

А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я



А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

KOKTAJL BANANOWO – LODOWY

SKŁADNIKI:

2 jogurty naturalne duże

4 banany

Kubek lodów waniliowych

Świeża mięta

1 łyżka cukru trzcinowego

PRZYGOTOWANIE

Do blendera włożyć wszystkie składniki i zmiksować. Wlać do szklanek i udekorować listkami mięty.



BANANEN-EIS-COCTAIL

ZUTATEN:

2 Becher Naturjoghurt

4 Bananen

Ein Becher Vanilleeis

Frische Minze

1 Esslöffel Rohrzucker

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Blender tun und mixen. Coctail in Gläser gießen und mit Minzblättern garnieren.



SAŁATKA OWOCOWA Z GRUSZKĄ

SKŁADNIKI:

2 gruszki

2 banany

1 puszka ananasów

2 jabłka

1 mała kiść winogron

½ cytryny

2 łyżki miodu



PRZYGOTOWANIE

Owoce wymyć, gruszki, jabłka, banany obrać ze skórki i pokroić. Większe winogrona przekroić na pół i usunąć pestki. Ananasy odsączyć, pokroić. Wszystkie owoce wymieszać, polać sosem z soku cytryny, miodu i soku z ananasów.

FRUCHTSALAT MIT BIRNEN

ZUTATEN:

2 Birnen

2 Bananen

1 Dose Ananas

2 Äpfel

1 kleines Bündel Weintrauben

½ Zitrone

2 Esslöffel Honig



ZUBEREITUNG

Früchte waschen, Birnen, Äpfel, Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Größere Weinbeeren halbieren und entkernen. Ananas abtropfen lassen, schneiden. Alle Früchte mischen, mit Soße aus Zitronensaft, Honig und Ananassaft übergießen.

JABŁKA Z CYNAMONEM I MIODEM

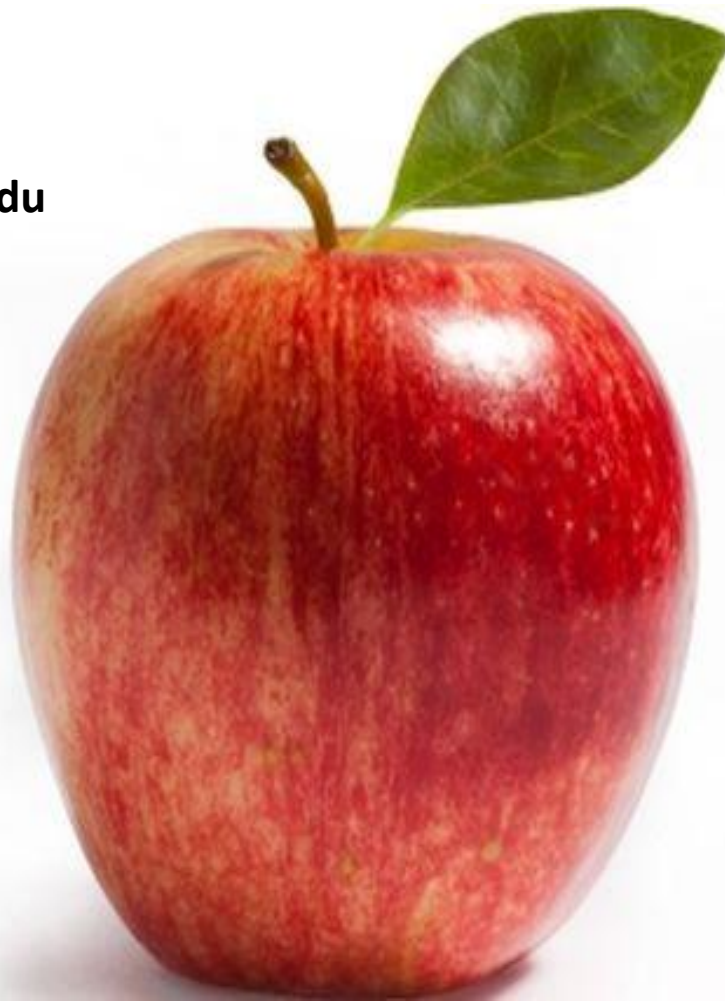
SKŁADNIKI:

