

Z Frisco szkolne poranki idą trochę łatwiej

Praktyczne
przepisy kulinarne

**Ładne
Bebe**

×

frisco.

Zestaw 1

Paluchy z pastami



LISTA ZAKUPÓW

- mąka orkiszowa
- świeże drożdże
- sól
- oliwa
- mak
- sezam
- suszone zioła
- marchewki
- czosnek
- ziarna słonecznika
- suszone pomidory w oleju
- nerkowce
- pieprz
- natka pietruszki lub kolendra

Paluchy przygotowujemy z ciasta na pizzę, dlatego są świetnym sposobem na wykorzystanie jego nadmiaru. Można też od razu zrobić większą porcję – gotowe ciasto można przechowywać w lodówce przez 2 dni i wykorzystać wtedy, gdy zabraknie czasu na przygotowanie przekąsek.

Pasty sprawdzą się również jako pesto do makaronu – to prawdziwe przepisy 2 w 1.

Paluchy z ciasta na pizzę

SKŁADNIKI:

500 g mąki orkiszowej

15 g świeżych drożdży

1 łyżka soli

300 ml wody

odrobina oliwy

mak, sezam lub suszone zioła do posypania

PRZYGOTOWANIE:

Połącz wszystkie składniki i wyrób ciasto ręcznie lub w mikserze z hakiem. Odstaw je na co najmniej 30 minut do wyrośnięcia.

Podziel ciasto na trzy części. Każdą z nich rozwałkuj na cienki placek, posyp wybranymi dodatkami i złoż na pół. Pokrój nożem na paski o szerokości około 1 cm. Każdy pasek delikatnie zroluj w dłoniach, aby nadać mu bardziej okrągły kształt.

Paluchy układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz około 15 minut w temperaturze 200°C.

Pasta z pieczonej marchewki

SKŁADNIKI:

4–5 marchewek
2 ząbki czosnku
2 łyżki ziaren słonecznika
0,5 łyżeczki soli
duży chlust oliwy

PRZYGOTOWANIE:

Marchewki zawiń w folię i piecz około 40 minut w temperaturze 200°C. Po ostudzeniu przełóż je do blendera, dodaj pozostałe składniki i zblenduj na gładką pastę.

Przełóż do miseczki. Przed podaniem możesz polać pastę odrobiną oliwy i posypać natką pietruszki lub kolendrą.

Pasta z suszonych pomidorów

SKŁADNIKI:

1 słoik suszonych pomidorów w oleju
garść nerkowców lub ziaren słonecznika
1 ząbek czosnku
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Przełóż do blendera suszone pomidory wraz z olejem ze słoika. Dodaj pozostałe składniki i zblenduj na gładką pastę.

Zestaw 2

Muffiny, popcorn
i orzechy



LISTA ZAKUPÓW

- marchewki
- jajka
- cukier
- olej
- mąka pszenna
- cynamon
- proszek do pieczenia
- ziarna kukurydzy na popcorn
- sól
- ulubione orzechy, np. włoskie, laskowe lub ziemne

Muffiny przygotowujemy z przepisu na ciasto marchewkowe. To dobry sposób na zaplanowanie kilku posiłków jednocześnie: w niedzielę można upiec mniejsze ciasto, a z pozostałej masy przygotować kilka muffinek do poniedziałkowej śniadaniówki.

Muffiny marchewkowe

SKŁADNIKI:

3–4 średnie marchewki

2 jajka

150 g cukru (0,75 szklanki)

150 ml oleju (0,75 szklanki)

200 g mąki pszennej
(1,3 szklanki)

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżeczka proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

Marchewki obierz i zetrzyj na tarce. Do miski wbij jajka i ubij je mikserem. Stopniowo dodawaj cukier, cały czas miksując, aż powstanie jasna i puszysta masa.

Powoli wlej olej, nie przerywając miksowania. Dodaj startą marchewkę. Następnie przesiej do miski mąkę, proszek do pieczenia i cynamon. Całość delikatnie wymieszaj łyżką.

Przełóż ciasto do foremek na muffinki. Piecz około 15 minut w temperaturze 180°C.

Domowy popcorn

SKŁADNIKI:

ziarna kukurydzy

olej

sól

PRZYGOTOWANIE:

Wlej do garnka tyle oleju, aby cienką warstwą pokrył całe dno. Wsyp ziarna kukurydzy i przykryj garnek pokrywką.

