

A decorative background featuring a speckled white egg in the top left, a bouquet of white flowers in the top right, and a pink egg with a white flower design in the bottom right. A green and white striped ribbon is draped across the bottom. The text is centered in the middle of the image.

**Wielkanocne inspiracje**  
**"Śniadanie u Zająca"**



# Jajka faszerowane pastą z awokado

## Składniki

4 jaja kurze

1 awokado

20g szczypiorku

2 łyżki soku z cytryny

## Przygotowanie

Jajka ugotuj i przekrój na połówki. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem. Farsz włóż w białka.



# Jajka faszerowane tuńczykiem

## Składniki

4 jaja kurze  
1 czerwona papryka  
120 g tuńczyka w sosie własnym  
natka pietruszki

## Przygotowanie

Ugotuj jajka. Posiekaj pietruszkę, zetrzyj paprykę. Przekrój jajka na pół i wyjmij żółtka. Zmieszaj widelcem żółtka z tuńczykiem, natką pietruszki, papryką i przyprawami do smaku. Włóż farsz w białka jaj.



# Jajka faszerowane suszonymi pomidorami

## Składniki

- 4 jajka kurze
- 6 sztuk suszonych pomidorów
- 20 g szczypiorku
- 2 łyżki soku z cytryny

## Przygotowanie

Jajka ugotuj i przekrój na połówki. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem, dodaj pokrojone pomidory i sok z cytryny. Dodaj ulubione przyprawy. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem. Farsz włóż w białka.



# Kolorowe roladki

## Składniki

100 g piersi z kurczaka bez skóry

50 g drobiowego mielonego mięsa

2 łyżki oleju rzepakowego

1/2 cebuli

ok. 50 g włoszczyzny pokrojonej w paski

20 g groszku

1/2 czerwonej papryki

Sól, pieprz, papryka słodka w proszku – do smaku

## Przygotowanie

Piekarnik rozgrzej do temperatury 180 stopni. Piers z kurczaka rozbij tłuczkiem. Do mięsa mielonego dodaj podduszone warzywa korzeniowe, paprykę oraz cebulę (należy pamiętać, aby warzyw nie rozgotować, mają pozostać lekko twarde). Warzywa dodaj do mięsa, przypraw do smaku. Przełóż farsz na pierś z kurczaka, uformuj roladę. Następnie zawiń ją w folię aluminiową. Przygotowane mięso przełóż do naczynia żaroodpornego. Zalej odrobiną wody i piecz około 90 minut.

Autor: Agnieszka Lejk - Dietetyk Fundacji Medicover



# Muffiny jajeczne

## Składniki

4 jaja kurze

50 g sera Feta

3 plastry wędliny z indyka

4 suszone pomidory bez zalewy

2 łyżeczki szczypiorku

1 łyżka oleju rzepakowego

Sól, pieprz, słodka papryka, bazylia

## Przygotowanie

Jaja rozmieszaj z przyprawami, dodaj do masy pokrojony ser, wędlinę i pomidory. Foremki posmaruj olejem i wlej do środka masę jajeczną. Piecz całość w 180 stopniach przez 15-20 minut. Gotowe muffiny posyp szczypiorkiem.



# Bułeczki śniadaniowe

## Składniki

500 g mąki pełnoziarnistej

300 ml ciepłej wody

20 g świeżych drożdży

szczypta cukru

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka soli

2 łyżki siemienia lnianego

2 łyżki słonecznika

2 łyżki pestek dyni

2 łyżki płatków owsianych

1 łyżka czarnuszki

1 jajko do posmarowania bułek przed pieczeniem



## Przygotowanie

Drożdże, cukier oraz 50 ml ciepłej wody umieść w wysokim naczyniu. Wymieszaj i przykryj na kilka minut ściereczką. Naczynie z rozczyntem pozostaw w ciepłym miejscu. Do dużej miski wsyp mąkę, sól, oliwę z oliwek, rozczynt z drożdży oraz resztę ciepłej wody. Ciasto wyrabiaj ręcznie kilka minut, aż powstanie z niego zwarta kula. Następnie dodaj siemię lniane, pestki słonecznika oraz dyni, czarnuszkę, płatki owsiane. Kulę ciasta zostaw w misce przykrytej ściereczką na około 30 minut. Ciasto w tym czasie powinno podwoić swoją objętość. Następnie wyjmij ciasto na obsypany mąką blat i wyrabiaj jeszcze kilka minut. Nagrzej piekarnik do 200 stopni. Ciasto podziel na 12 bułeczek. Każdą bułeczkę posmaruj jajkiem, a następnie posyp dowolnymi nasionami. Piecz około 15-20 minut.





