Lublin, listopad 2018 r.

**8 XI – Dzień Zdrowego Śniadania.**

**Poznaj pyszne pomysły na świętowanie każdego dnia!**

**Dziś obchodzimy Dzień Zdrowego Śniadania! To wyjątkowe święto warto wpisać na stałe do swoich kalendarzy i świętować nie tylko 8 listopada, lecz codziennie i to z całą rodziną. Dlaczego? Śniadanie to najważniejszy posiłek, który daje nam energię na wiele godzin. Właśnie dlatego powinien być nieodłącznym elementem każdego ranka.**

Do spożywania śniadań warto zachęcić także naszych najmłodszych domowników! Dzieci prowadzą aktywny tryb życia, spędzają w szkole wiele godzin, gdzie codziennie przyswajają spore ilości wiedzy. Pełnowartościowe śniadanie zapewni im odpowiednią porcję energii do działania!

*Dzień Zdrowego Śniadania to dobry moment, by przypomnieć jak ważną rolę w naszej diecie pełni ten posiłek. Od niego zależy nasze samopoczucie i energia, z jaką rozpoczniemy dzień. Wspólne, rodzinne śniadanie powinno stać się naszym dobrym nawykiem. Do jedzenia śniadań warto zachęcić dzieci, które o poranku bywają marudne i zazwyczaj niechętnie siadają do stołu. Jak to zrobić? Dzieci uczą się przez naśladowanie, dlatego istotną rolę odgrywa tu wpływ modelowania, czyli obserwowania dorosłych przez dziecko. Wspólne śniadanie z opiekunem, oparte na tym samym jadłospisie jest ważne, ponieważ w ten sposób pokazujemy, że wszyscy odżywiamy się podobnie. Nie zapominajmy także, że rodzinne śniadanie to również znakomita okazja do tego, by celebrować wspólnie spędzany czas i budować więzi rodzinne – podkreśla* psychodietetyk Anna Paluch.

Jak sprawić, by poranki z dziećmi obyły się BEZ nudy i BEZ marudzenia? Warto sięgnąć po płatki zbożowe od Lubelli, które są nie tylko pyszne, ale także pełne wartościowych składników. Łączą one w sobie wysokiej jakości składniki – bo Lubella czerpie ze zboża wszystko co najlepsze! Płatki tej marki są pozbawione oleju palmowego i syropu glukozowego, natomiast zawierają pełne ziarno będące znakomitym źródłem cennego dla naszego organizmu błonnika. Stanowią również bogactwo witaminy B1 i wartościowych minerałów tylko z natury, takich jak np.: mangan, fosfor, cynk czy żelazo. Dzięki temu, sięgając po płatki śniadaniowe od Lubelli, możemy mieć pewność, że to doskonała propozycja na wartościowe śniadanie dla całej rodziny!

**Pyszne pomysły od Lubelli na świętowanie każdego dnia. Pokochają je zarówno dzieci, jak i dorośli!**

**Cynamonowy mus z jabłek z twarożkiem i płatkami**

**1 porcja:**

* jabłka – 2 duże
* twarożek wiejski – 2 łyżki
* Lubella Miodo Kółka – 4 łyżki
* orzechy włoskie – 2 sztuki
* miód – 1 łyżeczka
* cynamon – 1/2 łyżeczki

Jabłka obrać, pokroić w kostkę i zalać wodą. Doprowadzić do wrzenia i gotować 2-3 minuty.

Doprawić cynamonem oraz miodem, dodać drobno posiekane orzechy włoskie, wymieszać.

Podawać z twarożkiem wiejskim oraz Miodo Kółkami.

**Migdałowy pudding z chia, bananem i płatkami**

**4 porcje:**

* mleko migdałowe – 500 ml
* chia – 7 czubatych łyżek
* banan – 3 sztuki
* cukier waniliowy – 2 łyżeczki
* miód – do smaku
* Choco Kulki Lubella – do podania
* płatki migdałowe – do posypania

Mleko migdałowe lekko podgrzać, następnie wymieszać z chia, cukrem waniliowym oraz miodem do smaku i odstawić na 30 minut. W międzyczasie 1-2x przemieszać, aby nie powstały grudki. Chia rozlać do szklanek i wstawić na noc do lodówki. Po przebudzeniu chia wyjąć, a tuż przed samym podaniem rozgnieść banany z odrobiną soku z cytryny i przełożyć na wierzch. Podawać z płatkami migdałowymi, plasterkami banana oraz Choco Kulkami.

