



## PRZEPIS NA:

### ZAPIEKANKA Z ŁOSOSIEM I WARZYWAMI



#### SKŁADNIKI

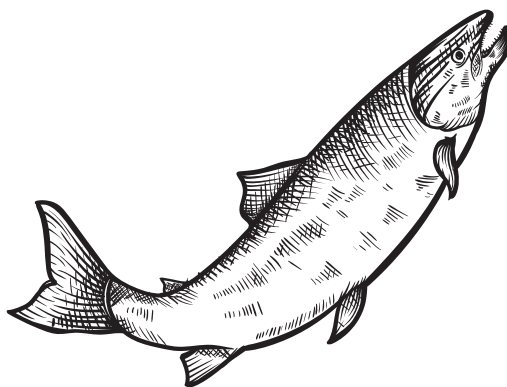
łyżka oleju rzepakowego,  
1 cebula,  
opakowanie świeżych liści szpinaku,  
marchewka,  
mały brokuł,  
200g świeżego łososa,  
5 jajek,  
2 opakowania jogurtu naturalnego,  
łyżka ostrej musztardy,  
2 ząbki czosnku,

½ łyżeczki pieprzu,  
⅓ łyżeczki soli,  
⅓ łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej,  
6 kromek chrupkiego chleba,  
½ szklanki napoju sojowego  
lub innego napoju roślinnego,  
130g żółtego sera,  
6 suszonych pomidorów,  
masło – do wysmarowania naczynia żaroodpornego



#### PRZYGOTOWANIE

Na patelni rozgrzej olej i podsmaż drobno pokrojoną cebulę, dodaj szpinak, pokrojoną w plasterki marchewkę i rozdrobnionego na małe różyczki brokuła i poczekaj chwilę aż się wszystko poddusi i lekko zmięknie. Do warzyw na patelni dolej ⅓ szklanki wody. Do miski wbij pięć jajek, dodaj jogurt, łyżkę musztardy, przyprawy i chleb pokrojony w drobną kostkę. Przełóż do niej szpinak z cebulą z patelni i wlej do miski ½ szklanki napoju roślinnego. Następnie dodaj połowę startego sera (65g) i drobno pokrojone suszone pomidory. Całość wymieszaj i przełóż do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem. Wierzch zapiekanki posyp pozostałym startym żółtym serem. Zapiekankę piecz w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 C przez 25 minut.





## PRZEPIS NA:

### CIASTO MOCNO CZEKOLADOWE



#### SKŁADNIKI

3 banany  
120g masła orzechowego  
40g kakao



#### PRZYGOTOWANIE

Rozgnieć banana widelcem i dodaj masło orzechowe dodaj kakao. Przygotowaną masę przełóż do blaszki. Należy piec w 180°C przez 50 minut.