# Pszенno - żytni chleb na zakwasie

## Składniki

300 g zakwasu pszenno-żytniego

700 g mąki: pszennej typ 720, pszennej typ 2000, żytniej typ 1500 – mieszanka według uznania)

600 ml ciepłej wody

1 płaska łyżeczka cukru

2 płaskie łyżeczki soli

Ziarna (np. słonecznik, czarnuszka, siemię lniane, płatki owsiane, żurawina)

## Przygotowanie

W wodzie rozpuść sól i cukier, foremkę wysmaruj tłuszczem (olej, oliwa lub masło). W dużej misce wymieszaj mąkę, zakwas i wodę – mieszaj aż do uzyskania jednolitej masy. Odłóż 300 g powstałej masy na kolejny chleb. Do pozostałej masy dodaj ziarna i ponownie wymieszaj. Zagniecioną masę chlebową przełóż do foremki i zostaw do urośnięcia na ok. 10 godzin. Masa powinna wypełniać foremkę w połowie – jak dorośnie do całej wysokości foremki wstaw ją do piekarnika. Foremkę z chlebem wstaw do zimnego piekarnika i ustaw grzanie na 180 st, w pozycji góra- dół, na godzinę i 10 minut. Przepis na foremkę do pieczenia 36 x 12 cm



# Paszтет z czerwonej soczewicy

## Składniki

200 g suchej czerwonej soczewicy

100 g kaszy jaglanej

2 cebule

1 marchew

2 ząbki czosnku

6 łyżek oleju rzepakowego

7 suszonych pomidorów bez zalewy

60 g orzechów włoskich

Sól, pieprz, mielone chili, 2 liście laurowe i ziele angielskie

## Przygotowanie

Kaszę jaglaną ugotuj w osolonej wodzie. Soczewicę ugotuj, aż rozpadnie się na miękką papkę. W razie potrzeby odparuj lub odsącz wodę. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na części oleju (2 łyżki) z liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Dodaj posiekany czosnek oraz startą na drobnych oczkach marchewkę i dalej smaż, na małym ogniu ok. 10 min, od czasu do czasu mieszając. Następnie wyjmij przyprawy. Cebulę z marchewką dodaj do ugotowanej soczewicy wymieszanej z kaszą jaglaną, dodaj 4 łyżki oleju, dopraw chili, solą oraz pieprzem i zmiksuj blenderem na jednolitą masę. W razie potrzeby dodaj więcej soli i pieprzu. Gotową masę wymieszaj z pokrojonymi w drobną kostkę suszonymi pomidorami i przełóż do formy wysmarowanej olejem i grubo obsypanej mielonymi orzechami, wierzch również można posypać orzechami. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 60 min., do momentu, aż paszтет ładnie się zarumieni.

Autor: Katarzyna Walas - Dietetyk Fundacji Medcover



# Barszcz biały

## Składniki

0,5 litra zakwasu na barszcz biały

2,5 litra wody

200 g marchwi

200g pietruszki

100g selera

100vg białej części pora

250 g kiełbasy z piersi kurczaka

3 suszone podgrzybki

majeranek, liść laurowy, ziele angielskie

2 łyżeczki chrzanu ze słoiczka

4 ząbki czosnku

100 ml mleka

łyżka mąki gryczanej

Dodatki:

4 jajka kurze



## Przygotowanie

Jajka ugotuj na twardo. Warzywa umyj i obierz, całość zalej wodą. Dodaj pokrojoną w plastry kiełbasę i czosnek oraz suszone grzyby i liście laurowe z zieleń angielskim. Gotuj pół godziny. Wyjmij warzywa i wlej zakwas (najpierw szklanę, a potem dolewaj sprawdzając, czy nie jest za kwaśny). Dopraw majerankiem, chrzanem i pieprzem. W szklance wymieszaj mleko z mąką gryczaną. Dodaj dwie łyżki zupy, wymieszaj i następnie wlej do garnka ciągle mieszając. Zupę podaj z jajkiem i kiełbasą.



# Sernik

## Składniki

600 g twarogu sernikowego

150 g gęstego jogurtu naturalnego

100 cml mleka

30 g żelatyny

40 g płynnego miodu/ erytrytolu/ ksylitolu

ulubione świeże owoce

## Przygotowanie

W malakserze umieść twaróg i jogurt. Miksuj przez kilka minut na gładką masę. Dodaj miód/erytrytol/ksylitol i ponownie zmiksuj, aż składniki dobrze się wymieszają. Żelatynę umieść w garnku, zalej zimnym mlekiem i wymieszaj. Podgrzej na małym ogniu, cały czas mieszając do rozpuszczenia. Nie doprowadzaj do wrzenia. Odstaw do ostudzenia. Pilnuj żelatyny, aby nie zaczęła tężeć. Do masy serowej wlej cienką stróżką mleko z żelatyną, cały czas miksując. Masę serową wylej do okrągłej formy wyłożonej papierem. Na wierzchu ułóż ulubione owoce. Odstaw do lodówki do stężenia na około 3-4 godziny. Najlepsza będzie forma ok. 20 cm.



