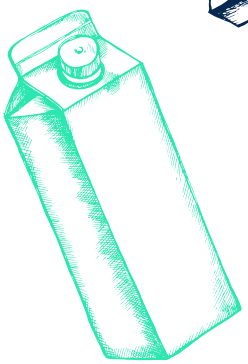
Śniadanie

Kasza jaglana na słodko z owocami



Składniki:

1 miarka kaszy jaglanej
2 miarki mleka roślinnego
1 łyżeczka przyprawy do piernika
1 łyżka tahini
1 łyżka miodu
1/2 łyżki pasty z orzechów
garść owoców

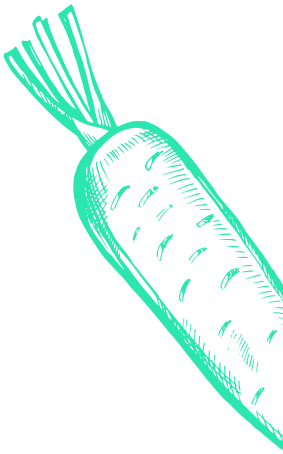
Sposób przygotowania:

1. Opłukać kaszę jaglaną.
2. Zagotować 1 miarkę kaszy jaglanej z 2 lub 2,5 miarki wody lub mleka roślinnego.
3. Dodać łyżeczkę przyprawy do piernika dla smaku.
4. Gotować pod przykrywką na małym ogniu przez 15 min i odstawić przykrytą.
5. Jeśli mamy już wcześniej przygotowaną kaszę to można podgrzać ją w garnku z odrobiną mleka.
6. Pokroić owoce na ćwiartki lub ósemki.
7. Do gotowej kaszy dodać łyżkę tahini, miodu i 1/2 łyżki pasty z orzechów.
8. Całość wymieszać i przyozdobić owocami wedle uznania.

Hummus z oliwkami i warzywami

Składniki:

parę łyżek hummusu
1 garść oliwek
1 garść ciecierzycy
1 marchewka
2-3 rzodkiewki
1 garść pomidorów koktajlowych
2 kromki chleba na zakwasie



Sposób przygotowania:

1. Hummus wyłożyć na talerz.
2. Pokroić marchewkę, rzodkiewki i pomidorki koktajlowe.
3. Na hummusie ułożyć oliwki i ciecierzycę, następnie marchewkę, rzodkiewki i pomidorki koktajlowe.
4. Hummus podawać z chlebem na zakwasie.