Podgrzewaj na dość dużej, ale nie maksymalnej mocy – na płycie indukcyjnej może to być poziom 7 z 9. Poczekaj, aż ziarna zaczną strzelać. Od czasu do czasu, trzymając garnek przez rękawice kuchenne, delikatnie nim potrząśnij.

Orzechy do chrupania

SKŁADNIKI:

ulubione orzechy, np. włoskie, laskowe lub ziemne

PRZYGOTOWANIE:

Przygotuj garść ulubionych orzechów. To niewielka, ale wartościowa przekąska: orzechy włoskie zawierają dużo kwasów omega-3, które wspierają pracę mózgu i serca; orzechy laskowe są źródłem witaminy E i kwasu foliowego; orzechy ziemne zawierają dużo białka oraz witaminy B3.

Zestaw 3

Placuszki i owocowe mini-szaszłyki



LISTA ZAKUPÓW

- banany
- jajka
- mąka orkiszowa
- cynamon
- biały ser
- olej do smażenia
- winogrona
- jabłka
- kiwi
- gruszki
- ananas
- melon
- cytryna

Placuszki bananowe to szybki sposób na wykorzystanie bardzo dojrzałych bananów. Można przygotować je wieczorem, a rano tylko przełożyć do śniadaniówki. Dodatek białego sera sprawi, że będą bardziej sycące i delikatnie przypominać syrniki.

Owocowe mini szaszłyki zachęcają dzieci do jedzenia owoców, a przy okazji pozwalają wykorzystać te, które akurat mamy w domu.

Placuszki bananowe

SKŁADNIKI:

2 banany

2 jajka

4 łyżki mąki orkiszowej

szczypta cynamonu

opcjonalnie: 5 łyżek

białego sera

odrobina oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

Banany rozgnieć widelcem. Dodaj jajka i dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj mąkę oraz cynamon i ponownie wymieszaj.

Smaż niewielkie placuszki na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju – po chwili z każdej strony.

Jeśli Twoje dziecko lubi biały ser, możesz dodać go do masy. Wcześniej dokładnie rozgnieć go widelcem. W ten sposób powstaną placuszki przypominające syrniki.

Owocowe mini-szaszłyki

SKŁADNIKI:

winogrona

jabłko

kiwi

gruszka

ananas

melon

PRZYGOTOWANIE:

Owoce pokrój na kawałki i nabij na patyczki, tworząc ulubione kompozycje. Możesz wykorzystać dowolne owoce, które lubicie lub macie akurat w domu.

Dobry patent: jabłka i gruszki delikatnie skrop sokiem z cytryny – dzięki temu nie ściemnieją.

Zestaw 4

Jaglano-orkiszowe
gofry z musem
malinowym
i czekoladowym



LISTA ZAKUPÓW

- jajka
- napój owsiany
- jasna mąka orkiszowa
- kasza jaglana
- olej
- sól
- mrożone maliny
- mąka ziemniaczana
- syrop z agawy
- awokado
- gorzkie kakao

Gofry można przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce, a rano podgrzać w tosterze lub na suchej patelni. Można je również zamrozić, przekładając każdy kawałkiem papieru do pieczenia, żeby się nie posklejały.

Domowe musy sprawdzą się nie tylko jako dodatek do gofrów. Można wykorzystać je także do naleśników, placuszków, owsianki lub jogurtu, dlatego warto od razu przygotować większą porcję.

Gofry jaglano-orkiszowe

SKŁADNIKI:

2 jajka
250 ml napoju owsianego
150 g jasnej mąki orkiszowej
0,5 szklanki suchej kaszy jaglanej
0,3 szklanki oleju
szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną zalej napojem owsianym i odstaw na chwilę. W tym czasie odmierz mąkę i przygotuj pozostałe składniki.

Kaszę razem z napojem owsianym zblenduj. Nie przejmuj się, jeśli nie uda się jej zmieleć idealnie.

Oddziel żółtka od białek. Żółtka dodaj do zblendowanej kaszy, a następnie wsyp mąkę i wlej olej. Dokładnie wymieszaj.

Białka ubij ze szczyptą soli. Delikatnie połącz je z przygotowaną masą. Gofry piecz w dobrze rozgrzanej gofrownicy.

