Na dobry początek dnia

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Powinno zawierać błonnik, białko, węglowodany złożone, witaminy i minerały, abyśmy czuli się najedzeni aż do lunchu.

Prażona granola

8 porcji
Przygotowanie 15 minut
Gotowanie 20 minut

2 szklanki płatków owsianych górskich
1/2 szklanki orzechów pekan, posiekanych
1/2 szklanki pestek dyni
2 łyżki syropu klonowego
1 łyżka oleju roślinnego
1/4 szklanki wiórków kokosowych
1/3 szklanki suszonych moreli, pokrojonych w kostkę
1/3 szklanki rodzynek sułtańskich

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wymieszać w dużej misce płatki z orzechami i pestkami dyni. Zrobić pośrodku niewielkie wgłębienie. Połączyć syrop klonowy z olejem, wlać do płatków i starannie je wymieszać.
2) Rozłożyć musli na dużej blasze i piec 10 minut. Wyjąć z piekarnika, zamieszać i ponownie wstawić, tym razem na 5 minut. Dodać wiórki kokosowe. Wymieszać wszystkie składniki i piec jeszcze 5 minut, aż wiórki lekko się przyrumienią.
3) Pozostawić musli do całkowitego ostygnięcia. W tym czasie mieszać je od czasu do czasu, aby szybciej stygło. Dodać morele i rodzynki. Ponownie wszystko wymieszać. Przechowywać musli w szczelnym pojemniku. Podawać z mlekiem i świeżymi owocami.

Smaczne mieszanki
Przygotuj musli według własnego pomysłu z mieszanki ulubionych

składników.
Orzechy, nasiona i pestki migdały, orzechy włoskie, pekan, laskowe, ziarno sezamu, pestki słonecznika, siemię lniane, pestki dyni.
Zboża dowolne płatki zbożowe, na przykład jaglane, żytnie, orkiszowe lub ich mieszanka. Połączenie kilku rodzajów dostarcza różnorodnych składników odżywczych.
Suszone owoce rodzynki zwykłe, sułtańskie lub koryntki, daktyle, morele, jagody goji. Suszone owoce zawierają dość dużo cukrów, dlatego należy spożywać je z umiarem.

Wspaniałe musli

8 porcji

2 szklanki płatków owsianych górskich
1/2 szklanki suszonych moreli, posiekanych
1/2 szklanki migdałów w słupkach
1/4 szklanki pestek słonecznika
1/4 szklanki ziaren sezamu

Wymieszać wszystkie składniki w dużej misce. Przechowywać w szczelnym pojemniku. Podawać z mlekiem i świeżymi owocami.

Musli jabłkowe

2 porcje

1 szklanka płatków owsianych górskich
1/2 szklanki soku jabłkowego
1/2 szklanki niskotłuszczowego jogurtu naturalnego
1 jabłko, starte wraz ze skórką

Wymieszać wszystkie składniki, przykryć i wstawić na noc do lodówki. Rano dodać więcej jogurtu i świeże owoce. Posypać orzechami lub ziarnami.

Owsianka idealna

2 porcje

1/2 szklanki płatków owsianych górskich
2 szklanki wody

Wsypać płatki do małego garnka i zalać wodą. Doprowadzić ją do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Gotować płatki 5 minut, często mieszając, aż zmiękną, a owsianka zgęstnieje.

Propozycja podania
Posypać owsiankę brązowym cukrem i cynamonem lub posiekanymi prażonymi orzechami albo nałożyć na wierzch trochę jogurtu oraz świeżych lub duszonych owoców. Aby dosłodzić potrawę, nie używając cukru, dodać pod koniec gotowania posiekane suszone owoce, na przykład daktyle.

Wyśmienite jajka

Gotowane, smażone, w koszulkach czy w formie jajecznicy, podane z pełnoziarnistym tostem, są pożywnym posiłkiem.

Smaczne tosty

Pod względem wartości odżywczych pieczywo pełnoziarniste i razowe jest lepszym wyborem niż białe. Szczelnie zapakowane kromki można przechowywać w zamrażalniku. Do przygotowania tostów nie trzeba ich rozmrażać.

Pyszne dodatki do tostów
Dojrzałe awokado skropione sokiem z cytryny.
Chudy serek śmietankowy i dojrzały pomidor.
Bogata w białko fasolka po bretońsku na ciepło.
Plasterki pieczarek, usmażone do miękkości na odrobinie oliwy z oliwek z dodatkiem tymianku albo z połówkami pomidorków koktajlowych.
Do tostów z keksu: ricotta lub chudy serek śmietankowy, a na wierzch plasterki banana i odrobina miodu.

Fot. Shutterstock