

## Jadłospis 2



### Śniadanie

#### Owoce z Orzechami, serkiem wiejskim i bułką

Składniki:

- Serek wiejski
- 1 łyżka miodu
- Ekstrakt z wanilii
- Odrobina śmietany ( łyżka)
- Świeże owoce
- sok z limonki
- orzechy ( po 2: pistacje, orzech włoski i nerkowce)

W misce dobrze wymieszaj serek wraz z miodem, sokiem z limonki ( może być również cytryna). Ułóż na serku owoce i posyp posiekanymi orzechami. Podawaj z bułką pełnoziarnistą.

Do picia :kawa zbożowa

### Drugie śniadanie

#### Kanapka szkolniaka

Składniki:

- bułka pełnoziarnista
- masło
- parę listków roszpunki
- ulubiona wędlina

Osobno w pojemniczku pokrojone

- rzodkiewka
- marchew
- ogórek kiszony

Do picie: woda

## **Obiad:**

### **Zupa pomidorowa:**

- Reszta rosółu z niedzieli ( zawsze zostaje 😊 )
- Przecier pomidorowy dobrej jakości
- 1-2 pomidory ( obrane ze skórki)
- Czosnek ( 1-2 ząbki)
- Masło
- Śmietana 36% ( około 100 ml)

Do garnka wrzuc 2 łyżki masła, top je na niewielkim ogniu, aby nie zaczęło się palić. Następnie dodaj słoiczek ( 3-5 łyżek) przecieru, pokrojone w kostkę pomidory i przepuszczony przez praskę czosnek. Smaż około 5-10 minut. Następnie dolej rosółu. Poczekaj aż całość się zagotuje i zabil śmietaną.

Polecam podawać zupę z ryżem lub makaronem

## **Drugie danie:**

### **Proste spaghetti z brokułami**

#### **Składniki:**

- 300 g Makaronu spaghetti
- 300g brokuła
- Oliwa z oliwek
- 4 ząbki czosnku
- Rozmaryn ( najlepiej świeży)
- Oliwki ( opcjonalnie)
- 1 cytryna
- Opcjonalnie ( ser parmezan, mozzarella- lub inny Wasz ulubiony)

W wysokim garnku zagotuj wodę, wrzuc makaron i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuły podziel na małe różyczki. Na patelni wlej oliwę, dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę, rozmaryn, oliwki, brokuły i łyżkę wody spod makaronu. Mieszaj wszystko około 5minut. Następnie dodaj ugotowany makaron, sok z cytryny. Dopraw do smaku, posyp startym serem.

## **Salatka:**

#### **Składniki:**

- Pomidory cherry małe opakowanie
- Szpinak baby 100 g
- rzodkiew

- prażony słońcecznik
- sok z cytryny
- łyżka oliwy z oliwek

Pomidory pokrój na połówki, dorzuć szpinak, pokrojoną rzodkiew i uprażony słońcecznik. Pokrop sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Wymieszaj i dopraw do smaku.

## **Podwieczorek:**

### **Kasza manna z sokiem malinowym**

Składniki:

- szklanka mleka
- 2-3 łyżki kaszy manny ( w zależności
- Sok z malin

W garnuszku zagotuj mleko, dodaj kaszę mannę i dokładnie mieszaj , aby nie przywarła do garnuszka. Ostudź, polej sokiem malinowym.

## **Kolacja:**

### **Domowe hod -dogi**

Składniki:

- Bułka hod- dogowa koniecznie kupiona w piekarni ( proszę nie kupować takiej paczkowanej)
- Dobrej jakości kiełbaska ( 98% mięsa, bez konserwantów, fosforanów i azotanów )
- Liść sałaty
- Pomidor
- Cebulka
- Ogórek kiszony
- Ketchup ( polecam czytać skład)

Zagrzej piekarnik na 220 stopni, w tym samym czasie w garnuszku zagotuj kiełbaskę. Przygotuj sałatkę: Pokrój w drobną kostkę pomidory, cebulkę i ogórki.

Przekrój bułkę na pół i zapiecz ją w piekarniku ( max 5 min)

Włóż sałatę, kiełbaskę i sałatkę, polej ketchupem.