Mus malinowy

SKŁADNIKI:

kilka garści
mrożonych malin
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
opcjonalnie: 2 łyżki
syropu z agawy
kilka łyżek wody

PRZYGOTOWANIE:

Maliny przełóż do garnka i podgrzewaj, aż się rozmrożą i zaczną delikatnie gotować.

W szklance wymieszaj mąkę ziemniaczaną z kilkoma łyżkami zimnej wody. Wlej mieszankę do malin, dokładnie wymieszaj i zagotuj. Zdejmij z kuchenki.

Po ostudzeniu możesz dosłodzić mus syropem z agawy lub innym ulubionym słodzidłem.

Mus czekoladowy

SKŁADNIKI:

1 miękkie awokado
3 łyżki gorzkiego kakao
2 łyżki syropu z agawy

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki zblenduj na gładką, kremową masę. Domowy mus czekoladowy jest gotowy!

Zestaw 5

Domowe ciastka
owsiane
z czekoladą
i warzywne
mini-szaszłyki



LISTA ZAKUPÓW

- płatki owsiane
- masło
- cukier
- jajka
- proszek do pieczenia
- mąka pszenna
- gorzka czekolada
- papryka
- ogórek
- pomidorki koktajlowe
- oliwki
- minikulki mozzarelli

Domowe ciastka owsiane można upiec z wyprzedzeniem i przechowywać przez kilka dni w szczelnie zamkniętym pojemniku. To prosty sposób, żeby mieć pod ręką coś słodkiego do śniadaniówki, a jednocześnie wiedzieć dokładnie, co znalazło się w składzie.

Warzywne mini szaszłyki przygotowuje się szybko, a kolorowa forma może zachęcić dzieci do chrupania warzyw.

Ciasteczka owsiane

SKŁADNIKI:

1,5 szklanki płatków owsianych

0,5 kostki miękkiego masła

3 łyżki cukru

2 jajka

1 płaska łyżeczka proszku

do pieczenia

3 łyżki mąki pszennej

kawałki gorzkiej czekolady

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki, poza czekoladą, połącz w misce. Możesz zrobić to po prostu łyżką.

Gorzką czekoladę posiekaj, dodaj do masy i ponownie wymieszaj. Formuj średniej wielkości kulki, układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i rozplaszczaj dłonią.

Piecz około 20 minut w temperaturze 180°C. Im cieńsze będą ciasteczka, tym szybciej się upieką i będą bardziej chrupiące.

Warzywne mini-szaszłyki

SKŁADNIKI:

