



PUSZYZSTE NALEŚNIKI & CHRUPIĄCE GOFRY



**ZMIANA
SYLWETKI**

Puszyste naleśniki & Chrupiące gofry

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby ten produkt był w pełni wartościowy, natomiast nie odpowiadamy za to, w jaki sposób ta wiedza zostanie użyta.

Projekt okładki: Yelyzaveta Feshchuk

Skład e-booka: Klaudia Uścińska

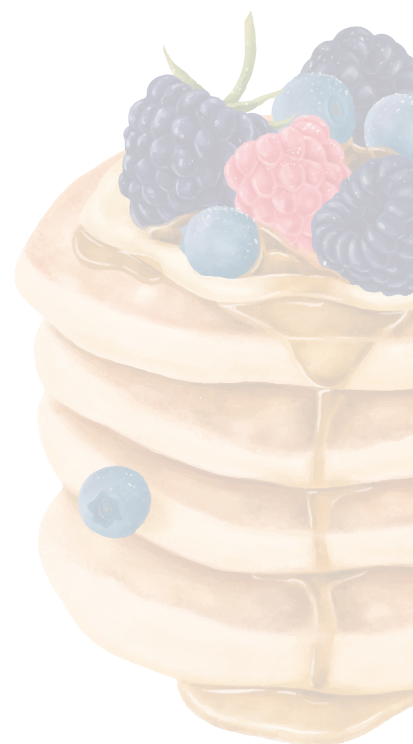
Autorzy przepisów: Anna Baczevska & Natalia Lichwała

Korekta: Kamil Olechowski



ISBN: 978-83-976507-0-1

Copyright © by Arkadiusz Szuba, 2025



Wstęp

Naleśniki i gofry to coś więcej niż tylko śniadanie – to domowy komfort, smak dzieciństwa i sprawdzony sposób na szybkie, pyszne danie na każdą okazję.

W tym e-booku znajdziesz zarówno słodkie, jak i wytrawne propozycje – idealne na poranek, podwieczorek czy leniwy wieczór. Przygotowaliśmy je z myślą o osobach, które cenią prostotę składników, szybkie przygotowanie i wyjątkowy smak.

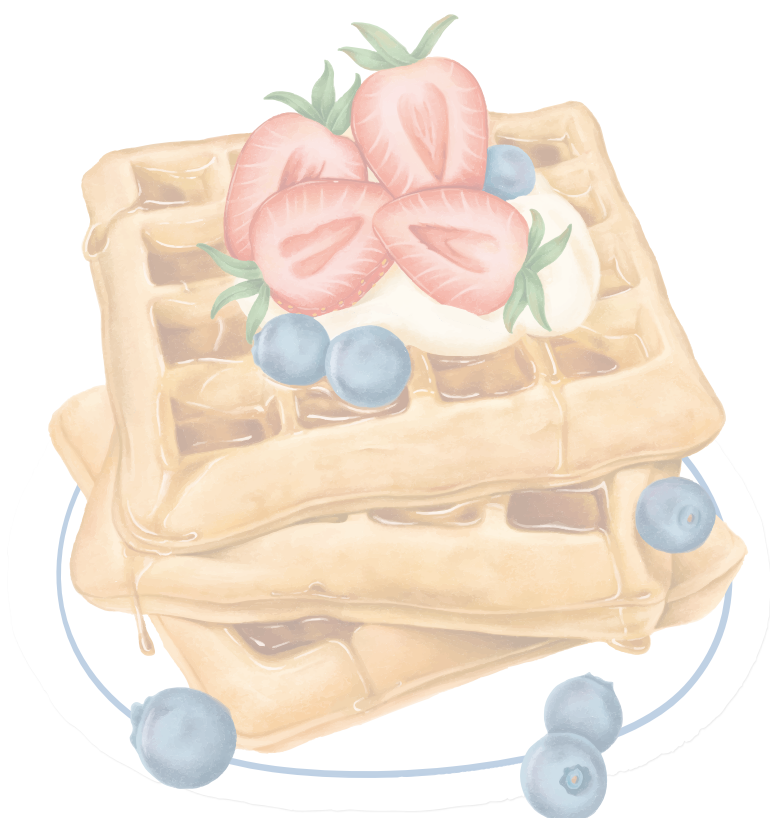
Czekają tu na Ciebie klasyki w odświeżonym wydaniu, lekkie fit zamienniki oraz słodkości inspirowane ulubionymi deserami.

