



PHILIPS



Włącz
smart
śniadania

Poranki ze Smart Śniadaniem!

Pełen energii poranek? Bez smacznego, pożywnego i zdrowego śniadania ani rusz. To właśnie ten pierwszy posiłek dostarcza nam niezbędnych składników odżywczych, witamin i minerałów, zapewniając wyższy poziom koncentracji, kreatywności, polepszając pamięć, siłę fizyczną i zapewniając dobre samopoczucie na długie godziny.

Niestety w goniwce obowiązków nierzadko brakuje nam czasu oraz pomysłu na przyrządzenie odpowiedniego śniadania. Jemy więc powtarzalne posiłki, którym często brakuje zbilansowanych wartości odżywczych. Właśnie dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie śniadaniowy zestaw przepisów, które są różnorodne, zdrowe i smaczne, a do tego łatwe w przygotowaniu dzięki urządzeniom Philips do smart gotowania.

Poznaj Smart Gotowanie



Na słodko



Na słono



Włącz smart gotowanie!

Zobacz co możesz przygotować dzięki urządzeniom do gotowania Philips.
Kliknij na wybrany produkt lub przepis



Na słodko

Rozpocznij dzień w pełni energii dzięki przepyszным słodkim śniadaniom, które umilą Ci poranek i zapewnią dobry humor już od samego rana.



Bananowe pancakes

8 porcji



Składniki:

- 2 szklanki mleka roślinnego
- 2 jajka
- 1 szklanka płatków jaglanych
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 banany
- truskawki i miód do dekoracji



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Do blendera wlej mleko roślinne, jajka, wsyp płatki jaglane, płatki owsiane, a na koniec dodaj proszek do pieczenia, ekstrakt waniliowy oraz banany – zblenduj całość na gładką masę.
2. Na rozgrzaną patelnię nakładaj niewielkie porcje ciasta formując okrągłe placuszki.
3. Smaż naleśniki z obu stron na złoty kolor.
4. Gotowe pancakes udekoruj truskawkami i miodem.

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Pelnoziarniste pancakes z maki własnej roboty

12 porcji



Składniki:

- 1 szklanka płatków górskich
- 1 szklanka całych migdałów
- 1 szklanka mleka roślinnego (sojowego, ryżowego lub migdałowego)
- 2 jajka
- 2 banany
- miód
- 1 łyżeczka cynamonu mielonego
- dropsy czekoladowe



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Rozpocznij od przygotowania domowej mąki – zblenduj płatki górskie i migdały.
2. Następnie dodaj do blendera mleko roślinne, jajka, banany, miód i cynamon.
3. Teraz usmaż naleśniki. Na rozgrzaną patelnię nalej niewielką porcję ciasta i dodaj do powstałego placuszka kilka czekoladowych dropsów.
4. Smaż naleśniki z obu stron, a następnie ułóż z nich apetyczną wieżyczkę.
5. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Teczowe pancakes

4 porcje



Składniki:

- 500 ml mleka
- 4 jajka
- 1/3 szklanki oleju roślinnego
- 2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- 200 g malin
- 150 g świeżego szpinaku
- 2 buraki czerwone
- syrop klonowy do dekoracji
- czerwone winogrono lub inne owoce do dekoracji



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Zaczynij od przygotowania bazy na naleśniki – połącz w blenderze mleko, jajka, olej roślinny, mąkę, cukier puder i proszek do pieczenia.
2. Odlej 1/4 ciasta do osobnego naczynia.
3. Do pozostawionej w blenderze części dodaj maliny i zmiksuj. Odlej kolejną ćwiartkę ciasta.
4. Teraz do blendera dodaj szpinak. Po zmiksowaniu jeszcze raz oddziel 1/4 całości.
5. Do ostatniej części dodaj czerwone buraki – miksuj na gładką masę.
6. Z powstałych ciast naleśnikowych usmaż kolorowe placuszki.
7. Stwórz z nich wieżyczkę, polej syropem klonowym i udekoruj owocami. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Naleśniki owsiane z blendera

8 porcji



Składniki:

- 1,5 banana
- 1 jajko
- 2 szklanki płatków owsianych
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka cynamonu mielonego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 szczypta soli
- 250 ml mleka migdałowego
- banany, dropsy czekoladowe i syrop klonowy do dekoracji



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. W blenderze połącz kawałki bananów, jajko, płatki owsiane, syrop klonowy, ekstrakt waniliowy, cynamon, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną oraz sól.
2. Na koniec wlej mleko migdałowe i całość zblenduj.
3. Z powstałego ciasta uformuj na patelni małe naleśniki i smaż przez kilka minut na każdej ze stron.
4. Z usmażonych naleśników możesz zrobić wieżyczkę i podać ją z bananami, dropsami czekoladowymi oraz syropem klonowym. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Naleśniki z twarogiem i borówkami

4 porcje



Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka wody
- 1 szklanka mleka
- 1/3 szklanki oleju roślinnego
- 2 jajka
- 3/4 szklanki mąki

Nadzienie:

- 300 g sera twarogowego
- 1 jajko
- 2 łyżki budyniu waniliowego
- 10 g cukru waniliowego

Dodatki:

- 1/4 szklanki roztopionego masła
- 200 g śmietany 18%
- 3 łyżki cukru
- 200 g borówek amerykańskich



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Aby przygotować ciasto naleśnikowe, do blendera wlej wodę, mleko, olej, jajka i wsyp mąkę.
2. Smaż naleśniki na rozgrzanej patelni z obu stron.
3. Teraz czas na farsz! Wymieszaj ze sobą ser twarogowy, jajko, budyń i cukier waniliowy. Możesz użyć miksera, by wszystkie składniki łatwo połączyć w jednolitą masę.
4. Umieść farsz na środku naleśnika i zwiń go w rulon.
5. Ułóż naleśniki w formie do pieczenia i posmaruj je roztopionym masłem. Następnie wstaw do piekarnika rozgrzanego do 170°C na 25–30 minut.
6. Gotowe naleśniki polej miksem śmietanki i cukru. Udekoruj świeżymi borówkami. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Zdrowe naleśniki dla dzieci na słodko

6 porcji



Składniki:

- 150 g płatków owsianych
- 150 g prażonych jabłek
- 1 szklanka mleka
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Zblenduj płatki owsiane.
2. Następnie dodaj do nich jabłka prażone, mleko, ekstrakt waniliowy oraz proszek do pieczenia.
3. Usmaż naleśniki.
4. Następnie ułóż z nich wieżyczkę i umieść na wierzchu ulubione owoce. Polej całość syropem klonowym. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Masło orzechowe domowej roboty

Przepis na 450 g masła



Składniki:

- 400 g orzeszków ziemnych bez soli
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1 szczypta soli
- 2 łyżki miodu



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Umieść w wysokim naczyniu orzeszki ziemne, olej sezamowy i sól.
2. Zmiksuj składniki za pomocą blendera ręcznego
3. Następnie dodaj miód i dokładnie wymieszaj.
4. Gotowe! Masło świetnie sprawdzi się jako dodatek do zdrowych deserów lub porannych tostów.

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Wegańskie bliny owsiane

6 porcji



Składniki:

- 2 szklanki otrębów owsianych
- 250 ml mleka ryżowego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1/3 szklanki oleju kokosowego
- 1/3 szklanki miodu
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 łyżka cynamonu
- 3/4 szklanki jabłek prażonych
- miód i żurawina do dekoracji



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. W blenderze kielichowym połącz otręby owsiane, mleko ryżowe, ocet jabłkowy, olej kokosowy, miód, proszek do pieczenia i cynamon.
2. Do przygotowanego miksru dodaj jabłka prażone i ponownie wymieszaj.
3. Na rozgrzaną patelnię nakładaj niewielkie porcje ciasta tworząc nieregularne placuszki.
4. Złociste bliny udekoruj miodem i suszoną żurawiną. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Zielone smoothie bowl

2 porcje



Składniki:

- 3 zamrożone banany
- 1 zamrożone mango
- 3/4 szklanki jogurtu greckiego
- 100 g świeżego szpinaku
- 1/2 szklanki mleka roślinnego
- 1 łyżeczka zielonej spiruliny (opcjonalnie)



