

# KOMU? MU!



## Składniki:

- 2 cukinie
- 250 g ricotty lub twarogu śmietankowego
- 1 jajko
- 200 ml śmietanki UHT MU! 18%
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła Ekstra MU!
- 50 g startego sera żółtego
- sól, pieprz, zioła prowansalskie

## Przygotowanie:

Cukinie pokrój w cienkie plasterki. Cebulę i czosnek podsmaż na maśle Ekstra MU!. Ricottę lub twaróg śmietankowy wymieszaj z jajkiem, śmietanką UHT MU! 18% i przyprawami. W naczyniu żaroodpornym układaj warstwami cukinię, masę serową i podsmażone warzywa. Zakończ serem. Piecz 35 minut w 180°C.

# WEGETARIAŃSKA ZAPIEKANKA Z RICOTTĄ I CUKINIĄ



# KOMU? MU!



## DOMOWE MLECZNE BATONIKI A'LA KINDER

### Składniki:

- 200 g mleka w proszku
- 100 g masła Ekstra MU!
- 100 ml mleka UHT MU! 3,2%
- 3 łyżki cukru
- 1 tabliczka czekolady mlecznej lub deserowej

### Przygotowanie:

Masło Ekstra MU!, mleko UHT MU! 3,2% i cukier podgrzej w rondelku, aż się rozpuści. Odstaw, dodaj mleko w proszku i wymieszaj na gładką masę. Wyłóż do formy, schłódź. Polej rozpuszczoną czekoladą, odstaw do lodówki. Pokrój na wąskie paseczki.



# KOMU? MU!



## MLECZNA KASZKA MANNA Z MUSEM OWOCOWYM

### Składniki:

- 2 szklanki mleka UHT MU! 3,2% lub mleka UHT MU! 1,5% bez laktozy
- 3 łyżki kaszy manny
- 1-2 łyżeczki cukru
- ulubiony mus owocowy (np. z malin, truskawek) lub rozgniecione świeże owoce

### Przygotowanie:

W rondelku zagotuj mleko UHT MU! 3,2% lub mleko UHT MU! 1,5% bez laktozy, dodaj cukier i kaszę manną, mieszając, aby nie powstały grudki. Gotuj kilka minut do zgęstnienia. Przełóż do miseczek i polej musem.



# KOMU? MU!



## TWAROŻEK Z BANANEM I MIODEM

### Składniki:

- 200 g twarogu śmietankowego MU!
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżeczka miodu

### Przygotowanie:

W misce rozgnieć banana, dodaj twaróg śmietankowy MU! i miód. Wymieszaj wszystko na jednolitą masę. Podawaj od razu lub schłodzone.



# KOMU? MU!



## GOLDEN MILK – MLEKO Z KURKUMĄ I MIODEM

### Składniki:

- 1 szklanka mleka mleka UHT MU! 1,5% bez laktozy lub mleka roślinnego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- szczypta cynamonu i imbiru
- 1 łyżeczka miodu

### Przygotowanie:

W rondelku podgrzej mleko z przyprawami, nie doprowadzając do wrzenia. Na końcu dodaj miód, wymieszaj. Podawaj ciepłe.



**KOMU?  
MU!**



## SMOOTHIE TRUSKAWKOWO-BANANOWE Z KEFIREM

### Składniki:

- 1 banan
- 1 szklanka truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 1 szklanka kefiru MU! 1,0%
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

Wszystkie składniki przełóż do wysokiego pojemnika i zblenduj na gładki koktajl. Podawaj schłodzone jako napój śniadaniowy lub deserowy.



# KOMU? MU!



## DOMOWE KAKAO BEZ LAKTOZY

### Składniki:

- 2 szklanki mleka bez laktozy UHT MU! 1,5% lub mleka roślinnego
- 2 łyżeczki kakao
- 1-2 łyżeczki cukru lub miodu

### Przygotowanie:

W rondelku podgrzej mleko. Dodaj kakao i cukier/miód, dobrze wymieszaj. Podgrzewaj do momentu zagotowania, podawaj od razu.



# KOMU? MU!



## ŁOSOŚ W ŚMIETANCE Z KOPERKIEM I CYTRYNĄ

### Składniki:

- 2 filety z łososia
- 200 ml śmietanki UHT MU! 30%
- sok i skórka z 1/2 cytryny
- 1 łyżka masła Ekstra MU!
- 1 łyżka posiekanego koperku
- sól, pieprz

### Przygotowanie:

Łososia oprósz solą i pieprzem. Obsmaż na maśle Ekstra MU! na złoto. Zalej śmietanką UHT MU! 30%, dodaj skórkę i sok z cytryny oraz koperek. Gotuj 5–7 minut, aż sos zgęstnieje. Podawaj z ryżem lub ziemniakami.





# KOMU? MU!



## POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE ŚMIETANOWO-MUSZTARDOWYM

### Składniki:

- 1 polędwiczka wieprzowa (ok. 500 g)
- 200 ml śmietanki UHT MU! 18%
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- 1 cebula
- 1 łyżka masła Ekstra MU!
- sól, pieprz, zioła prowansalskie

### Przygotowanie:

Polędwiczkę pokrój w plastry, lekko rozbij dłonią, dopraw solą, pieprzem i ziołami. Obsmaż na maśle Ekstra MU! z obu stron. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż się zeszkli.

Wlej śmietankę UHT MU! 18% i musztardę, gotuj razem kilka minut, aż sos zgęstnieje.

Podawaj z ziemniakami lub kaszą.



# KOMU? MU!



## KURCZAK W SOSIE Z MASCARPONE I SZPINAKIEM

### Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- 200 g świeżego szpinaku
- 200 g mascarpone
- 100 ml śmietanki UHT MU! 18%
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka masła Ekstra MU!
- sól, pieprz

### Przygotowanie:

Kurczaka pokrój w plastry lub paski, dopraw solą i pieprzem. Podsmaż na maśle Ekstra MU! na złoty kolor. Dodaj przeciśnięty czosnek, szpinak i smaż, aż liście zwiędną. Dodaj mascarpone i śmietankę UHT MU! 18%, mieszaj aż powstanie gładki sos. Podawaj z ryżem lub makaronem.

