**Drugie śniadania, dzięki którym dzieci pokochają powrót do szkoły!**

**Końcówka wakacji nigdy nie jest łatwa. Mimo, że sierpień nadal kusi pogodą i słodkim smakiem lenistwa, wielu rodziców myślami jest już we wrześniu. Nerwowo szykujemy szkolne wyprawki i zastanawiamy się, jak uprzyjemnić naszym dzieciom pierwsze tygodnie w zupełnie nowej, pełnej obowiązków rzeczywistości. Jednym ze sposobów jest przygotowanie pysznych śniadaniówek, w których możemy sprytnie ukryć wszystkie smaki lata.**

**Poniedziałek – nie taki straszny**

Pierwszy dzień szkoły rządzi się swoimi prawami. Mimo, iż błogi wypoczynek zostaje brutalnie przerwany, nie ma jeszcze standardowych lekcji, a większość dnia nadal można spędzić na podwórku z przyjaciółmi z klasy. Ciekawym pomysłem na mile rozpoczęty rok szkolny jest zorganizowanie pikniku dla dzieci. Beztroski czas w otoczeniu zieleni lub ciekawego placu zabaw, a do tego pyszne przekąski, skutecznie złagodzą stres i nerwy towarzyszące powrotom do szkoły, pracy i starych obowiązków.

Tortille z plasterkami świeżych warzyw, dobrej jakości sera żółtego i aromatycznym ziołowym sosem, to doskonały pomysł na piknikową przekąskę. Ich przygotowanie nie wymaga więcej wysiłku niż przygotowanie tradycyjnej kanapki, a efekt końcowy jest spektakularny.

– Ser żółty to wysokoenergetyczna przekąska, która doskonale sprawdzi się podczas naprawdę aktywnego dnia. Doskonale koresponduje z warzywami, kawałkami grillowanego mięsa oraz pieczywem prosto z piekarni – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Dzięki serom żółtym plasterkowanym zamykanych w opakowaniach typu „open-close” otrzymujemy pełną gwarancję najwyższej świeżości w każdych warunkach. Nowoczesne opakowania pozwalają nie tylko na dłuższe przechowywanie żywności, ale także utrzymanie ich naturalnego smaku i aromatu.

**Wtorek – zawsze może być lekko**

Pierwsza wczesna pobudka i wypełniony po brzegi plecak. Czy pierwszy dzień lekcyjny po wakacyjnej przerwie zawsze musi „boleć”? Odrobinę przyjemności zapewni kolorowe, pożywne i słodkie drugie śniadanie. Puszyste bułki ze świeżym masłem i domową konfiturą z letnich owoców to doskonały pomysł na szybkie wyczarowanie lata na szkolnym korytarzu.

Tradycja tworzenia domowych konfitur wraca do łask. Nic dziwnego, otwarcie słoiczka pełnego słodkich, sezonowych owoców skutecznie przywołuje miłe wspomnienia minionych wakacji. Wiśnie, maliny, truskawki, jabłka, gruszki, agrest, a nawet owoce egzotyczne, to wszystko możemy zamknąć na długie miesiące i wyciągać zawsze, gdy poczujemy tęsknotę za latem.

– Idealnym uzupełnieniem owocowej konfitury jest chrupiące pieczywo i kremowe masło. Masło składa się z tłuszczu mlecznego, mleka i wody. To całkowicie naturalny produkt, który nie potrzebuje żadnych dodatkowych ulepszaczy chemicznych – podkreśla Ewa Polińska, MSM Mońki.

Masło jest przy tym doskonałym źródłem witamin i mikroelementów. To lekkostrawny tłuszcz, który jest ceniony także w medycynie alternatywnej. Działa przeciwnowotworowo i zmniejsza stany zapalne w organizmie.