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. W blenderze kielichowym połącz zamrożone banany, mango, jogurt grecki, świeży szpinak, mleko roślinne i opcjonalnie – zieloną spirulinę.
2. Zblenduj składniki i przelej do miski.
3. Udekoruj swoje smoothie bowl według uznania – smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Domowa nutella

1 porcja



Składniki:

- 200 g suszonych daktyli
- 200 g orzechów laskowych
- 1/3 szklanki gorzkiego kakao
- 1 szklanka mleka migdałowego



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Suszone daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 15-20 minut.
2. W międzyczasie na rozgrzanej patelni praż orzechy laskowe do chwili, aż skorupka zacznie pękać.
3. Przesyp orzechy na ściereczkę i zroluj, aby skorupki łatwo oddzielić od części jadalnej.
4. Teraz połącz w blenderze daktyle, orzechy, gorzkie kakao i mleko migdałowe.
5. Domowa nutella fit jest już gotowa!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Budyń ryżowy z orzeszkami ziemnymi

2 porcje



Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego ryżu
- 3/4 szklanki orzeszków ziemnych
- 1/3 szklanki kakao
- 1/4 szklanki cukru kokosowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 3/4 szklanki mleka
- banan do dekoracji
- mięta do dekoracji



Odkryj smart sprzęt >

Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Połącz w blenderze ugotowany ryż i orzeszki ziemne.
2. Następnie dodaj kakao, cukier kokosowy, cynamon oraz mleko. Wszystkie składniki dokładnie zblenduj.
3. Gotowy deser udekoruj przy pomocy banana, orzeszków ziemnych i świeżej mięty. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Bananowo- ananasowy budyń z chia

2 porcje



Składniki:

Biała warstwa:

- 2 banany
- 1/3 szklanki nasion chia
- 2 łyżki ciemnego kakao
- 2 łyżki syropu daktylowego
- 1 szklanka mleka migdałowego

Czekoladowa warstwa:

- 1/2 ananasa
- 1/3 szklanki nasion chia
- 1 szklanka mleczka kokosowego
- 3 łyżki miodu

Pozostałe składniki:

- daktyle do dekoracji
- świeża mięta do dekoracji



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. W blenderze kielichowym połącz banany, nasiona chia, ciemne kakao, syrop daktylowy i mleko migdałowe. Przelej masę do miski.
2. Ciemną warstwę przygotujesz, łącząc w blenderze ananasa, nasiona chia, mleczko kokosowe i miód.
3. Przelej ją do osobnej miski i obie masy wstaw do lodówki na 30 minut.
4. Przełóż musy do pucharków, tworząc dwie warstwy.
5. Udekoruj daktylami i świeżą miętą. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Błyskawiczny omlet bananowy

1 porcja



Składniki:

Omlet:

- 1,5 szklanki mąki
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 2 łyżki proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 3 łyżki ekstraktu waniliowego
- 1/3 szklanki roztopionego masła

- 1 szklanka chudego mleka
- 1 banan
- 1 łyżka brązowego cukru

Dodatki:

- bita śmietana
- kolorowa posypka
- czereśnie w zalewie



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. W misce połącz ze sobą mąkę, cukier puder, proszek do pieczenia, jajka, ekstrakt waniliowy, połowę rozpuszczonego masła i chude mleko. Dokładnie wymieszaj.
2. Pokrój banana w cienkie plastry.
3. Rozprowadź w formie do pieczenia Ovi pozostałe roztopione masło i brązowy cukier. Ułóż na środku plastry banana i zalej je wcześniej przygotowanym ciastem. Wstaw formę do Ovi na 10-15 minut (temp. 180°C).
4. Gotowy omlet udekoruj bitą śmietaną, kolorową posypką i czereśniami w zalewie.
5. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Chlebek bananowy

1 porcja



Składniki:

- 4 miękkie banany
- 4 jajka
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 100 g roztopionego masła
- 450 g mąki tortowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 50 g orzechów włoskich



