

Agnieszka Jasińska

# SŁODKIE PORANKI

15 pomysłowych przepisów  
na szybkie słodkie śniadania



[www.kulinarnenawigacje.pl](http://www.kulinarnenawigacje.pl)



## Agnieszka Jasińska - Finalistka Hell`s Kitchen Polska

Miłośniczka zdrowej i polskiej kuchni, która udowadnia, że warto podążać za marzeniami. Wielbicielka wszelkich słodkości, ale tylko tych pod zdrową postacią. Autorka artykułów prasowych o podróżach i dobrym jedzeniu. Wychowała się na wsi i docenia prawdziwość produktów regionalnych. Uważa, że sezonowe produkty i dobre składniki z jakich powstaje danie to gwarancja smacznej kuchni.

# MLEKO MIGDAŁOWE

*To podstawowy przepis na mleko roślinne. Jeżeli spróbujecie je raz zrobić, już nigdy nie kupicie „sklepowego” mleka w kartonie!*

## Przygotowanie

Migdały wsyp do miski i zalej je gorącą wodą. Mocz ok 10 min i zdejmij z nich skórkę. Wrzuć z powrotem, i zostaw na całą noc. Następnego dnia odcedź migdały na sitku i bez wody włóż do blendera kielichowego. Wlej do blendera 1 l wody mineralnej. Zmiksuj wszystko na najwyższych obrotach. Nad miską umieść sitko i przelóż na nie masę migdałową. Łyżką odcisnij migdały, by do miski odciekło całe mleko migdałowe. Masę z sitka ponownie przelóż do blendera, znów wlej 1l wody i czynność powtórz.

## Składniki

- 250 g migdałów
- 3 szklanki wody
- 2 l wody mineralnej niegazowanej



Porada:  
Przechowuj w  
szklanej butelce  
w lodówce do  
2 dni!



# KOKOSOWY KOKTAJL Z MANGO

*To jest tak prosty przepis, a tak niesamowicie smaczny i pożywny, że wcale się nie dziwię, że jest hitem w kuchni indyjskiej.*

## Przygotowanie

Mango obierz ze skórki. Wytnij pestkę, a miąższ przekłóż do blendera. Dodaj śmietankę kokosową (z wodą i częścią tłustą) i blenduj wszystko na jednolitą masę.

Przelej koktajl do szklanek i posyp szczyptą kardamonu.

## Składniki

- 4 dojrzałe mango
- 500 ml śmietanki kokosowej 20%
- 1/2 łyżeczki kardamonu



Porada:  
Możecie użyć  
pulpy z mango  
w puszcze!

# KOKTAJL OWOCOWY Z NASIONAMI CHIA

*Nasiona chia, czyli szalwii hiszpańskiej są bardzo odżywczym superfoods. Idealnie sprawdzają się również w deserach!*

## Przygotowanie

Kiwi obierz ze skórki. Ananasa postaw na blacie i obkrój go dookoła ze skórki. Pokrój go w 4 ćwiartki. Pomarańcze obierz ze skórki i wytnij dookoła pestki żółty miąższ. Zblenduj kiwi i 1/4 ananasa na gładkie puree. Wsyp nasiona Chia i odstaw na 30 minut, żeby nasiona zaczęły żelować. Do blendera wrzuć pozostałe 1/4 ananasa, pomarańcze oraz mango i wszystko razem blenduj na gładkie puree.

Do słoika lub szklanki przekłóż puree z nasionami chia. Plasterkami kiwi udekoruj szklanę dookoła brzegów. Następnie łyżką nakłóż puree z żółtych owoców, tak by przykryły dekoracyjne kiwi.

## Składniki

- 5 owoców kiwi
- 1/2 ananasa
- 1/3 szklanki nasion Chia
- 2 pomarańcze
- 1 mango
- owoce kiwi do dekoracji



Porada:  
Nasiona można łączyć również z mlekiem np. kokosowym!

