

Začni dan drugače!

ZDRAVI ZAJTRKI

IZ PRAVIH SESTAVIN!



KUHANI OVSENI KOSMIČI S SADJEM



- 50 g ovsenih kosmičev
- 200 ml vode
- riževo mleko
- najljubše sadje
- cimet

V vrelo vodo stresemo sveže mlete ovsene kosmiče, premešamo in kuhamo 5 minut. Kuhane kosmiče damo na krožnik in zalijemo z malo riževega mleka. Posujemo s cimetom in po vrhu narežemo sadje.

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.

PROSENA KAŠA Z JAJCI



- 60 g prosene kaše
- 200 ml vode
- sol
- jajca

Proseno kašo dobro speremo pod tekočo vodo, nato pa kuhamo v vreli osoljeni vodi približno 12 minut. Ko je kaša kuhana jo stresemo na krožnik. Med kuhanjem kaše spečemo dve jajci, ki jih nato položimo na proseno kašo. Pa dober tek! :)

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.

KOSTANJEVE PALAČINKE



- 350g kostanjeve moke
- 300 ml riževega napitka (dodamo več če je potrebno)
- 5 jajc
- noževo konico vinskega kamna

Jajca penasto umešamo, dodamo ostale sestvine, da dobimo gladko zmes. Masa je pri ameriških palačinkah nekoliko gostejša kot pri navadnih palačinkah. Palačinke pečemo na vsaki strani 2 minuti.

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.

SVEŽA POLENTA Z MLEKOM



- 150 g sveže mlete polente
- 400 ml vode
- sol

Koruzno polento skuhamo v osoljeni vodi. Med dodajanjem polente v vodo dobro mešamo, da ne nastanejo grudice. Kuhamo približno 12 minut. Na krožniku jo lahko zalijemo s kislim ali navadnim mlekom.

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.

ZDROB IZ RJAVEGA RIŽA



- 100 g sveže mletega zdroba iz rjavega riža
- 300 ml vode ali mleka
- sol
- lešniki, orehi ali kakav za posip

V vreli vodi ali mleku skuhamo rižev zdrob. Pri tem dobro mešamo z metlico za stepanje, da se ne naredijo grudice. Kuhamo na zlo majhnem ognju, približno 4 minute. Ko je kuhan potresemo z drobljenimi lešniki ali orehi ali posujemo s kakavom.

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.

PROSENA KAŠA S PRŠUTOM



- 70 g prosene kaše
- sol
- 3 rezine pršuta

Prosena kaša dobro speremo pod tekočo vodo. Kuhamo jo v osoljeni vreli vodi, približno 12 minut. Ko je kuhana, še na vročo natrgamo rezine pršuta.

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.

KVINOJA Z JAJCI



- 70 g kvinoje
- sol
- 2 jajci

Kvinojo speremo pod tekočo vodo in jo kuhamo v vreli vodi približno 15 minut. Med tem spečemo dve jajci, ki jih položimo na kuhano kvinojo.

mokca

PREPROSTO DRUGAČNA.