

ZÁKLADNÍ RECEPT

- Všechna semínka a ořechy jsou zdrojem kvalitní bílkoviny. Ke snídani v kombinaci s ovocem, ale i se zeleninou. Když se předem namočí, jsou lépe stravitelná.
- Porci semínek zalijeme čistou vodou, přikryté necháme přes noc, ráno slijeme vodu, když je pak opečeme na sucho krátce na pánvičce, jsou ještě chutnější.
- Porce mix semínek a ořechů je 60g (30g mandle+30g semínka dýně, 30g mandle + 30g slunečnice).
- Chia semínka porce = 1 lžíce.

KOKTEJL

- 1 porce semínek
- Přidáme vodu 300 – 400 ml. Hustota výsledného koktejlu záleží na vaší chuti.
- Ovoce na kousky, 100 g (jablko, 1/2 banán).
- Zelenina neutrální chuti cca 80g (baby špenát, okurka, 1/2 avokádo, řapík celeru).
- Příspěvky k ochucení: sůl, pepř, chilli, česnek, skořice, zázvor, nat' petržele, máta.

DO SKLENICE SEBOU

- Když si připravujete vše večer, předem vše nakrájet, připravit, dát do lednice.
- A ráno pak už jenom čerstvě rozmixovat s teplejší vodou.
- Jestli přidáte méně vody, přidáte lžici kvalitního oleje, máte miskou kvalitní snídani, klidně sebou.



SEMÍNKA

SEMÍNKA A OŘECHY
ŠEJKY - KOKTEJLY
PALAČINKY

ŠTÍHLEJŠÍ DÍKY
SNÍDANI

WWW.MONIKAHEM.CZ