**SMOOTHIE S JAGODAMA**

Sastojci:

- 2 banane

- zdjelica jagoda

- žličica cimet

- voda (oko 100 mL)

Postupak:

1. Usitnit bananu štapnim mikserom, dodati vodu i cimet.

2. Odvojit pola količine i u jednu polovicu dodati jagode i usitniti.

3. Pomiješati tako da se dobije dvobojna kombinacija.

4. Poslužiti i popiti odmah.

**SMOOTHIE S MALINAMA I BOROVNICAMA**

Sastojci:

- 2 banane

- zdjelica malina

- zdjelica borovnica

- grčki jogurt

- žlica chia sjemenki

Postupak:

1. Usitniti bananu i grčki jogurt.

2. Dodati maline i borovnice te usitniti.

3. Dodati chia sjemenke i pustit 10ak minuta da omekšaju.

3. Poslužiti i popiti.

**ČOKOLADNI SMOOTHIE**

Sastojci:

- 2 velike banane

- 5 žlica kakao praha

- 1 žlica kokos ulja

- žličica cimeta

- 50 mL kokosovog mlijeka

Posip (po želji):

- borovnice

- datulje

- kako zrna

Postupak:

1. Usitniti mikserom banane s kokosovim mlijekom.

2. Dodati ulje, cimet i kakao prah.

3. Staviti u čašu ili posudicu za posluživanje te dodati posip.

**ZOBENA KAŠA**

Sastojci:

- šalica zobenih pahuljica

- bademovo/zobeno/kokosovo mlijeko

- naribana jabuka

- borovnice

- med

- žlica naribanih badema

- žlica chia sjemenki

Postupak:

1. Šalicu zobenih pahuljica skuhati u kokosovnom mlijeku 2 – 3 minute (ili preliti kipućom vodom i ostaviti preko noći).

2. Dodati naribanu jabuku.

3. Zasladiti medom i dodati žlicu chia sjemenki

4. Stavit u zdjelicu, a po vrhu dodati voće i orahe/bademe.

**ČOKOLADNA KAŠA OD KVINOJE**

Sastojci:

- 350 g kvinoje

- 250 g čokolade s 82 % kakaa

- 800 mL kokosovog mlijeka

- 150 g borovnica

- 80 – 100 g badema

- 50 g meda

- 10 g svježe mente

Postupak:

1. Kvinoju isperite mlazom tekuće vode, osušite i kuhajte u kokosovom mlijeku na laganoj vatri 5 – 10 minuta.

2. Pred kraj kuhanja dodajte čokoladu natrganu na komadiće, miješajte da se čokolada otopi.

3. Toplu kašu zasladite medom i raspodijelite u zdjelice.

4. Pospite sjeckanim bademima i borovnicama, dodajte listiće mente i poslužite.

**PALAČINKE OD ZOBENIH PAHULJICA**

Sastojci:

- 30 g zobenih pahuljica

- 1 zrela banana

- 1 jaje

- ½ žličice praška za pecivo

- ¼ žličice mljevenog cimeta

Namaz:

- domaća marmelada po želji

- chia/kokos (u bademovom mlijeku dodati chia sjemenke i listiće kokosa te ostaviti preko noći)

Postupak:

1. U blender ubacite zobene pahuljice, bananu, jaje, prašak za pecivo i cimet. Izblendajte u glatku smjesu.

2. Zagrijte kokosovo ulje ili maslac na tavici. Žlicom prebacite tijesto.

3. Pecite palačinke tako dugo dok se ne stvore mjehurići, a zatim ih preokrenite. Peku se otprilike 1-2 minute sa svake strane.

4. Poslužite s namazom po želji.

**NAMAZ OD AVOKADA**

Sastojci:

- 1 zreli avokado

- 1 žličica limuovog soka

- 1 žlica maslinovog ulja

- 1 češanj češnjaka

- 1 žlica nasjeckanog peršina

- sol

- papar

Za posluživanje:

- integralni kruh

- rajčice

Postupak:

1. Avokado razrežite po dužini, odstranite košticu i žlicom izvadite mesnati dio.

2. Od njega napravite pire i umiješajte limunov sok, maslinovo ulje, protisnuti češnjak, sol, papar i peršin.

3. Poslužite uz kruh i rajčice.