

KIIRELT VALMIV

VÕTA KAASA



7 HOMMIKUSÖÖKI

@loov.eluviis

ÜLEÖÖPUDER - KAERAHELVESTE JA MARJADEGA

TAVALINE

466 kcal
Valgud 18g
Süsivesikud 68g
Rasvad 17g

VALGUPULBRIGA

504 kcal
Valgud 27g
Süsivesikud 70g
Rasvad 17g

Koostisosad

- 60g täistera kaerahelbed
- 100g Kreeka jogurt
- 100g mandli piim (keefir)
- 1 spl tšiiaseemned
- 50 g kirsid
- 50g mustikad
- 10g mandlid
- (15g hernevalk)
- kaneel



Juhend

1. Võta kaanega suletav purk.
2. Kaalu sinna kõik koostisosad ning sulge purk.
3. Jäta ööks külmkappi seisma.
4. Hommikul serveeri endale meelepärased või kiirel hommikul võta purgiga kaasa.

Märkmed

Soovi korral valgu koguse suurendamiseks lisa valgupulbrit, nt herne või riisivalk.

Kaerahelveste ning pähklite/seemnete leotamine vähendab neis sisalduvate antitoidainete hulka ning suurendab nende toiteväärtust veelgi!

TOORTATRA KOHUPIIM TÄISTERA SEPIKUL

510 kcal
Valgud 21g
Süsivesikud 80g
Rasvad 15g

Koostisosad

- 50g toortatar
- 60g banaan
- 200g sojajook
- 15g mustsõstar
- 30g maasikad
- vesi
- 10g kreeka pähklid
- 30 g täistera sepik (1 tk)



Juhend

1. Pane tatar ööks või vähemalt 4 tunniks likku.
2. Kurna ja pese hoolikalt läbi, kuna see on leotusvedelik.
3. Pane kõik koostisosad blenderisse ning töötle ühtlaseks massiks.
4. Lisa vett vähehaaval – alati on võimalik juurde panna, kuid ära võtta enam ei saa.
5. Peale pudista kreeka pähklid
6. Naudi koos täistera sepikuga

Märkmed

Rikkalik magneesiumi, vase, mangaani, fosfori poolest. Tatra leotamine vähendab antitoidainete sisaldust muutes selle veelgi paremaks toidainete allikaks.

AVOKAADO-MUNA MÄÄRE TÄISTERA LEIVAL

500 kcal
Valgud 18g
Süsivesikud 45g
Rasvad 30g



Koostisosad

- 50g keedetud muna (1tk)
- 50g avokaado (ca 1/4)
- 1 tls oliiviõli
- 1 tls sidrunimahl
- 20g varsseller
- 10g lehtsalat
- 70g täisterarukkileib (2tk)
- natuke soola ja pipart

Kõrvale võta

- 50g kreeka jogurt
- 50g mustikad

Juhend

1. Lõika avokaado keskmise suurusega kaussi.
2. Lisa sidrunimahl ja õli ning suru segu peaaegu siledaks.
3. Lisa hakitud munad, seller, maitseained ning sega läbi.
4. Jaga segu kahe röstsai viilu vahel, pane igaühele peale salatileht ja teine röstsai viil.
5. Kõrvale serveeri kreeka jogurt marjadega

TOFU-MARJA SMUUTI

SOJAPIIM

332 kcal
Valgud 19g
Süsivesikud 34g
Rasvad 15g

KEEFIR

374 kcal
Valgud 19g
Süsivesikud 40g
Rasvad 18g

Koostisosad

- 60g pehme tofu
- 60g banaan
- 100g marjasegu
- 15g maapähklivõiet
- 200g sojajook / keefir



Juhend

1. Vala sojajook / keefir esimesena blenderisse.
2. Lisa kõik muud koostisained sekka ning blenderda kuni ühtlase tekstuurini.
3. Naudi!

AHJUPUDER KAERAHHELVESTE JA KIKERHERNESTEGA

470 kcal
Valgud 17g
Süivesikud 60g
Rasvad 20g

Koostisosad

- 50g täistera kaerahelves
- 25g kikerherne konserv
- 90g keefir
- 30g marjad
- 30g banaan
- 20g õun
- kaneel

Peale lisa

- 2 parapähklit
- 15g maapähklivõiet



Juhend

1. Lisa blenderisse kaerahelbed ning kõik ülejäänud koostisosad
2. Blenderda ühtseks massiks
3. Lisa soovi korral kaneel
4. Pane eelsoojendatu ahju ning küpseta 170 -180 kraadi juures 15 minutit.
5. Võta ahjust välja ning lisa pähklid ja maapähklivõie

Märkmed

Marju ja puuvilju võib lisada ka tunde järgi, maitse on alati väga hea! Kikerherned loputa eelnevalt kindlasti külma vee all.

Kui blenderit ei ole siis saumikser töötab ka imehästi.

MUNA MUFFINID FETA, TOMATI JA PAPRIKAGA

380 kcal
Valgud 20 g
Süivesikud 40 g
Rasvad 16g

Koostisosad

- 65g tomat
- 25g feta juust
- 110g muna (2tk)
- 20g paprika
- 10g spinat
- sool ja pipar



Juhend

1. Kuumuta ahi 170 kraadini. Kata muffinipanni pesad küpsetuspaberiga või kasuta silikoonist muffinipanni vorme.
2. Jaga ettevalmistatud pesadesse tomatid, paprika, spinat ja feta.
3. Vahusta keskmise suurusega kausis munad. Maitsesta soola ja pipraga. Vala munasegu tomatitele ja fetale muffinipanni pesadesse. Soovi korral lisa peale basiilikut.
4. Küpseta kuni munad on hüübinud, umbes 20 kuni 25 minutit. Jahuta panni sees 5 minutit enne serveerimist. Kui ei serveeri kohe, siis tõsta jahuta koheselt ning seejärel säilita külmikus 3-4 päeva.

Märkmed

Ideaalne snäkk kaasa võtmiseks.
Võib muffini vormide asemel küpsetada ka suuremal ahjupannil.

WRAP MUNA, JUUSTU JA SPINATIGA

425 kcal
Valgud 27 g
Süsivesikud 38g
Rasvad 19g

Koostisosad

- 110g muna (2tk)
 - 2g oliiviõli
 - 10g spinat
 - 20g riivitud juust
 - maitseained vastavalt soovile
 - 60g täistera tortilja
- Kõrvale
- 50g mustikad



Juhend

1. Kuumuta õli keskmisel-kõrgel kuumusel. Lisa spinat ja hauta, segades aeg-ajalt, 1 kuni 2 minutit. Vala pannile munasegu aeg-ajalt segades, kuni munad on hüübinud, umbes 5 minutit.
2. Pane kokku wrap. Kõigepealt laota tortiljale juust ning seejärel pannilt muna.
3. Naudi soojalt või jahuta koheselt ning pane külmkappi.
4. Magustoiduks mustikad.