Bez względu na to, czy jesteś fanem puszystych pancakes, proteinowych naleśników czy chrupiących gofrów w wersji na słono – w tej książce z pewnością znajdziesz coś dla siebie.

Niech ten e-book przypomina Ci, że można jeść pysznie, lekko i domowo – **bez rezygnowania z przyjemności jedzenia!**

Team Zmiany Sylwetki

**ZMIANA
SYLWETKI**



PANCAKES



KLASYCZNE
PANCAKES



PANCAKES
OREO



PANCAKES
BANANOWE



PLACKI
Z JABŁKIEM

NALEŚNIKI NA SŁODKO:



NALEŚNIK XL
PROTEINOWY



NALEŚNIKI
TIRAMISU



NALEŚNIKI
CYTRYNOWE



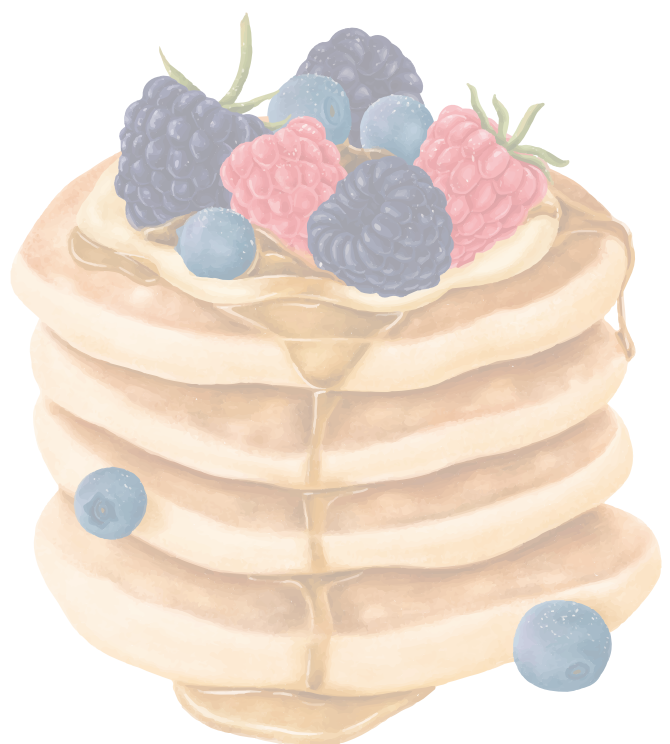
NALEŚNIKI
BUDYNIOWE



NALEŚNIKI
BIAŁE BUENO



SZARLOTKOWE
NALEŚNIKI



NALEŚNIKI NA SŁONO:



NALEŚNIKI
Z TWAROŻKIEM
NA SŁONO



NALEŚNIKI
Z PIECZARKAMI
Z SERKIEM
ŚMIETANKOWYM



NALEŚNIKI PIZZA



NALEŚNIKI
SZPINAKOWE



NALEŚNIKI Z MIĘSEM
NA SŁONO



NALEŚNIKI
À LA RUSKIE



PIECZONY
NALEŚNIK



GOFRY NA SŁODKO:



GOFRY
KLASYCZNE



GOFRY
TWAROGOWE



GOFRY OREO



GOFRY
PIERNIKOWE



GOFRY
DYNIOWE

GOFRY NA SŁONO:



GOFRY OWSIANE



GOFRY KANAPKA



GOFRY PIZZA
Z MOZZARELLĄ
I POMIDOREM



GOFRY
SZPINAKOWE
Z AWOKADO



GOFRY SEROWE

PANCAKES



Klasyczne *pancakes*

Składniki (na ok. 9 placuszków):

- 100 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jajka + szczypta soli
- 100 g serka waniliowego typu Danio
- 25 g syropu klonowego
- 70 ml mleka
- olej rzepakowy do smażenia (opcjonalnie)

Wykonanie:

1. Wymieszaj mąkę, sodę, proszek do pieczenia z żółtkami, syropem klonowym i serkiem waniliowym.
2. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę.
3. Delikatnie połącz obie masy.
4. Smaż placuszki na natłuszczonej patelni.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 709 kcal
- Białko: 30.0 g
- Tłuszcz: 14.5 g
- Węglowodany: 112.5 g



Pancakes

Oreo

Składniki (na ok. 9 placuszków):

Pancakes:

- 40 g mąki pszennej
- 10 g czarnego kakao
- 1 jajko
- 50 ml mleka + odrobina wody
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 25 g słodzidła
- szczypta soli

Krem:

- 150 g jogurtu greckiego 0%
- 10 g cukru wanilinowego (lub odżywki białkowej waniliowej)
- 1 ciasteczko Oreo

Wykonanie:

1. Wymieszaj mąkę, kakao, mleko, proszek, sodę, wodę, słodzidło i żółtko.
2. Ubij pianę z białka ze szczyptą soli i połącz z masą.
3. Smaż placuszki na suchej patelni.
4. Blenduj składniki kremu. Polej gotowe pancakes i udekoruj pokruszonym Oreo.

