

Ideje za zdrav i hranjiv doručak





Chia puding s bananom

CHIA PUDING S BANANOM

- Večer prije potopite 3 žlice chia sjemenke u 1 šalici mlijeka (bademovo/zobeno/ rižino), a ujutro dodajte narezanu bananu.
- Možete ju i zgnječiti.
- Banana služi kao zasladičavač tako da ne trebate dodatno meda
- Po želji dodati cimeta, kakao
- Posuti orašastim voćem (badem, lješak.. cca 5-10 kom)
- Naribati tamne čokolade (...za one dane u mjesecu)



Palačinke bez brašna

PALAČINKE BEZ BRAŠNA

Sastojci:

- 1 jaje
- 1 abc sir/ dukatela/ philadelphia (manje pakiranje)
- 1 jušna žlica zobenih
- 1 čajna žlica psyllium praha
- Jaja razmutiti vilicom, dodati mliječni namaz. Zobene samljeti u mlinčiću pa dodati u smjesu zajedno s psylliumom(ako ga imate). Ostaviti par minuta kako bi psyllium nabubrio.
- Peći na laganoj vatri manje palačinkice.
- Psyllium je biljka poznata po sjemenkama koje su bogate vlaknima. Dobar je za probavni sustava, stvara osjećaj sitosti, bez glutena. U pekarstvu se koristi kao zamjena za prašak za pecivo.



Avokado sendvič

AVOKADO SENDVIČ

- tamni kruh
- avokado smash
- poširana jaja ili jaja na oko

AVOKADO SMASH

- vilicom zgnječiti avokado u posudi
- dodati mu sol, papar, malo češnjaka, maslinovo ulje, limunov sok

- uz doručak popiti čašu limunovog soka
- Avokado ima najveći udio bjelančevina među voćem, bogat je izvor vitamina E i kalija, u korisnim količinama sadrži i vitamin C, vitamin B6 i lutein.



DORUČAK ZA POSAO

svježe voće + grčki jogurt + granola

RECEPT ZA GRANOLU:

- pola kile zobenih pahuljica
- 200grama orasastih (ja sam stavila ljesnjake i bademe)
- 100gr sjemenki (npr. lan i sezam)
- malo cimeta
- 70gr kokosovog ulja
- 60gr meda
- Orašaste plodove kratko prepržite na tavi, kada se ohlade nasjeckate na manje komadiće, staviti u zdjelu u koju dodajte kokosovo ulje i med koji ste prethodno zagrijali na vatri kako bi bili u tekućem stanju, posipajte cimetom i promiješajte.
- Na lim staviti papir za pečenje i rasporediti po čitavom limu.
- Peci na 190 stupnjeva nekih 10 minuta, dok se ne zarumeni. Promiješati zatim još 10 minuta. Kada se ohladi možeš još dodati i kokosove mrvice.



OMLET SA ŠPAROGAMA

- 2 jaja
- maslinovo ulje
- manja glavica luka
- 100 g šparoga
- tamni kruh sa bučinim sjemenkama
- Energetska vrijednost 100 g šparoga iznosi samo 20 kcal jer najveći dio čini voda (93%).
- Osim vode, šparoga sadrži još 1,7% proteina, 2,6% ugljikohidrata i 0,7% masti.



ZOBENA KAŠA

- Pola šalice zobenih pahuljica (osobno uzimam iz dm-a-zobene i to krupne, nekad i one 4 vrste žitarica)
- zobene je dobro prije namočiti i skuhati u vodi da omekšaju i puste sluz kako bi se bolje probavile
- mljevene lanene sjemenke 1-2 žlice
- sezonsko voće (jabuku, jagode, borovnice, bananu....)
- bademi cca 5-10 kom
- žličica cimeta
- žličica kakaa (bez šećera - bio and bio)
- malo meda



SENDVIČ S POVRĆEM

- tamno pecivo sa sjemenkama
- 2 šnите sira
- 2 šnите salame npr. pureća prsa
- pola šake matovilca
- rajčica 5 kriški
- pola šake naribananog kupusa
- uz sendvič super ide jogurt



SENDVIČ S VOĆEM

- tamni kruh
- šumsko voće - zamrznuto
- grčki jogurt
- pistaciji
- staviti po dvije žlice šumskog voća između dvije šnite kruha
- zapeči u tosteru
- preliti grčim jogurtom i posipati pistacijima



SMOOTHIE

- kokosovo mlijeko
 - pola banane
 - šaka borovnica
 - 5 badema
 - 50 g zobenih pahuljica
 - žličica meda
 - 2 žličice chia sjemenke
-
- sve sastojke izmiksati u blenderu
 - posipati chia sjemenkama koje pustiti da malo nabubre