**Podziel się tym, co najlepsze – pomysły na idealny koszyk piknikowy!**

**Chwila odpoczynku na łonie natury, domowe jedzenie przygotowane z naturalnych i sezonowych składników oraz towarzystwo ulubionych osób – czy można przyjemniej rozpocząć wiosnę? Pierwsze promienie słońca zachęcają do rodzinnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Każda, nawet najdrobniejsza i najbardziej znana przekąska smakuje wtedy zupełnie inaczej. Bliskość natury przyjemnie koi i inspiruje nas do działania, jednak by móc korzystać z pełni jej potencjału, warto wcześniej odpowiednio się przygotować.**

**Rodzinny piknik – plac zabaw dla całej rodziny**

Spragnieni ciepłych promieni słonecznych z tęsknotą wypatrujemy okazji, by przygotować kosz pełen pysznego jedzenia, spakować miękki koc oraz sprzęt do badmintona i razem ze wszystkimi domownikami ruszyć na poszukiwanie przygód, choćby celem miał być jedynie pobliski park. Piknik na świeżym powietrzu to doskonała okazja, by spędzić czas tak naprawdę razem - bez rozpraszaczy, listy obowiązków, czy nowoczesnej technologii. I choć dla wielu, wolny czas na kocu w parku może kojarzyć się z nudą i stratą czasu, to kilka drobiazgów i sprytnych patentów może sprawić, że w kilka godzin zregenerujemy się bardziej, niż po dwutygodniowym urlopie na drugim końcu świata.

Jak zamienić rodzinny piknik w plac zabaw atrakcyjny dla uczestników w każdym wieku? Najlepiej zacząć od zaplanowania pysznego jedzenia! Przygotowując piknikowe menu należy przede wszystkim wziąć pod uwagę, że wszystkie przygotowane przez nas potrawy będą musiały wytrzymać transport samochodowy, tramwajowy, rowerowy lub pieszy. Każda przekąska powinna być odpowiednio zapakowana. Warto w tym celu wykorzystać nie tylko różnej wielkości lekkie plastikowe pudełka, ale także torby termoizolujące. Dzięki temu każda potrawa na dłużej zachowa swoją świeżość, smak i aromat.

Podczas pikniku świetnie sprawdzają się różnego rodzaju sałatki oraz przekąski, które można wziąć do ręki i zjeść swobodnie, bez konieczności używania talerzyków i sztućców. Doskonałym pomysłem na pyszną piknikową przekąskę jest tortilla z serem Aldamerem, kurczakiem, jajkiem i sosem avocado. Przepis podajemy pod tekstem.

– Naturalnie dojrzewające sery żółte są doskonałym źródłem białka oraz substancji odżywczych, zapewniających prawidłowe funkcjonowanie naszego układu nerwowego i hormonalnego. Pomagają nawet w poprawie humoru. Zawierają bowiem aminokwas, który bierze udział w wytwarzaniu serotoniny, czyli hormonu szczęścia – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

Sery żółte wzmacniają także naszą odporność i dodają nam siły na cały aktywny dzień. Są więc idealnym towarzyszem wypraw piknikowych.

**Koszyk piknikowy wypełniony po brzegi... miłością**

Jednym z popularnych skojarzeń idealnego pikniku jest obraz Moneta „Śniadanie na trawie”. To tu, w otoczeniu pięknych kwiatów i soczystej zieleni, roztacza się przed nami wizja delektowania się pysznym jedzeniem i czasem spędzanym w gronie tych, których kochamy. Pikniki zachwycają swoją prostotą i brakiem jakiegokolwiek zadęcia. Kluczem do sukcesu jest wygoda, swoboda i brak ograniczeń. Niech sos z kanapki swobodnie spływa nam po brodzie, niech usta kleją się od soczystych owoców, a w palcach chrupią okruchy pieczywa.