# JAGLANKA NA SŁODKO Z JABŁKIEM

*Kasza jaglana to nie tylko danie obiadowe. Jest idealna na słodko z owocami i mieszanką orzechową.*

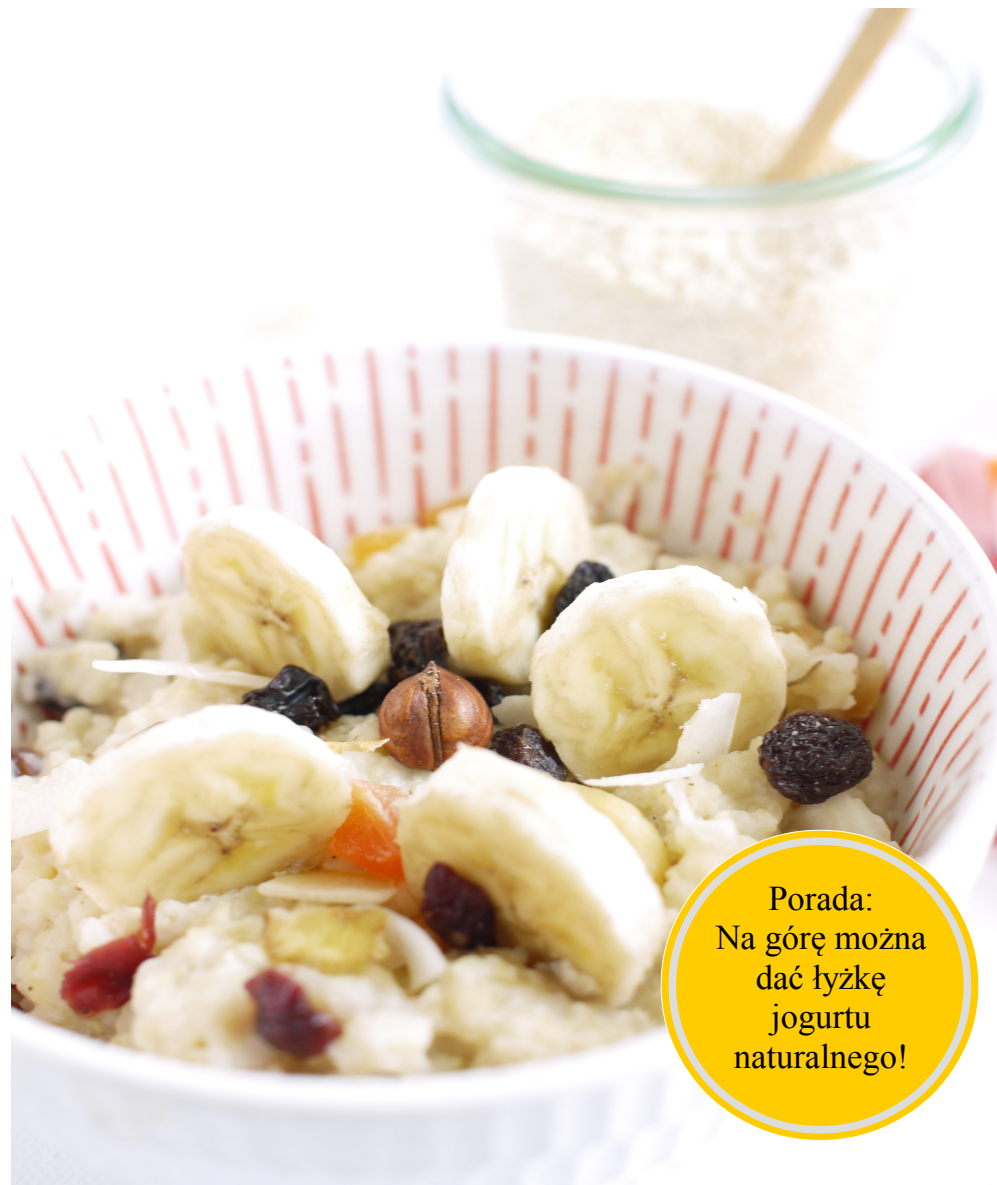
## Przygotowanie

Kaszę jaglaną wsyp na sitko i pod bieżącą wodą ją przepłucz. Przelóż kaszę do garnka i zalej ją 1 szklanką wody oraz 1 szklanką mleka. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce z dużymi oczkami. Orzechy lub mieszankę orzechową pokrój nożem na drobne kawałki i również wrzuć do kaszy. Całość zagotuj. Jeżeli kasza wchłonie cały płyn dolej jeszcze 1/2 szklanki mleka i mieszaj. Kasza musi być miękka. Jeżeli nadal jest twardawa to trzeba jeszcze podlać mleka, żeby ją gotować. Cały proces gotowania powinien trwać ok 30 min. Pod koniec gotowania obierz banana, pokrój go w plastry i wrzuć do gęstej już kaszy.

Ugotowaną kaszę przelóż do miseczek, udekoruj orzechami i bananem, a następnie polej syropem klonowym.

## Składniki

- pół szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka wody
- 1,5 szklanki mleka roślinnego
- garść orzechów lub mieszanki orzechowo-owocowej
- 1 jabłko
- 1 banan
- 4 łyżki syropu klonowego



Porada:  
Na górę można dać łyżkę jogurtu naturalnego!



# MIGDAŁOWA MANNA Z ZIEŁONĄ HERBATĄ

*Uwielbiam kasze mannę i wymyślam z nią różne kombinacje smakowe. Ta Was zaskoczy!*

## Przygotowanie

Migdały wsyp do miski i zalej je wodą. Zostaw w wodzie na całą noc. Następnego dnia odcedź migdały na sitku i bez wody włóż do blendera kielichowego. Wlej do blendera 1 l wody mineralnej. Zmiksuj wszystko na najwyższych obrotach. Nad miską umieść sitko i przełóż na nie masę migdałową. Łyżką odcisnij migdały, by do miski spływało całe mleko migdałowe. Masę z sitka ponownie przełóż do blendera, znów wlej 1 l wody i czynność powtórz.

