



SNÍ DANĚ

Dobré vyspání stojí za snídani, praví české přísloví. Dobrá a kvalitní snídaneť vás nejen nastartuje, ale dokáže vykouzlit úsměv na tváři a hlavně zaručí, abyste byli po celý den fit. U snídaneť zpomalte, nenechte se rušit, jezte to, na co máte chuť, protože snídaneť je základem celého dne.



KOKOSOVÁ POLENTA

S JAHODAMI, MANDLEMI, CHIA SEMÍNKY
A PEČENÝM KOKOSEM

— INGREDIENCE —

*2/3 hrnku kokosového mléka, sladidlo dle chuti (agáve, javorový sirup, med),
1 polévková lžíce chia semínek, 1/4 hrnku kokosové mouky (kokos namletý na jemno),
na ozdobu : 1/2 hrnku jahod, sekané mandle, kokos*

— POSTUP —

V malém kastrůlku (při střední teplotě) smícháme kokosové mléko, sladidlo a chia semínka. Jakmile se suroviny spojí a budou se nahoře tvořit malé bublinky (nesmí se vařit), přidáme kokosovou mouku a mícháme asi 2-3 minuty do zhoustnutí. Zdobíme jahodami, mandlemi a podáváme teplé.

Můžeme ozdobit i pečeným kokosem.

(Mletý kokos dáme na pečicí papír a pečeme při 180 °C do zlatova.)



ŠPENÁTOVÉ LÍVANCE

SE SÝREM A PAŽITKOU

— INGREDIENCE —

*1 hrnek bezlepkových ovesných vloček, 3/4 hrnku mléka, 1/2 prášku do pečiva, 1 vejce, pažitka,
1 hrnek čerstvého špenátu, plátky sýra, sůl/pepř*

— POSTUP —

Ovesné vločky nameleme na jemno. Z ovesných vloček, prášku do pečiva a vejce si vytvoříme hmotu. V tyčovém mixéru si rozemeleme na drobno hrnek špenátu a malý svazek pažitky. (Raději dejte méně než více, je hodně aromatická.) Tuto zelenou směs přidáme do hmoty z ovesných vloček a vytvoříme jednolitě těsto.

Bude-li moc tuhé, zředíme mlékem a naopak, bude-li málo zelené, přidáme rozmixovaný špenát. Osolíme/opepříme. Lívanečnick si nahřejeme, vymažeme olejem. (Teplota by neměla být na nejvyšší stupeň.)

Na dno lívanečnicku nalijeme směs a přidáme kolečko sýra, které jsme si vyřezali skleničkou nebo hrnkem, a poklademe další ovesno-špenátovou vrstvou. Po usmažení jedné strany obrátíme na druhou, aby se lívance prosmažily z obou stran. Hotové lívance podáváme s bylinkami a s rajčaty.