



Śniadanie to bez wątpienia najważniejszy posiłek dnia. Prawidłowo skomponowane dodaje energii i siły. Dlatego powinniśmy postarać się, aby w jego składzie znalazły się węglowodany złożone, które powoli podnoszą poziom cukru we krwi i dostarczają energii przez wiele godzin. Wtedy nie odczuwamy głodu, a nasz organizm pracuje wydajnie. Idealnym wyborem będzie pieczywo razowe, musli lub domowej roboty granolę, czyli produkty bogate w błonnik pokarmowy. Nasz zdrowy posiłek możemy dopełnić pyszną kawą np. zbożową, bo po przebudzeniu nie ma nic przyjemniejszego niż zapach kawy i świeżego pieczywa. To z pewnością skutecznie pobudzi ciało i umysł, a także poprawi nastrój.

A może by tak upiec chleb samodzielnie? Do upieczenia smacznego, zdrowego, domowego chleba potrzebna jest tylko mąka, woda, sól, zakwas i oczywiście odpowiedni sprzęt kuchenny. Z piekarnikiem Franke wyposażonym w system Autocook, to sama przyjemność i świetny pomysł na urozmaicenie weekendowych poranków!

System Autocook, dostępny w wybranych modelach piekarników Franke, pozwala na przygotowanie 50 zdefiniowanych typów potraw z wykorzystaniem różnych kombinacji trybów, czasów i temperatur pieczenia. Po wybraniu przepisu, piekarnik piecze automatycznie, dobierając optymalne połączenie sposobu grzania, temperatury i czasu pieczenia.

Wybieramy odpowiednią kategorię Chleb, potem rodzaj pieczywa (tradycyjny chleb, bagietka, foccacia...) i zatwierdzamy zdefiniowaną wagę potrawy. Przy ustawieniu wagi bochenka 1 kg czas pieczenia wynosi 25 minut.

Teraz tylko wystarczy nacisnąć start.

Gdy nasz chleb jest już gotowy, możemy na jego bazie przygotować najróżniejsze wariacje śniadaniowe. Na przykład pyszne tosty Woodcock ze zbioru przepisów Franke. Udanej zabawy!

Tosty Woodcock

Chleb krojony – 8 kromek

Kapary – 50 g

Pasta z anchois – do smaku

Pieprz cayenne – do smaku

Sos beszamelowy – 250 g

Tarty parmezan – 20 g

Przygotowanie:

1. Pokrój kromki chleba na poł by uzyskać dwa trójkąty.

2. Umyj kapary, odsącz i pokrój. Wymieszaj sos beszamelowy, pastę z anchois i pieprz cayenne w misce.

3. Powstałą pastę rozsmaruj na trójkątach chleba i każdą kromkę posyp tartym serem. Całość umieść na blasze do pieczenia w piekarniku.

Cena piekarnika Crystal Black CR 981 M BM M DCT: 4 799 zł

Więcej informacji o produktach i marce Franke znajduje się na: www.franke.pl



Od ponad 100 lat marka Franke jest synonimem jakości i innowacji w projektowaniu oraz produkcji systemów kuchennych, sanitarnych oraz urządzeń dla gastronomii. Franke jest ambasadorem szwajcarskiej jakości i precyzji, która wyróżnia zlewozmywaki i baterie, ale także okapy płyty grzewcze, piekarniki, zmywarki, kuchenki mikrofalowe, chłodziarki oraz sortowniki odpadów, produkowane przez firmę. Franke, z główną siedzibą w Aarburgu (Szwajcaria), zatrudnia 10 tysięcy pracowników na całym świecie, posiada 81 oddziałów i działa w przeszło 100 krajach. W Polsce firma działa od 1993 roku, ma własny nowoczesny zakład produkcyjny w Sękocinie Nowym pod Warszawą i znaczący udział w krajowym rynku zlewozmywaków.

Franke Polska ([PRESS BOX](#))

www.franke.pl