Do garnka wrzuc kasze mannę i zalej ją mlekiem migdałowy. Wsyp cukier oraz dodaj zieloną herbatę matcha. Gotuj całość 7 min. Jeżeli kasza jest za gęsta to dolej jeszcze mleka.

Przełóż kaszę do miseczki, polej syropem klonowym i udekoruj świeżymi owocami.

## Składniki

Mleko migdałowe:

- 250 g migdałów bez skórki
- 3 szklanki wody
- 2 l wody mineralnej niegazowanej

Kasza manna:

- 1/2 szklanki kaszy manny
- 1,5 szklanki mleka migdałowego
- 2 łyżeczki ksylitolu
- 1 łyżeczka herbaty matcha
- syrop klonowy
- świeże owoce



**Porada:**  
Możecie użyć innego mleka roślinnego np. ryżowego!

# PLACUSZKI OWSIANE Z MUSEM BANANOWYM

*Ten śniadaniowy przepis powstaje przez usmażenie ugotowanej owsianki! Czy może być coś prostszego?*

## Przygotowanie

Do garnka wlej wodę i mleko roślinne. Dodaj płatki owsiane i wszystko razem gotuj, aż płatki wchłoną cały płyn i masa owsiana stanie się zbita. Zdejmij z ognia i ostudź. Banany obierz, 1,5 banana rozgnieć widelcem na papkę, a pozostałą połówkę banana pokrój w plasterki. Do letniej ugotowanej owsianki dodaj jajko i rozgnieć banana. Mieszaj całość by masa miała jednolitą konsystencję. Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Łyżką nabierz masę i smaż na rozgrzanej patelni placuszki o średnicy ok. 7 cm. Kiedy spód zrobi się rumiany obróć placuszki i smaż na drugiej stronie. Zdejmij placki z patelni i przełóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, który wchłonie nadmiar tłuszczu. Usmażone placuszki ułóż na talerzu, udekoruj bananami i polej syropem klonowym.