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Rozgnieć banany przy pomocy tłuczka do ziemniaków.
2. W osobnej misce ubij jajka i stopniowo dodawaj do nich cukier puder oraz ostudzone roztopione masło.
3. Do miski wsyp przesianą mąkę, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną, mieszaj do połączenia składników.
4. Na sam koniec dodaj rozgniecione banany, cały czas mieszając.
5. Przełóż masę do foremki i posyp na wierzchu posiekanymi orzechami. Następnie wstaw chlebek do Ovi Smart na 30 minut (temp. 180°C).
6. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Zielone gofry ze szpinakiem

20 sztuk



Składniki:

- 150 g szpinaku
- 180 ml wody
- 180 ml mleka
- 4 jajka
- 80 g cukru
- 150 ml oleju roślinnego
- 400 g mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki soli
- 200 g gorzkiej czekolady
- 100 g orzechów włoskich



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. W blenderze zmiksuj świeży szpinak, wodę i mleko.
2. W osobnej misce połącz żółtka z cukrem, a następnie dodaj olej roślinny.
3. Do miski przelej przygotowaną w blenderze mieszankę i wsyp mąkę.
4. Na koniec dodaj ubite białka. Dokładnie wymieszaj całość, po czym zacznij smażyć gofry.
5. Ciepłe gofry obtocz w roztopionej czekoladzie. Możesz dodać również posiekane orzechy.
6. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Domowe bułki z nutellą i orzechami

10 porcji



Składniki:

- 2,5 banana
- 2 jajka
- 250 ml ciepłego mleka
- 7 g drożdży instant
- 1/4 szklanki cukru
- 600 g mąki tortowej
- 1/4 szklanki oleju
- 1/2 szklanki nutelli
- 1/3 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 1 jajko



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj w blenderze banany, jajka i ciepłe mleko.
2. Przelej mieszankę do miski i dodaj suche składniki – drożdże instant, cukier i mąkę tortową.
3. Zaczynij ugniatać ciasto, a gdy będzie prawie gotowe, dodaj olej i dalej ugniataj. Odstaw ciasto do wyrośnięcia pod ściereczką na ok. 45 minut.
4. Podziel ciasto na mniejsze kawałki i rozwałkuj je lekko.
5. Na środku umieść porcję nutelli i posiekane orzechy, a następnie zwiń w kulkę.
6. Umieść bułeczki w formie do pieczenia. Posmaruj jajkiem i piecz przez 25 minut w temperaturze 180°C.
7. Gotowe bułeczki udekoruj cukrem pudrem. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Dyniowe gofry

6 porcji



Składniki:

- 1/2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki cukru
- 1/2 szklanki oleju kokosowego
- 2 jajka
- 1/4 szklanki miodu
- 500 g puree z dyni
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- borówki i cukier puder do dekoracji



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. W blenderze próżniowym połącz mleko, cukier, olej kokosowy, jajka i miód, następnie dodaj puree z dyni, mąkę i proszek do pieczenia. Blenduj do uzyskania aksamitnej masy.
2. Piecz gofry przez kilka minut.
3. Gotowe gofry udekoruj cukrem pudrem i borówkami. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Buleczki maślane z OVI

9 porcji



Składniki:

- 300 ml ciepłego mleka
- 7 g suszonych drożdży
- 2 łyżki cukru
- 450 g mąki tortowej
- 1 szczypta soli
- 60 g miękkiego masła



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

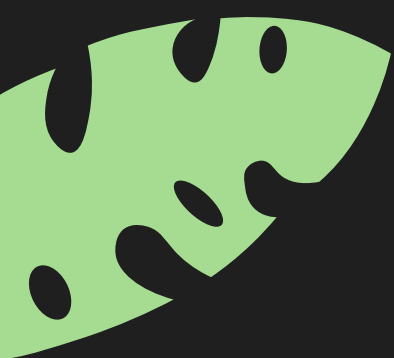
1. Rozpocznij od przygotowania rozczyntu. Połącz ciepłe mleko, suszone drożdże i cukier. Dokładnie wymieszaj i odstaw do wyrośnięcia na 15 minut.
2. Połącz przygotowany rozczynt z przesianą mąką i solą. Na koniec dodaj masło.
3. Wyrobite ciasto odstaw na godzinę do wyrośnięcia, a następnie podziel je na 9 kuleczek.
4. Ułóż kulki w formie do Ovi i odstaw do wyrośnięcia na 10 minut w temperaturze około 40°C.
5. Posmaruj wyrośnięte bułeczki roztopionym masłem i piecz w Ovi przez 20 minut w temperaturze 180°C.
6. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Na słono

Zdrowy, zbilansowany posiłek na dobre rozpoczęcie dnia – doładuj siły, polepszając samopoczucie i koncentrację, by podolać wszystkim wyzwaniom nadchodzącego dnia.



