



3x recept na zdravou snídani

S radostí s Tebou v tomto pdf sdílím některé ze svých oblíbených snídaňových receptů.

Snídaně jsou:

- Bez lepku a bez laktózy
- Vybrané složením tak, aby Ti dodaly dost energie na celé dopoledne.
- Obsahují vitamíny a minerály, které potěší pleť a vlasy.
- Jsou přesně ve výživovém stylu, který u mě vedl k vysněné "postavě na pohodu"



Ovesná kaše s ovocem, ořechy a semínky

Suroviny

- Ovesné vločky (bezlepkové)
- banán
- hruška
- jablko
- pomeranč
- semínka dle chuti (dýňové, slunečnicové, sezamové...)
- oříšky dle chuti (kešu, piniová)
- čerstvé bobuloviny (jahody, maliny, borůvky...)
- trocha vody

Postup

1. Ovoce - banán, hruška, jablko, pomeranč - dejte do mixéru, přidejte trochu vody (cca do 1/3 nádoby mixéru) a rozmixujte. Vystačí na 2-3 porce.
2. V misce smíchejte ovesné vločky a rozmixovanou směs.
3. Posypte směsí semínek (koupenou, nebo si namíchejte vlastní) a nechte přes noc v lednici.
4. Ráno ozdobte malinami a borůvkami.

Tipy:

Fantazii se meze nekladou. Můžete použít různé kombinace ovoce i zeleniny. Oříšky a semínka přidávám dle chuti (kupuji různé druhy a ráda si je míchám každý den jinak).



Tuňákový salát s ořechy a okurkou

Suroviny

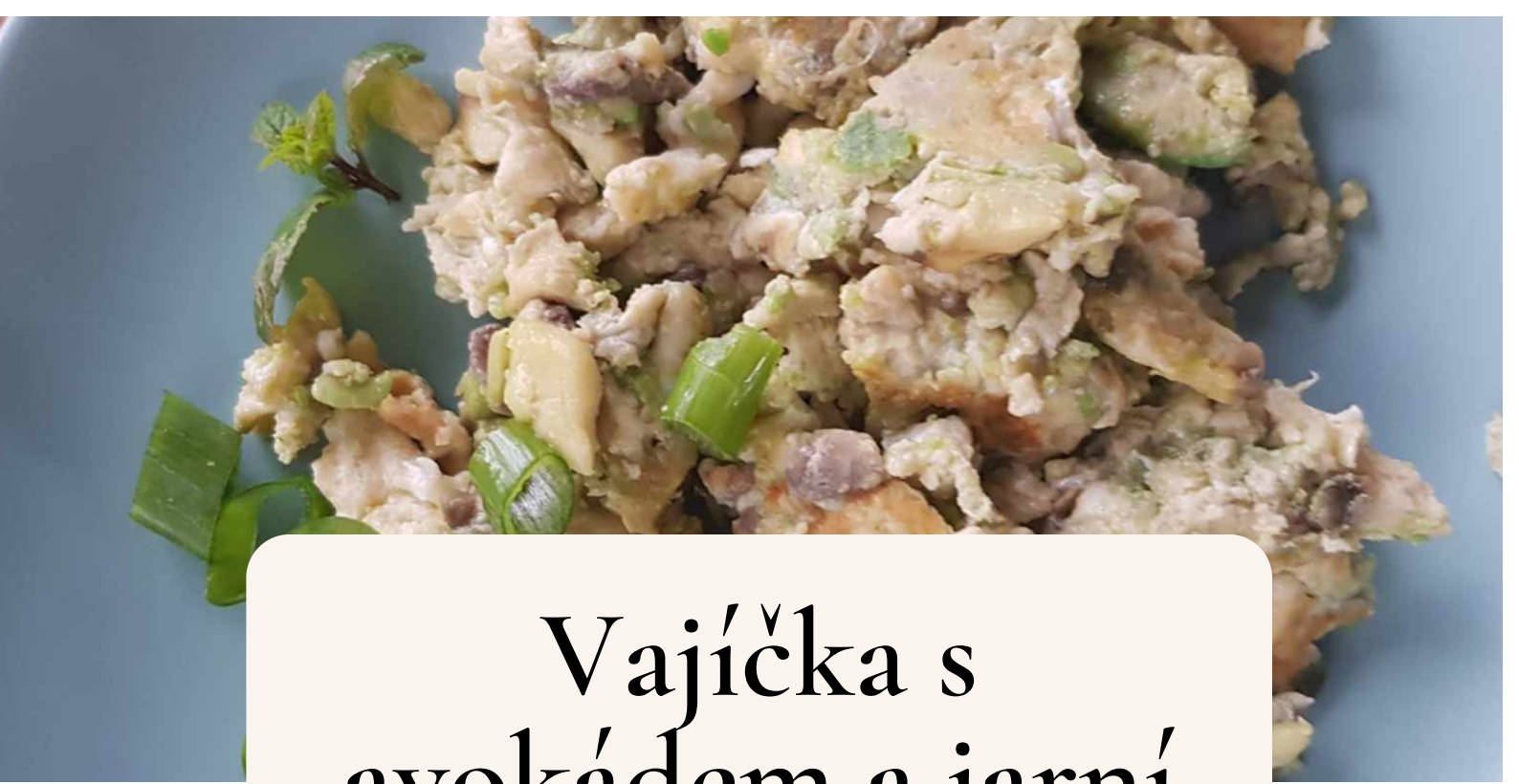
- 2 okurky
- 3 jarní cibulky
- 1 jablko
- 3 lžíce vlašských ořechů
- pekanové ořechy na ozdobu
- 2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě
- 4 lžíce majonézy domácí nebo bez lepku
- sůl, pepř, hořčičný prášek, petržel

Postup

1. Okurku omyjte a nastrouhejte nahrubo na struhadle.
2. Jarní cibulky a jablko nakrájejte nadrobno, vlašské ořechy nasekejte.
3. Přidejte tuňáka z konzervy (šťávu ne) a majonézu.
4. Vše promíchejte a dochuťte solí, pepřem, trochou hořčičného prášku.
5. Ozdobte čerstvou petrželkou a pekanovými ořechy.

Tipy:

Majonézu si můžete připravit domácí, nebo sehnat kvalitní bezlepkovou. Ořechy jednou za čas vytluču a nastrouhám nahrubo v robotu. Jdou nakrájet nahrubo i nožem.



Vajíčka s avokádem a jarní cibulkou

Suroviny

- 6 vajec
- 1 avokádo
- kokosový olej
- pažitka nebo jarní cibulka
- sůl

Postup

1. Kokosový olej rozpustíte na pánvi
2. Přidejte vejce, avokádu a trochu soli.
3. Míchejte do konzistence, kterou máte rádi.
4. Na talíři ozdobte jarní cibulkou nebo pažitkou.

Tipy:

- Sůl nemusí být detail. Vyzkoušejte, jak chutná nerafinovaná mořská sůl, nebo si vyrobte vlastní (například bylinkovou s popencem).
- Vajíčkové snídaně Vám dodají spoustu energie na celé dopoledne.
- Ozdobit jídlo čerstvými bylinkami (petrželkou, jarní cibulkou, pažitkou...) není zbytečný detail. Pozvedne to chuť i Vaši náladu :-)