



ŚNIADANIE

CZYWIESZ, ŻE ZDROWE ŚNIADANIE POWINNO SKŁADAĆ SIĘ Z PRODUKTU ZBOŻOWEGO, PRODUKTU TŁUSZCZOWEGO, BIAŁKA (NP. JOGURT, SER, JAJKA, DOBRA JAKOŚCIOWO WĘDLINA) ORAZ WARZYWA LUB OWOÇU?

ŚNIADANIE NA ZDROWIE!

PASTA Z CIECIERZYCY



PASTA Z AWOKADO I POMIDORÓW



POTRZEBNE BĘDA:

- PÓŁ SZKLANKI CIECIERZYCY SUCHEJ (SZKLANKA UGOTOWANEJ LUB Z PUŚZKI)
- MAŁY POMIDOR
- ZĄBEK CZOSNKU (MOŻNA ZREZYGNOWAĆ)
- BAZYLIA, NAJLEPIEJ Świeża
- ŁYŻKA OLEJU LINIANEGO BUDWIGOWEGO LUB OLIWY Z OLIWEK

SUCHĄ CIECIERZYCĘ ZALEWAMY WODĄ NA 12 GODZIN, A NASTĘPNIE GOTUJEMY, AŻ BĘDZIE MIĘKKA, PRZEZ OKOŁO 50 MINUT (MOŻNA TEŻ UŻYĆ CIECIERZYCY Z PUŚZKI, KTÓRA JEST GOTOWA DO SPOŻYCIA, ALE OSOBISCIĘ STARAM SIĘ WYBIERAĆ SUCHĄ, BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW). POMIDORA KRÓTKO SPARZAMY I OBIERAMY ZE SKÓRKI. PRZESTUDZONĄ CIECIERZYCĘ BLENDUJEMY Z POMIDOREM, BAZYLIĄ I OPCJONALNIE Z CZOSNKIEM. PODAJEMY NA PIECZYWIĘ PEŁNOZIARNISTYM, DEKORUJĄC KANAPKI LIŚĆMI SAŁATY.

JAJKA GOTUJEMY NA TWARDZO, PO OSTYGNIĘCIU OBIERAMY ZE SKÓRKI. AWOKADO ROZCINAMY NA PÓŁ I WYCIAĞAMY PESTKĘ. OBIERAMY ZE SKÓRY I ROZGNIAIAMY WIDŁECIEM MIĘJSZ, WRAZ Z JAJKIEM (JAJKO MOŻNA ZETRZEĆ NA GRUBYCH OCZKACH). POMIDORA KRÓTKO SPARZAMY I OBIERAMY ZE SKÓRKI. DODAJEMY DO POWSTAŁEJ PASTY POSIEKANEJ JAJKO, CEBULĘ LUB CZOSNEK I BAZYLIĘ. CAŁOŚĆ DOKŁADNIE MIESZAMY.

PASTA Z ZIAREN GROSZKU

POTRZEBNE BĘDA:

- PUŚZKA ZIELONEGO GROSZKU (Z JAK NAJMNIĘJSZĄ ZAWARTOŚCIĄ SOLI) LUB GROSZEK MROŻONY, A W SEZONE Świeże UGOTOWANY
- ZIELONA CEBULKA
- BAZYLIA, NAJLEPIEJ Świeża
- WSZYSTKIE SKŁADNIKI BLENDUJEMY, A NASTĘPNIE SMARUJEMY PASTĄ PEŁNOZIARNISTE PIECZYWO.



PASTA Z ZIAREN ŚLONECZNIKA

POTRZEBNE BĘDA:

- 1-1,5 SZKLANKI SUCHYCH ZIAREN ŚLONECZNIKA
- WODA
- 10 SUSZONYCH POMIDORÓW W OLIWIE
- 1 CEBULA
- 1 ŁĘCZCA ZIELONEJ NATKI PIETRUSZKI LUB KILKA LISTKÓW BAZYLI
- 2-3 ŁYŻKI OLIWY
- ZĄBEK CZOSNKU (OPCJONALNIE)

ZIARNA ŚLONECZNIKA ZALEWAMY WODĄ I ODSTAWIAMY NA NOC. NASTĘPNIE ODCEDZAMY I BLENDUJEMY. CEBULE PODDUSZAMY DO MIĘKKOŚCI NA PATELNI (NA OLIWIE Z SUSZONYCH POMIDORÓW LUB ZWYKŁEJ STUDZIMY. SUSZONE POMIDORY I RESZTĘ SKŁADNIKÓW MIKSUJEMY W BLENDERZE I ŁĄCZYMY ZE ZMIĘSOWANYMI ZIARNAMI.