Lublin, listopad 2019 r.

**Zboże na śniadanie z okazji Dnia Zdrowego Śniadania!**

**Pyszny początek dnia to gwarancja dobrego samopoczucia, więc warto rozpocząć go od pożywnego posiłku. Śniadanie daje nam energię na cały poranek, dlatego ważne jest, żeby było pełne wartościowych składników. Polska od zawsze słynęła ze zbóż i to właśnie z nich można przygotować rozmaite i smaczne śniadania, które zagwarantują nam znakomity start! Poznaj pomysły od Lubelli na pyszne, zbożowe śniadania.**

**Zacznij dobrze dzień!**

Aby początek dnia był udany, warto poświęcić czas na zjedzenie pożywnego śniadania. To ważne, by ten pierwszy posiłek był przemyślany i zawierał wartościowe składniki, które są niezbędne do prawidłowego działania organizmu. Do takich produktów zdecydowanie należy zboże, które zagwarantuje nam odpowiednią dawkę energii. Polska słynie z bogactwa zbóż, dzięki temu łatwo możemy sięgać po to, co jest nam bliskie i pochodzi prosto z natury. Mamy na wyciągnięcie ręki tak wiele różnorodnych produktów zbożowych, co sprawia, że możemy każdego dnia zaserwować zupełnie inne śniadanie! Zbożowe płatki, pełnoziarniste pieczywo, naleśniki – to wszystko powstaje z ziaren zbóż i stanowi doskonałe propozycje, nawet dla najbardziej wymagających porannych smakoszy.

Jak mówi **dietetyk Aneta Strelau współpracująca z marką Lubella** – „*Podstawą śniadania powinny być pełnoziarniste produkty, takie jak pieczywo, płatki, kasze. Dostarczenie rano takiej bomby węglowodanowej, przede wszystkim węglowodanów złożonych, pozwala na zdrowe funkcjonowanie przez cały dzień. Nasze śniadanie powinno mieć od 20 do 30 proc. wartości energetycznej. Energię powinniśmy czerpać z  produktów zbożowych, zawierających magnez  i witamin z grupy B, które dobrze działają na mózg. Warto również do takiego posiłku jeść białko”.*

**Zboże na wiele sposobów**

Dzięki produktom zbożowym od Lubelli łatwo przygotujesz śniadania, które na długo wpiszą się w codzienne poranne menu Twojej rodziny. Kanapki nabiorą charakteru, gdy samodzielnie upieczesz domowy chleb z pełnoziarnistej mąki z wartościowymi dodatkami (pestki, otręby, siemię lniane), a mleko lub jogurt z dodatkiem np. płatków ucieszy każdego małego smakosza! Wolisz naleśniki w wersji śniadaniowej? Żaden problem! Przygotuj ciasto z wysokiej jakości mąki, do naleśników dodaj owoce, posyp płatkami śniadaniowymi i… gotowe! Domownikom na pewno posmakują też muffinki w wersji wytrawnej lub omlety z owocami. Dla fanów szybkich śniadań proponujemy jogurtowe smoothie owocowe z dodatkiem płatków, które jest prawdziwym zastrzykiem energii. A wszystko to na bazie cennych, zbożowych produktów!

**Zbożowych opcji na początek dnia jest co niemiara – prezentujemy aż 6 przepisów na zbożowe śniadania z okazji Dnia Zdrowego Śniadania, które obchodzimy 8 listopada.**

**DYNIOWY OMLET Z PŁATKAMI CORN FLAKES KAKAO I MIÓD I FIGĄ (2-3 PORCJE)**

**Składniki:**

* 100 g płatków Lubella Corn Flakes Kakao i Miód
* 4 jajka
* czubata łyżka puree z dyni
* 1/4 łyżeczki cynamonu
* szczypta soli
* odrobina oleju rzepakowego do natłuszczenia patelni
* 2 dojrzałe figi

**Wykonanie:**

1. Oddzielamy żółtka od białek.
2. Żółtka ucieramy na gładką i puszystą masę wraz z cynamonem i puree z dyni.
3. Białka ubijamy na sztywno z solą, po czym dodajemy do masy z żółtek i delikatnie mieszamy.
4. Wylewamy na rozgrzaną i natłuszczoną patelnię.
5. Smażymy pod przykryciem na średnim ogniu.
6. Podajemy z pokrojoną figą i płatkami.

**BABY DUTCH Z MIODOKÓŁKAMI (3 PORCJE)**

**Składniki (na trzy patelnie o średnicy około 14-16 cm lub jedną około 28-30 cm):**

* Szklanka Mąki Wrocławskiej Lubella
* 3/4 szklanki mleka
* 4 jajka
* szczypta soli
* łyżeczka oleju

**Dodatki:**

* 150 g płatków Lubella Miodokółka
* mały jogurt naturalny

**Wykonanie:**

1. Patelnię, w której można piec (np. żeliwną), wkładamy do piekarnika i nagrzewamy do 200 stopni.
2. Składniki na masę dokładnie mieszamy, aby nie było grudek.
3. Rozgrzaną patelnię wyjmujemy i smarujemy olejem. Najlepiej rozprowadzić go pędzelkiem po całym naczyniu.
4. Na natłuszczoną patelnię wylewamy masę naleśnikową i od razu wkładamy do piekarnika.
5. Pieczemy około 20-25 minut.
6. Gotowy naleśnik podajemy na ciepło z jogurtem i płatkami.

