Pieczywo na wiele sposobów

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia. Powinno zawierać porządną dawkę węglowodanów złożonych, nieco świeżych warzyw, owoców i białka, abyśmy mieli energię na całe przedpołudnie. Jeśli nie mamy zbyt dużo czasu, wystarczy przygotować kanapki.

Pieczywo

Jego wybór ma spore znaczenie. Jeśli zależy nam na tym, by posiłek miał dużą wartość odżywczą, najlepiej sięgnąć po razowe lub pełnoziarniste, które zawiera znacznie więcej substancji odżywczych niż chleb i bułki z mąki białej. W sprzedaży znajdziemy wiele gatunków pieczywa zawierającego mąkę z pełnego przemiału. Warte polecenia jest na przykład żytnie i pumpernikiel – są nie tylko pożywne, lecz także smaczne. Chleb na zakwasie, wytwarzany w tradycyjny sposób, ma dobroczynny wpływ na układ trawienny. Dobrej jakości pieczywo świetnie smakuje ze słodkimi dodatkami.

Mrożenie

Pieczywo nadaje się do mrożenia. Chleb należy pokroić w kromki i włożyć do zamrażalnika w szczelnej foliowej torebce. Jeśli będziemy chcieli przyrządzić z nich grzanki, wystarczy upiec je w tosterze (nie trzeba ich wcześniej rozmrażać). Warto też pamiętać o tym, by po każdym otwarciu torebki usunąć z niej jak najwięcej powietrza.

Dodatki

Warte polecenia są jak najlepszej jakości naturalne produkty bez dużej ilości (a najlepiej w ogóle bez) dodanego cukru, soli lub tłuszczu. O ile to możliwe, należy je kupować w szczycie sezonu, kiedy mają najwyższą wartość odżywczą. Nabiał powinien mieć niską zawartość tłuszczu.
Składniki w podanej ilości wystarczą na dwa średniej wielkości

tosty, co stanowi jedną porcję śniadaniową.

● Smarujemy tosty 2 łyżkami masła orzechowego. Rozgniatamy widelcem lub kroimy w plasterki duży, dojrzały banan i rozkładamy na wierzchu.

● Smarujemy tosty 2 łyżkami pasty tahini (sezamowej). Na wierzch nakładamy 60 g chudego sera ricotta. Posypujemy go 2 łyżeczkami pestek dyni i 2 łyżeczkami pestek słonecznika, a następnie skrapiamy 2 łyżeczkami miodu.

● Kroimy 6 truskawek w plasterki i wkładamy do miski. Dodajemy 1/2 łyżeczki octu balsamicznego i szczyptę czarnego pieprzu. Odstawiamy na 5 minut, po czym mieszamy. Nakładamy na tosty 60 g chudego twarożku wiejskiego i rozkładamy plasterki truskawek. Możemy je skropić 2 łyżeczkami soku pomarańczowego i łyżeczką miodu.

● Rozgniatamy 1/2 małego dojrzałego awokado i skrapiamy 2 łyżeczkami soku z cytryny. Przygotowaną pastą smarujemy tosty. Kroimy pomidor w plasterki i układamy na awokado. Posypujemy świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

● Smarujemy grzanki 60 g chudego sera ricotta i nakładamy łyżkę posiekanych suszonych pomidorów. Posypujemy kanapki łyżką startego parmezanu i wkładamy na minutę do mocno rozgrzanego opiekacza, aby lekko się przyrumieniły. Posypujemy wierzch 5 posiekanymi listkami bazylii.

● Mieszamy 80 g chudego sera ricotta z łyżeczką miodu, szczyptą cynamonu i szczyptą gałki muszkatołowej. Smarujemy serkiem tosty i rozkładamy na wierzchu 50 g malin albo jagód, ewentualnie jednych i drugich. Lekko rozgniatamy owoce widelcem.

● Mieszamy 80 g chudego sera ricotta z posiekanym miąższem pomarańczy lub mandarynki (bez skórki i pestek) i 1/2 łyżeczki maku. Smarujemy pastą tosty i skrapiamy łyżeczką miodu.

● Smarujemy tosty 60 g chudego sera ricotta. Układamy na wierzchu 1 lub 2 świeże figi pokrojone w plasterki. Posypujemy kanapki łyżką drobno posiekanych orzechów włoskich. Możemy dodatkowo skropić je miodem albo użyć suszonych fig, moreli lub daktyli, ewentualnie mieszanki suszonych owoców.

● Siekamy ugotowane na twardo jajko i mieszamy z łyżeczką

drobno pokrojonego szczypiorku. Smarujemy tosty 2 łyżkami chudego twarożku wiejskiego, a na wierzch nakładamy pastę jajeczną. Posypujemy ją świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Pasta będzie treściwsza, jeśli użyjemy 2 jajek. Dla wygody możemy ugotować je wieczorem i przechować do rana w lodówce.

- W małym rondlu podgrzewamy 220 g białej fasoli w sosie pomidorowym, z puszki, a w większym smażymy na oliwie 25 g drobno posiekanego młodego szpinaku. Rozkładamy fasolę i szpinak na tostach i posypujemy 2 łyżkami tartego chudego sera cheddar.
- Rozkładamy na tostach plastry pomidora, 40 g drobno pokrojonej chudej szynki i 125 g kukurydzy z puszki. Posypujemy 2 łyżkami tartego chudego sera cheddar i wstawiamy na minutę do rozgrzanego opiekacza.

Fot. Shutterstock