## **Dzień 2**



## **Śniadanie:**

### **Zapiekanka szybka**

Składniki :

- 2 kromki kolorowego chleba ( jedna ciemna, druga jasna)
- Plasterek sera
- 2 pieczarki
- Parę listków rukoli

Włóż jedną kromkę do opiekacza, posyp ją startym serem, na serze ułóż pieczarki pokrojone w plasterki, połóż rukolę i przykryj drugą kanapką, zapiekaj.

### **Drugie śniadanie**

- Bułka pełnoziarnista
- Liść sałaty
- Plaster sera twarogowego
- Plaster pomidora
- Pokrojona rzodkiewka

Gruszka

Do picia: Woda

## **Obiad:**

### **Gulasz z piersi z indyka**

- Składniki:
- Pierś z indyka
- Cebula

- Po kawałku papryki czerwonej, żółtej i zielonej
- Świeży pomidor
- Nieduża cukinia
- 2 ząbki czosnku
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 2-3 liście laurowe
- Parę ziaren ziela angielskiego
- Sól, pieprz do smaku
- Przecier pomidorowy

Mięso myjemy i osuszamy, kroimy na kostkę (nie za małą). Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, dodajemy pokrojoną na kostkę cebulę i przetarty przez praskę czosnek, następnie wrzucamy na patelnię mięso, podsmażamy. Po jakiś 5-10 minutach zalewamy wodą tak, aby mięso zostało przykryte. Dodajemy ziele angielskie i liść laurowy, gotujemy pod przykryciem. Kroimy w kostkę paprykę, wrzucamy do naszego gulaszu. Dodajemy przecier pomidorowy, pokrojoną w kostkę cukinię i pomidory. Gotujemy tak długo, aż zmięknie mięso, a całość przejdzie smakami. Doprawiamy do smaku.

Podajemy z chlebem.

### **Podwieczorek:**

#### **Szaszłyki owocowe**

Składniki:

- Banan
  - Jabłko
  - Kiwi
  - Mandarynka
  - Mango
- (lub inne ulubione wasze owoce)

Owoce pokrój w plasterki, przełóż na patyczku do szaszłyka.

### **Kolacja:**

#### **Ryż gotowany z marchewką i groszkiem**

Składniki:

- 0,5 szklanki ryżu ekologicznego
- Dwie łyżki mrożonego groszku
- 2 łyżki mrożonej marchewki
- Skórka z cytryny ( opcjonalnie)
- Masło

Ryż gotujemy na wodzie, w osobnym garnuszku ugotuj groszek i marchewkę. Odcedź składniki, połącz, dodaj łyżkę masła i skórkę z cytryny.

## Dzień 3



### Śniadanie

#### Jajecznica z brokułem

Składniki:

- 2 jajka
- 1 róża z brokułu
- Masło
- Pieczywo

Brokuł dzielimy na małe części- możesz użyć do tego blendera, lub poszatkować nożem na drobne kawałki. Podsmaż na maśle, dodaj jajka. Dopraw do smaku.

#### Drugie śniadanie

#### Wrapy ucznia

Składniki:

- Placek
- Liść sałaty
- Starta marchew
- Plasterek awokado
- Ulubiona wędlina, ser, może być kawałek piersi z indyka ( z poprzedniego obiadu)

- Plasterki ogórka
- Papryka ( 2-3 małe słupki)

Zwiń wszystko w rulon, przekrój na pół

Dodatkowo: ulubiony owoc

DO picia: woda

### **Obiad:**

#### **Zupa ogórkowa**

Składniki:

2 marchewki

1 pietruszka

Plaster selera (ok 60g)

Ryż biały( 0,5 szklanki i więcej)

6 Ogórków kiszonych

2-3 łyżki Śmietana 30%

( możesz ugotować na wywarze mięsnym, ale ja będę Cię namawiać do próbowania zup bez mięsa)

Zetrzyj na tarce marchew, pietruszkę i seler. Ugotuj na nich wywar jarzynowy (możesz oczywiście ugotować zupę na kawałku mięsa, ale będę Cię zachęcać jednak do tego, abyś częściej przyrządzał zupy bezmięsne). Gdy warzywa zmiękną wrzuć ryż- jeśli lubisz zupę gęstą, dodaj więcej ryżu, jeśli nie-niech go będzie mniej. Gdy ryż się ugotuje dodaj starte na tarce ogórki. Gotuj około 20 min, następnie dodaj śmietanę.