## Składniki

- 3/4 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki wody
- 1/2 szklanki mleka roślinnego
- 1 jajko
- 2 banany
- 4 łyżki mąki
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 100 ml syropu klonowego



Porada:  
Banana można zastąpić tartym jabłkiem lub malinami.

# ANANASOWE RACUCHY

*Kto powiedział, że racuchy są tylko z jabłkami? Ananasowa słodycz działa tutaj cuda!*

## Przygotowanie

Do miski wbij jajko. Dodaj mąkę oraz mleko i szczyptę soli. Całość wymieszaj, by uzyskać gęste ciasto. Odstaw na 30 min.

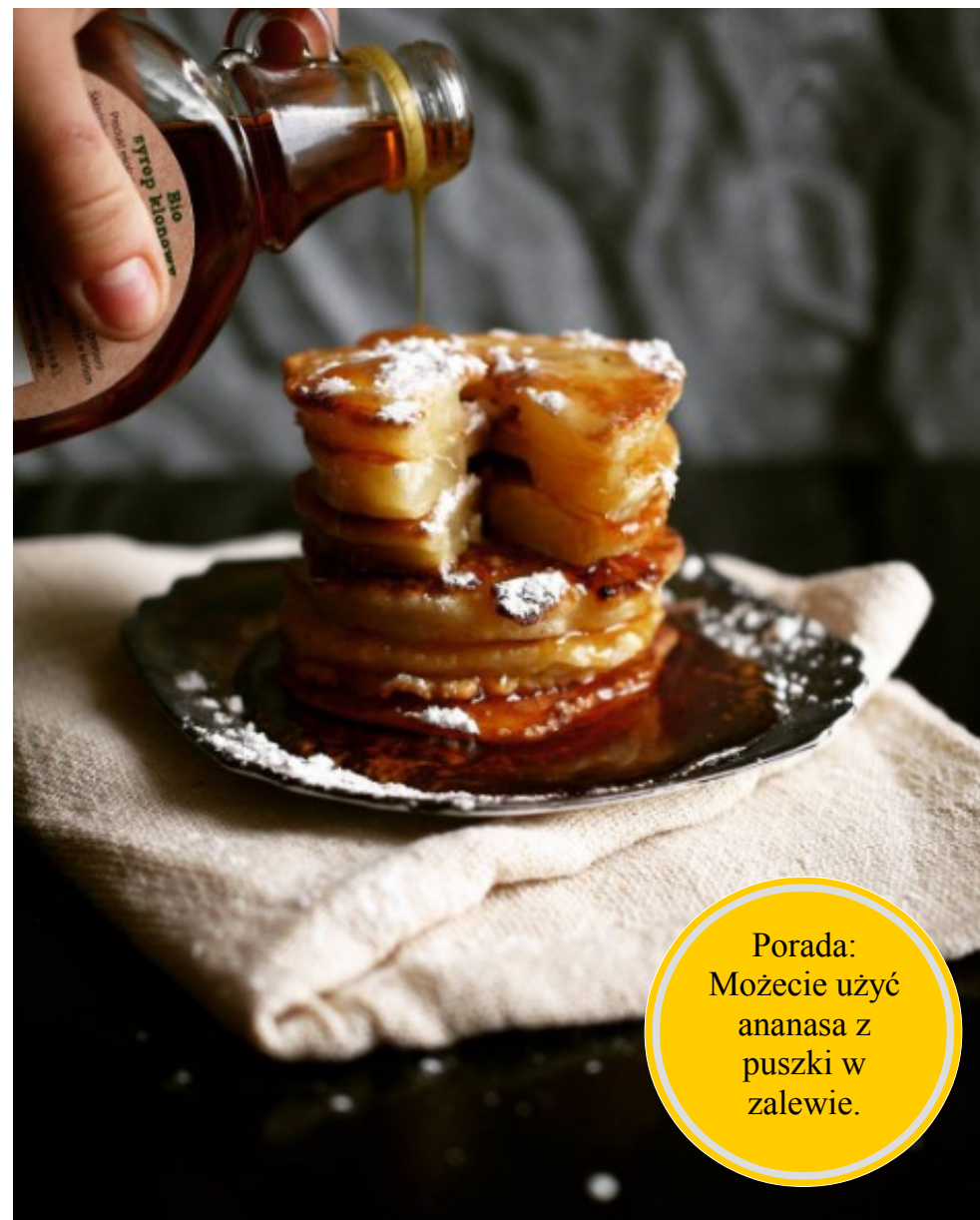
Ananasa obierz ze skóry, wydrąż środek i pokrój w okrągłe plastry.

Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Plastry ananasa obtocz w mące, a następnie zanurz w masie naleśnikowej. Ułóż na patelni i smaż ok 2 min na złoty kolor. Przekręć na drugą stronę i również smaż 2 min na złoty kolor. Przełóż placuszki na ręcznik papierowy.

Placuszki ułóż na talerzu i polej syropem klonowym.

## Składniki

- 1 świeży ananas
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki
- 1/2 szklanki mleka
- szczypta soli
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 100 ml syropu klonowego



Porada:  
Możecie użyć  
ananasa z  
puszki w  
zalewie.



# MARMOLADA POMARAŃCZOWA

*Uwielbiam ją za delikatnie gorzkawy smak, a jednocześnie słodycz karmelizowanej skórki!*

## Przygotowanie

Pomarańcze i cytryny sparzy wrzątkiem i zetrzyj skórkę na tarce z dużymi oczkami. Następnie pokrój pomarańcze oraz cytryny w plasterki i wrzucić do garnka. Laskę wanilii przekrój na pół i wydrąż ze środka nasionka. Wrzuć nasionka do garnka oraz przekrojoną laskę wanilii (taka laska wanilii ma jeszcze w sobie dużo smaku). Wlej wodę oraz cukier. Zagotuj wszystko w garnku, aż z zacnie się robić syrop. Wyłącz garnek i odstaw go na całą noc by przeszły wszystkie smaki z pomarańczy do syropu. Następnego dnia postaw garnek na gazie i gotuj ok 2 godzin. Co jakiś czas mieszaj marmoladę by nie przywarła do garnka. Konsystencja będzie się wydawać płynna, ale po stężeniu stanie się zwarta i dużo gęstsza. Wyciągnij laskę wanilii z garnka. Gorącą marmoladę przełóż do wyparzonych słoiczków. Zakręć nakrętką i obróć słoik do góry nogami, stawiając dżem na nakrętce.

## Składniki

- 4 duże pomarańcze (organiczne nie przyskane)
- 2 cytryny (organiczne nie przyskane)
- 1 laska wanilii
- 8 szklanek cukru trzcinowego
- 8 szklanek wody



Porada:  
Marmolada  
może być  
przechowywana  
w lodówce 6  
miesięcy.

# FRANCUSKIE CRÊPES SUZETTE

**Kasza manna wcale nie musi być zwykła! Dodanie wiórek kokosowych zupełnie zmienia to danie!**

## Przygotowanie

W misce połącz składniki: mleko z jajkiem, olejem i szczyptą soli, stopniowo dodawaj mąkę cały czas mieszając widelcem. Ciasto powinno mieć jednolitą konsystencję. Odstaw ciasto na 30 minut, po czym smaż na rozgrzanej palenii cienkie naleśniki. Z podanej ilości ciasta otrzymasz 5-6 naleśników. Lekko ostudzone naleśniki złóż na 4 części w trójkąty.

