

Tipy na zdravou a hustou snídani

Na závěr speciální snídani pana trenéra.

Snídejte například

ovesné vločky s mlékem nebo ovesná kaše s banánem, skořicí, lžičkou burákového másla a ořechy

celozrnné pečivo s kvalitním máslem a se sýrem (cottage, tvarohový sýr, žervé, tvrdý sýr) nebo kvalitní šunkou, zelenina

bílý jogurt nebo tvaroh s musli (nezapečené nebo bez cukru či medu), ořechy, ovoce

obilná kaše (ovesná, jáhlová, pohanková) s ovocem, ořechy

palačinky na malém množství tuku z celozrnné mouky s tvarohem

míchaná vejíčka nebo vaječná omeleta nebo volské oko nebo vejce na tvrdo se zeleninou a celozrnným pečivem

avokádová pomazánka s vejci - recept, který můžete připravit večer a ráno jen vyndat z lednice

- zralé avokádo: **1 ks**
- vejce: **2 ks**
- šalotka: **1 ks**
- smetanový sýr: **1 PL**
- řecký jogurt: **1 PL**
- dijonská hořčice
- citronová šťáva: **1 KL**
- sůl
- pepř

KL - Kávová lžička, PL - Polévková lžíce

Vejce uvaříme natvrdo a necháme vychladnout. Avokádo rozpůlíme, odstraníme pecku, vydlabeme dužinu a nakrájíme na malé kousky. Avokádo ihned smícháme s citronovou šťávou, aby si zachovalo barvu. Vajíčka nakrájíme rovněž na malé kousky, smícháme s avokádem, nadrobno nakrájenou šalotkou a zbylými ingrediencemi. Podle chuti osolíme a opepříme.

Avokádová pomazánka s vejci se podává vychlazená, ozdobit ji můžeme bylinkami, kousky zeleniny.

Speciální snídaně pana trenéra

1 kg grilované krkovičky s domácí marinádou, grilovaným sýrem, cibulí, pórkem a klobáskou s opékanými bramborovými kousky s domácím kořením, domácí tatarka a kečup



Toto si dám ráno, než jdu za vámi do školy a občas k tomu ještě půlku pečené kačeny, abych neměl dopoledne hlad.

Hodně úsměvu, legrace a pohody přeje

Michael Svoboda