\*dopraw do smaku

Jeśli lubisz kwaśną zupę, polecam dodać łyżeczkę soku z cytryny

### **Drugie Danie:**

#### **Kotleciki rybno – ziemniaczane**

Składniki:

- 500g ziemniaków
- 500g batatów
- Oliwa z oliwek

- 500 g filetów rybnych
- jajko

Bataty i ziemniaki obierz ze skórki, pokrój na małe kawałki, umyj i gotuj w osolonej wodzie około 15 minut- aż zmiękną. Następnie ugnieć. Pokrój filet z ryby, wrzuć do puree, dodaj szczyptę soli i pieprzu i jajko. Wszystko starannie wymieszaj. Uformuj z nich kotleciki. Na patelni rozgrzej oliwę i opiecz kotleciki, ale tylko przez moment, następnie piecz w piekarniku około 15-20 minut.

Podawaj z ulubioną kaszą, ryżem lub kartoflami.

( Możesz zostawić jednego kotlecika do szkoły do śniadaniówki)

### **Salatka**

- 1 sałata lodowa
- 1 ogórek
- 40g fety
- 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- Sok z cytryny

Obierz ogórka, przekrój go na pół a następnie pokrój w plasterki. Sałatę pokrój na kawałki. Dodaj jogurt, serek, skrop sokiem z cytryny. Wszystko wymieszaj rękami. Dopraw do smaku.

### **Podwieczorek:**

#### **Gruszki z czekoladą**

Składniki:

1 gruszka

Garść orzechów ( różnych)

20-30 g gorzkiej czekolady 70%

Gruszkę obierz, przetnij na pół, wydrąż z niej środek. Następnie pokrój w większe plastry, czekoladę rozpuść w garnuszku. Na talerzyku układaj warstwami gruszkę, polewę z czekolady i orzechy, następnie od początku. Gruszka, czekolada, orzechy.

### **Kolacja:**



## Pieczona owsianka

Składniki na 3 porcje

- Niepełna szklanka płatków owsianych
- pół szklanki mleka
- pół szklanki śmietany
- pół tabliczki gorzkiej czekolady ( wielka moc antyoksydantów, flawonoidów i magnezu! )
- ulubione owoce ( u nas wiśnie i banany)
- wanilia (ja używam pasty waniliowej, ale również może być ekstrakt z wanilii lub laska)
- 1 jajko
- 1 łyżka brązowego cukru nierafinowanego lub cukru kokosowego

W misce umieść wszystkie składniki i porządnie je wymieszaj ( czekoladę należy połamać na mniejsze cząstki)

Na wierzchu poukładaj owoce.

Wstaw do piekarnika w specjalnych miseczkach do zapiekania na 25-30 minut w temperaturze 175 stopni.

Podawaj ciepłe ( czekolada wtedy w środku jest taka mięciutka ;D )

## Dzień 4



## Śniadanie

Jajeczne muffiny

## Składniki:

- garść liści szpinaku typu baby
  - połówka małej cukinii (około 5-7cm kawałek)
  - 20g mozzarelli
  - 1/3 czerwonej papryki
  - 2 jajka
  - Ząbek czosnku
  - sól i pieprz
- 
- opcjonalnie- cebula

Przygotuj szpinak, umyj go i osusz. Następnie zetrzyj na tarce mozzarellę, możesz ją również porozrywać w dłoniach. Zetrzyj również na tarce cukinię i dobrze odsącz z nadmiaru wody. Paprykę i cebulkę poszatkuj na małą kosteczkę, czosnek przeciśnij przez praskę. Jajka w misce roztrzep różgą kuchenną lub widelcem, następnie dodaj wszystkie składniki. Umieść je w formie na muffiny, (można ją wcześniej wysmarować jakimś tłuszczem- ja dla dzieci zawsze polecam masełko ) najlepiej takiej sztywnej. Piecz w piekarniku w 180 stopniach przez 15 minut.

## Drugie śniadanie

### Szkolny burger rybny

Pamiętasz jak prosiłam Cię, abyś odłożył jednego kotlecika rybnego ?