Naleśniki ze szpinakiem i serem

4 porcje



Składniki:

Naleśniki

- 2 jajka
- 250 ml mleka
- 250 ml wody
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 200 g mąki pszennej luksusowej

Farsz

- 4 jajka
- 200 g gotowanej szynki
- 150 g startego sera emmentaler
- 200 g podsmażonego i doprawionego świeżego szpinaku



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Ciasto naleśnikowe przygotujesz łącząc w blenderze jajka, mleko, wodę, olej roślinny oraz mąkę.
2. Smaż naleśniki na rozgrzanej patelni.
3. Umieść naleśnik w misce. Wymieszaj w nim jajko, szynkę, podsmażony szpinak i ser. Zawień jego boki do środka.
4. Postępuj tak z wszystkimi naleśnikami, a następnie smaź je na patelni z obu stron przez kilka minut.
5. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Naleśniki z jajeczną wkładką

2 porcje



Składniki:

Naleśniki

- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- 2 szklanki mąki
- 3/4 szklanki wody
- 4 łyżki roztopionego masła
- szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu do smaku

Jajeczna wkładka:

- 3-4 jajka
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 zielonej papryki
- 1/4 szklanki szczypiorku
- 1 szczypta soli



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Rozpocznij od przygotowania jajecznej wkładki. Połącz jajka, dwa rodzaje papryki, szczypiorek i sól.
2. Ciasto na naleśniki przygotujesz w blenderze, miksując mleko, jajko, mąkę, wodę, roztopione masło, sól i opcjonalnie pieprz.
3. Teraz rozlej porcję ciasta naleśnikowego na rozgrzanej patelni. Gdy lekko przypiecze się od spodu, dodaj na wierzch jajeczną mieszankę tak, aby pokryła ona całą powierzchnię naleśnika.
4. Kiedy naleśnik i jajeczna wkładka przestaną być płynne, możesz odwrócić całość na drugą stronę.
5. Gotowe naleśniki zwiń w rulon i potnij na mniejsze kawałki. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Zielone jajo z awokado

2 porcje



Składniki:

- 300 g mielonej wołowiny
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 2 awokado
- 40 g sera cheddar
- 300 g boczku w plastrach
- 3-4 łyżki sosu BBQ



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Połącz w misce mieloną wołowinę, słodką paprykę, suszony czosnek, kmin rzymski, ostrą paprykę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.
2. Podziel awokado na dwie części i usuń pestkę.
3. W miejscu pestki umieść kawałek cheddara, a następnie połącz połówki. Dopraw solą i pieprzem.
4. Otocz awokado mięsną mieszanką, a następnie owiń boczkiem.
5. Umieść powstałe „jajka” w Ovi i posmaruj sosem BBQ. Piecz przez 15 minut w temperaturze 160°C.
6. Jedz póki ciepłe! ;)

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Tarta z cukinią i łososiem

4 porcje



Składniki:

- 2 małe cukinie
- 4 jajka (jedno do posmarowania ciasta francuskiego)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/3 łyżeczki pieprzu
- 1/3 szklanki posiekanego szczypiorku
- 3 łyżki śmietany 30%
- 1 ciasto francuskie
- 150 g łososia
- 1/3 czerwonej cebuli