Wartości odżywcze (całość):

- **Kalorie:** 439 kcal
- **Białko:** 29.2 g
- **Tłuszcz:** 10.2 g
- **Węglowodany:** 63.4 g



Pancakes

bananowe

Składniki (około 16 placuszków):

- 120 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 100 ml mleka
- 30 g roztopionego masła
- 70 g serka waniliowego
- 60 g banana (pół sztuki)
- 16 g erytrytolu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Wykonanie:

1. Rozgnieć banana i połącz go z żółtkami, serkiem, cynamonem i proszkiem do pieczenia.
2. Dodaj przesianą mąkę i mleko. Wymieszaj.
3. Wlej roztopione masło.
4. Ubij białka ze szczyptą soli na sztywną pianę i delikatnie połącz z masą.
5. Smaż placuszki na wolnym ogniu.

Wartości odżywcze (całość):

- **Kalorie:** 962 kcal
- **Białko:** 33,3 g
- **Tłuszcz:** 39,5 g
- **Węglowodany:** 120,3 g



Placki *z jabłkiem*

Składniki (na ok. 15 placuszków):

- 50 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 130 g maślanki
- 120 g obranego jabłka
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- cynamon, słodzik, szczypta soli

Wykonanie:

1. Oddziel białko od żółtka.
2. Przesiej mąkę i wymieszaj z sodą, cynamonem, słodzikiem, żółtkiem i maślanką.
3. Dodaj pokrojone w kostkę jabłko.
4. Białko ubij ze szczyptą soli i delikatnie połącz z resztą masy.
5. Smaż placuszki na suchej patelni z obu stron, aż pojawią się bąbelki.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 364 kcal
- Białko: 15.3 g
- Tłuszcz: 7.2 g
- Węglowodany: 62.0 g



NALEŚNIKI NA SŁODKO



Naleśnik XL

proteinowy

Składniki:

- 1 jajko
- 80 g mleka
- 60 g mąki pszennej
- ulubione słodzik (np. erytrytol)
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 150 g puddingu proteinowego waniliowego
- 30 g truskawek (pokrojonych)
- cukier puder z erytrytolu (do posypania, opcjonalnie)

Wykonanie:

1. W misce wymieszaj jajko, mleko, mąkę, słodzik i aromat waniliowy.
2. Smaż naleśnik na dobrze rozgrzanej i natłuszczonej patelni z obu stron.
3. Gotowego naleśnika posmaruj puddingiem proteinowym, dodaj pokrojone truskawki.
4. Na koniec posyp całość cukrem pudrem z erytrytolu, jeśli chcesz.

Wartości odżywcze (całość):

- **Kalorie:** 435 kcal
- **Białko:** 29.9 g
- **Tłuszcz:** 8.0 g
- **Węglowodany:** 60.4 g



Naleśniki

tiramisu

Składniki (na 1 porcję):

- 50 g zaparzonej kawy (1 łyżeczka kawy + 50 ml wrzątku)
- 80 g mleka lub wody
- 55 g mąki pszennej
- 4 g kakao ciemnego
- ulubione słodzik (np. erytrytol)
- 1 opakowanie (150 g) serka skyr waniliowego
- 3 g kakao do posypania

Wykonanie:

1. Do blendera dodaj mąkę, mleko, kawę, kakao i słodzik. Blenduj do uzyskania gładkiej masy.
2. Rozgrzej i natłuszc patelnię. Smaż naleśniki z obu stron na złoty kolor.
3. Gotowe naleśniki posmaruj skyrem waniliowym i złoż według uznania.
4. Całość posyp ciemnym kakao.

