



FRANCUSKI LUNCHBOX

SKŁADNIKI:

Roladki z szynki:

8 plastrów szynki Naturrino
1 batat (ok. 200 g)
1 łyżka oliwy z oliwek
sól
kilka igiełek rozmarynu
3-4 łyżki serka śmietankowego
1 czerwona papryka
garść liści szpinaku

Pieczona owsianka marchewkowa:

2 szklanki płatków owsianych
2 szklanki mleka (dowolnego)
2 jajka
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu
1/2 łyżeczki imbiru
szczypta soli
1/2 szklanki rodzynek
garść orzechów włoskich
1 duża marchewka
syrop klonowy (opcjonalnie)
tłuszcz do formy

Dip piernikowy:

200 g jogurtu lub mleczka kokosowego
1 łyżeczka miodu
1/2 łyżeczki cynamonu
kardamon, gałka muszkatołowa i imbir w proszku
do smaku

Dodatkowo:

świeże owoce (np. winogrona, borówki, jabłko lub
gruszka)
pestki słonecznika
świeże warzywa (np. pomidorki koktajlowe)

FRANCUSKI LUNCHBOX

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotować roladki z szynki: batat wyszorować, natrzeć oliwą i lekko naciąć. Miejsce nacięcia posolić, a następnie umieścić w nim kilka igiełek rozmarynu. Całość zawinąć w folię aluminiową i piec ok. 30 minut w temp. 180°C. Po upieczeniu przestudzić i pokroić na ćwiartki. Plaster szynki posmarować serkiem śmietankowym, na środku ułożyć porcję liści szpinaku, papryki oraz batata. Zwinąć, uzyskując roladkę. W razie potrzeby przeciąć na pół lub na mniejsze części.
2. Przyrządzić owsiankę: w jednej misce wymieszać suche składniki, w drugiej zmiksować jajka z mlekiem (można dodać odrobinę syropu klonowego). Suche składniki wymieszać ze startą marchewką oraz płynnymi składnikami. Przełożyć do szerokiej foremki wysmarowanej lekko tłuszczem. Piec ok. 25 minut w temp. 180°C.
3. Zrobić dip piernikowy: wszystkie składniki dokładnie wymieszać.
4. W pojemniku śniadaniowym umieścić: roladki z szynki, pieczoną owsiankę marchewkową, dip piernikowy, pestki słonecznika oraz świeże owoce i warzywa.