



# Owocowe drugie śniadania

Pierwsze śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Zadbajmy o jego jakość i o to, co dajemy na śniadanie swojemu organizmowi. To od niego zależy jak będziemy funkcjonować przez następnie kilkanaście godzin. Dziś jednak nie o pierwszym, ale o tym drugim, często lekceważonym, będzie mowa.



Jaką właściwie funkcję pełni ono w ciągu całego dnia? Jego zadaniem jest przede wszystkim podtrzymanie działania pierwszego śniadania, czyli musimy dodać organizmowi trochę energii, bo zaczął on już zużywać to, co dostał rano. To nie jest jeszcze moment na obfity obiad. Zdrowe i małe przekąski sprawdzą się idealnie na drugie śniadanie! A jeśli brakuje pomysłów, na to, co przegryźć w ciągu dnia oraz na coś co bez problemu można zabrać za sobą w torbie i plecaku, zapraszamy do dalszej lektury.





Ponieważ owoce mają sporo cukrów, więc drugie śniadanie to bardzo dobra pora na ich zjedzenie. Organizm dostanie odpowiednią ilość energii i do obiadu nie powinniśmy być głodni. A jakie owoce wybierać? Przede wszystkim banany, są bardziej sycące i zaspokajają głód na dłużej. Bardzo dobrze sprawdzą się także jabłka, pomarańcze czy grejpfruty. Do tego możemy dodać warzywa, na przykład marchewki, selera naciowego lub paprykę. Dzięki temu dostarczymy jeszcze więcej witamin i jednocześnie niewiele kalorii. A taka przekąska w przygotowaniu jest błyskawiczna – kroimy to, co mamy, wkładamy do pojemniczków i zabieramy. Kilka minut i zdrowe drugie śniadanie gotowe.



## PUDDING CHIA Z OWOCAMI

### Składniki na 2 porcje:

- 3 łyżki nasion chia
- 1 szklanka mleka migdałowego lub krowiego
- ½ łyżeczki stewii w proszku
- garść sezonowych owoców (np. maliny, nektarynka)
- garść ulubionych orzechów



### Przygotowanie:

Mleko połącz ze stewią i wsyp nasiona chia. Dobrze wymieszaj i odstaw na godzinę. Po tym czasie wymieszaj ponownie i odstaw na kilka godzin lub na całą noc do lodówki do momentu wytworzenia gęstego żelu. Galaretkę chia przełóż do 2 szklaneczek. Na wierzchu rozłóż owoce, a całość posyp posiekanymi orzechami włoskimi.



## RAZOWE NALEŚNIKI Z OWOCAMI

### Składniki na 4 naleśniki:

- $\frac{3}{4}$  szklanki mąki pszennej razowej
- $\frac{1}{2}$  szklanki mleka krowiego lub roślinnego
- 1 jajko
- $\frac{1}{2}$  łyżki oleju rzepakowego
- $\frac{1}{2}$  szklanki wody gazowanej
- szczypta soli

### Dodatki:

- sezonowe owoce
- jogurt naturalny, gęsty z cynamonem i odrobiną miodu
- płatki migdałów i nasiona słonecznika



### Przygotowanie:

Wszystkie składniki na ciasto dokładnie zmiksuj. Natłuść patelnię dosłownie kropelką oleju (rozetrzyj go po całej powierzchni za pomocą ręcznika papierowego). Na nagrzaną patelnię wlej porcję ciasta, rozprowadź po całej patelni – smaż naleśniki z obu stron, aż staną się rumiane.

Gotowe naleśniki posmaruj gęstym jogurtem zmieszonym z odrobiną miodu i cynamonu, dodaj połowę owoców (miękkie możesz wcześniej zgnieć widelcem i w takiej formie dodać do naleśnika) i zawiń. Na górze ułóż resztę owoców.

Całość posyp płatkami migdałów i nasionami słonecznika.

## MALINOWY BUDYŃ JAGLANY

### Składniki na 2 porcje:

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka (może być roślinne)
- ok. ½ szklanki świeżych malin + kilka do dekoracji
- 3 łyżki soku malinowego lub syropu o dobrym składzie



### Przygotowanie:

Do sitka wsyp kaszę jaglaną i wypłucz pod bieżącą wodą. Włóż do rondelka, wlej mleko i zagotuj pod przykryciem. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj 15 minut nie otwierając garnka.

Ugotowaną kaszę zmiksuj w blenderze (stojącym, kielichowym) na gładki mus, dodaj maliny oraz syrop malinowy. Jeśli budyń jest za gęsty, możesz dodać więcej mleka. Podawaj udekorowany malinami.