Wartości odżywcze (całość):

- **Kalorie:** 333 kcal
- **Białko:** 24.0 g
- **Tłuszcz:** 2.2 g
- **Węglowodany:** 53.8 g



Naleśniki

cytrynowe

Składniki:

- 50 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 60 g mleka
- 50 g wody
- ulubione słodzik (np. erytrytol)
- kilka kropel aromatu cytrynowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 150 g skyr waniliowego
- erytrytol w formie cukru pudru (do posypania)

Wykonanie:

1. Zblenduj wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe.
2. Smaż naleśniki na dobrze rozgrzanej i natłuszczonej patelni.
3. Po usmażeniu przełóż do środka skyr waniliowy.
4. Posyp wierzch erytrytolem zmielonym na puder.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 365 kcal
- Białko: 28.0 g
- Tłuszcz: 6.4 g
- Węglowodany: 47.7 g



Naleśniki

budyniowe

Składniki:

- 1 jajko
- 80 g mleka
- 40 g proszku budyniu waniliowego
- ulubione słodzik (np. erytrytol)

Krem:

- 150 g skyr waniliowego
- 50 g twarogu

Dodatki:

- 50 g truskawek

Wykonanie:

1. Zblenduj składniki na naleśniki.
2. Usmaż je na rozgrzanej i natłuszczonej patelni.
3. Wymieszaj skyr z twarogiem i posmaruj naleśniki.
4. Na wierzch dodaj pokrojone truskawki.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 400 kcal
- Białko: 30.8 g
- Tłuszcz: 8.5 g
- Węglowodany: 52.1 g



Naleśniki

białe bueno

Składniki:

- 150 g mąki pszennej
- 200 ml mleka
- trochę wody (opcjonalnie)
- 1 duże jajko
- 16 g erytrytolu
- szczypta soli
- 20 g masła
- 300 g deserku Monte

Dodatki:

- 20 g kremu orzechowego
- 15 g orzeszków laskowych
- 20 g białej czekolady

Wykonanie:

1. Zmiksuj mąkę, jajko, mleko, erytrytol i sól. Dodaj wodę, jeśli masa będzie zbyt gęsta.
2. Odstaw ciasto na minimum 20 minut.
3. Roztop masło na patelni i dodaj je do ciasta, następnie wymieszaj.
4. Smaż naleśniki na złoty kolor.
5. Gotowe naleśniki posmaruj deserkiem Monte, zawijaj wedle uznania.
6. Polej roztopioną białą czekoladą, kremem orzechowym i posyp pokruszonymi orzeszkami laskowymi.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 1707 kcal
- Białko: 44.4 g
- Tłuszcz: 82.1 g
- Węglowodany: 196.9 g



Szarlotkowe *naleśniki*

Składniki:

Ciasto:

- 50 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 70 ml mleka
- odrobina wody gazowanej
- szczypta soli
- dowolne słodzik

Nadzienie:

- 200 g obranego jabłka
- 10 g masła
- 10 g syropu klonowego
- cynamon według uznania

Dodatki:

- 1 ciasteczko Lotus (~15 g)
- 15 g czekolady mlecznej

Wykonanie:

1. Zmiksuj składniki na ciasto, odstaw na 15 minut.
2. Smaż naleśniki na suchej patelni.
3. Jabłko pokrój w kostkę, duś na maśle z cynamonem i syropem klonowym.
4. Na naleśniki nałóż nadzienie.
5. Zawinięte naleśniki polej roztopioną czekoladą i posyp pokruszonym ciastkiem Lotus.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 716 kcal
- Białko: 22.9 g
- Tłuszcz: 27.7 g
- Węglowodany: 97.7 g



NALEŚNIKI NA SŁONO



Ingredients may vary, either for practical or religious reasons.
from fruits and nuts.
TY BY
KIN
press
STRAW
THE
FORM
SILS
LINES
LINES
LINES

Naleśniki z twarogiem *na słono*

Składniki:

Naleśniki:

- 1 jajko
- 50 g mąki pszennej
- 50 g wody gazowanej
- 60 g mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz do smaku

Twarożek:

- 150 g twarogu
- 100 g skyru naturalnego
- sól, pieprz
- świeży szczypiorek
- 60 g mozzarelli

Wykonanie:

1. Zblenduj wszystkie składniki na naleśniki.
2. Usmaż je na dobrze rozgrzanej i natłuszczonej patelni.
3. Wymieszaj składniki na krem twarogowy.
4. Gotowy twarożek rozsmaruj na naleśnikach i podawaj.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 631 kcal
- Białko: 53.3 g
- Tłuszcz: 24.3 g
- Węglowodany: 51.5 g



Naleśniki z pieczarkami z serkiem śmietankowym

Składniki:

Naleśniki:

- 150 g pieczarek
- 1 jajko
- 50 g mąki pszennej
- 50 g wody gazowanej
- 60 g mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz
- 40 g serka śmietankowego

Wykonanie:

1. Pokrój i podsmaż pieczarki na patelni.
2. Zblenduj jajko, mleko, wodę, mąkę i przyprawy na jednolitą masę.
3. Dodaj pieczarki do masy naleśnikowej i wymieszaj.
4. Smaż naleśniki na rozgrzanej i natłuszczonej patelni.
5. Gotowe naleśniki posmaruj serkiem śmietankowym i podawaj na ciepło.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 408 kcal
- Białko: 19.7 g
- Tłuszcz: 16.2 g
- Węglowodany: 48.2 g



Naleśniki

pizza

Składniki:

Naleśniki:

- 1 jajko
- 50 g mąki pszennej
- 50 g wody gazowanej
- 60 g mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz, oregano

Nadzienie:

- 30 g ketchupu
- 120 g mozzarelli
- świeża bazylia

Wykonanie:

1. Zblenduj wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe.
2. Smaż cienkie naleśniki na rozgrzanej i natłuszczonej patelni.
3. Usmażone naleśniki posmaruj ketchupem, dodaj mozzarellę i bazylię.
4. Podgrzewaj krótko na patelni, aż ser się rozpuści.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 605 kcal
- Białko: 35.0 g
- Tłuszcz: 30.1 g
- Węglowodany: 51.9 g



Naleśniki

szpinakowe

Składniki:

Ciasto:

- 1 jajko
- garść świeżego szpinaku (ok. 30 g)
- sól, pieprz
- 50 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 70 g mleka
- 40 g wody

Dodatki:

- 3 plasterki szynki prosciutto (ok. 30 g)
- 1 kulka mozzarelli light (125 g)

Wykonanie:

1. Zblenduj wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe.
2. Usmaż naleśniki na dobrze rozgrzanej i natłuszczonej patelni.
3. Na gotowe naleśniki wyłóż mozzarellę i szynkę.
4. Podawaj na ciepło.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 674 kcal
- Białko: 44.2 g
- Tłuszcz: 36.7 g
- Węglowodany: 45.3 g



Naleśniki z mięsem

Składniki: *na słono*

Ciasto:

- 50 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 70 g mleka
- 50 g wody
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- sól, pieprz

Farsz:

- 5 g oliwy
- 250 g mięsa mielonego z fileta z kurczaka
- 30 g pasaty pomidorowej lub pomidorów z puszki
- 100 g kukurydzy
- 50 g fasoli
- przyprawy: przyprawa do kurczaka, sól, pieprz, słodka papryka

Wykonanie:

1. Zblenduj składniki na ciasto naleśnikowe i usmaż naleśniki na natłuszczonej patelni.
2. Na osobnej patelni podsmaż mięso z przyprawami.
3. Dodaj fasolę, kukurydzę i pasatę. Duś kilka minut do połączenia smaków.
4. Gotowy farsz nałóż na naleśniki i złoż.
5. Podawaj z listkami świeżej bazylii.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 850 kcal
- Białko: 76.6 g
- Tłuszcz: 28.0 g
- Węglowodany: 76.0 g



Naleśniki

à la ruskie

Składniki:

Ciasto:

- 50 g mąki pszennej
- 60 g wody
- 60 g mleka
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz do smaku

Farsz:

- 100 g ugotowanych ziemniaków
- 250 g twarogu
- 150 g cebuli
- 3 g oleju rzepakowego
- sól, pieprz

Dodatki:

- 50 g jogurtu naturalnego
- świeży szczypiorek

Wykonanie:

1. Zblenduj wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe.
2. Usmaż cienkie naleśniki na rozgrzanej, natłuszczonej patelni.
3. W międzyczasie pokrój i podsmaż cebulę na oleju.
4. Wymieszaj ziemniaki z twarogiem i podsmażoną cebulą, dopraw solą i pieprzem.
5. Farsz rozłóż na naleśnikach.
6. Podawaj z jogurtem naturalnym i świeżym szczypiorkiem.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 439 kcal
- Białko: 16.7 g
- Tłuszcz: 9.3 g
- Węglowodany: 73.0 g



Pieczony *naleśnik*

Składniki:

Ciasto:

- 2 jajka
- 60 g mleka
- 40 g mąki pszennej
- sól, pieprz do smaku

Dodatki:

- 1 łyżeczka masła (5 g) do naczynia
- 100 g sera wiejskiego
- 40 g pomidorków
- świeża bazylia

Wykonanie:

1. Wstaw żaroodporne naczynie do piekarnika nagrzanego do 220°C na kilkanaście minut.
2. W tym czasie zmiksuj składniki na ciasto naleśnikowe.
3. Wyjmij rozgrzane naczynie, natychmiast natłuść je masłem i wlej ciasto.
4. Piecz przez 10–20 minut (góra–dół), aż naleśnik się zarumieni i napuszy.
5. Na gotowy naleśnik wyłóż serek wiejski, pomidorki i świeżą bazylię.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 448 kcal
- Białko: 29.9 g
- Tłuszcz: 19.4 g
- Węglowodany: 39.5 g



GOFRY NA SŁODKO



Gofry

klasyczne

Składniki:

- 160 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 50 g masła
- 200 ml mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 45 g syropu klonowego
- 10 g erytrytolu

Wykonanie:

1. Roztop masło i odstaw do wystudzenia.
2. Oddziel żółtka od białek.
3. Ubij białka ze szczyptą soli na sztywną pianę.
4. Żółtka utrzyj z syropem klonowym i erytrytolem.
5. Dodaj roztopione masło, a następnie stopniowo mleko.
6. Wsyp przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszaj.
7. Na koniec delikatnie połącz masę z ubitymi białkami.
8. Piecz w dobrze rozgrzanej i natłuszczonej gofrownicy.

Wartości odżywcze (całość):

- **Kalorie:** 1278 kcal
- **Białko:** 35.3 g
- **Tłuszcz:** 54.1 g
- **Węglowodany:** 163.8 g



Gofry

twarogowe

Składniki:

- 100 g mąki pszennej
- 100 g twarogu półtłustego lub tłustego
- 20 g masła
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 70 ml mleka
- 20 g erytrytolu

Wykonanie:

1. Roztop masło i odstaw do wystudzenia.
2. Oddziel żółtka od białek.
3. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę.
4. Do blendera dodaj twaróg, żółtka, erytrytol, proszek do pieczenia i cynamon. Zblenduj.
5. Dodaj mleko, roztopione masło i przesianą mąkę.
6. W razie potrzeby dolej odrobinę wody.
7. Delikatnie połącz masę z pianą z białek.
8. Piecz w rozgrzanej i natłuszczonej gofrownicy.

Wartości odżywcze (całość):

- **Kalorie:** 673 kcal
- **Białko:** 24.6 g
- **Tłuszcz:** 27.9 g
- **Węglowodany:** 81.5 g



Gofry

Oreo

Składniki:

Gofry:

- 50 g mąki pszennej
- 5 g kakao
- 50 ml mleka lub napoju roślinnego
- 40 ml wody
- 2 jajka
- dowolne słodzik
- 3 g oleju do posmarowania gofrownicy

Krem:

- 150 g jogurtu greckiego 0%
- 10 g erytrytolu
- 1 ciasteczko Oreo (ok. 11 g)

Wykonanie:

1. Połącz mąkę, kakao, mleko, wodę, słodzik i żółtka.
2. Ubij białka ze szczyptą soli na sztywną pianę.
3. Delikatnie połącz obie masy.
4. Piecz w dobrze rozgrzanej i natłuszczonej gofrownicy.
5. Krem przygotuj blendując jogurt, erytrytol i połowę ciasteczka. Drugą połowę pokrusz i posyp gotowe gofry.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 491 kcal
- Białko: 35.2 g
- Tłuszcz: 14.5 g
- Węglowodany: 58.8 g



Gofry

piernikowe

Składniki:

- 50 g mąki pszennej
- 5 g przyprawy do piernika
- szczypta cynamonu
- 80 ml mleka
- 2 jajka
- dowolne słodzik
- 10 g oleju rzepakowego

Wykonanie:

1. Połącz mąkę, przyprawę do piernika, cynamon, mleko, słodzik, olej i żółtka.
2. Ubij białka ze szczyptą soli na sztywną pianę.
3. Delikatnie połącz obie masy.
4. Piecz w rozgrzanej i natłuszczonej gofrownicy.
5. Podawaj np. z uprażonym jabłkiem z cynamonem.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 460 kcal
- Białko: 20.1 g
- Tłuszcz: 21.6 g
- Węglowodany: 47.5 g



Gofry *dyniowe*

Składniki (na ok. 3-4 gofry):

- 50 g mąki pszennej
- 100 g puree z dyni
- 50 ml mleka + odrobina wody
- 2 jajka
- szczypta cynamonu
- dowolne słodzik (np. erytrytol, słodzik, kropelki)
- 3 g oleju do posmarowania gofrownicy
- szczypta soli

Wykonanie:

1. Wymieszaj mąkę, cynamon, mleko, wodę, słodzik, puree z dyni i żółtka.
2. Ubij pianę z białek ze szczyptą soli i delikatnie połącz z masą.
3. Piecz gofry w dobrze rozgrzanej, natłuszczonej gofrownicy – czas zależy od mocy urządzenia.