Pomarańcze wyparz i zetrzyj z nich skórkę. Następnie wyciśnij z nich sok. Na suchej patelni rozpuść cukier, a następnie dodaj masło i mieszaj, aż do jego rozpuszczenia. Następnie połóż złożone naleśniki na patelni i delikatnie je podsmaż. Gdy naleśniki są już podsmażone wlej na patelnię sok z pomarańczy oraz dodaj skórkę z otartych pomarańczy. Całość smaż przez 3-4 minuty na średnim ogniu.

Zwiększamy płomień na gazie i wlewamy na patelnię likier, gdy zacznie mocno parować - podpalamy płyn na brzegu patelni, bardzo przy tym uważając !!! Gdy alkohol odparuje przekładamy naleśniki na talerz, zostawiając na patelni sos.

## Składniki

Ciasto:

- 250 ml mleka
- 1 jajko
- 110-120 g mąki pszennej
- 4 łyżki oleju
- szczypta soli

Sos pomarańczowy:

- 3 duże pomarańcze
- 50g masła
- 40 g cukru trzcinowego
- sok wyciśnięty z pomarańczy
- skórka otarta z dwóch pomarańczy
- 50-80 ml likieru pomarańczowego



**Porada:**  
Przygotowując danie dla dzieci zrezygnujcie z likieru!

# KOKOSOWA MANNA Z BORÓWKAMI

***Kasza manna wcale nie musi być zwykła! Dodanie wiórek kokosowych zupełnie zmienia to danie!***

## Przygotowanie

Do garnka wrzucić wiórki kokosowe i zalać je śmietanką kokosową. Gotuj je ok 30 min mieszając co jakiś czas, aż wiórki wchłoną cały płyn i powstanie gęsta masa. Przełóż masę do miseczki i odstaw.

Do garnka po gotowaniu wiórek kokosowych wlej mleko i wsyp kasze mannę. Gotujemy ok 7 min. Dodaj do manny krem kokosowy i gotuj wszystko razem do lekko płynnej konsystencji. Wyłącz.

Przełóż połowę masy do szklanek i wsyp połowę borówek. Na owoce znów połóż kolejną warstwę masy i zakończ dekoracją borówek.

## Składniki

- 70 g wiórek kokosowych
- 1,5 szklanki śmietanki kokosowej (20%)
- 30 g kaszy manny
- 2 szklanki mleka
- 100 g borówek



Porada:  
Idealnie smakuje na zimno jako deser!



# OWSIANKA BIRHER Z OWOCAMI BEZ GOTOWANIA

*Owsianka Dr. Birhnera to płatki owsiane zalewane dzień wcześniej mlekiem i sokiem owocowym. Idealne śniadanie bez gotowania!*

## Przygotowanie

Obierz jabłko i startuj na dużych oczkach. Wieczorem płatki owsiane zalej zimnym mlekiem, jogurtem oraz sokiem jabłkowym. Dodaj orzechy, syrop klonowy oraz zieloną herbatę. Wymieszaj wszystko i przykryj folią spożywczą. Odstaw na noc do lodówki.

Następnego dnia rano jeżeli masa jest za gęsta dodaj odrobinę mleka lub soku jabłkowego.

Pomarańcz obierz i wytnij z niej mniejsze segmenty. Przełóż owsiankę do miseczki i udekoruj owocami.

## Składniki

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 jabłko
- 1/2 szklanki mleka sojowego
- 100 ml soku jabłkowego
- 1/2 szklanki jogurtu
- 2 łyżki syropu klonowego
- 50 g orzechów nerkowca
- 2 łyżeczki zielonej herbaty matcha
- 1 pomarańcz
- 1/2 szklanki borówek



