

@holi_mama_asia

14

CIEPŁYCH, ZDROWYCH I PROBIOTYCZNYCH ŚNIADAŃ DLA ZABIEGANYCH MAM

Chcesz, aby Twoja rodzina jadła ciepłe, odżywcze i zdrowe śniadania bez spędzania godzin w kuchni?

- ✨ Bez glutenu, laktozy i cukru
- 🕒 Szybkie do przygotowania - w 15 minut
- 👪 Dostosowane do całej rodziny
- 🥕 Sezonowe produkty dostępne na polskim przedwiośniu
- 🥒 Każde śniadanie zawiera surowe warzywo oraz zdrowy i ciepły napój



CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

1

Ciepła owsianka na mleku migdałowym z pieczoną gruszką i cynamonem

Wieczorem:

🍏 Obierz i pokrój gruszkę, upiecz 15 min w 180°C.

🥛 Przygotuj mleko migdałowe w lodówce.

Rano:

👩‍🍳 Gotuj płatki owsiane (ok. 5 min), dodaj mleko, siemię lniane i gruszkę oraz masło orzechowe.

🥕 **Surowe warzywo:** Marchewka w plasterkach.

☐ **Napój:** Herbatka z rumianku.



CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

2

Kasza jaglana na mleku kokosowym z musem jabłkowym i orzechami

Wieczorem:

🍲 Ugotuj kaszę jaglaną, przechowuj w lodówce.

🥕 Pokrój i uduś jabłka na patelni (5 min).

Rano:

👩 Podgrzej kaszę z mlekiem kokosowym, dodaj mus jabłkowy i orzechy.



🥕 **Surowe warzywo:** seler naciowy.

☐ **Napój:** Kompot jabłkowy z goździkami (przygotuj wieczorem).

CZYTAJ DALEJ ->

@holi_mama_asia

3

Placuszki bananowe z mąki kokosowej z masłem orzechowym

Wieczorem:

👉 Rozgnieć banana, wymieszaj z jajkiem i mąką kokosową, zostaw w lodówce.

Rano:

👤 Smaż placuszki (2 min z każdej strony), podaj z masłem orzechowym.



🥕 **Surowe warzywo:** plastry kalarepki.

☐ **Napój:** Ciepła woda z cytryną i imbirem.

CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

4

Omlet biskoptowy z miodem i prażonymi pestkami dyni

Wieczorem:

🍯 Upraż pestki dyni na suchej patelni.

Rano:

👩‍🍳 Ubij jajka na puszystą masę, usmaż omlet, podaj z miodem i pestkami

🥕 **Surowe warzywo:** rzodkiewki.

☐ **Napój:** Napar z pokrzywy.



CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

5

Kasza gryczana na mleku ryżowym z suszoną żurawiną

Wieczorem:

🍲 Ugotuj kaszę gryczaną

Rano:

👩 Podgrzej z mlekiem ryżowym, dodaj suszoną żurawiną, opcjonalnie polej miodem.



🥕 **Surowe warzywo:** sałata z oliwą.

☐ **Napój:** Kakao na mleku migdałowym.

CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

6

Ciepły bulion mocy z lanymi kluskami

Wieczorem:

🍲 Przygotuj bulion mocy wg przepisu @holi_mama_asia znajdziesz go na moim profilu.

Rano:

👨‍🍳 Podgrzej, dodaj lane kluski (jajko + mąka jaglana).



🥕 **Surowe warzywo:** kiszone ogórki.

☐ **Napój:** Ciepła woda z cytryną

CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

7

Jajecznicą na maśle klarowanym z koperkiem

Wieczorem:

☐ To czas dla Ciebie, jeśli czytasz blog www.holimama.pl wiesz co robić

Rano:

👩 Podsmaż jajka na maśle klarowanym, posyp koperkiem, dodaj kromkę ciemnego pieczywa.



🥕 **Surowe warzywo:** Papryka.

