANATEM

 10 min

 1 porcja



Składniki;

-  180g jogurtu naturalnego
-  15g nasion chia
-  1 łyżka wiórek kokosowych
-  1 banan
-  80g pestek granatu

Sposób wykonania;

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo

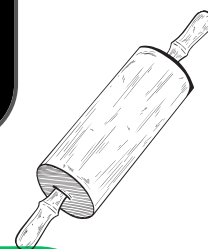
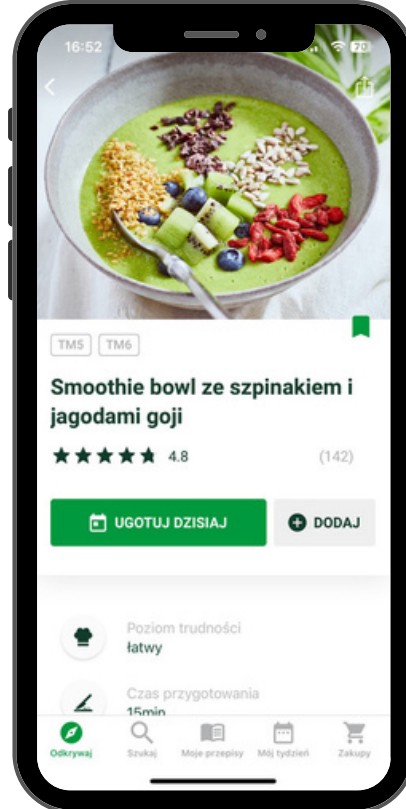




SMOOTHIE BOWL ZE SZPINAKIEM I JAGODAMI GOJI

 15 min

 1 porcja



Składniki;

-  45g szpinaku
-  5g skórki z cytryny
-  160g pomarańczy
-  100g jabłka
-  10 g syropu z agawy
-  15g płatków owsianych
-  1/2 kiwi
-  garść borówek
-  1 łyżka ziaren słonecznika
-  2 łyżeczki jagód goji
-  2 łyżeczki siemienia lnianego

Sposób wykonania;

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo

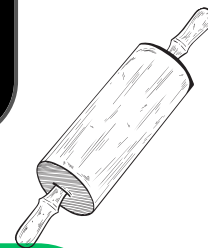
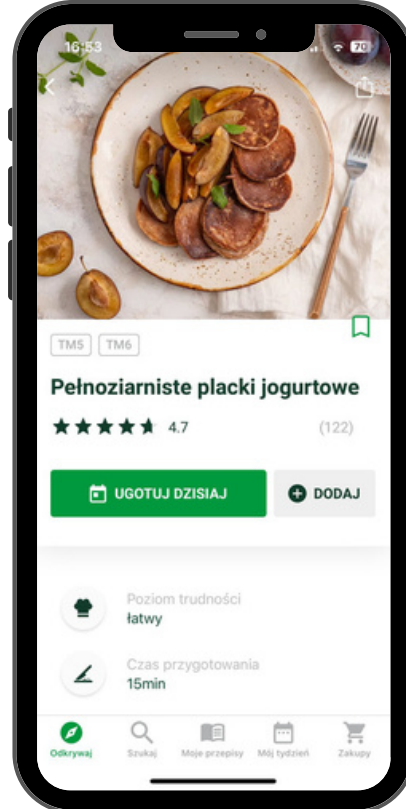




PEŁNOZIARNISTE PLACKI JOGURTOWE

 15 min

 1 porcja



Składniki;

-  60g mąki pszennej
-  80g jogurtu naturalnego
-  1 jajko
-  10g miodu
-  1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
-  1/4 łyżeczki cynamonu
-  1/4 łyżeczki kardamonu
-  2 śliwki
-  olej do smażenia

Sposób wykonania;

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo





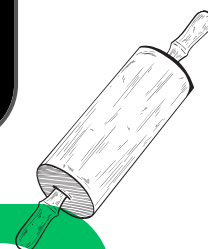
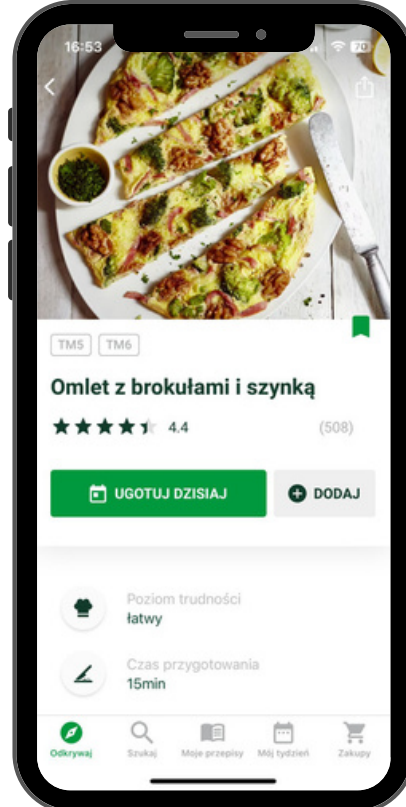
OMLET Z BROKUŁAMI I SZYNKĄ



20 min



4 porcje



Składniki;

-  100g różyczek brokuła
-  100g szynki gotowanej
-  50g orzechów włoskich
-  100g sera żółtego
-  1 ząbek czosnku
-  5 jajek
-  30g mleka
-  1/2 łyżeczki soli
-  1/4 łyżeczki pieprzu
-  1/4 łyżeczki kurkumy
-  500g wody