Porada:  
Można użyć  
innego soku do  
zalania płatków  
np.  
porzeczkowego

# KUKURYDZIANY PUDDING Z KARMELIZOWANYMI FIGAMI

*Kaszka kukurydziana idealnie sprawdza się w słodkich daniach śniadaniowych!*

## Przygotowanie

Kaszkę kukurydzianą połącz z mlekiem i wymieszaj. Odstaw do zgęstnienia. W rondelku podgrzej śmietankę, 2 szklanki mleka, cukier i sól. Mieszaj co chwilę całość ok 8 min. Po tym czasie dodaj spęczniałą kaszkę kukurydzianą. Mieszaj by powstała gładka konsystencja budyniu. Zagotuj ok 1 min. Jeżeli budyń robi się za gęsty można podlać delikatnie mleko (nadal mieszając). Przelej budyń do małych miseczek. Przykryj kawałkiem folii spożywczej każdą miseczkę, tak by folia dotykała budyniu. Odstaw by ostygła. Na patelnię wsyp cukier, syrop klonowy oraz 1/4 szklanki wody. Podgrzej to wszystko by masa nabrała lekko brązowej barwy (nie mieszaj!). Zdejmij z ognia, dodaj laskę cynamonu i wymieszaj bardzo szybko wlewając 1/4 szklanki wody (uwaga bo karmel jest bardzo gorący).

Dodaj wodę różaną i pokrojone na ćwiartki figi. Wyciągnij laskę wanilii. Całość wymieszaj. Zdejmij folię spożywczą z puddingu, polej karmelem i udekoruj figami.

## Składniki

Pudding:

- 1/3 filiżanki kaszki kukurydzianej
- 3 szklanki mleka
- 1 szklanka śmietanki kokosowej 20%
- 3 łyżki miodu
- 3 łyżki cukru
- szczypta soli

Karmel:

- 1 szklanka cukru
- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 laska cynamonu
- 1/2 łyżeczki wody różanej
- 8 świeżych fig



Porada:  
Kaszkę kukurydzianą można zastąpić kaszą manną.



# RABARBAROWE CRUMBLE POD KRUSZONKĄ MIGDAŁOWĄ

*Crumble można wykonać z każdymi owocami. Wcale nie muszą być one świeże, mrożone są tak samo pyszne!*

## Przygotowanie

Rabarbar bez obierania umyj i pokrój na kawałki o grubości ok. 1cm. Wymieszaj z cukrem i wanilią.

Formę żaroodporną o średnicy ok 24 cm lub 8 kokilek wysmaruj masłem. Ułóż na spodzie foremek rabarbar. W młynku do kawy zmiel migdały bez skórek na mąkę lub użyj gotowej mąki migdałowej.

Zagnieć wszystkie składniki na kruszonkę. Kruszonkę rozłóż równomiernie na rabarbarze.

Piecz w nagrzanym piekarniku ok. 30 minut w temperaturze 180°C. Po upieczeniu odczekaj 5- 10 minut i podawaj na ciepło.

## Składniki

Owoce:

- 500g rabarbaru
- 70g cukru
- ziarenka z 1 laski wanilii

Kruszonka:

- 160g migdałów
- 80g cukru
- szczypta soli
- ½ łyżeczki cynamonu
- 100g zimnego masła

Dodatkowo:

- masło do wysmarowania foremek



Porada:  
Świetnie smakuje z łyżką kwaśnej śmietany!



# RYŻ ZAPIEKANY ZE ŚLIWKAMI

*Kto powiedział, że ryż może być zapiekany tylko z jabłkiem? Soczyste śliwki są idealne do tego dania!*

## Przygotowanie

Do garnka wsyp ryż i wlej 2 szklanki mleka. Czekaj, aż ryż wchłonie płyn i dolej kolejną szklankę mleka. Jeżeli ryż nadal jest twardy i wchłonął płyn to dodaj ostatnią szklankę mleka. Wsyp do ryżu 2 łyżeczki cukru kokosowego. Wyciągnij ziarenka z wanilii i dodaj je do ryżu. Cały proces gotowania potrwa ok. 30 min. Ryż musi być miękki.

Piekarnik nagrzej do 180 st. Naczynie żaroodporne wysmaruj połową łyżki masła i nałóż pudding ryżowy. Drugą połowę masła połóż w plasterkach na górę ryżu. Śliwki pokrój w plasterki i ułóż na ryżu z masłem. Następnie całość posyp 2 łyżeczkami cukru kokosowego i cynamonem.