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Przetnij cukinię wzdłuż, a następnie pokrój na grubsze kawałki, tworząc półksiężycy. Drugą cukinię zzooodluj.
2. Czas przygotować jajeczną mieszankę. Połącz w misce: jajka, sól, pieprz, szczypiorek i śmietankę.
3. Na cieście francuskim ułóż kawałki cukinii tworząc koło. Część ciasta, która pozostała poza okręgiem posmaruj jajkiem i zwiń do środka.
4. Wypełnij środek tarty zzooodlowaną cukinią, kawałkami łososia i czerwoną cebulą.
5. Wlej do środka jajeczną mieszankę i wyłóż wierzch tarty mini kóleczkami wyciętymi z ciasta francuskiego.
6. Całość wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 30 minut.
7. Gotowe!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Kanapki z chlebka warzywnego bez glutenu

3 porcje



Składniki:

- 3 ziemniaki
- 2 marchewki
- 5 jajek
- 1 cebula
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 150 g ziołowego sera
- 3 plastry żółtego sera
- 3 plastry drobiowej szynki



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Zaczynij od zoodlowania ziemniaków i marchewek.
2. Następnie umieść warzywa w mikrofalówce na 4 minuty.
3. Do miski z ziemniakami i marchewką dodaj jajka, cebulę, pietruszkę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj i przełóż mieszankę do formy do pieczenia.
4. Rozgrzej piekarnik do 170°C i piecz warzywny chlebek przez 30 minut.
5. Podziel chlebek na 6 części.
6. Połowę kawałków posmaruj serkiem ziołowym i ułóż na nich szynkę oraz ser. Przykryj je drugą częścią chlebka.
7. Oto pyszne kanapki prosto z piekarnika!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Różyczki z ciasta francuskiego z zoodlowanymi warzywami

4 porcje



Składniki:

- 1 niewielka cukinia
- 1 marchewka
- 2 ciasta francuskie
- 3 plastry boczku
- 2 jajka
- 120 ml śmietanki 36%
- 1/3 szklanki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Zzoodluj cukinię i marchewkę.
2. Ciasto francuskie umieść w formie na tartę. Rozłóż w formie zzoodlowane warzywa i piecz w temperaturze 200°C przez 10 minut.
3. Z drugiego arkusza ciasta francuskiego wytnij kółka.
4. Ułóż je w linii długości plastra boczku tak, aby lekko na siebie nachodziły.
5. Przy pomocy widelca zrób falbankę na brzegach linii z kółek. Ułóż pośrodku plaster boczku, a następnie zwiń całość w rulon i przetnij go na pół. W ten sposób otrzymałeś dwie różyczki – odchyl lekko ich „płatki”, by jeszcze lepiej się prezentowały.
6. Powtórz proces, wykorzystując pozostałe kółka.
7. W misce połącz jajka, śmietankę, natkę pietruszki, sól i pieprz. Przelej powstałą mieszankę do podpieczonej tarty i ułóż na wierzchu różyczki.
8. Ponownie wstaw naczynie do piekarnika – tym razem na 15 minut. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Zapiekane bułki z serem i boczkiem

4 porcje



Składniki:

- 6 jajek
- 3 ząbki czosnku
- 250 ml śmietanki 30%
- 1 pęczek pietruszki
- 4 bułki
- 10 plastrów żółtego sera
- 12 plastrów boczku



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce połącz ze sobą jajka, czosnek, śmietankę i pietruszkę. Dopraw do smaku według uznania.
2. Ponacinaj bułkę w poprzek, tworząc w niej 4-6 kieszonek na nadzienie. Umieść w nich boczek i ser.
3. Obtocz bułki w przygotowanej wcześniej mieszance z jajkami.
4. Bułeczki umieść w Ovi na 5 minut (temperatura powinna wynosić 180°C).
5. Gotowe bułeczki możesz polać ulubionym sosem.

