

R a ň a j k y : Banánové lievance z ovsených vločiek

Ingrediencie:

- 1 banán
- 70 g ovsených vločiek
- 1 vajce
- javorový sirup
- 100 g jahôd

Postup:

Banán, ovsené vločky a vajíčko zmiešame dokopy. Zo vzniknutého cesta vytvoríme malé lievance, ktoré upečieme na panvici. Po upečení lievance polejeme javorovým sirupom a na dozdobenie pridáme jahody.

D e s i a t a : High Protein Chocolate Pudding (Ehrmann)

O b e d : Vegetariánsky Poke Bowl

Ingrediencie:

- 150 g uvarená jazmínová ryža
- 50 g tofu
- 1 menšia uhorka
- 1 mrkva
- 50 g avokádo
- 30 g edamame (sójové bôby)
- sezamové semienka
- sójová omáčka
- chilli omáčka

Postup:

Tofu si nakrájame na menšie kúsky a jemne opečieme na panvici. Uhorku a avokádo si nakrájame na pásiky a mrkvu nastrúhame. Edamame uvaríme v horúcej vode. Keď máme všetko hotové, vezmeme si misku, do ktorej dáme jazmínovú ryžu. Následne začneme jednotlivé suroviny ukladať na ryžu. Nakoniec celú túto vzniknutú zmes polejeme sójovou omáčkou a pridáme chilli podľa chuti. Poke bowl dozdobíme sezamovými semienkami a obed máme hotový.

O l o v r a n t : Uhorka a mrkva s humusom

V e č e r a : Cestovinový šalát

Ingrediencie:

- fusilli
- paradajka
- uhorka
- paprika
- ľadový šalát
- kukurica z konzervy
- olivy
- balkánsky syr
- olivový olej
- ocot balsamico
- soľ a korenie

Postup:

Cestoviny uvaríme v osolenej vode, po uvarení ich necháme vychladnúť. Všetku zeleninu si umyjeme a nakrájame na kúsky. Zeleninu aj s cestovinami dáme do jednej misky. Celý šalát zalejeme olivovým olejom a balsamicom, pridáme soľ a korenie podľa vlastnej chuti. Šalát premiešame a posypeme rozdrobeným balkánskym syrom.