

Ovesné sušenky

140 gr vloček

10 gr obilných klíčků

20 gr otrub

2 banány

3 lžíce brusinek

50 gr čokolády

2 lžíce vlákniny

Pečeme 10 – 12 minut na 190 C.

Quinoový salát s cizrnou

140 gr quinoi

2 mrkve

1 hrnek cizrny

hrst cherry rajčat

Uvařená quinoa se smíchá s cizrnou, nakrájenou mrkví a rajčaty, dochutí se olivovým olejem, balsamicem, solí a pepřem.

Jáhlový pudink

1 hrnek uvařených jáhlí

ovesné mléko dle chuti

datlový nebo jiný sirup

Vše se smíchá a rozmixuje do hladka, může se přidat ovoce na ozdobu.