# Pascha wielkanocna

## Składniki

450 g twarogu półtłustego

3 łyżki miodu

3 łyżki jogurtu naturalnego

Pół laski wanilii

60 g migdałów

60 g orzechów włoskich

60 g żurawiny suszonej

60 g rodzynek

## Przygotowanie

Rodzynki i żurawinę zalej gorącą wodą i odstaw. Ser, miód i jogurt zmiksuj blenderem na gładką masę. Do sera dodaj ziarenka wanilii, orzechy, migdały, żurawinę i rodzynki. Wszystko dokładnie wymieszaj. Masę przełóż do naczynia pojemności około 400 ml, wyłożonego lnianą ściereczką. Dociśnij lekko i wyrównaj. Przykryj z góry folią spożywczą, aby pascha nie wyschła i wstaw ją na kilka godzin do lodówki.



# Niezapomniany ogród

## Składniki

- 300 g mąki orkiszowej
- 100 ml oleju rzepakowego
- 450 g szpinaku mrożonego w liściach
- 2 jaja kurze
- 150 g erytrytolu lub ksylitolu
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 250 g półtłustego sera twarogowego
- 100 g jogurtu naturalnego 2% tłuszczu
- 200 g świeżych truskawek
- 100 g borówek amerykańskich

## Przygotowanie

Szpinak rozmroź i odsącz. Jajka ubij z erytrytolem na puszystą masę, stopniowo dodawaj olej. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i dodaj do masy delikatnie mieszając. Na końcu dodaj szpinak, wymieszaj składniki razem. Ciasto wlej do formy, piecz w temperaturze 180 st. C 45-60 minut. Wyjmij z formy i odstaw do ostudzenia.



# Sernik stracciatella

## Składniki

3 opakowania jogurtu skyr (jeden waniliowy i dwa naturalne)

5 jaj kurzych

1 opakowanie budyniu waniliowego

2 łyżki erytrytolu

50 g gorzkiej czekolady

Spód: płatki owsiane, wiórki kokosowe, suszona żurawina, olej kokosowy, syrop klonowy, miód.

## Przygotowanie

Miód i olej kokosowy rozpuść. Sypkie dodatki wymieszaj razem, dodaj do nich płynne składniki, wymieszaj i ułóż spód na blaszce wyłożonej papierem. Mocno ugnieć. Następnie włóż do lodówki. W tym czasie przygotuj górę sernika. Białka oddziel od żółtek. Wszystkie składniki oprócz białek połącz. Białka ubij i delikatnie dodaj do masy. Wylej wszystko na spód. Następnie ułóż kawałki czekolady i lekko je "podtop" w masie. Piecz najpierw 15 minut w 180 st., następnie kolejne min. 15 minut w 150 st. Sprawdź patyczkiem czy sernik jest gotowy - patyczek powinien być suchy.

Jeśli chcesz przygotować sernik bez spodu, po prostu pomiń pierwszą część. Masę przygotuj i piecz wg instrukcji.





# Pełnoziarniste babeczki czekoladowe z płatków owsianych

## Składniki

- 2 szklanki zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej
- 2 jaja kurze
- 100 ml oleju kokosowego lub rzepakowego
- 3 łyżki gorzkiego kakao
- 100 g ksylitolu lub erytrytolu
- aromat śmietankowy (opcjonalnie)
- 100 ml mleka 0,5 % tłuszczu
- łyżeczka proszku do pieczenia lub łyżeczka sody oczyszczonej

## Przygotowanie

Nastaw piekarnik na 200 stopni. W misce zmiksuj jajka na puszystą masę, dodaj cukier brzozy i dalej miksuj. Dodawaj powoli olej oraz mleko ciągle miksując, a następnie mąkę owsianą, proszek do pieczenia, kakao i aromat śmietankowy. Zmiksuj na gładką masę. Nakładaj ciasto do foremek na muffiny i piecz w piekarniku przez 15 minut.



# Bezglutenowa babka cytrynowa z lukrem z cukru brzozonego

## Składniki

- 1 szklanka mąki ryżowej
- pół szklanki mąki ziemniaczanej
- 4 jaja kurze
- 200 ml oleju kokosowego lub rzepakowego
- 80 g ksylitolu lub erytrytolu
- skórka starta z 1 dużej cytryny
- sok z 1 dużej cytryny
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- kilka kropel aromatu śmietankowego



## Przygotowanie

Jajka zmiksuj z ksylitolem na puszystą masę. Powoli dodawaj olej, ciągle miksując. Dodaj obie mąki i proszek do pieczenia. Zmiksuj a następnie dodaj skórkę z cytryny, sok z cytryny i aromat śmietankowy – zmiksuj na małych obrotach. Przełóż masę do foremki – najlepiej użyć silikonowej, ponieważ ciasto nie przywiera i nie trzeba smarować jej dodatkowym tłuszczem. Piecz babkę w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 45 minut.

Przygotuj lukier – w miseczce dodaj do cukru pudru brzozonego łyżeczkę wody i wymieszaj.

Stopniowo dodawaj małe ilości wody, aż otrzymasz gęstą kremową konsystencję lukru. Lepiej jest dodać za mało wody i stopniowo ją uzupełnić, niż dodać jej za dużo – wtedy lukier będzie zbyt płynny.