

MÍCHANÁ VAJÍČKA SE ŠUNKOU



1



20 min

2 vejce
3 sušená rajčátka (nemusí být)
bazalka, oregano či jiné bylinky
sůl
pepř
1 jarní cibulka
lžička dýňových či jiných semínek
4 plátky drůbeží vysokoprocenní šunky
kapka oleje
80 g celozrnného nebo žitného pečiva
čerstvý roztírací sýr (např. Lučina Linie)

Na trošce oleje orestujeme cibulku se šunkou a rajčaty, přidáme rozšlehaná vejce, bylinky, sůl a pepř. Prohříváme do konzistence, jakou máme rádi. Podáváme s celozrnným nebo žitným pečivem potřeným čerstvým roztíracím sýrem, posypaným semínky.

Tip:

Nezapomínejte, že denní příjem zeleniny by měl být ideálně 500 g. Proto ji doporučuji dodat ke každé slané porci jídla.



JÁHLOVÁ KAŠE S MERUŇKAMI



1



25 min

50 g jáhel
lžíce tvarohu
lžička medu
100 g vypeckovaných
meruněk
10 g vlašských ořechů

Jáhly uvaříme ve vodě dle návodu na obalu. Meruňky nakrájíme na menší kousky. Jakmile jsou jáhly u konce varu, přidáme k nim půlku meruněk a necháme prohřát. Poté vmícháme lžící tvarohu, med, dozdobíme zbylými meruňkami, vlašskými ořechy a můžeme podávat.

Tip:

Ovoce můžete zaměňovat dle chuti, stejně tak lze zaměnit vlašské ořechy za mleté oříšky, mák, chia či jiná semínka. Pokud chcete změnit chuť, uvařte tuto kaši ze stejného množství pohanky lámanky.

VÍTE, ŽE?

Vitamin B a fosfor, kterého mají jáhly požehnaně, účinně působí proti únavě a špatné náladě. Udržovat zdravou psychiku pomáhá i další obsažený minerál – hořčík. Díky vysokému obsahu železa jsou skvělé pro lidi trpící chudokrevností. Jáhly působí na naše tělo protizánětlivě a u již probíhajících zánětů urychlí jejich hojení. Hojivě působí i na osteoporózu. Jáhly mají antioxidační účinky a pomáhají udržovat zdravé zuby, posilují nehty, vlasy a urychlují jejich růst. Podobně působí na naši pleť. Posilují její pružnost a zlepšují celkový vzhled. Zesilují naše svaly a zabraňují svalovým křečím.



OBLOŽENÝ CHLÉB S VEJCEM A AVOKÁDEM



1



10 min

70 g celozrnného nebo žitného chleba
30 g avokáda
30 g čerstvého sýra s tučností okolo 10 %
1 vejce
sůl
pepř
hrst rukoly nebo čerstvé bylinky
sušená nebo cherry rajčátka

Na rozpálené pánvi připravíme volské oko. Jakmile bude žloutek tužší, vajíčko na půl minuty obrátíme a poté stáhneme z pánve. Žloutek poté při rozkrojení celý nevyteče. Pečivo natřeme čerstvým sýrem, poklademe rukolou nebo bylinkami dle chuti, na plátky nakrájeným avokádem, rozpůleným vejcem, zlehka osolíme, opepříme a dozdobíme rajčátky.

Tip:

Avokádo můžete rovnou smíchat s čerstvým sýrem, solí a pepřem, a vytvořit tak pomazánku. A jak vybrat správné avokádo? Začněte přímo v obchodě! Důležité je avokádo ohmatat a zkontrolovat jeho měkkost a pružnost. Jestliže je tvrdé, je nedozrálé, potom je tedy dobré nechat jej dozrát doma při pokojové teplotě. V případě, že je pod slupkou znatelně měkké, je přezrálé a prakticky zkažené. Správně zralý kus je lehce měkký a pružný.



DROŽŽOVÁ POMAZÁNKA NAŠICH BABIČEK



2



15 min

1 kostka droždí
1 menší cibule
3 vejce
sůl
pepř
kmín
70 g celozrnného nebo
žitného pečiva

Na kapce oleje orestujeme cibulku a potom nadrobíme droždí. Necháme rozpustit, přidáme rozmíchaná vejčička a okořeníme. Podáváme s celozrnným nebo žitným pečivem.

Tip:

Do pomazánky můžete přidat mletou papriku, kmín, česnek, případně jí velmi sluší lžička hořčice.

VÍTE, ŽE?

Droždí obsahuje nejen vitaminy a minerální látky, ale také je považováno za hodnotný zdroj bílkovin. V první řadě je droždí bohatým zdrojem vitaminů B, zejména B₁ (thiamin), B₂ (riboflavin), B₃ (niacin). Tyto vitaminy mají blahý vliv na nervovou soustavu a pomáhají udržovat zdravou pokožku. Dále příznivě ovlivňují trávicí ústrojí a srdeční soustavu. Z minerálních látek stojí za zmínku vyšší obsah chromu, který se podílí na udržení stálé hladiny glukózy v krvi a dokáže snížit neodolatelnou chuť na sladké.

