

POMYSŁY NA ZDROWE ŚNIADANIE

1. Energetyczne ciastka owsiane

Składniki:

- 1 łyżka miodu,
- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 2 łyżki masła orzechowego,
- 280 g płatków owsianych,
- 3 łyżki siemienia lnianego,
- 1 łyżka pestek dyni,
- 2 łyżki posiekanych daktyli.

Sposób przyrządzenia:

Rozgrzej piekarnik do 200 °C. Na patelni rozgrzej olej, masło, miód i wymieszaj je ze sobą. Dorzuć resztę składników, rozmieszaj i przelej do formy 20 x 20 cm. Wyrównaj łopatką i piecz 10-15 minut. Wystudź i pokrój w kwadraty.



2. koktajl

- 150 g naturalnego jogurtu,
- 50 g jagód,
- 50 g czarnych porzeczek,
- 1 łyżka pestek dyni,
- 1 łyżka ziaren słonecznika,

- 30 g płatków owsianych.

Sposób przygotowania:

Owoce i jogurt zmiksuj w blenderze do gładkości, dosyp resztę składników, zamieszaj i gotowe.



3. Owsianka

Składniki:

- 150 g płatków owsianych,
- 250 ml mleka 0,5%,
- 1 łyżka waniliowego białka serwatkowego,
- 1 łyżka syropu klonowego,
- 1 łyżka siemienia lnianego,
- szczypta cynamonu

Sposób przygotowania :

Wsyp płatki do małego garnka i zalej je mlekiem. Gotuj na dużym ogniu 5-8 minut. Odstaw i wymieszaj z białkiem serwatkowym i syropem. Przelej do miski, posyp siemieniem lnianym i cynamonem.