**SEZAMOWE GOFRY Z AWOKADO I JAJKIEM (3 PORCJE)**

**Składniki:**

* szklanka Mąki Tortowej Lubella
* 3/4 szklanki maślanki
* 2 jajka
* czubata łyżka sezamu
* płaska łyżeczka proszku do pieczenia
* szczypta soli

**Dodatkowo:**

* 2 dojrzałe awokado
* 3 jajka ugotowane na twardo
* sól i pieprz
* natka pietruszki

**Wykonanie:**

1. Oddzielamy żółtka od białek.
2. Białka ubijamy z solą na sztywną pianę.
3. Mąkę przesiewamy do miski.
4. Dodajemy do niej resztę składników i mieszamy na gładką masę.
5. Dodajemy pianę z białek i delikatnie mieszamy.
6. W nagrzanej, lekko natłuszczonej gofrownicy pieczemy gofry (czas pieczenia zależy od naszego sprzętu, w mojej gofrownicy każda seria piekła się po 3 minuty).
7. Awokado i jajka kroimy w plasterki.
8. Podajemy je na gofrach.
9. Posypujemy natką pietruszki i doprawiamy solą i pieprzem.

**PEŁNOZIARNISTA CHAŁKA**

**Składniki:**

* 300 g Mąki Pełnoziarnistej 3 Zboża do wypieku chleba Lubella
* 15 g świeżych drożdży
* łyżka cukru trzcinowego
* 120 ml ciepłego mleka
* 50 g rozpuszczonego masła
* jajko
* szczypta soli
* jajko do posmarowania chałki

**Do podania:**

* masło
* gładki twarożek
* miód płynny

**Wykonanie:**

1. Pokruszone drożdże mieszamy z cukrem i zalewamy 3 łyżkami podgrzanego mleka, odstawiamy na 10 minut.
2. Do przesianej mąki, dodajemy rozczyn, resztę mleka, roztopione masło oraz jajko i sól.
3. Mieszamy i wyrabiamy gładkie ciasto.
4. Odstawiamy do podwojenia objętości.
5. Następnie dzielimy je na 3 części i tworzymy z nich długie wałeczki.
6. Zaplatamy z nich warkocz i końce podwijamy pod spód.
7. Zaplecione ciasto układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i ponownie odstawiamy do podwojenia objętości.
8. Przed włożeniem ciasta do piekarnika smarujemy roztrzepanym jajkiem.
9. Chałkę pieczemy około 35 minut w 180 stopniach.
10. Studzimy na kratce.
11. Podajemy z masłem, twarożkiem i miodem.

**NALEŚNIKI Z MUSEM MORELOWO-DYNIOWYM (10-12 SZTUK)**

**Składniki:**

* 2 szklanki Mąki Wrocławskiej Lubella
* 1,5 szklanki mleka 2%
* szklanka wody gazowanej
* 2 jajka
* łyżka oleju rzepakowego

**Nadzienie:**

* słoiczek konfitury morelowej Łowicz (około 220 g)
* 2 czubate łyżki puree z dyni

**Wykonanie:**

1. Mąkę przesiewamy.
2. Dodajemy do niej resztę składników, miksujemy i smażymy 10-12 sztuk naleśników na rozgrzanej, lekko natłuszczonej patelni.
3. Konfiturę morelową dokładnie mieszamy z puree z dyni.
4. Każdego naleśnika smarujemy nadzieniem.
5. Zwijamy lub składamy w trójkąty i podajemy.

**WARSTWOWY JOGURT ŚNIADANIOWY Z PŁATKAMI (3 PORCJE)**

**Składniki:**

* 150 g płatków Lubella Corn Flakes Klasyczne
* 200 g naturalnego, gładkiego twarożku
* 5 łyżek soku pomarańczowego
* 5 łyżek rozmrożonych jagód (w sezonie świeżych)
* 2 łyżki jogurtu naturalnego

**Wykonanie:**

1. Twarożek dokładnie mieszamy z sokiem pomarańczowym i przelewamy do słoiczków lub wysokich szklanek.
2. Jagody miksujemy z jogurtem na gładki mus.
3. Przelewamy na twarożek.
4. Naczynia dopełniamy porcją płatków i od razu podajemy.

**Więcej informacji**

**PR Hub**

**Marta Gryglewicz, Account Manager**

e-mail: marta.gryglewicz@prhub.eu

tel. 504 640 360

**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 prawie 140-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.