Podanie:

Świetnie smakują z czekośliwką, jogurtem naturalnym lub świeżymi owocami.

Wartości odżywcze (całość):

- **Kalorie:** 414 kcal
- **Białko:** 20.9 g
- **Tłuszcz:** 15.3 g
- **Węglowodany:** 48.5 g



GOFRY NA SŁONO



Gofry

owsiane

Składniki:

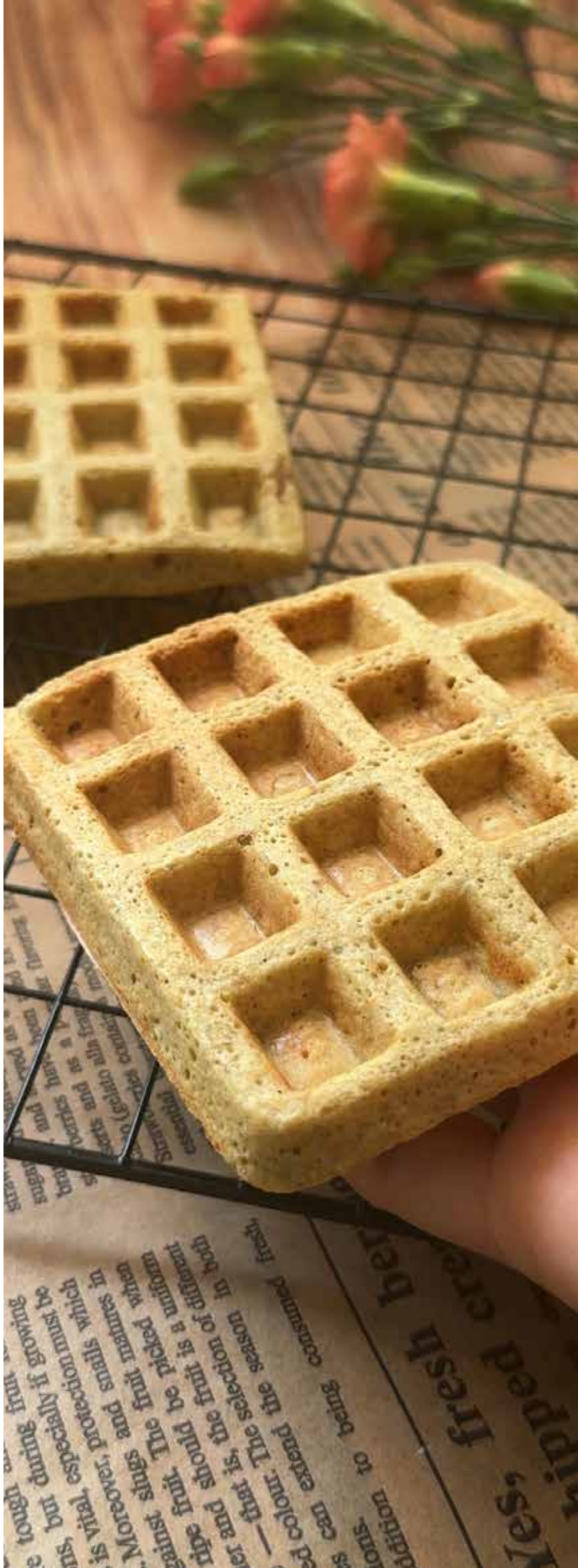
- 1 jajko
- 50 g mąki owsianej
- 50 g mleka

Wykonanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki na jednolitą masę.
2. Rozgrzej i natłuszc gofrownicę.
3. Wlej masę i piecz gofry do zarumienienia.
4. Podawaj na słodko lub słono – wedle uznania.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 278 kcal
- Białko: 14.2 g
- Tłuszcz: 9.0 g
- Węglowodany: 37.0 g



Gofry

kanapka

Składniki:

Ciasto:

- 1 jajko
- 50 g mąki owsianej
- 50 g mleka

Dodatki:

- 1 plasterek szynki (ok. 25 g)
- 1 plasterek sera żółtego (ok. 20 g)
- garść świeżego szpinaku (ok. 20 g)
- 50 g pomidora

Wykonanie:

