

## ZDRAVI ZAJTRKI

Verjetno ste že vsi slišali, da je zajtrk najpomembnejši del dneva, zato vas ta teden izzivamo, da si ga pripravite, tudi če to (še) ni v vaši navadi. Spodaj prilagamo nekaj idej za zdrave in okusne zajtrke, ki jih je enostavno pripraviti.

### 1. OVSENA KAŠA

**Sestavine:** ovseni kosmiči, mleko, sadje, po želji cimet, med in oreščki

**Priprava:** V lonec natresemo kosmiče in dodamo toliko mleka, da so kosmiči pokriti. Po želji dodamo malo cimeta. Kosmiče na plošči kuhamo toliko časa, da vpijejo mleko, med tem pa ves čas mešamo, da se mleko ne prime na lonec. Kašo damo v posodo, po svojem okusu dodamo sadje (npr. banano, jabolko, borovnice...), oreščke, če želimo kosmiče bolj sladke pa dodamo še med.



### 2. JAJCA

Jajca so zelo hranljiva, dobro nas nasitijo in so super izbira za zajtrk. Nekaj možnosti za pripravo: na oko, vmešana, trdo kuhana, mehko kuhana, omleta. Po okusu jim dodajte še slanino, šunko, sir ali zelenjavo.



### 3. AVOKADO TOAST

**Sestavine:** Zrel avokado, kos kruha ali popečen toast, sol, poper

**Priprava:** Avokado narežite (najlažje tako, kot je prikazano na spodnji sliki), ga začinite (lahko le s soljo in malo popra, lahko pa po želji dodate še kaj) in z vilico zmečkajte ter razporedite po kosu kruha. Po želji dodajte sir, paradižnik ali jajce.



### 4. GRANOLA

Za ta zajtrk je potrebno nekaj predpriprave, saj je granolo potrebno speči v pečici. Ko to pripraviš, pa jo spraviš v posodo in imaš za zajtrk že (skoraj) vse pripravljeno.

**Sestavine:** Osnovni sestavini sta ovseni kosmiči in maščoba (lahko navadno maslo, arašidovo, kokosovo...), dodajate pa lahko po želji, kar vam je všeč. Nekaj idej – suho sadje (rozine, marelice, brusnice, slive...), oreščki (lešniki, mandlji, indijski oreščki, orehi, arašidi...), semena (chia, lanena, sezam, mak, sončnična, bučna...), začimbe (cimet, kurkuma, vanilija...), koščki čokolade, med, javorjev sirup, kokosov čips...

**Priprava:** Vse sestavine zmešamo skupaj v posodi toliko, da se z maščobo vse sprime skupaj. Razporedimo jih po pekaču in pečemo v pečici približno 20 minut na 180 stopinj celzija. Vmes kosmiče preverjamo in večkrat premešamo, saj se nekatere sestavine hitro zažgejo. Ko se pohladijo jih zmešamo z jogurtom ali mlekom, preostanek pa spravimo v posodo in porabimo naslednjič.



## 5. SMOOTHIE

Pri smoothiju imate spet na voljo nešteto različnih kombinacij, kako ga pripraviti, tako da je spodnji le ena ideja in se sestavin ni potrebno popolnoma držati. Uporabite, kar vam je všeč in kar imate doma.

**Sestavine:** Mleko, banana, zamrznjeni gozdni sadeži, cimet, ovseni kosmiči, kokosov čips.

**Priprava:** Mleko, banano, gozdne sadeže in cimet zmešamo v mešalniku za smoothije ali čem podobnem. Ko je vse zmešano v eni tekoči mešanici, jo prelijemo v skledo, čez pa posujemo kosmiče in kokosov čips. Lahko ste ustvarjalni in sestavine na smoothie zlagate tako, da bo lepo izgledalo.



## 6. SADJE IN ARAŠIDOVO MASLO

Zelo enostaven in okusen zajtrk je lahko tudi arašidovo maslo, ki ga namažete na narezano jabolko ali banano. Spet lahko dodate še npr. čokolado in oreščke.



## 7. SENDVIČ

Vsem poznan zajtrk, ki je lahko bolj ali manj zdrav. Bolj zdravega naredite tako, da uporabite polnozrnat kruh, dodate zelenjavo, izpustite pa namaze kot so ketchup in majoneza. Od mesa uporabite kaj, kar nima preveč masti, super pa so tudi ribe (npr. tunin namaz, losos).



Zjutraj pa je, poleg dobrega zajtrka, pomembno tudi piti dovolj tekočine. Super so npr. topel čaj, limonada in voda, ki ji lahko dodamo meto, ingver, rezino pomaranče...