Informacja prasowa Gdynia, 19.08.2025 r.

**Back to school: przepisy do lunchboxa, którym nie oprze się żadne dziecko**

**Zbliżający się początek roku szkolnego oznacza nie tylko nowe zeszyty, plan lekcji i poranne pobudki, ale także dobrze znane pytanie: co przygotować dziecku na drugie śniadanie? To ważny posiłek – ma dodać energii, zaspokoić głód i choć na chwilę oderwać myśli od tablicy. A przy tym dobrze, by nie wrócił w całości w plecaku. W wirze codziennych obowiązków warto mieć pod ręką kilka prostych, domowych przepisów, które nie tylko smakują najmłodszym, ale też nie zabierają wiele czasu.**

Koniec wakacji to gorący czas dla wszystkich rodziców – kompletujemy wyprawkę, kupujemy artykuły szkolne, planujemy zajęcia dodatkowe i odświeżamy garderobę. W natłoku obowiązków związanych z początkiem roku szkolnego dobrze jest też zaplanować posiłki, które dziecko będzie mogło zabrać ze sobą do szkoły. Taki prosty krok pozwoli uniknąć codziennego stresu, gdy brakuje czasu albo pomysłów na drugie śniadanie. Urozmaicone posiłki pomagają wzbogacić dietę małego ucznia, a przy okazji ograniczają podjadanie słodyczy czy przekąsek ze szkolnego sklepiku. Proste przepisy i sprzęty, które mamy w kuchni – jak opiekacz, gofrownica czy frytkownica beztłuszczowa – mogą w tym bardzo pomóc. Podpowiadamy, co przygotować, żeby lunchbox był nie tylko pożywny, ale i ciekawy.

– *Przygotowywanie posiłków do szkoły nie musi być czasochłonne ani skomplikowane. Dużo zależy od tego, jakie rozwiązania mamy pod ręką. Jeden sprytny opiekacz z wymiennymi ceramicznymi wkładami może z powodzeniem zastąpić kilka urządzeń i pomóc przygotować gofry, tosty czy panini. To duże ułatwienie, szczególnie w zabiegane poranki, kiedy liczy się każda chwila. Coraz więcej osób ma w kuchni także air fryer, który świetnie sprawdza się przy szybkich posiłkach. To zdrowsza alternatywa dla smażenia, bez konieczności używania dużych ilości tłuszczu. Otrzymujemy w ten sposób pyszne i chrupiące dania, które dzieci wprost uwielbiają* – mówi Katarzyna Głuszyk, ekspertka marki Breville.

**Kokosowe gofry**

Delikatne, lekko chrupiące i naturalnie słodkie – te kokosowe gofry to świetna alternatywa dla klasycznych wypieków. Dzięki połączeniu mąki kokosowej i migdałowej są miękkie w środku, a przy tym dobrze trzymają formę, nawet po ostygnięciu. Świetnie sprawdzą się w lunchboxie – smakują zarówno na ciepło, jak i na zimno, podane z owocami, jogurtem, syropem klonowym lub łyżką masła orzechowego.

**Składniki:**

* ½ szklanki mąki kokosowej,
* ¼ szklanki mąki migdałowej (opcjonalnie, dla lepszej konsystencji),
* 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
* szczypta soli,
* 4 jajka,
* ¼ szklanki oleju kokosowego, roztopionego,
* ½ szklanki mleka kokosowego lub innego mleka roślinnego,
* 2 łyżki miodu, syropu klonowego lub słodzika do smaku,
* 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii.

**Sposób przygotowania:**

W dużej misce wymieszaj mąkę kokosową, mąkę migdałową, proszek do pieczenia i szczyptę soli. W osobnym naczyniu roztrzep jajka, dodaj roztopiony olej kokosowy, mleko roślinne, miód lub inny słodzik oraz ekstrakt z wanilii. Wymieszaj dokładnie, po czym stopniowo połącz mokre składniki z suchymi. Rozgrzej gofrownicę z nieprzywierającą powłoką (np. ceramiczną) i w razie potrzeby lekko natłuść jej powierzchnię olejem kokosowym. Nakładaj porcje ciasta i piecz gofry do momentu, aż będą złociste i chrupiące.

**Kotleciki z kurczaka z marchewką, dipem jogurtowym i frytkami**

Miękkie w środku, lekko przypieczone z wierzchu – mini kotleciki z kurczaka i marchewki to prosty sposób na domową, zdrowszą wersję ulubionych nuggetsów. Dobrze smakują nawet po kilku godzinach, więc świetnie sprawdzą się jako główny element szkolnego posiłku. Do tego porcja frytek z batata – naturalnie słodkich i przyjemnie miękkich – oraz delikatny jogurtowy dip. Kolorowo, różnorodnie i apetycznie!

**Składniki:**

* 1 pierś z kurczaka,
* 1 średnia marchewka (starta na drobnych oczkach),
* 1 małe jajko,
* 2 łyżki bułki tartej lub płatków owsianych,
* ½ łyżeczki słodkiej papryki,
* szczypta soli i pieprzu,
* opcjonalnie: 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki.

**Na frytki:**

* 1 mały batat,
* 1 łyżeczka oliwy,
* szczypta soli, słodkiej papryki lub cynamonu (dla dzieci lubiących słodsze smaki).

**Na dip:**

* 3 łyżki jogurtu naturalnego,
* ½ łyżeczki soku z cytryny,
* posiekany szczypiorek lub koperek,
* szczypta soli.