papryka

ogórek

pomidorki koktajlowe

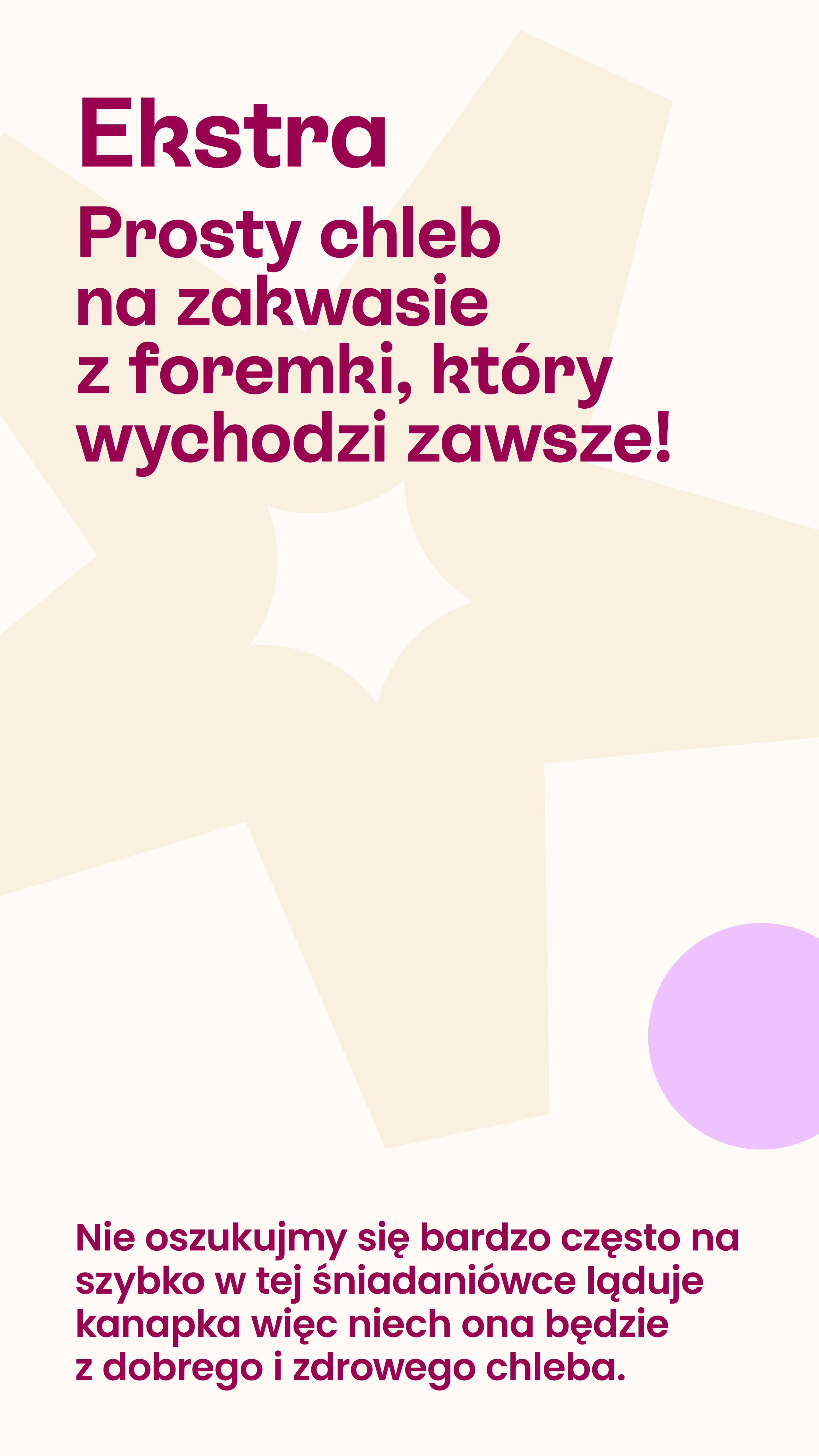
oliwki

opcjonalnie: minikulki mozzarelli

PRZYGOTOWANIE:

Paprykę i ogórka pokrój na niewielkie kawałki. Warzywa oraz mozzarellę nabijaj naprzemiennie na patyczki, tworząc kolorowe kompozycje.

Ważne: przekąski należy dostosować do wieku dziecka. Winogrona, pomidorki koktajlowe i inne okrągłe produkty warto przekroić wzdłuż na mniejsze części. Małym dzieciom nie należy podawać całych orzechów ani popcornu ze względu na ryzyko zadławienia.



Ekstra

**Prosty chleb
na zakwasie
z foremki, który
wychodzi zawsze!**

**Nie oszukujmy się bardzo często na
szybko w tej śniadaniówce ląduje
kanapka więc niech ona będzie
z dobrego i zdrowego chleba.**

SKŁADNIKI:

600 g mąki żytniej typu 720

500 ml wody

1,5 łyżki soli

80 g zakwasu

opcjonalnie: sezam, mak

PRZYGOTOWANIE:

Przed pójściem spać zrób zaczyn 350 g mąki wymieszaj w misce z 350 ml wody i zakwasem. Przykryj ścierką i zostaw na noc.

Następnego dnia rano do miski dodaj pozostałą ilość mąki 250 g i wody 150 ml oraz sól. Całość wymieszaj.

Przełóż z miski do podłużnej foremki wyłożonej papierem do pieczenia, zwilżoną wodą łyżką wyrównaj wierzch ciasta. Możesz teraz obsypać chleb sezamem lub makiem. Przykryj foremkę ścierką i zostaw na kilka godzin (minimum 4) aby ciasto urosło. Możesz spokojnie upiec chleb gdy wrócisz po południu z pracy.

Piecz przez godzinę w temperaturze 220°C. Chwilę przed wyjęciem chleba z piekarnika, możesz pędzelkiem posmarować wierzch odrobiną wody wymieszaną z olejem, wtedy skórka będzie bardziej błyszcząca i chrupiąca.

Ten sam chleb możesz też upiec na mące orkiszowej.

**A wszystkie potrzebne składniki
oraz nasze top produkty z dobrym
składem zamówisz we Frisco:**



**Przepisy przygotowaliśmy we współpracy
z Justyną Kozłowską @10minutspokoju**

**Ładne
Bebe**

×

frisco.