**Środa – nie odpuszczamy**

Eksperci alarmują – co czwarte dziecko wychodzi do szkoły bez śniadania. Tymczasem lekarze podkreślają, że właściwie zbilansowane drugie śniadanie wpływa zarówno na fizyczny, jak i psychiczny rozwój naszych dzieci. Jednym z pomysłów na niestandardowe drugie śniadanie, które można przygotować wieczorem, a rano zabrać w pudełku do szkoły, są muffinki na ostro z serem żółtym. Przepis podajemy pod artykułem.

**Czwartek – odrobina motywacji nie zaszkodzi**

Pod koniec tygodnia zajęć w szkole, nasze dzieci są szczególnie spragnione nowych wrażeń i podkręcenia wszystkich zmysłów. Nawet królowa polskich śniadań – kanapka z prostych składników – przygotowana w fantazyjny sposób, jest w stanie oczarować małych smakoszy. Czasem wystarczy pokroić kawałki sera żółtego za pomocą foremek do ciasteczek, by różnego rodzaju gwiazdki, duszki, serduszka lub kwiatuszki zamieniły zwykły posiłek w prawdziwą przygodę.

Chrupiące plasterki ulubionych warzyw i owoców, kosteczki żółtego sera lub małe kuleczki mozzarelli, a do tego soczyste listki świeżych ziół lub szpinaku oraz garść ulubionych orzechów lub pestek – szkolna śniadaniówka może przypominać prawdziwy skarbiec smaków i aromatów, jeżeli tylko zadbamy o formę i dobór poszczególnych składników.

**Piątek z przytupem**

Ludzkie szare komórki są niezwykle energochłonne – wydatkują aż 20% energii przeznaczonej na podstawową przemianę materii całego naszego organizmu. Pod koniec intensywnego tygodnia, rezerwy uczniów są już na wyczerpaniu, dlatego warto zadbać o to, by drugie śniadanie serwowane naszym dzieciom skutecznie zregenerowało młode organizmy. Pożądany efekt osiągniemy pakując im na wynos pożywną, ale szybką w przygotowaniu sałatkę (przepis podajemy na końcu artykułu). W dodatku możemy ją zaserwować w nieco bardziej wyszukany i oryginalny sposób – podać w kupionych lub własnoręcznie upieczonych kruchych babeczkach lub koszyczkach z ciasta francuskiego.

**Muffinki na ostro z serem żółtym**

Składniki:

- 250 g mąki pszennej,

- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia,

- 150 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku,

- 75 ml oleju,

- 220 ml jogurtu naturalnego,

- 2 jajka,

- pół łyżeczki soli,

- pieprz, papryka ostra lub chili,

- natka pietruszki i zioła prowansalskie,

- 30 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku, na wierzch muffinek papryka w proszku do posypania.

Wykonanie:

Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawami. Następnie dodać jogurt, olej, roztrzepane jajka, starty na tarce ser żółty i ulubione zioła. Całość następnie wymieszać mikserem do momentu uzyskania jednolitej masy. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami, napełnić ciastem prawie do pełnej wysokości papilotek. Wierzch posypać startym żółtym serem i papryką. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C i piec muffinki przez około 20-25 min. Wyjąć, wystudzić na kratce.

**Sałatka z serem żółtym i szynką**

Składniki:

- 300 g sera żółtego Podlaskiego MSM Mońki w plastrach,

- 200 g szynki wędzonej parzonej,

- 150 g świeżego ogórka,

- 100 g papryki konserwowej czerwonej,

- 1 puszka groszku konserwowego,

- 1 średnia cebula czerwona,

- 100 g orzechów włoskich łuskanych,

- 3-4 łyżki majonezu,

- pieprz.

Przygotowanie:

Plastry żółtego sera, szynkę, paprykę i ogórka ze skórką pokroić w cienkie paseczki. Dodać groszek konserwowy, pokrojoną w kostkę cebulę i połamane orzechy włoskie. Doprawić do smaku czarnym pieprzem, a następnie dodać majonez i dokładnie wymieszać.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175