4 jabłka

½ cytryny

mały słoik miodu

cynamon



PRZYGOTOWANIE

Jabłka umyć, pokroić w „ósemki”, wykroić gniazda nasienne, skropić sokiem z cytryny. Ułożyć na półmisku, posypać cynamonem. W osobnym naczyniu obok jabłek położyć miód. Częstki jabłek maczać w miodzie. Smacznego

ÄPFEL MIT ZIMT UND HONIG

ZUTATEN:

4 Äpfel

½ Zitrone

Ein kleines Glas Honig

Zimt



ZUBEREITUNG

Äpfel waschen, in Achtel teilen, Kerne entfernen, mit Zitronensaft beträufeln. Auf Servierplatte legen, mit Zimt bestreuen. Daneben einen separaten Behälter mit Honig stellen. Äpfel in Honig eintauchen. Guten Appetit!

SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I POMARAŃCZY

SKŁADNIKI :

2 marchewki

2 jabłka

1 pomarańcza

2 łyżki miodu

1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Jabłko i marchew obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Pomarańczę obrać i podzielić na części. Wszystko połączyć w salaterce, dodać sok z cytryny i miód. Wymieszać. Smacznego.



KAROTTEN-, ÄPFEL- UND ORANGENSALAT

ZUTATEN :

2 Karotten

2 Äpfel

1 Orange

2 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Äpfel und Karotten schälen, waschen und reiben. Orange schälen und teilen. Alles in einer Glasschüssel mit Zitronensaft und Honig mischen. Guten Appetit!



SAŁATKA Z PAPRYKĄ

SKŁADNIKI:

1 papryka czerwona

1 papryka żółta

1 papryka zielona

1 ogórek sałatkowy

1 czerwona cebula

Pomidory koktajlowe

Czarne oliwki

Ser feta

½ sałaty lodowej

Kilka liści Rukoli

Oliwa z oliwek

Szcypiorek

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa dokładnie wymyć i wysuszyć. Papryki, ogórek, pomidorki i cebulę pokroić, sałatę potargać.

Wszystko wymieszać, dodać oliwki i pokrojoną fetę. Połączyć oliwą z oliwek i posypać pokrojonym szczypiorkiem.

PAPRIKASALAT

ZUTATEN:

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

1 Salatgurke

1 rote Zwiebel

Coctailtomaten

Schwarze Oliven

Fetakäse

½ Eissalat

Einige Rucolablätter

Olivenöl

Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Gemüse sorgfältig waschen und abtrocknen. Paprikaschotten, Gurke, Tomaten und Zwiebel schneiden, Salat in Streifen teilen. Alles mischen, Oliven und gewürfelten Fetakäse hinzutun. Mit Olivenöl übergießen und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

POMIDORY Z MOZARELLĄ

SKŁADNIKI:

2 pomidory

1 opakowanie sera mozzarella w zalewie

Oliwa z oliwek

Pieprz, bazylia, sól morską, sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Pomidory umyć, pokroić w plastry. Ser pokroić w plastry.

Układać na talerzu pomidory na zmianę z mozzarellą.

Przygotować sos: oliwę, sok z cytryny, pieprz, bazylię, sól morską połączyć. Sosem połączyć pomidory i mozzarellę, udekorować listkami bazylii.



TOMATEN MIT MOZZARELLA

ZUTATEN:

2 Tomaten

1 Packung Mozzarellakäse in Salzlake

Olivenöl

Pfeffer, Basilikum, Meeressalz, Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Mozzarellakäse ebenfalls in Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarellakäse auf einen Teller abwechselnd schichten. Soßzubereitung: Olive, Zitronensaft, Pfeffer, Basilikum, Meeressalz mischen. Tomaten und Mozzarella mit Soße übergießen, mit Basilikumblättern garnieren.