Wiosenne przekąski spożywane na świeżym powietrzu to doskonały pomysł, by zadbać o odbudowę flory bakteryjnej. Koktajle owocowe na bazie fermentowanych przetworów oraz koreczki z kawałkami różnych gatunków dojrzewających serów żółtych idealnie wpisują się w piknikowe menu. – Ważne jednak, by wszystkie te produkty miały w swoim składzie jedynie naturalne składniki: mleko, sól, podpuszczkę mikrobiologiczną i bakterie fermentacji mlekowej. Tylko prosty skład jest gwarancją jakości oraz trwałości smaków i aromatów – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Oprócz pysznego jedzenia, przed wyruszeniem na łono natury, warto zadbać także o odpowiednio dobrane atrakcje. Owszem, podczas pikniku możemy patrzeć się godzinami w niebo lub konary drzew, ale znacznie przyjemniej będzie nam, gdy zaangażujemy wszystkie nasze zmysły. Wciągające gry w skojarzenia, kalambury lub popularna gra w „kim jestem”, zapewnią nam wciągającą rozrywkę na długie godziny. Piknik to także doskonały pomysł, by rozruszać zastane kości. W tym sezonie bezapelacyjnie króluje badminton, który znalazł się w czołówce trendów na 2024 rok portalu Pinterest.

**Zaskocz bliskich oryginalnymi przekąskami**

Aby piknik okazał się prawdziwie ekscytującą przygodą warto zaskoczyć uczestników nie tylko angażującymi aktywnościami, ale także zawartością koszyka z jedzeniem. Zamiast gotowych przekąsek, przygotuj domowe chipsy z ziemniaków, buraków, marchewek i innych warzyw korzeniowych. W słoiczkach zamknij sosy lub dipy przygotowane na bazie naturalnego jogurtu lub roztopionego sera żółtego z dodatkiem ulubionych ziół i przypraw.

Oryginalnym pomysłem na piknikową przekąskę są słone pączki serowe z ostrym sosem oliwnym. Pasują doskonale jako wytrawny dodatek do różnego rodzaju sałatek. Choć ich przygotowanie wymaga chwili wolnego czasu, efekt z pewnością jest tego wart! Przepis zamieszczamy pod tekstem.

**Tortilla z serem Aldamer, kurczakiem, jajkiem i sosem avocado**

Składniki:

- 6 szt. placków tortilli

- 200 g ser aldamer MSM Mońki

- 200 g kurczaka

- 100 g mix sałat

- 100 g pomidor koktajlowy

- 1 szt. cebula czerwona

- 200 g papryki zielonej

- 150 g ogórka

- 6 szt. jajek

- 2 szt. avocado

- 1 szt. papryczki chili

- 2 ząbki czosnku

- kilka listków mięty i natki pietruszki

- sól, pieprz do smaku

- sok z 1szt. limonki

Wykonanie:

Jajka ugotować i obrać. Ser zetrzeć na tarce. Składniki sosu zblendować na gładką masę, doprawić solą, pieprzem. Kurczaka doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i usmażyć na pergaminie bez tłuszczu. Filety po usmażeniu pokroić na paski.

Placek tortilli posmarować sosem, następnie położyć w kolejności: kurczaka, ser, warzywa pokrojone w paski, sałatę, jajko podzielone na ćwiartki i przecięte na pół pomidorki koktajlowe. Zwinąć ciasno. Rozgrzać grill. Tortille ułożyć na gorący grill zapiekając ok 2-3 minut z każdej strony. Zgrillowane tortille podawać z sosem z avocado i jogurtem.

**Słone pączki serowe z ostrym sosem oliwnym**

Składniki

Składniki na pączki:

- 0,75 l mleka

- 0,75 kg mąki

- 3 żółtka

- 30 g drożdży

- 1 płaska łyżeczka soli

- 2 płaskie łyżeczki cukru

- 3-4 gałązki świeżego rozmarynu

- pieprz do smaku

- 200 g sera Gouda MSM Mońki

- olej rzepakowy do smażenia

Składniki na sos:

- 100 ml oliwy z oliwek

- 2 łyżki sosu sojowego

- ¼ średniej papryczki chili

- ½ pęczka szczypiorku

- 1 łyżka soku z cytryny

- sól do smaku

- 1 łyżeczka łuskanego

- prażonego sezamu

Wykonanie:

Do drożdży dodać 3 łyżki letniego mleka, ½ łyżeczki cukru i całość wymieszać. Posypać łyżką mąki, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na około 15 minut.

Do pozostałej mąki wlać mleko, dodać żółtka jaj, wcześniej przygotowane drożdże, sól, posiekane igiełki rozmarynu oraz pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszać rózgą. Następnie dodać pokrojony w drobną kostkę ser, wymieszać, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 20-30 minut.

W szerokim garnku rozgrzać dużą ilość oleju. Usmażyć pączki, zgarniając ciasto palcem z łyżki stołowej prosto do garnka z olejem. Pączki po usmażeniu odsączać z tłuszczu na ręczniku papierowym.

W osobnej miseczce zmieszać wszystkie składniki na sos.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175