**20 pomysłów na tosty z tostera, które dadzą ci energię na cały dzień**

Śniadanie to najważniejszy posiłek. Zdajesz sobie z tego sprawę, ale nie możesz już patrzeć na nudne kanapki, jajecznicę na boczku i tosty z dżemem. Na ratunek śpieszy ci ten artykuł. Znajdziesz tutaj 20 pomysłów na pożywne tosty, dzięki którym zyskasz energię na cały pracowity dzień. I choć niektóre połączenia mogą ci się wydać zaskakujące, gorąco zachęcam cię do ich wypróbowania. Zdziwisz się jak dobrze smakują.

1 **Awokado, feta i granat**Awokado obierz i pokrój na cienkie plasterki. Posyp z wierzchu odsączonym serem feta i nasionami granatu. Skrop odrobiną oliwy z oliwek.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140871%2Cpomysly-na-tosty-krok-1.html)

2 **Maliny, jeżyny, bazylia, kremowy ser biały** Tost posmaruj kremowym serkiem białym. Ułóż na wierzchu przekrojone na pół maliny i jeżyny. Udekoruj listkami świeżej bazylii.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140872%2Cpomysly-na-tosty-krok-2.html)

3 **Melon kantalupa, orzechy włoskie, ser kozi** Za pomocą ostrej obieraczki do warzyw pokrój melona we wstążki. Ułóż je na posmarowanym kozim serem toście. Na wierzchu ułóż rozdrobnione orzechy włoskie. Jeśli chcesz, skrop całość syropem z agawy.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140873%2Cpomysly-na-tosty-krok-3.html)

4 **Banan, masło migdałowe, nasiona chia** Tost posmaruj masłem migdałowym (może być też masło orzechowe). Na wierzchu ułóż pokrojonego w cienkie plasterki banana. Posyp nasionami chia.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140874%2Cart-2015-21873-140874-big-jpg.html)

5 **Seler naciowy, rodzynki, masło orzechowe** Posmaruj tost masłem orzechowym. Selera pokrój na cienkie kawałki i połóż na wierzchu kanapki. Posyp rodzynkami.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140875%2Cart-2015-21873-140875-big-jpg.html)

6 **Podsmażona fasola, sos salsa, natka pietruszki i jajko sadzone** Fasolę podsmaż na patelni z sosem salsa. Na osobnej patelni usmaż jajko sadzone. Posmaruj tost sosem, a na wierzchu połóż jajko. Udekoruj natką pietruszki.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140876%2Cart-2015-21873-140876-big-jpg.html)

7 **Ser kozi, truskawki, młoda soja (edamame), ocet balsamiczny, sól morska** Truskawki pokrój na plasterki i umieść w miseczce. Zalej je octem balsamicznym i pozostaw na kilka minut. Tost posmaruj serem kozim. Na wierzchu ułóż truskawki i łuskaną soję edamame. Posyp solą morską.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140877%2Cart-2015-21873-140877-big-jpg.html)

8 **Ananas, twaróg, orzechy nerkowca** Posmaruj tost twarogiem. Na wierzchu połóż przekrojone na pół plasterki ananasa i rozdrobnione na mniejsze kawałki orzechy nerkowca.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140878%2Cart-2015-21873-140878-big-jpg.html)

9 **Jarmuż, omlet z jednego jajka, ser cheddar** Rozgrzej olej na patelni. Rzuć na niego posiekany jarmuż i podsmażaj przez około 2 minuty. W miseczce rozbełtaj jedno jajko i dopraw je do smaku. Usmaż je na natłuszczonej patelni umieszczonej na małym ogniu. Omlet powinien być w miarę cienki. Gdy będzie gotowy, złóż go (pomagając sobie gumową szpatułką) na cztery części. Nałóż kapustę na tosta, na wierzchu połóż omlet i posyp całość tartym serem cheddar. Następnie połóż tost z powrotem na nagrzanej patelni, przykryj pokrywką i pozostaw na około 30 sekund, aż ser się roztopi.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140879%2Cart-2015-21873-140879-big-jpg.html)

