

I n s p i r a c j e
k u l i n a r n e

A i r F r y e r

A v e n i d o



avenido

Mini omlety z warzywami i fetą

- 4 jajka + 4 łyżki mleka
- ¼ papryki i cukinii
- ser feta
- ulubione zioła



avenido

T o s t y f r a n c u s k i e

- 4 kromki chleba
tostowego lub chałki
- 3 łyżki mleka + 1 jajko
- banany i syrop klonowy



avenido

P l a c u s z k i b a n a n o w e

- 2 jajka + 2 banany
- 4 łyżki płatków
owsianych
- 1/2 łyżeczki proszku do
pieczenia
- szczypta cynamonu



D o m o w e f a l a f e l e

- s z k l a n k a s u c h e j
n a m o c z o n e j p r z e z
n o c c i e c i e r z y c y
- c e b u l a + 2 z ą b k i
c z o s n k u
- s ó ł p i e p r z k m i n
- j o g u r t i n a t k a



avenido

Filet z łososia z warzywami

- 2 filety z łososia
- marchewki i brokuł
- łyżka oliwy sok z
ctryny
- ulubione zioła



avenido

F r y t k i z b a t a t a i c u k n i i

- b a t a t i c u k i n i a
- c z o s n e k
- w ę d z o n a p a p r y k a w
p r o s z k u + s ó l
- ł y ż k a o l i w y



avenido

P i e c z o n e j a b ł k a

- 4 j a b ł k a
- o r z e c h y
- m i ó d
- c y n a m o n (o p c j o n a l n i e)



avenido

B a b e c z k i m a r c h e w k o w e

- 120g marchewki i jajko
- 2 łyżki miodu i 3 łyżki oleju
- ½ szklanki mąki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia i cynamonu
- garść orzechów