Teraz Ci się on przyda 😊

## Składniki:

- kotlet rybny
- mix sałat/ liść sałaty/ roszponka
- plaster pomidora
- plaster sera

Dodatkowo: jabłko

Do picia: woda

## Obiad:

### Zupa kalafiorowa z ryżem

## Składniki:

- porcja mięsa pod zupę
- 5-6 ziemniaków
- 2 marchewki

- 1 pietruszka
- Kawałek selera
- Mały kalafior
- Koperek
- 3-5 łyżek ryżu
- Śmietana 30% 2-3 łyżki

Zagotować mięso w wodzie. Kiedy już się zagotuje woda, pogotować mięso jakieś 10 minut, następnie należy wszystko wylać, umyć garnek i mięso. Ponownie do garnka nalać wody zetrzeć na tarce marchew, pietruszkę i seler. Dosypać do zupy. Gotuj około 30 minut. Dopraw solą i pieprzem. Następnie dosyp ryż. Po 10 minutach dodaj ziemniaki, a po kolejnych 10 pokrojone w kosteczkę ziemniaki. Na końcu zabil zupę śmietaną.

Drugie danie

Tarta z brokułami

Składniki na ciasto :

- 200g mąki
- 120g masła
- Około ¼ szklanki zimnej wody ( 30ml)
- Szczypta soli
- Pół łyżeczki cukru

**Łączymy składniki i schładzamy w lodówce ( może to spokojnie zrobić wieczorem dzień wcześniej)**

**Farsz:**

- 1 nieduży brokuł
- 1 szklanka zielonego mrożonego groszku
- 0,5 małego pora
- 250 g sera ricotta
- 1 szklanka kwaśnej śmietany 18%
- 3 jajka
- 0,5 łyżeczki soli
- Pieprz do smaku
- Pierś z kurczaka

Wymieszaj ser ricotta razem z jajkami, kwaśną śmietaną, solą, pieprzem, groszkiem i porem. Brokuły sparz około 3-5 minut w gorącej wodzie. Kurczaka pokrój w kosteczkę (możesz wykorzystać również kurczaka z zupy). Na ciasto wylewamy masę serową i na górze układamy brokuły i kurczaka.

Tartę pieczemy około godziny w 180 stopniach, ja średnio po 20 min przykrywam ją folią lub pokrywką, aby za bardzo mi się nie przypiekła 😊

## Podwieczorek

### Koktajl warzywno -owocowy

Składniki:

- Garść jarmużu
- Banan
- Szklanka soku pomarańczowego
- Kiwi
- Jabłko

Zmiksować wszystkie składniki

## Kolacja

### Brązowy ryż na mleku z miodem i orzechami

Składniki:

- 0,5 szklanki ryżu
- 1,5 szklanki wody
- 0,5 szklanki mleka
- Miód
- Orzechy włoskie
- Opcjonalnie: szczypta kardamonu i wanilii

Ryż ugotuj na wodzie. Kiedy będzie miał już idealną konsystencję odcedź wodę i zalej ryż mlekiem (jakim sobie tylko życzysz). Mieszmamy delikatnie, aż troszkę ryż przejdzie mlekiem, dodajemy miód i ponownie mieszamy. Dodajemy przyprawę. Ponownie mieszamy. Nakładamy do miseczek i posypujemy orzechami.

Dzień 5



## Śniadanie

### Owsianka z chia i bananem

Składniki:

- 0,5 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka ulubionego mleka
- 2 łyżeczki nasion chia
- 1 łyżka miodu
- Banan

Płatki i nasionka zalać mlekiem i odstawić w chłodne miejsce na całą noc. Rano delikatnie podgrzewamy, bo ciepłe śniadanie- to najlepsze śniadanie 😊. Kroimy banana, polewamy miodem.

## Drugie śniadanie:

### Kanapka Szkolna

Składniki:

- Bułka pełnoziarnista
- Masło
- Plasterek awokado
- Pomidor

Dodatkowo: Pokrojone w słupki marchew, seler naciowy, papryka

Do picia: woda

## Obiad:

### Zupa rosółkowa z mięskiem i warzywami

Składniki:

- 2-3 litry rosółu ( może być z samych jarzyn)
- 1 por
- Oliwa z oliwek

- 1 pierś z kurczaka
- 3-5 ziemniaków
- 0,5 opakowania marchewki z groszkiem
- 100g śmietany gęstej
- 0,5 l mleka

W garnku na tłuszczu podsmażyć pora i pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka. Następnie zalewamy całość rosółem i gotujemy. Dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki, następnie dodajemy groszek z marchewką. Doprawiamy do smaku. Dodać mleko, a następnie śmietanę, można posypać koperkiem.