Sposób wykonania;

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo

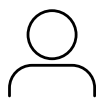




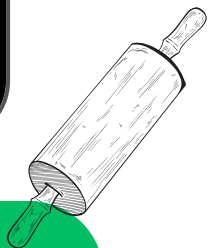
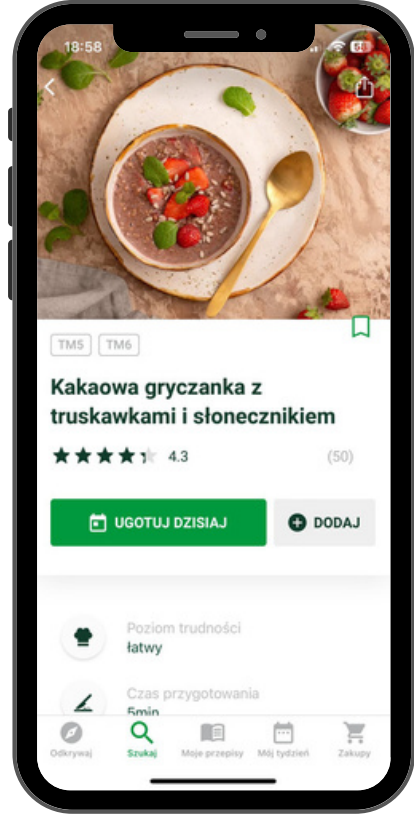
KAKAOWA GRYCZANKA Z TRUSKAWKAMI I SŁONECZNIKIEM



25 min



4 porcje



Składniki;

-  150g mleka
-  45g kaszy gryczanej
-  5 g erytrytolu
-  5g kakao naturalnego, niesłodzonego
-  10g słonecznika łuskanego
-  100g truskawek

Sposób wykonania;

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo





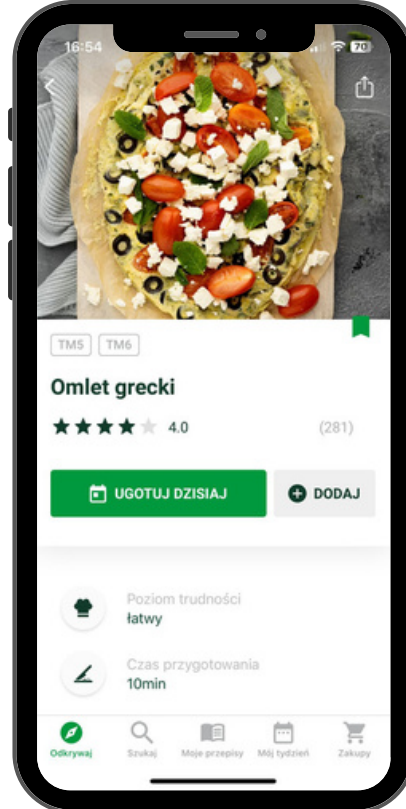
OMLET GRECKI



35 min



3 porcje



Składniki;

-  200g pomidorków koktajlowych
-  100g sera feta
-  6 liści bazylii świeżych
-  60g cebulki czerwonej
-  6 jajek
-  2 szczypty soli
-  1 szczypta pieprzu
-  3 łyżki czarnych oliwek
-  500g wody
-  8 liści mięty, świeżych
-  2 szczyty oregano

Sposób wykonania;

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo





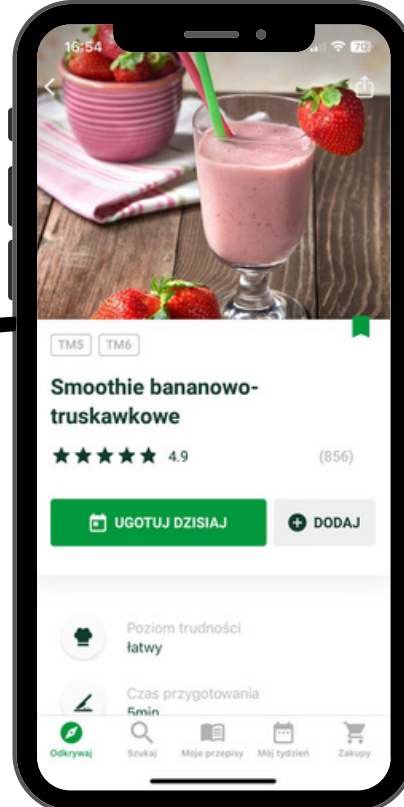
SMOOTHIE BANANOWO- TRUSKAWKOWE



10 min



2 porcje



Składniki;

-  150g bananów
-  100g mleka sojowego
-  150g truskawek

Sposób wykonania;

Przepis dostępny w thermomixie na platformie Cookidoo



To już koniec tego e-booka...

MAM NADZIEJĘ ŻE..

dzięki temu e-bookowi pokazałam Ci, że na drugie śniadanie można serwować nie tylko kanapki, a przyrządzenie pysznego i zbilansowanego posiłku nie jest trudne i czasochłonne. Szczególnie jak ma się takiego pomocnika jak THERMOMIX



Zapraszam Cię również na **moje media**, na których znajdziesz dawkę wiedzy, wskazówki oraz pyszne przepisy



pani_dietetyczkaa



pani_dietetyczkaa



Dietetyk Julia Zielińska