



PRIPRAVA URAVNOTEŽENEGA OBROKA

Pred tabo so trije recepti za zajtrk, kosilo in večerjo, s pomočjo katerih si boš lahko pripravil_a dan uravnoveženih obrokov.

1. zajtrk: **BOROVNIČEVA SKLEDA, recept za 1 porcijo**

SESTAVINE: 125g grškega jogurta, pol skodelice zmrznjenih borovnic in 1 žlica vaniljevih proteinov.

PRIPRAVA: Vse tri sestavine zmešamo v gladko zmes, nato pa naš smoothie po željah dekoriramo; Brunch Queen priporoča ovsene kosmiče, malo banane, jagod semena in 1 žlico arašidovega masla.

**Namesto zmrznjenih borovnic lahko uporabiš tudi kakšno drugo zmrznjeno sadje.*

2. kosilo: **NJOKI Z GOBOVO OMAKO, recept za 4 porcije**

SESTAVINE: 500g njokov, 500g šampinjonov, 1 grški jogurt ali smetana za kuhanje, 1 čebula, 2 stroka česna, pol skodelice naribane mozzarele, sojina omaka, sol, poper, 1 žlica olivnega olja.

PRIPRAVA: Njoke skuhaš po navodilih na embalaži. Nato narežeš čebulo in česen, na manjši ponvi segreješ olivno olje in vanj streseš narezano čebulo in česen. Pražiš 5 min nato pa dodaš sojino omako in narezane šampinjone, vse skupaj pražiš 15 min. Nato dodaš začimbe po svojem okusu, jogurt/smetano in mozzarelo. Vse skupaj pokuhamo 10-15 min. Njoke strese v omako, vse skupaj premešaš in dober tek.

3. večerja: **NAMAZ IZ FETA SIRA**

SESTAVINE: 200g feta sera, pol limone, 1 elica medu, 1 žlica olivnega olja, ščep soli in popra.

PRIPRAVA: V blender daš vse naštete sestavine in premešaš v gladko zmes. Zmes pokapaj z olivnim oljem in jo nato postavi v hladilnik. Namaz postrezi z domačim kruhom, tortilijami ali zelenjavo.