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Zapiekane testy z szynką i serem

4 porcje



Składniki:

- 1/3 szklanki mleka
- 3 jajka
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 8 kromek chleba tostowego
- 1/4 szklanki majonezu
- 1/4 szklanki musztardy
- 8 plastrów szynki
- 1/2 szklanki żółtego sera



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Połącz w misce jajka, mleko, sól i pieprz.
2. Teraz przygotuj dwie kromki chleba. Na jednej rozprowadź musztardę, a na drugiej majonez.
3. Połóż na jednej z kromek ser oraz szynkę i złoż kanapkę.
4. Obtocz kanapkę we wcześniej przygotowanej jajecznej mieszance.
5. Wstaw ją do Ovi Smart na 10 minut, piecz w temperaturze 180°C.
6. Podobnie postępuj z pozostałymi kromkami.
Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Bagietka zapiékana w jajkach

4 porcje



Składniki:

- 1 bagietka
- 4 jajka
- 2 łyżki mąki
- 1/3 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki żółtego sera
- 1 szczypta soli
- 1/3 szklanki pietruszki



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Podziel bagietkę na kawałki.
2. Połącz w misce jajka, mąkę, jogurt naturalny, żółty ser i sól. Dokładnie wymieszaj, a na koniec dodaj posiekaną pietruszkę.
3. Każdy kawałek bagietki obtocz w przygotowanej mieszance.
4. Piecz kawałki w Ovi ustawionym na 170°C przez 10 minut.
5. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Pizza z chleba tostowego w wydaniu mini

4 porcje



Składniki:

- 8 kromek chleba tostowego
- 2 łyżki masła
- 100 g salami
- 100 g mozzarelli
- 150 g sosu do pizzy



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Kromki chleba tostowego posmaruj masłem z obu stron.
2. Rozprowadź sos pomidorowy na kromce, a następnie posyp ją mozzarellą i ułóż na wierzchu plastry salami.
3. Połóż drugą kromkę na wierzch i ponownie dodaj sos, ser oraz salami. Oto pierwsza mini pizza gotowa do pieczenia!
4. Gdy przygotujesz 4 porcje, zapiekaj je w Ovi przez 5-10 minut w temperaturze 160°C.
5. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Paluchy serowe z pepperoni

10 porcji



Składniki:

- 50 g roztopionego masła
- 30 g tartego parmezanu
- 2 łyżki posiekanej świeżej bazylii
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 1 ciasto na pizzę
- 100 g kielbasy pepperoni
- 6 paluszków serowych



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Połącz roztopione masło, parmezan, bazylię oraz czosnek.
2. Podziel ciasto na pizzę na małe kwadraty.
3. Na każdym kawałku ułóż kilka sztuk pepperoni i paluszek serowy.
4. Przekąski umieść w Ovi, posmaruj wcześniej przygotowanym masłem i piecz przez 10 minut w temperaturze 180°C.
5. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Buleczki drożdżowe na 4 sposoby

10 porcji



Składniki:

Ciasto na bułeczki:

- 600 g mąki pszennej
- 10 g suszonych drożdży
- 500 ml ciepłego mleka
- 40 g masła
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 2 jajka

Masło czosnkowe:

- 1/2 szklanki roztopionego masła
- 2 ząbki czosnku
- 1/3 szklanki posiekanej natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki soli
- parmezan do posypania



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. W dużej misce połącz mąkę i suszone drożdże.
2. Następnie dodaj ciepłe mleko, masło, cukier i sól. Wymieszaj do połączenia składników, a na samym końcu dodaj dwa jajka. Zagnieć ciasto do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji.
3. Podziel ciasto na 4 części. Z pierwszej części utwórz 6 rulonów, ułóż je obok siebie i połącz górne końce. Zawijaj do środka najdalsze rulony, tworząc zjawiskowy warkocz
4. Z drugiej części ciasta stwórz małe supelki.
5. Czas na plecionkę. Zrób cztery rulony i stwórz z nich kratkę. Sąsiadujące ze sobą końcówki zawijaj na krzyż, aż uzyskasz gęstą plecionkę. Części, które będą wystawać, schowaj pod spód.
6. Z ostatniej części stwórz 3 rulony i upleć prostego warkocza.
7. Przygotowane bułeczki wstaw do Ovi do wyrośnięcia (temp. 40°C, 10 minut).
8. W międzyczasie połącz roztopione masło, czosnek, natkę pietruszki i sól.
9. Rozprowadź masło czosnkowe na wyrośniętych bułeczkach i posyp je parmezanem.
10. Piecz w Ovi przez 15 minut w temperaturze 160°C.
11. Piękne rumiane bułeczki gotowe!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Gofry z zoodlowanych batatów

