

Recepty

1. Granola

ingredience : ovesné vločky, med + ořechy/sušené ovoce (cokoliv máte rádi)

Postup :

- rozejdeme troubu na 170 stupňů
- všechny ingredience (kromě medu) smícháme dohromady ve velké misce
- přidáme med a pořádně promícháme, pak vložíme na plech s pečícím papírem
- pečeme cca 8-10 min do zlatova, promícháme a pečeme dalších cca 5-6 min
- necháme vychladnout a poté uskladníme do dózy / pytlíku
- smícháme s jogurtem / tvarohem / mlékem

(pozn. Ochucený tvaroh

ingredience : tvaroh, citron, čerstvá máta, hořká čokoláda, med / čekankový sirup
- vše smícháme dohromady a dochutíme podle sebe)

2. Tortilla ve vejci

ingredience na 1 porci : 1 tortilla, 1-2ks vejce, šunka 1-3 plátky, sýr 1-2 plátky (kečup), sůl, pepř

Postup :

- vejce rozšleháme v misce, osolíme, opepříme
- rozpálíme si pánev a hodíme na ní tuk
- vylijeme stejnoměrně vejce, až bude z cca z půlky hotové, vložíme na něj tortillu a necháme ještě více zapéct
- otočíme a na stranu, kde je vejce, naskládáme na střed šunku do řady, potom sýr a poté případně kečup
- z jedné strany začneme tortillu lámat a zamotávat do ruličky
- necháme dopéct do zlatova a podáváme

3. Mugcake

ingredience na 1 hrníček : 30-50g ovesných vloček, 2 lžice jogurtu, 1ks vejce (libovolné ovoce/ med/ořechy/ořechové máslo), případně odměrka vanilkového / neochuceného proteinu

Postup :

- smíchám v misce vločky, jogurt, vejce, případně protein
- přeleju směs do hrníčku a vložím do mikrovlnné trouby na 1-3 min na maximální výkon
- mezitím si připravím zdobení - zbytek jogurtu / ovoce / med nebo sirup / ořechové máslo
- hrníček vyndáme z mikrovlnky a překloupíme na talířek, ozdobíme

4. Omeleta

ingredience na 1 omeletu : 2 ks vejce, sůl, pepř, tuk (máslo/olej/ghí), případně sýr

Postup :

- vejce rozklepneme do misky a vyšleháme, přidáme sůl, pepř, vyšleháme metličkou
- rozpálíme pánev a potřeme tukem
- rozlijeme na pánev, necháme zatáhnout cca 30 vteřin, přidáme doprostřed sýr
- opatrně balíme na pánvi jako palačinku z jedné strany
- podáváme s oblohou (zelenina, pečivo, obložený chléb)