

NAJBOLJŠE IDEJE ZA HITER IN ZDRAV ZAJTRK

Za svoje telo naredimo veliko, če že zjutraj zaužijemo zdrav obrok. S tem pripomoremo tudi k večji delovni storilnosti, saj tako kot naše telo tudi naši možgani potrebujejo hrano.

Predstavljam vam nekaj zdravih zajtrkov, za pripravo katerih ne boste potrebovali več kot 15 minut.

ZAJTRK V KOZARCU

SESTAVINE: 120 ml sveže iztisnjene pomarančnega soka

2 dcl tekočega jogurta

1 banana

2 žlici tekočega medu

2 žlici kosmičev

Banano olupimo in narežemo na nekaj večjih kosov, ki jih stresemo v mešalnik. V mešalnik dodamo še jogurt, med, kosmiče in na koncu prilijemo še pomarančni sok. Vse skupaj dobro zmešamo v gladko zmes. Zmes nalijemo v visoke kozarce in takoj postrežemo.



SKUTIN NAMAZ Z JAGODAMI

SESTAVINE: 15 jagod

5 žlic puste skute

5 žlic medu

1 limona

POSTOPEK: Limono prerežemo na pol in iztisnemo sok. Jagode temeljito operemo, odstranimo zelene dele, nato pa jih dobro zmečkamo z vilicami.

V manjšo skledo dodamo skuto, ki jo z vilico zdrobimo na čim manjše kose, čeznjo prelijemo limonin sok in med. Sestavine dobro premešamo. V manjšo skodelico dodamo jagodni pire, čezenj pa nadevamo skutno mešanico. Skodelico postrežemo.



ZELENI ZMEČKANČEK

SESTAVINE: 2 banani

1 jabolko

2 pomaranči

1 pest mlade špinače

240 ml mandljevega mleka

5 vejic svežega peteršilja

1 žlička naribanega ingverja

1 žlica limetnega soka

Sadje in zelenjavo očistimo in operemo pod tekočo vodo. Banani olupimo in narežemo na kolobarje. Jabolko razrežemo na četrtine, pomaranče olupimo in razdelimo na posamezne krlje.

Sadje in zelenjavo stremo v električni mešalnik, v katerega dodamo še mandljevo mleko, peteršilj, nariban ingver in limetin sok.

Vse skupaj gladko zmešamo. Pripravljen napitek serviramo v kozarce in postrežemo.



UMEŠANA JAJČA Z BANANO

SESTAVINE: 3 jajca

1 banana

1 ščepec soli

2 žlički masla

Banano olupimo in narežemo na kolobarje. Jajca ubijemo v skledico, jih rahlo posolimo, nato pa z ročno metlico ali vilico dobro razžvrkljamo.

Na kuhalnik pristavimo ponev, v kateri stopimo maslo in počakamo, da se segreje. Jajca nato vlijemo v ponev. Počakamo nekaj sekund, da jajca nekoliko zakrknejo, nato pa pričnemo mešati s kuhalnico. Po dobrih 4 minutah in pol mešanja v ponev dodamo narezano banano in še naprej mešamo, da se jajca do konca zapečejo.

Umešana jajca nato odstavimo in razporedimo po krožniku. Ponudimo z rezinami kruha.



DOMAČI MUSLI

SESTAVINE: 450 g ovsenih kosmičev

150 g mandljev

90 g sončničnih semen

90 g bučnih semen

1,5 žličke mletega cimeta

1 žlička soli

180 ml zgoščenega jabolčnega soka

2 žlici sončničnega olja

60 ml medu

80 ml riževega slada

2 skodelici nasekljanega suhega sadja

Vklopimo pečico in jo segrejemo na 165 stopinj. Dva pekača dobro namastimo. V veliki skledi zmešamo kosmiče, oreščke, semena, cimet in sol.

V drugi skledi zmešamo jabolčni sok, olje, med in rižev slad. Premešamo in zmes prelijemo preko suhih sestavin. Vse skupaj temeljito premešamo.

Zmes naložimo na oba pekača in pečemo v ogreti pečici od 25 do 35 minut. Med pečenjem vse skupaj občasno premešamo, da se enakomerno zapeče.

Musli vzamemo iz pečice. Večje strjene kose s kuhalnico takoj razdrobimo.

Počakamo, da se ohladi, nato pa dodamo še suho sadje. Musli stresemo v skodelico in prilijemo mleko. Postrežemo.