☐ **Napój:** Napar z melisy

CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

8

Pieczone jabłko z nadzieniem z orzechów i siemienia Inianego

Wieczorem:

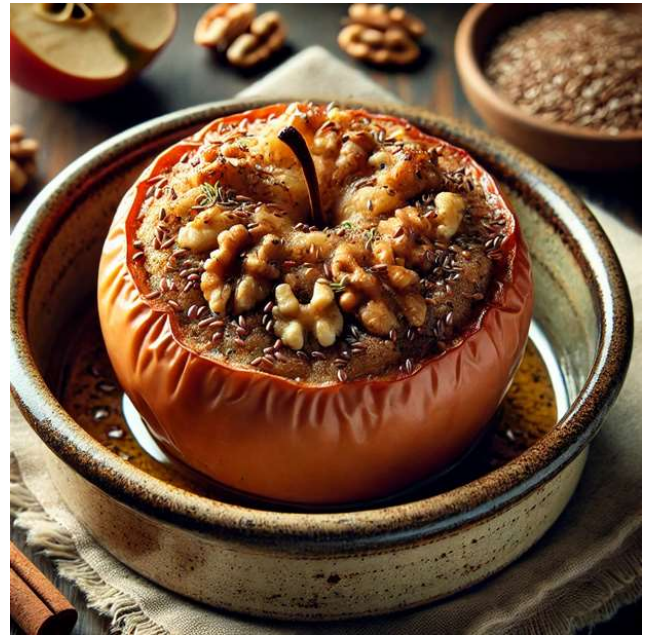
🍎 Wydrąż jabłko ko, nadziej orzechami i siemieniem, upiecz (15 min w 180C).

Rano:

👩 Podgrzej w piekarniku

🥕 **Surowe warzywo:** rukola.

☐ **Napój:** Napar z lipy



CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

9

Placuszki z mąki jaglanej i owsianej z serkiem wiejskim

Wieczorem:

🥄 Wymieszaj składniki, przechowuj w lodówce.

Rano:

👩 Smaż placuszki na maśle klarowanym (2 min z każdej strony).



🥕 **Surowe warzywo:** ogórek zielony.

☐ **Napój:** Herbatka rumiankowa

CZYTAJ DALEJ ->

@holi_mama_asia

10

Krem z dyni z grzankami gryczanymi

Wieczorem:

🍲 Ugotuj zupę krem z dyni, przechowuj w lodówce.

Rano:

👤 Podgrzej, podaj z grzankami z pieczywa gryczanego



🥕 **Surowe warzywo:** pomidorki koktajlowe.

☐ **Napój:** Kompot z gruszek (przygotuj wieczorem)

CZYTAJ DALEJ ->

@holi_mama_asia

11

Komosa ryżowa z bananem i siemieniem lnianym

Wieczorem:

🍲 Ugotuj komosę ryżową.

Rano:

👤 Podgrzej z mlekiem owsianym, dodaj banana i siemię lniane.



🥕 **Surowe warzywo:** cukinia w plastrach.

☐ **Napój:** Herbata z dziurawca

CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

12

Pieczone bataty z pastą z awokado i jajkiem na miękko

Wieczorem:

🍲 Upiecz bataty.

Rano:

👤 Rozgnieć awokado, podaj z batatem i jajkiem na miękko, skropi oliwą.



🥕 **Surowe warzywo:** kapusta kiszona.

☐ **Napój:** Herbata z hibiskusa

CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

13

Budyń jaglany na mleku migdałowym z malinami

Wieczorem:

🍲 Ugotuj kaszę jaglaną.

Rano:

👤 Zblenduj z mlekiem migdaowym, podaj z malinami.

🥕 **Surowe warzywo:** liście szpinaku.

☐ **Napój:** Ciepła woda z cytryną



CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

14

Zupa mleczna z kaszą manną bezglutenową na mleku migdałowym

Wieczorem:

🍲 Ugotuj kompot z suszonych śliwek.

Rano:

👤 Ugotuj kaszę manną na mleku migdałowym, posyp migdałami.

🥕 **Surowe warzywo:** rzodkiewki.

☐ **Napój:** Kompot z suszonych śliwek



CZYTAJ DALEJ →

@holi_mama_asia

Gotowa na zdrowe poranki?



Dzięki tym 14 śniadaniom Twoja rodzina może cieszyć się **ciepłymi, odżywczymi posiłkami**, które są szybkie do przygotowania i pełne wartości i odżywczych.

- ✓ **Sezonowe składniki dostępne w Polsce**
- ✓ **Bez glutenu, laktozy i cukru**
- ✓ **Dostosowane dla całej rodziny, także dzieci**
- ✓ **Zbilansowane pod kątem trawienia i odporności**

**Z miłością,
Holi Mama Asia**