

## Śniadania

- **Owsianka na mleku** (posiadaczom Thermomixa polecam robienie jej w tym urządzeniu wg. Przepisu - nastawiamy na 9 minut i nie trzeba pilnować, owsianka jest przyjemnie kremowa. Dla mnie odkryciem też było dodawanie do owsianki szczypty soli). Dodatki: żurawina suszone, banany, jabłka
- **Kasza jaglana**, jogurt naturalny, mus truskawkowy/malinowy (rozrożone owoce, zmiksowane, można dodać trochę cukru pudru) - nałożone warstwowo w miseczce
- **Kasza jaglana**/płatki owsiane + drobno pokrojone duszone jabłka + imbir świeży lub mielony + mleczko kokosowe + kurkuma + ewentualnie troszkę miodu
- **Płatki kukurydziane/żytnie** - zawsze mam w rezerwie - jak nie mam czasu/siły/chęci szykować śniadania to daję płatki. Sprawdzają się też w soboty i niedziele, jak młodsze dzieci wstają o 7 i mówią, że są głodne. Dostają płatki, bo śniadanie rodzinne jemy w weekendy dopiero ok godz. 9-10

## Kanapki

- **Hummus** - cieciora z puszki (warto zwrócić uwagę, że w składzie nie było nic oprócz wody i soli), sezam, cytryna, oliwa z oliwek, czosnek. Sezam można lekko podprażyć na patelni, nie zawsze to robię. Dodać sól i pieprz, zmiskować. Można dodać dowolne dodatki np. suszone pomidory, podsmażoną paprykę, dynię.
- **Pasta z czerwonej fasoli** - fasola z puszki, podsmażona cebula, suszone pomidory, świeża/suszona bazylia, sól i pieprz.
- **Pasta jajeczna** - ugotowane jajka, starty żółty ser, szczypiorek, majonez, sól i pieprz
- **Filet z indyka** - najlepiej namoczyć jeden dzień w wodzie z solą, zamarynować na jeden dzień (według gustu np. Oliwa, zioła prowansalskie, czosnek, curry lub oliwa, cytryna, tymianek, czosnek), upiec w folii lub na parze. Można część zamrozić albo wykorzystać do sałatki, makaronu na obiad.
- **Pieczeń mielona** - zmielony filet z indyka, jajka, bułka tarta, żurawina i pestki słonecznika. Wymieszać jak na mielone, włożyć do podłużnej foremki, piec 60-80 min. Kroić na plastry do kanapek.
- **Pasztet z soczewicy** np. [https://www.kwestiasmaku.com/zielony\\_srodek/marchewka/pasztet\\_vegetarianski/przepis.html](https://www.kwestiasmaku.com/zielony_srodek/marchewka/pasztet_vegetarianski/przepis.html)

## Koktajle

- Zielona pietruszka, cytryna (obrać ze skórki, w miarę możliwości wyjąć pestki), jabłko (w skórce, wykrojony środek), miód. Ja dodaję jeszcze nasiona chia, nie są konieczne.
- Jarmuż (najwygodniejszy, jak kupimy umyty to jest gotowy do użycia), pomarańcza (obrana ze skórki), jabłko, miód. Dodaję też chia.
- Jarmuż, pomarańcza, gruszka, banan
- Szpinak, pomarańcze, banan, kiwi
- Truskawki, banan, mleko kokosowe
- Mango, ananas, mleko ryżowe, mleko kokosowe

## Kolacje

- Zupy kremy - dyniowy, pomidorowy (pomidory z puszki, cebula czosnek, sól, pieprz, przyprawy ziołowe), cukiniowy, brokułowy. Czas przygotowania 20-30min. Wszystko zagotować, zmiksować, posypać grzankami ze schnącego chleba, można dodać też kawałki mozzarelli
- Sałatki z sosem miodowo-musztardowym i grzankami czosnkowymi np. rukola, burak, jabłko, feta / rukola, camembert, brzoskwinie, orzechy włoskie
- Ryż, duszone jabłka, jogurt naturalny, cynamom
- Ryż, tuńczyk, kukurydza ew. jajka, kiszony ogórek
- Kasza kus kus, suszone pomidory, feta, pietruszka
- Makaron, cebula, łosoś wędzony/tuńczyk, śmietanka, koperek
- Tortille + dodatki do samodzielnego nakładania np. Sałata lodowa, pomidory, ogórki, filet z indyka z curry, starty ser