

brokolijeva pašteta z lešniki

brokolijev namaz z lešniki; namaz iz brokolija in lešnikov

okusen in zdrav namaz za zajtrk, malico ali za pripravo različnih sendvičev

Brokoli, mleti lešniki, olivno olje, parmezan, sol, česen

skutin namaz s čebulo

namaz iz skute in čebule

preprost namaz iz skute, kisle smetane, jogurta in drobno sesekljane čebule

- Skuta, kislá smetana, jogurt, čebula, sol

skutin namaz z orehi, mandlji in jagodno marmelado

preprost in zdrav namaz, posebej priljubljen med otroci

- Skute, jogurt, orehova jedrca, mandljeva jedrca, jagodna marmelada

skutin namaz z orehi in jabolki

skutni namaz z orehi in jabolkom

preprost namaz za zajtrk ali hladni bife

- Skuta, mleko, orehova jedrca, jabolko, limona, sol, poper

humus

gladek namaz iz čičerke, olivnega olja, česna, limoninega soka in sezamovega olja ali paste

- Čičerika, sok limone, deviško olje, sol, poper, česen

skutin namaz z bučnim oljem in bučnicami

skuta z bučnim oljem in bučnicami

tudi koroška skuta; zelo preprost namaz za k izbranemu domačemu kruhu

- Skuta, kislá smetana, bučno olje, bučna semena, sol

namaz iz sojinega sira

tofujev namaz

sojin sir, olje, limonin sok, česen, poper

1. smoothie KIVI, BANANA, JAGODA

Zmiksaj 1 banano, 3 olupljene kivije, pest jagod in pol litra pomarančnega soka.

2. smoothie ANANAS, POMARANČA

Zmiksaj POL ANANASA IN tri pomaranče in pol litra pomarančnega soka.

3. smoothie JOGURT -BANANA, JAGODA- GOZDNI SADEŽI

Zmiksaj 1 BANANO, PEST GOZDNIH SADEŽEV IN POL LITRA JOGURTA TER POMARANČNI SOK.

4. smoothie - POMARANČA- ZELENA ZELENJAVA (ŠPINAČA)

Zmiksaj 1 BANANO, POMARANČNI SOK IN ZELENO ZELENJAVO.

5. Smoothie kivi, banana, jagoda - jogurt

Zmiksaj 3 kivije, 1 banano, pest jagod, 3 dcl jogurta in pomarančni soka.