## Drugie danie

### Łosoś ze szpinakiem baby

Składniki:

- Filet z łososia
- Czosnek
- Sok z limonki lub cytryny + skórka z cytryny lub limonki
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- Sól do smaku

Oczyść łososia, następnie w miseczce połącz wszystkie pozostałe składniki i natrzyj dobrze nimi łososia. Odczekaj nie mniej niż 30 minut, aż ryba wchłonie smaki.

Piec w temperaturze 180-200 stopni około 30 minut ( w zależności od grubości ryby)

Podawać z ryżem lub kaszą

Przepis na szpinak:

Podsmaż czosnek przeciśnięty przez praskę na masełku na patelni, dodaj szpinak . Podsmaż całość.

## Podwieczorek:

### Naleśniki z białym serem

Składniki:

- $\frac{3}{4}$  szklanki mleka
- $\frac{3}{4}$  szklanki zimnej wody
- Szklanka mąki pszennej
- 3 duże jajka
- Szczypta soli
- 3 łyżki stopionego masła
- Ekstrakt z wanilii

Wszystkie składniki umieścić w mikserze i zmiksować na gładką masę.  
Smażyć na patelni.

Biały ser- farsz

- 200 g białego sera
- 50g śmietany kremowej
- łyżka miodu

Połączyć składniki.

- Zostaw jednego naleśnika na jutro do szkoły 😊

## Kolacja

### Kanapka

Składniki:

- Pieczywo
- Masło
- Jajko na twardo
- Rzodkiewka
- Kiełki brokołu

## Dzień 6



## Śniadanie

### Kasza jaglana z mlekiem kokosowym

Składniki:

- 100 g kaszy jaglanej
- 250 ml mleka
- 250 ml mleka kokosowego

- 1-2 łyżeczki cukru kokosowego
- 2-3 łyżki wiórków kokosowych
- Ulubiona konfitura

Opłucz dokładnie kaszę, następnie ugotuj ją na mleku ( zostaw pół szklanki mleka – obojętnie jakiego- na później). Gotuj około 20 minut, dodaj cukier. Odstaw do wystygnięcia ( około 15 minut- kasza zacznie gęstnieć ), uzupełnij mleko i dosyp wiórki.

Podawaj z ulubionymi owocami lub konfiturą

## Drugie śniadanie

- Naleśnik z poprzedniego dnia
- 20 g czekolady gorzkiej 70% ( roztopiona )
- Banan

Rozpuszczoną czekoladą wysmaruj naleśnika , następnie ułóż na nim banana i zwiń w rulon.

## Obiad

### Zupa Krupnik

Składniki:

- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- Kawałek selera
- 0,5 szklanki kaszy jęczmiennej perłowej
- 5-6 ziemniaków
- Natka pietruszki

Marchew, pietruszkę i seler zetrzyj na tarce. Gotuj aż warzywa zmiękną, dopraw do smaku. Następnie dodaj kaszę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Na końcu można posypać natką pietruszki.

**Drugie danie:**

### Pyzy ziemniaczane

Składniki:

- 2-3 kg ziemniaków
- 1 jajko
- 2-3 łyżki mąki ziemniaczanej
- Sól do smaku

Półowę ziemniaków ugotować. Przecisnąć je przez praskę. Drugą połowę zetrzeć na tarce, jak na placki ziemniaczane. Odsączyć je z nadmiaru wody. Wymieszać ziemniaki razem, dodać jajka, mąkę i sól. Z masy należy uformować małe kuleczki. Gotujemy je w gorącej wodzie osolonej z dodatkiem tłuszczu około 7-10 minut od momentu wypłynięcia. Podajemy ze śmietaną ( choć również świetnie pasują do różnych sosów).



### Surówka:

Starta marchewka  
Sok z cytryny

### Podwieczorek:

#### Koktajl pełen energii

Składniki:

- 1 banan
- 2 łyżki kakao gorzkiego
- Szklanka mleka
- 2 orzechy brazylijskie

Wszystkie składniki zmiksować

### Kolacja:

#### Makaron w sosie pomidorowym

Składniki:

- 300 g ulubionego makaronu, najlepiej pełnoziarnistego
- 4 pomidory
- 2 ząbki czosnku
- Ser
- Oliwa z oliwek
- Ulubione zioła

Makaron ugotuj według wskazówek na opakowaniu.

