**Omlet z masłem orzechowym**

Składniki:

4 jajka

2 łyżki masła orzechowego

0,5 szklanki mleka

8 łyżek mąki owsianej

0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

 Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj rózgą jaja.

2. Następnie dodaj do nich mleko, mąkę i proszek do pieczenia, a na końcu masło orzechowe.

3. Wszystkie składniki wymieszaj na gładką masę.

4. Masę nałóż dużą łyżką na dobrze rozgrzaną patelnię, formując małe placuszki.

5. Po pół minuty zmniejsz ogień i smaż powoli.

6. Jak omlet będzie dość dobrze ścięty przewróć go na chwilę na drugą stronę i zdejmij z patelni.

**Placuszki owsiano-jabłkowe**

Składniki:

2 szklanki płatków owsianych

6 łyżek mąki pszennej

2 jajka

2 łyżki masła orzechowego

2 duże starte na tarce jabłka

400ml kefiru

4 łyżki oleju rzepakowego do smażenia



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz jabłka i oleju wrzuć do blendera kielichowego i blenduj na gładkie ciasto.

2. Jabłko obierz ze skórki i zetrzyj na dużych oczkach.

3. Do zmiksowanego ciasta dodaj starte jabłko i przy użyciu łyżki dokładnie wymieszaj masę.

4. Na patelni rozgrzej olej. Smaż małe, płaskie placuszki - po 1 łyżce ciasta na średnim ogniu, tak by usmażyły się nie tylko z zewnątrz, ale również w środku.

**Guacamole**

1 awokado

1 ząbek czosnku

0,5 czerwonej cebuli

sok z połowy cytryny

sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Awokado przetnij na pół, usuń pestkę, łyżką wyjmij miąższ ze skórki.
2. Od razu wlej sok z cytryny, dzięki temu awokado nie utleni się, czyli nie ściemnieje.
3. Rozgnieć widelcem miąższ.
4. Cebulę i czosnek drobno posiekaj, dodaj do awokado.
5. Przypraw szczyptą soli i pieprzu, wymieszaj.

**Tzatziki**

Składniki:

200 ml jogurtu greckiego

2 ząbki czosnku

kilka gałązek koperku

1 ogórek szklarniowy

Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Ogórek należy umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce na większych oczkach,
2. Starty miąższ ogórkowy trzeba delikatnie posolić posolić i zostawić na parę minut, aby wydobyć z niego wodę.
3. Czekając na ogórki drobno posiekaj ząbki czosnku i koperek.
4. Odsącz miąższ ogórkowy.
5. Do ogórków dodaj posiekany czosnek i koperek.
6. Wymieszaj wszystko z jogurtem, dopraw do smaku pieprzem.

**Dip burakowy**

Składniki:

1 ugotowany burak

150 g naturalnego serka homogenizowanego

1 ząbek czosnku

2 łyżki soku z cytryny

Sól i pieprz

Sposób przyrządzania:

1. Buraka zetrzyj na małych oczkach tarki.

2. Posiekaj drobno czosnek.

3. Dodaj serek.

4. Wyciśnij cytrynę.

5. Połącz wszystkie składniki.

6. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

 **Koktajl truskawkowy**

Składniki:

1 opakowanie truskawek mrożonych

1 banan

400 ml jogurtu naturalnego

Można dodać łyżeczkę miodu

Sposób przyrządzenia:

1. Składniki zmiksuj w blenderze kielichowym.

2. Następnie przelej powstały koktajl do szklaneczek.