4 porcje



Składniki:

- 1-2 bataty
- 2 jajka
- 150 g usmażonego wędzonego boczku
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 4 jajka
- 1/3 szklanki posiekanego szczypiorku



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Zzoodluj bataty, a następnie połącz je z jajkami, podsmażonym boczkiem, suszonym czosnkiem, słodką papryką, pieprzem i solą. Dokładnie wymieszaj.
2. Porcję batatowego ciasta przełóż do gofrownicy i smaż przez kilka minut.
3. Gofry podawaj z jajkiem sadzonym i szczypiorkiem.
4. Pychota!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Shakshuka z zoodlowana cukinią

4 porcje



Składniki:

- 4 łyżki oleju roślinnego
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka
- 800 g krojonych pomidorów
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 łyżka słodkiej papryki
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1/2 cukinii
- 1,5 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 4 jajka



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Na patelni rozgrzej 4 łyżki oleju i podsmaż posiekaną w kostki cebulę z czerwoną papryką.
2. Następnie dodaj krojone pomidory, koncentrat pomidorowy i czosnek.
3. Całość dopraw słodką papryką, suszonym oregano i kminem rzymskim.
4. Czas na cukinię! Zzoodluj ją, a następnie ułóż w przygotowanym sosie, tworząc z niej gniazdka.
5. Do każdego z nich dodaj po jajku i dopraw solą oraz pieprzem.
6. Całość duś pod przykryciem przez 10 minut.
7. I to wszystko. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Omlet owinięty boczkiem

2 porcje



Składniki:

- 18 plastrów surowego boczku
- 50 g świeżego szpinaku
- 150 g sera cheddar
- 6 jajek
- 2 pomidory
- 150 g śmietany 22%
- 1 łyżeczka soli
- 1/3 łyżeczki pieprzu



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj okrągłą formę do pieczenia. Ułóż na niej promieniście plastry boczku.
2. Następnie umieść w środku szpinak i pokrojony w kostki cheddar.
3. Zblenduj jajka, pomidory, śmietankę, sól oraz pieprz.
4. Gotową jajeczną mieszankę przelej do formy, po czym zawiń wystające plastry boczku do środka.
5. Piekarnik rozgrzej do 180°C i piecz omlet przez 30 minut.
6. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Zapiekanka jajeczna z warzywami

4 porcje



Składniki:

- 1 cukinia
- 2 marchewki
- 2 ziemniaki
- 200 g wędzonego boczku w plastrach
- 1 łyżka oregano
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- 1/2 łyżki suszonego tymianku
- pieprz i sól do smaku
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 4 jajka
- 200 g śmietany 30%



Odkryj smart sprzęt >

Sposób przygotowania:

1. Zzoodluj cukinię, marchewki i ziemniaki.
2. Do warzyw dodaj boczek, oregano, zioła prowansalskie, suszony tymianek, sól, pieprz i oliwę z oliwek.
3. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki i przełóż do formy do pieczenia. Całość wstaw na 10 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C.
4. W osobnym naczyniu połącz jajka i śmietankę. Przelej mieszankę do formy.
5. Przykryj formę folią aluminiową i piecz w temperaturze 200°C przez 25 minut.
6. Smacznego!

PYSZNOŚCI

Zobacz film z przepisem
od Pyszności.pl >

Głodni inspiracji?

Jeżeli spodobały Ci się nasze przepisy, zachęcamy do pobrania darmowej aplikacji **NutriU**!



W NutriU znajdziesz:

- ✓ setki przepisów na śniadania, obiady, kolacje i przekąski
- ✓ artykuły i porady żywieniowe
- ✓ przydatne informacje o produktach kuchennych Philips
- ✓ smart wskazówki dotyczące gotowania

Pobierz już dziś!



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

Chcesz być zawsze na bieżąco?

Zapisz się do naszego newslettera i zyskaj dostęp do dedykowanych ofert, promocji, porad i inspiracji, a także informacji na temat nowości produktowych Philips.

Rejestrując się przez poniższy link, zyskujesz dostęp do e-booka z przepisami na śniadania świata.

Zapisz się >