1. Wymieszaj jajko, mąkę owsianą i mleko.
2. Smaż w dobrze rozgrzanej i natłuszczonej gofrownicy.
3. Na gotowe gofry wyłóż szynkę, ser, szpinak i pomidora.
4. Złóż całość w formie kanapki i podawaj na ciepło lub zimno.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 398 kcal
- Białko: 25.2 g
- Tłuszcz: 16.5 g
- Węglowodany: 39.7 g



Gofry pizza z mozzarellą *i pomidorem*

Składniki:

Ciasto:

- 55 g mąki pszennej
- 55 g mleka
- 1 jajko
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- sól, pieprz

Dodatki:

- 1 kulka mozzarelli (125 g)
- 50 g pomidora
- świeża bazylia

Wykonanie:

1. Zmiksuj wszystkie składniki na ciasto gofrowe.
2. Wlej masę do rozgrzanej i natłuszczonej gofrownicy. Piecz do zarumienienia.
3. Na upieczone gofry wyłóż plastry mozzarelli i pomidora.
4. Udekoruj świeżą bazylią. Podawaj na ciepło.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 613 kcal
- Białko: 36.3 g
- Tłuszcz: 31.2 g
- Węglowodany: 50.0 g



Gofry szpinakowe *z awokado*

Składniki:

Ciasto:

- 50 g mąki pszennej
- garść świeżego szpinaku (ok. 30 g)
- 30 g mleka
- 1 jajko
- sól, pieprz

Guacamole:

- 100 g dojrzałego awokado
- 70 g pomidorków
- 1 łyżka soku z cytryny
- świeża bazylia
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

1. Zblenduj składniki na ciasto gofrowe. Piecz w natłuszczonej, rozgrzanej gofrownicy.
2. Rozgnieć awokado widelcem. Dodaj sok z cytryny, przyprawy i pokrojone pomidory.
3. Wymieszaj z posiekaną bazylią.
4. Gotowe guacamole wyłóż na gofry i podawaj od razu.

Wartości odżywcze (całość):

- **Kalorie:** 442 kcal
- **Białko:** 15.5 g
- **Tłuszcz:** 21.1 g
- **Węglowodany:** 52.6 g



Gofry

serowe

Składniki:

Ciasto:

- 40 g parmezanu
- 1 jajko
- 30 g mozzarelli
- 60 g mleka
- 50 g mąki pszennej
- sól, pieprz do smaku

Dodatki:

- 100 g serka wiejskiego
- 50 g pomidorków
- świeży szczypiorek

Wykonanie:

1. Zblenduj wszystkie składniki na ciasto.
2. Wlej masę do rozgrzanej i natłuszczonej gofrownicy. Piecz do zarumienienia.
3. Gotowe gofry podawaj z serkiem wiejskim, pokrojonymi pomidorkami i szczypiorkiem.

Wartości odżywcze (całość):

- Kalorie: 630 kcal
- Białko: 45.6 g
- Tłuszcz: 28.1 g
- Węglowodany: 48.7 g



Gratulacje!

Dotarłeś/aś do końca naszego e-booka z przepisami na Pyszne naleśniki & Chrupiące gofry!

Mamy nadzieję, że nasze pomysły i przepisy zainspirują Cię do tworzenia zdrowych, smacznych przekąsek, które w szybki sposób wzbogacą Twoją codzienną dietę.

Jeśli te propozycje przypadły Ci do gustu, z pewnością ucieszy Cię możliwość odkrywania kolejnych pomysłów na zdrowe, proste i pyszne posiłki. Nasze przepisy są nie tylko lekkie i pełne smaku, ale też świetnie wpisują się w styl życia osób, które cenią wygodę i świadome odżywianie.

Sprawdź nasze pozostałe e-booki i produkty — to świetne źródło inspiracji, jeśli chcesz kontynuować przygodę ze zdrowym gotowaniem i stale urozmaicać swoje menu.

[KLIKNIJ TUTAJ](#)

Dlaczego warto korzystać z naszych e-booków?

- To ogromna oszczędność czasu i pieniędzy — przepisy są szybkie, proste i przystosowane do przygotowania w air fryrze, co skraca czas spędzony w kuchni.
- Dania są elastyczne i dopasowane do różnych stylów życia — niezależnie, czy jesteś w ciągłym biegu, czy lubisz celebrować gotowanie.
- Nasze przekąski są fit, niskokaloryczne i pełne wartości odżywczych — idealne, jeśli chcesz jeść zdrowo i nie rezygnować z przyjemności.

Dziękujemy, że jesteś z nami!

**ZMIANA
SYLWETKI**

