

# 7 DNIOWE WYZWANIE **OWSIANKOWE**

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

 Sylwia Witek



# JAGODOWA OWSIANKA

## z pastą orzechową i bananem

### SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka mleka 1,5% krowiego lub roślinnego
- 1 łyżeczka pasty orzechowej z orzechów laskowych
- Garść borówek lub innych owoców jagodowych  
(mogą być mrożone)
- 1/2 banana

### WYKONANIE:

Płatki gotujemy na mleku do miękkości. Dodajemy pastę orzechową. Przekładamy do miseczki i dekorujemy bananem i borówkami.

### CIEKAWOSTKA:

Owoce jagodowe są źródłem wielu substancji antyoksydacyjnych.

Działają **przeciwzapalnie**,  
**poprawiają stan skóry**,  
**opóźniają procesy starzenia**.

Do owoców jagodowych zaliczamy m.in: borówki, jagody, maliny, truskawki.



# OWSIANKA

## z mozzarellą i pomidorami

### SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków owsianych
- Mozzarella - około ½ kulki
- 5-6 pomidorków koktajlowych
- Świeża bazylija, 2-3 listki (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- Sól, pieprz, ulubione przyprawy (np. Pomidor z czosnkiem i bazylią,)

### WYKONANIE:

Płatki zalej w rondelku wodą lekko powyżej ich poziom, dopraw szczyptą soli i pieprzu, gotuj na wolnym ogniu aż płatki będą miękkie. Opcjonalnie dodaj nieco wody. Na rozgrzanej oliwie wrzuć pokrojone na pół pomidorki, sól i lekko podsmażyć. Ugotowane płatki dodać na patelnię lub od razu przełożyć do miski. Dorzucić pomidorki i świeżą bazylię. Na wierzch dodaj porwaną mozzarellę.

### CIEKAWOSTKA:

Likopen to przeciwutleniacz, który m.in. zmniejsza ryzyko zawału serca i rozwoju nowotworów, w tym raka prostaty i szyjki macicy. Głównym źródłem likopenu są pomidory.



# JAGLANKA

z pomarańczą/mandarynką,  
daktylami i orzechami pecan

## SKŁADNIKI:

- 3 łyżki kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka 2% krowiego lub roślinnego (np. migdałowe, sojowe)
- ½ pomarańczy lub 1 mandarynka
- 2 suszone daktyle
- 1 łyżka posiekanych ulubionych orzechów
- Szczypta cynamonu

## WYKONANIE:

Kaszę ugotować na mleku, aż wchłonie całe, często mieszając bo może przywzść od spodu. Pod koniec gotowania dodać posiekane drobno daktyle, i doprawić wszystko cynamonem. Przełożyć do miseczki i posypać posiekanymi orzechami.

## CIEKAWOSTKA:

Obecność krzemu i witaminy E w kaszy jaglanej czyni z niej eliksir piękności. **Korzystnie wpływa na kondycję skóry, włosów i paznokci.** Dzięki sporej puli witamin z grupy B, ma działanie uspokajające, poprawia **koncentrację i pamięć.**

# MIX OWSIANKOWY

**z suszonymi owocami i pestkami dyni**

## SKŁADNIKI:

- 2 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki kaszy jaglanej
- 1,5 szklanki mleka 1,5% krowiego lub roślinnego
- 2 daktyle
- 2 suszone śliwki
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka suszonej żurawiny

## WYKONANIE:

Do mleka wsypać płatki owsiane, kaszę i gotować na małym ogniu ok.15 min., ciągle mieszając, aby masa nie przywarła do garnka. Dodać daktyle, żurawinę i śliwki. Wymieszać i przełożyć do miseczki, posypać pestkami dyni.

## CIEKAWOSTKA:

Śliwki suszone regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, a wpływając na wydzielanie hormonu szczęścia - serotoniny, poprawiają humor. Pod względem wartości odżywczych oraz zawartości witamin i błonnika bogatsze są śliwki suszone, ale uważaj bo mają pięć razy więcej kalorii niż te śliwki prosto z drzewa.



# GRYCZANKA KAKAOWA

## z rodzynkami bananem

### SKŁADNIKI:

- 4 łyżki kaszy gryczanej niepalonej
- 2 łyżki pasty orzechowej
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka rodzynek lub pokrojone dwa daktyle
- 1/2 banana

### WYKONANIE:

Kaszę ugotować w nieco mniejszej ilości jak według przepisu, ciągle mieszając, a na koniec gotowania dodać daktyle/rodzynki, pastę orzechową, kakao i gotować jeszcze chwilę do wchłonięcia wody.

### CIEKAWOSTKA:

Kasza gryczana to jedna z najcenniejszych kasz. Zawiera sporo magnezu, kwasu foliowego, cynku i rutyny. Obecne w niej węglowodany złożone dostarczą Ci energii na cały dzień. Sięgnij po nią jeśli chcesz również zbudować mięśnie.



# OWSIANKA

## w indyjskim stylu

### SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków owsianych
- 70 ml mleczka kokosowego (zmieszanego)
- 3 łyżki płatków migdałowych lub pestek dyni, słonecznika
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku

(lub jeśli lubisz mocno indyjskie smaki kolendra)

Typowo indyjskie przyprawy: curry, chilli, kumin, kurkuma

### WYKONANIE:

Płatki zalej wodą i ugotuj, dodaj mleczko kokosowe i gotuj do uzyskania gęstej konsystencji. Dodaj kolejno: curry, paprykę, kawałek imbiru świeżego lub nieco suszonego (zależnie od tego, jak bardzo go lubisz – łatwo przesadzić), nieco kuminu mielonego. Wymieszaj, przykryj. Na rozgrzaną patelnię wsyp migdały, chwilę podprażaj z dodatkiem suszonego chilli i soli. Posiekaj szczypior lub dodaj świeżą kolendrę. Owsiankę przełóż do miski, dodaj szczypior i posyp całość migdałami. Obok podaj naturalny skyr lub serek naturalny homogenizowany dla zrównoważenia ostrości naszej potrawy i ekstra białka.

### CIEKAWOSTKA:

Coraz więcej badań naukowych potwierdza zaskakujące właściwości kurkumy i jej wpływu na ciało oraz mózg. Kurkuma jest świetnym składnikiem w kuchni, ale również może być wspaniałym lekarstwem na wiele chorób i dolegliwości więcej o kurkumie znajdziesz u mnie na blogu i na kanale YouTube.



# MORELOWA OWSIANKA

## z siemieniem lnianym i pestkami dyni

### SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków owsianych górskich lub błyskawicznych
- 1 szklanka mleka 1,5% krowiego lub roślinnego
- 1 łyżka suszonej żurawiny
- 2 morele suszone niesiarkowane lub jeśli masz to 4 mrożone (dodaj podczas gotowania)
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 łyżeczka pestek dyni
- 1 łyżka jagód goji (opcjonalnie)

### WYKONANIE:

Płatki gotujemy na mleku, dodajemy żurawinę i pokrojone morele, siemię i pestki. Odstawiamy na chwilę pod przykryciem. Przekładamy do miseczki i dodajemy jagody goji.

### CIEKAWOSTKA:

Siemię lniane pomimo tego, że są małe, mają wielką moc, a ich właściwości zdrowotne i wartości odżywcze powinny docenić zwłaszcza osoby mające dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Siemię lniane, również zmielone, ma także wiele innych zastosowań zdrowotnych, m.in. chroni przed rakiem piersi i obniża poziom cholesterolu we krwi.