SAŁATKA

SKŁADNIKI:

Różne rodzaje sałat

2 pomidory

Ogórek zielony

Ser feta

Papryka czerwona

SOS

Oliwa

Ząbek czosnku

Bazyli

Kilka kropel soku z cytryny

Pieprz ziołowy

PRZYGOTOWANIE

Sałaty, paprykę, pomidory i ogórek wymyć i wysuszyć. Na półmisku układać warstwami sałaty, ogórek pokrojony w półplasterki, paprykę pokrojoną w kostkę, pomidory pokrojone w półplasterki i fetę pokrojoną w kosteczki. Przygotować sos z oliwy, rozgniecionego ząbka czosnku, bazylii, kilku kropel cytryny i pieprzu. Sosem polać sałatkę.



SALAT

ZUTATEN:

Verschiedene Grünsalatsorten

2 Tomaten

Frische Gurke

Fetakäse

Rote Paprikaschote

Soße

Olive

Knoblauchzehe

Basilikum

Einige Tropfen Zitronensaft

Kräuterpeffer



ZUBEREITUNG

Verschiedene Grünsalatsorten, Paprikaschote, Tomaten und Gurke waschen und abtrocknen lassen. Salatsorten, in Halbscheiben geschnittene Gurke, gewürfelte Paprikaschote, in Halbscheiben geschnittene Tomaten, gewürfelten Fetakäse auf eine Servierplatte schichten. Aus Olive, zerdrückter Knoblauchzehe, Basilikum, einigen Tropfen Zitronensaft und Pfeffer Soße zubereiten und Salat übergießen.

MUSLI Z SUSZONYMI OWOCAMI, ORZECHAMI I NASIONAMI

SKŁADNIKI:

Jogurt grecki

Musli naturalne bez dodatków

Płatki migdałów

Łuskany słonecznik

Orzechy włoskie i laskowe łuskane

Pestki dyni łuskane

Suszone jabłka, truskawki, banany

Rodzynki



PRZYGOTOWANIE

Do jogurtu dodać musli i pozostałe składniki według uznania. Wymieszać, najlepiej spożyć jako pierwsze śniadanie.

MÜSLI MIT TROCKENFRÜCHTEN, NÜSSEN UND KERNEN

ZUTATEN:

Griechischer Joghurt

Natürliches Müsli ohne Zusätze

Mandelflocken

Geschälte Sonnenblumenkerne

Geschälte Wal- und Haselnüsse

Geschälte Kürbiskerne

Getrocknete Äpfel, Erdbeeren, Bananen

Rosinen



ZUBEREITUNG

Joghurt mit Müsli verbinden, sonstige Zutaten nach eigenem Ermessen hinzufügen. Am besten als leichte Mahlzeit zum ersten Frühstück verzehren.

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI:

½ opakowania szpinaku

½ opakowania Rukli

Puszka fasoli czerwonej

Puszka fasoli białej

Puszka ciecioriki

SOS:

Oliwa

Pieprz zieleny

Sól morską

Szczypta cukru pudru

Sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Szpinak i rukolę dokładnie wyplukać, wysuszyć. Fasolki odsączyć z zalewy i wyplukać. Wszystkie składniki wymieszać w misce i połączyć sosem.

SPINATSALAT

ZUTATEN:

½ Packung Spinat

½ Packung Ruckola

Eine Dose rote Bohnen

Eine Dose weiße Bohnen

Eine Dose Kichererbsen

Soße:

Olive

Kräuterpeffer

Meeressalz

Eine Priesse Puderzucker

Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Spinat und Ruckola mehrmals waschen, abtrocknen lassen. Bohnen sieben und mit Wasser übergießen. Alle Zutaten in einer Glasschale verbinden und Soße begeben.