**Zapiekanka naleśnikowa z granatem i płatkami**

**naleśniki:**

* 3/4 szklanki mąki
* 3/4 szklanki mleka
* 2 jajka
* łyżka oleju rzepakowego

**masa do zapiekania:**

* 0/5 szklanki mleka
* 2 jajka
* 2 łyżki płynnego miodu

**dodatkowo:**

* szklanka płatków zbożowych Lubella Choco Muszelki
* 8 łyżek kremowego twarożku
* pół łyżeczki masła do natłuszczenia formy
* granat

Składniki na naleśniki zmiksować i smażyć na rozgrzanej, lekko natłuszczonej patelni. Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Każdy naleśnik posmarować twarożkiem. Zwinąć i pokroić w plastry. Powstałe roladki ułożyć w niewielkim, lekko natłuszczonym naczyniu żaroodpornym. Przestrzeń między naleśnikami wypełnić płatkami zbożowymi Lubella Choco Muszelki. Mleko roztrzepać z jajkami oraz miodem. Zalać naleśniki. Piec około 25 minut w 180 stopniach. Podawać ciepłe, posypane pestkami granatu.

**Skrócone opis produktów:**

**Płatki zbożowe Lubella Miodo Kółka** – chrupiące, aromatyczne płatki BEZ syropu glukozowego i BEZ oleju palmowego, powstałe z pełnoziarnistej mąki pszennej i owsianej oraz naturalnego miodu. Zawierają wartościowe minerały tylko z natury: żelazo, miedź, mangan i fosfor. Są też źródłem cennego błonnika. Wystarczy mleko lub jogurt, by łatwo i szybko zamienić je w pyszne śniadanie dla naszej pociechy.

Cena: 250 g- 3,60 PLN, 500g- 6,50 PLN

**Płatki zbożowe Lubella Choco Kulki** – chrupiące, pełnoziarniste płatki, które powstały z mąki pszennej i naturalnego kakao. Choco Kulki są BEZ syropu glukozowego i BEZ oleju palmowego. Zawierają także błonnik i cenne minerały prosto z natury: fosfor, żelazo, mangan, cynk i witaminę B1. Podanie płatków z ulubionym mlekiem, jogurtem czy owocami daje możliwość tworzenia różnorodnych i smacznych kompozycji.

Cena: 250 g- 3,79 PLN, 500g- 6,79 PLN

**Płatki zbożowe Lubella Choco Muszelki** – chrupiące, kakaowe płatki śniadaniowe z wysokogatunkowej i pełnoziarnistej mąki pszennej oraz prawdziwego kakao. Choco Muszelki są BEZ syropu glukozowego i BEZ oleju palmowego. Zawierają także błonnik i cenne minerały prosto z natury: fosfor, żelazo, mangan, miedź i witaminę B1. Podanie płatków z ulubionym mlekiem, jogurtem czy owocami daje możliwość tworzenia różnorodnych i smacznych kompozycji.

Cena: 250 g- 3,79 PLN, 500g- 6,79 PLN

**Lubella płatki zbożowe Choco Piegołaki** – chrupiące, pełnoziarniste płatki, które powstały z mąki pszennej i naturalnego kakao. Choco Piegołaki są BEZ syropu glukozowego i BEZ oleju palmowego. Zawierają błonnik i dostarczają organizmowi minerały prosto z natury: fosfor, żelazo, mangan, miedź. Podanie płatków z ulubionym mlekiem, jogurtem czy owocami daje możliwość tworzenia różnorodnych i smacznych kompozycji.

Cena: 250 g- 3,60 PLN, 500g- 6,40 PLN

**Lubella płatki zbożowe Cinisy** – chrupiące, pełnoziarniste płatki, które powstały z mąki pszennej i prawdziwego cynamonu. Cinisy są BEZ syropu glukozowego i BEZ oleju palmowego. Zawierają błonnik i dostarczają organizmowi minerały prosto z natury: fosfor, mangan. Podanie płatków z ulubionym mlekiem, jogurtem czy owocami daje możliwość tworzenia różnorodnych i smacznych kompozycji.

Cena: 250 g- 3,80 PLN, 500g- 6,20 PLN

**Więcej informacji**

**PR Hub**

**Martyna Brzezińska, Senior Account Executive**

e-mail: martyna.brzezinska@prhub.eu

tel. 575 004 227

**Lubella:
Dorota Liszka, Manager ds. Komunikacji Korporacyjnej**

e-mail: d.liszka@maspex.com

tel.: 33 870 82 04

Lubella to zdecydowany lider na rynku makaronów w Polsce oraz znany i ceniony producent wyrobów zbożowych m.in.: płatków śniadaniowych, mąk, kasz oraz paluszków. Marka posiada ponad 130-letnie doświadczenie
w zakresie przetwórstwa zbóż, umiejętnie łącząc tradycję z nowoczesnymi technologiami. Do produkcji firma używa tylko surowców najwyższej jakości, dostarczanych przez najlepszych i sprawdzonych dostawców. Wszystko po to, aby spełnić najwyższe standardy na każdym etapie powstawania produktów i w efekcie dostarczyć na rynek wyroby o stałej, gwarantowanej jakości.