**Sposób przygotowania:**

Batata obierz i pokrój w cienkie słupki. Skrop oliwą, dopraw ulubionymi przyprawami (np. słodką papryką) i dokładnie wymieszaj. Włóż do air fryera i piecz przez 12–15 minut w 180°C, aż frytki będą złociste i miękkie w środku – w połowie pieczenia możesz je lekko przemieszać. Korzystając z piekarnika, rozłóż frytki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz ok. 25 minut w 200°C, obracając w połowie czasu.

W tym czasie drobno posiekaj lub zmiksuj pierś z kurczaka, dodaj startą marchewkę, jajko, bułkę tartą, przyprawy i natkę pietruszki. Masę dokładnie wymieszaj i uformuj małe kotleciki. Włóż je do air fryera i piecz przez 10–12 minut w 180°C, aż będą rumiane i dobrze wypieczone. W piekarniku piecz kotleciki przez ok. 20 minut w 190°C, aż się zarumienią i będą gotowe w środku.

Na koniec przygotuj szybki dip: wymieszaj jogurt z odrobiną soku z cytryny, ziołami (np. szczypiorkiem lub koperkiem) i szczyptą soli. Przełóż do małego pojemniczka.

**Gofry z cukinii z serem**

Te warzywne gofry to pożywna, sycąca alternatywa dla klasycznych kanapek – idealna do lunchboxa. Są delikatne w środku, lekko chrupiące z zewnątrz i stanowią sprytny sposób na przemycenie dodatkowej porcji warzyw do posiłku dziecka. Sprawdzą się podane z jogurtowym dipem i świeżymi warzywami pokrojonymi w słupki – np. marchewką, ogórkiem czy papryką. Bez problemu można przygotować je wcześniej i zapakować na kolejny dzień.

**Składniki:**

* 1 średnia cukinia,
* 2 jajka,
* ½ szklanki mleka (krowiego lub roślinnego),
* ¾ szklanki mąki pszennej.
* ½ łyżeczki proszku do pieczenia,
* 1 ząbek czosnku (przeciśnięty) – opcjonalnie,
* ½ szklanki startego żółtego sera (np. cheddar, gouda).
* sól, pieprz.
* 1-2 łyżki oleju do ciasta (np. rzepakowego).

**Sposób przygotowania:**

Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, posól i odstaw na kilka minut, następnie dokładnie odciśnij nadmiar wody. W misce wymieszaj jajka, mleko i olej, dodaj mąkę, proszek do pieczenia, przeciśnięty czosnek i przyprawy. Na koniec dodaj odciśniętą cukinię i starty ser, wymieszaj do połączenia składników. Rozgrzej gofrownicę, w razie potrzeby natłuść płytki, nakładaj porcje ciasta i piecz, aż gofry będą złociste i dobrze wypieczone.

**Tosty z warzywami i mozzarellą**

Kolorowe, łagodne i lekkie – świetna opcja dla dzieci, które nie przepadają za ciężkimi kanapkami. Mozzarella po zapieczeniu staje się przyjemnie ciągnąca, a warzywa dodają chrupkości i koloru. Wystarczy dorzucić do pudełka kilka pomidorków koktajlowych, garść pokrojonych warzyw lub ulubiony owoc – i gotowe!

**Składniki**:

* 4 kromki chleba tostowego pełnoziarnistego,
* ½ kulki mozzarelli (odsączonej, pokrojonej w cienkie plasterki),
* kilka plasterków czerwonej lub żółtej papryki (pokrojonej bardzo drobno),
* 1-2 łyżki kukurydzy z puszki,
* szczypta suszonego oregano lub bazylii,
* ewentualnie odrobina startego żółtego sera do posypania.

**Sposób przygotowania:**

Kukurydzę odsącz z zalewy, a paprykę drobno pokrój. Na jednej kromce pieczywa ułóż plastry mozzarelli, posyp warzywami i ziołami, a jeśli chcesz – dodaj trochę startego sera. Przykryj drugą kromką i lekko dociśnij. Włóż do opiekacza i zapiekaj, aż pieczywo się zarumieni, a ser w środku rozpuści. Ostudź przed zapakowaniem – najlepiej pokroić je na mniejsze kawałki, które dziecku łatwiej będzie zjeść w szkole.

Lunchbox wcale nie musi być nudny ani wymagający. Z pomocą kilku domowych przepisów i sprytnych rozwiązań można szybko przygotować posiłki, które są różnorodne, smaczne i pożywne – i na pewno znikną na długo przed ostatnią lekcją.

\*\*\*

**Breville** to australijska marka będąca producentem małych urządzeń gospodarstwa domowego. Oferuje wysokiej jakości ekspresy kolbowe, opiekacze, gofrownice, czajniki oraz tostery. Założony w 1932 roku w Sydney brand zdobył uznanie na świecie dzięki pierwszemu opiekaczowi do kanapek, wprowadzonemu w 1974 roku, który zrewolucjonizował sposób przygotowywania posiłków. Do dziś tosty w Australii często nazywane są „brevilles or jaffles”. Marka dostarcza konsumentom łatwych w obsłudze urządzeń, które wzbogacają kuchnię i inspirują do kreatywności. Więcej informacji: [www.breville-polska.pl](https://www.breville-polska.pl/)

**Kontakt dla mediów:**

Monika Perdjon

Tel.: + 48 796 996 313

E-mail: [monika.perdjon@goodonepr.pl](mailto:monika.perdjon@goodonepr.pl)