**Co do śniadaniówki zamiast kanapki? Szybkie, pyszne pancakes z owocami**

**Wraz z powrotem do szkół i na uczelnie wrócił dobrze znany dylemat – co przygotować na drugie śniadanie, żeby nie była to codziennie nudna kanapka? Wystarczy kilka podstawowych składników i bez trudu można wyczarować smaczny, zdrowy i pożywny posiłek. Podpowiadamy, jak szybko przygotować pyszne pancakes, które ze świeżymi owocami stworzą w śniadaniówce apetyczną kompozycję. Nie oprze się jej nawet mały niejadek.**

Już po kilku tygodniach nauki, niektórzy uczniowie nie mogą już patrzeć na kanapki w swoich śniadaniówkach. Efekt jest taki, że lądują one w koszu na śmieci albo kwitną na dnie plecaka lub szafki. Wielu z nas chętnie urozmaiciłoby drugie śniadania swoich dzieci, ale zwyczajnie czasami brakuje nam pomysłów. Rano nie mamy czasu na przygotowywanie skomplikowanych dań, okazuje się, że nie mamy pod ręką ulubionych przysmaków malucha, a niektóre chętnie zjadane przez niego potrawy są trudne do przetransportowania lub kłopotliwe w zjedzeniu w szkolnych warunkach.

 – Wystarczą jajka i kilka podstawowych składników, które zazwyczaj mamy w kuchni, takich jak mąka, mleko, jogurt, olej, aby w prosty sposób przygotować smaczne drugie śniadanie – podpowiada Tomasz Jokiel, ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Możliwości naprawdę mamy dużo – od naleśników, przez różnego rodzaju placuszki i racuchy, po pancakes, które przywędrowały do nas z Ameryki. Łącząc je z różnymi dodatkami, takimi jak owoce, warzywa, orzechy itp. możemy stworzyć szeroki wachlarz apetycznych przekąsek.

Pamiętajmy, że drugie śniadanie musi być nie tylko smaczne, ale przede wszystkim pożywne i dawać energię na cały dzień nauki w szkole czy na uczelni. Pancakes są sycące, a w połączeniu ze świeżymi owocami, dostarczą dużo wartości odżywczych. Pięknie ułożone w śniadaniówce mogą być nawet podstawą modnego bentoboxa.

– Dania takie jak pancakes czy naleśniki dobrze smakują nie tylko na ciepło, ale i na zimno – stwierdza Tomasz Jokiel. – Możemy je przygotować nawet wieczorem, a rano tylko połączyć z dodatkami. Robi się je naprawdę błyskawicznie. Pamiętajmy tylko, aby trochę wcześniej wyjąć jajka i inne składniki z lodówki, tak by miały temperaturę pokojową. Dzięki temu łatwiej będzie uzyskać ciasto bez grudek, a jajka lepiej się ubiją.

**Przepis na szybkie, pyszne pancakes do śniadaniówki**

**Składniki:**

(2 porcje)

- 100 g jogurtu islandzkiego (typu skyr)

- szczypta sody

- 2 jajka z chowu na wolnym wybiegu lub ściółkowego (Fermy Drobiu Jokiel)

- 1 łyżeczka cukru

- 1 łyżka oleju

- 110 ml mleka

- 130 g mąki pszennej

Przygotowanie:

Składniki z lodówki wyjąć wcześniej, aby miały temperaturę pokojową. Skyr i sodę wymieszać. Jajka ubić z cukrem na gładki krem. Do ubitych jajek dodać kolejno: olej, mleko, mąkę, na koniec skyr z sodą. Całość delikatnie wymieszać do połączenia składników i odstawiać na 10 minut. Na rozgrzaną patelnię nakładać łyżką porcje ciasta, formując okrągłe placuszki. Można też użyć specjalnej formy do pancakes. Smażyć na małym ogniu do zarumienienia z obu stron. Podawać z owocami.

Smacznego!

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). [www.fdjokiel.pl](http://www.fdjokiel.pl)