10 **Suszone figi, ser ricotta, sezam** Posmaruj tost serem ricotta i ułóż na wierzchu pokrojone w plasterki suszone figi. Posyp sezamem.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140880%2Cart-2015-21873-140880-big-jpg.html)

11 **Mango, mozzarella, sok i skórka z limonki** Świeży ser mozzarella pokrój na plasterki i ułóż na toście. Na wierzchu połóż pokrojone w plastry dojrzałe mango. Posyp skórką startą z limonki (najpierw porządnie ją wyszoruj i osusz) i solą morską.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140881%2Cart-2015-21873-140881-big-jpg.html)

12 **Awokado, młoda soja (edamame), kiełki, cytryna** Awokado obierz i rozgnieć na papkę. Rozsmaruj ją na toście. Na wierzchu ułóż kiełki (polecam mieszankę lucerny i rzodkiewki) oraz łuskaną soję edamame. Opcjonalnie skrop całość sokiem z cytryny.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140882%2Cart-2015-21873-140882-big-jpg.html)

13 **Gruszka, ser ricotta, miód** Nałóż na tost warstwę sera ricotta. Posmaruj go miodem, a na wierzchu ułóż cienkie plasterki gruszki.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140883%2Cart-2015-21873-140883-big-jpg.html)

14 **Hummus, orzechy włoskie, granat** Posmaruj tost hummusem. Orzechy włoskie nieco rozdrobnij (jeśli chcesz, dopraw solą do smaku) i porozrzucaj na toście razem z nasionami granatu.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140884%2Cart-2015-21873-140884-big-jpg.html)

15 **Ciecierzyca, pomidor, jajko sadzone** Ciecierzyce opłucz, odsącz, a następnie rozgnieć na papkę z odrobiną oliwy, soli i pieprzu. Jajko usmaż na twardo. Na tej samej patelni lekko podgrzej plasterek pomidora. Posmaruj tost pastą z ciecierzycy, a na wierzch połóż pomidora i jajko.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140885%2Cart-2015-21873-140885-big-jpg.html)

16 **Daktyle, ser feta, migdały** Ser feta odsącz i pokrój w plastry. Ułóż na toście. Na wierzchu połóż pokrojone na kawałki daktyle i posiekane w cienkie plasterki migdały.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140886%2Cart-2015-21873-140886-big-jpg.html)

17 **Śliwka, masło słonecznikowe, siemię lniane** Posmaruj tost masłem słonecznikowym. Śliwkę pokrój na cienkie talarki i ułóż na toście. Całość posyp siemieniem lnianym.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140887%2Cart-2015-21873-140887-big-jpg.html)

18 **Jabłko, miód, niebieski ser pleśniowy** Ser pleśniowy rozkrusz i umieść na toście. Posmaruj go miodem, a na wierzchu umieść pokrojone w cienkie plasterki jabłko.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140888%2Cart-2015-21873-140888-big-jpg.html)

19 **Sos marinara, jajko w koszulce, parmezan, bazylia** Ugotuj jajko w koszulce (przepis tutaj http://www.tipy.pl/artykul\_6815,jak-ugotowac-jajka-w-koszulkach.html). Tost posmaruj sosem marinara, na wierzchu połóż jajko. Udekoruj całość listkami świeżej bazylii i posyp tartym parmezanem.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140889%2Cart-2015-21873-140889-big-jpg.html)

20 **Wędzony łosoś, ogórek, kremowy ser biały, szalotka** Posmaruj tost kremowym serem białym. Za pomocą ostrej obieraczki do warzyw pokrój ogórka w cienkie wstążki. Umieść je na toście wraz z płatami wędzonego łososia. Całość posyp drobno pokrojoną cebulką szalotką.

[](https://tipy.interia.pl/21873%2C140890%2Cart-2015-21873-140890-big-jpg.html)