Pomidory sparz gorącą wodą i obierz ze skórki, pokrój je w kosteczkę. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj czosnek i pomidory ( oraz zioła). Smaż aż wszystko się rozpadnie. Następnie możesz całość zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji. Przelej sos do makaronu. Posyp ulubionym serem.

## Dzień 7



### Śniadanie

Czekoladowa owsianka

- szklanka płatków owsianych ( u nas normalne, żadne błyskawiczne i do tego bezglutenowe)
- 2 szklanki mleka roślinnego ( tak na oko ;)
- jeśli istnieje taka potrzeba można dodać 2 łyżeczki brązowego cukru, można również dodać na końcu łyżkę ulubionej konfitury, lub zmiksowanego banana- doda słodkiego smaku
- 2 łyżki ciemnego kakao/ może być karob
- owoce, nasionka- wszystkie dozwolone

Mleko mieszamy z kakao i gotujemy razem z płatkami owsianymi na małym ogniu do momentu aż owsianka zmięknie, a mleko zostanie przez nasze płatki wchłonięte :)

Ozdabiamy ulubionymi owocami.

## Drugie śniadanie:

### Jogurt naturalny z Muesli

Składniki:

- kubeczek jogurtu naturalnego
- 3-4 łyżki Muesli
- 1 łyżka miodu

W szklance układać warstwami jogurt i Muesli. Górę poleć miodem.

## Obiad:

### Zupa

Rosół

- Porcja kury
- Porcja gęsiny
- Kawałek szpondra/ może być pręga
- Kawałek medalionów z indyka
- Liść laurowy
- Ziele Angielskie
- Ząbek czosnku
- Por
- 3 marchwie
- 1 pietruszka
- Kawałek selera

- Nać selera ( 1 gałązka)
- Świeża nać pietruszki ( 3-5 gałązki)
- 2 gałązki lubczyku
- Ćwiarteczka kapusty włoskiej ( malutki kawałek)
- Sól
- pieprz

Mięso obgotować w wodzie, następnie odlać wodę, umyć mięso i ponownie zalać mięso czystą wodą. Dodać obrane i umyte warzywa i przyprawy. Gotować około 3-4 godzin.

Podawać z makaronem

### **Drugie danie:**

#### **Pieczona w winie polędwica z ziemniaczkami i surówką**

Składniki:

- 2 polędwice wieprzowe
- Szklanka wina wytrawnego
- Cebula
- Czosnek ( 3-4 ząbki)
- 5 suszonych moreli
- 5 suszonych śliwek
- Gałązka rozmarynu, oregano i tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek

Na oliwie z oliwek podsmażamy cebulę pokrojoną w większe kawałki i czosnek. Układamy mięso. Następnie dodajemy wino i smażymy całość około 15 minut. Następnie zalewamy mięso wodą , dodajemy resztę składników i gotujemy około 2 godzin. Następnie precedzamy i zagęszczamy.

Surówka:

- 2 marchewki
- Kawałek selera
- Sok z cytryny

### **Podwieczorek:**

#### **Chlebek bananowy**

- 3 banany
- ½ szklanki jogurtu greckiego
- ½ szklanki cukru brązowego
- ½ łyżeczki sodu
- 1 szklanka mąki zwykłej
- ½ szklanki mąki gryczanej
- 2 łyżki suszonej żurawiny
- Pół łyżeczki cynamonu
- Pół łyżeczki kakao
- 1 łyżka pasty tahini (opcjonalnie)

Przygotowane:

Banany najpierw rozgnieć, a następnie dodać wszystkie składniki i całość dokładnie wymieszać (ja zawsze robię to łyżką). Piec ok. 40 minut w temperaturze 180 stopni.

## Kolacja

### Kanapka z opiekacza z pastą z awokado

#### Pasta

Składniki:

- 3 ugotowane jajka
- Ząbek czosnku( można pominąć)
- 1 awokado ( koniecznie miękkie)
- Sok z cytryny

Jajko pokroić w drobną kostkę, odłożyć.

W misce widelcem rozgniatamy awokado, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, dodajemy łyżkę- dwie soku z cytryny i wszystko mieszamy dokładnie. Dodajemy pokrojone jajka, mieszamy.

Kanapki opiekamy w tosterze lub piekarniku, nakładamy pastę.