Włóż do piekarnika i zapiekaj 30 min.

Ryż jest pyszny na ciepło, ale na zimno również jest smaczną przekąską.

## Składniki

- 1 szklanka ryżu jaśminowego
- 4 szklanki mleka roślinnego
- 1 laska wanilii
- 4 łyżeczki cukru kokosowego
- 1 łyżka masła
- 4 śliwki
- łyżeczka cynamonu



Porada:  
Możecie użyć  
dowolnych  
owoców na  
górze!

# ZBOŻOWY CHLEB Z DYNIĄ I ŻURAWINĄ

*Jak już jeść pieczywo to tylko z dużą ilością zbóż i suszonych owoców! Przepis jest „jedno miskowy”. Mieszacie wszystko razem i gotowe!*

## Przygotowanie

Piekarnik rozgrzej do 200 st. Z dyni hokaido wydrąż pestki (nie trzeba obierać ze skórki). Włóż dynię do naczynia żaroodpornego przykryj i piecz 60 min. Wyciągnij dynię i ją schodź. Następnie zblenduj dynię na jednolite puree.

Zmień temperaturę w piekarniku i ustaw na 160 st. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Wysyp na papier orzechy, nasiona dyni i zapiekaj w piekarniku ok 10 min, aż orzechy nabiorą brązowego odcienia. Wyjmij z piekarnika i ostudź.

W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, żurawinę, nasiona lnu, babkę płesznik, nasiona chia, sól, cynamon i gałka muskatołowa. Dodaj orzechy i pestki dyni. Dodaj puree z dyni, wodę, syrop klonowy i olej słonecznikowy i wszystko razem dobrze wymieszaj.

Formę do keksówki ok. 23x13 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć masę ciasta do keksówki przykryć folią spożywczą i odstawić na ok 3h, by siemę lniane i babka płesznik zwarły ciasto ze sobą.

Gdy ciasto odpocznie nagrzewamy piekarnik na 200 stopni. Zdejmujemy folię spożywczą. Wkładamy keksówkę do piekarnika i pieczemy 1 godzinę i 15 min.

Chlebek musi ostygnąć ok 2h, żeby był zupełnie zimny i zwarty.

## Składniki

- 1,5 szklanki orzecha włoskiego
- 1 szklanka pestek dyni
- 2  $\frac{3}{4}$  filiżanki płatków owsianych
- 1 szklanka suszonej żurawiny
- 1/2 szklanki siemienia lnianego
- 1/3 szklanki babki płesznik
- 1/4 szklanki nasion chia
- 2 łyżeczki soli morskiej
- 3/4 łyżeczki mielonego cynamonu



Porada:  
Rodzaj  
orzechów i  
suszonych  
owoców zależy  
od Was!





# KULINARNE NAWIGACJE

[www.kulinarnenawigacje.pl](http://www.kulinarnenawigacje.pl)



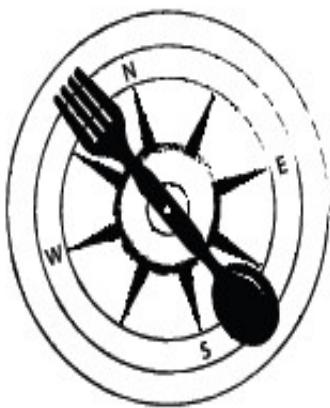
*Agnieszka Jasińska*

*+48 502 897 708*

*agnieszkajasinska@kulinarnenawigacje.pl*







warsztaty kulinarne .....

pokazy kulinarne .....

eventy firmowe .....

fotografia kulinarna .....



kulinarnenawigacje

A Z Y M U T N A D O B R E J E D Z E N I E  
z d r o w o - s m a c z n i e - n a t u r a l n i e

bez cukru  
bez chemii  
bez wlepszaczy

