

Tervislikud hommikud nädalaks

ESMASPÄEV – röstitud müsli sojapiimaga

200g kaerahelbeid, 150g rosinaid, 100g riivleiba, 1 suur õun, umbes 3spl pruuni suhkrut, serveerimiseks sojapiima. Määri ahjupann kergelt õliga. Vala sinna peale kaerahelbed, läbipestud rosinaid, riivleib, tükeldatud õun ning suhkur. Sega kõik hoolikalt läbi ja aseta müsli 200C juurde umbes 15–20 minutiks ahju küpsema. Kui soovid müsli ka kauem säilitada, siis ära segusse õuna lisa või kasuta juba eelnevalt kuivatatud õunu. Müslile võid lisada ka kõike muud meelepärast. Valmis müsli serveeri külma sojapiimaga.

TEISIPÄEV – tofuolett

8 muna, 8 sl vett või piima, soola, värskelt jahvatatud musta pipart, 2 sibulat, 2 paprikakauna, 1 sl majoneesi, 300 g naturaalist tofut, õli praadimiseks, 2 sl hakitud maitserphelist. Sibul koorida ja hakkida. Paprikal eelmaldada varrepoolne ots, seemned ja valged membraanid, viljaliha tükeldada väikesteks kuubikuteks. Oli kuumutada pannil, lisada köögiviljad ja kuumutada 3–4 minutit, pidevalt segades. Munad segada lahti, lisada vesi, sool ja pipar, majonees. Lõpuks lisada väikesteks kuubikuteks lõigatud tofu. Omletisegu valada pannile köögiviljade peale ja kuumutada tasasel tulel, kuni omleti alumine pool on kauni pruuni värvi saanud ja pind hüübinud. Omlett lõigata pooleks ja libistada taldrikutele, peale raputada hakitud peterselli, tilli, murulauku või rohelist sibulat.

KOLMAPÄEV – jogurtikreem

500g maitsestatamata jahutatud sojajogurtit, 50g kuivatatud ja jahvatatud okarat (jahu), 3 banaani, 1–2 avokaadot, 1 laimi mahl, 1 tl vanilliekstrakti soovi korral. Tükelda puuvili, lisa jogurt, okarajahu ja blenderda vahule. Pakkudes võid tilgutada veidi laimimahla kreemile. Tarvitades kreemina näiteks pokaalis kihiti okararösti ja astelpajumarjadega võib lisada 2sl head kakaod.

NELJAPÄEV – hommikupuder kanepiseemnetega

Keedad pudru poolvalmis, kallad sojapiima juurde, keedad lõpuni. Seejärel paned pudrule supilusikatäie kanepiseemneid juurde. Võid ka muid seemneid või banaani ja marju panna lisaks. Hea ja tervislik hommikusöök.

REEDE – pähkli ning kaera- ja sojahelveste müsli

6 dl sojahelbeid, 6 dl jämedaid kaerahelbeid, 100 g kreeka pähkleid, 100 g mandleid, 100 g metsapähkleid, 100 g india pähkleid, 2 dl päevalilleseemneid, 2 dl kõrvitsaseemneid, 1 dl linaseemneid, 1,5 dl väikeseid rosinaid, 200 g kuivatatud aprikoose, 100 g kuivatatud kirsse, 3 dl vett, 3 spl mett, 2 spl õli, näpuotsaga soola. Haki pähklid vastavalt soovile peenemaks, sega kaerahelveste ja seemenetega kokku suures kausis, vala juurde soojas veel sulatatud mee-õli segu, sega läbi ja pane küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning rösti ahjus ca 20–30 min 200–220 kraadi juures, olenevalt ahjust. Müsli peab röstimise ajal aeg ajalt segama, et ei läheks kõrbema ja et kuivaks ühtlaselt! Vahepeal haki peenemaks kuivatatud aprikoosid ja kirisi (võid ka asendada millegi muuga või ära jätta). Lase röstitud müsli jahtuda ning sega seejärel kokku kuivatatud puuviljade, rosinate ning sojahelvestega. Pane purki ja söö terviseks, kas piima või jogurtiga.

LAUPÄEV – pannkoogid

Kolm klaasi sojapiima, üks munakollane, kaks kolmandiku klaasi mannat, sada grammi jahu, veidi soola. Segage kokku ja küpsetage pannkoogid. Hea on serveerida jäätise ja moosiga. Head isu!

PÜHAPÄEV – kaerahelbe-vürtsbasiiliku seemnete pannkoogid

2 tassi kareahelbeid, 2 tassi nisujahu, 5 tassi sojapiima, 3 sl basiiliku seemneid, natuke kaneeli pulbrit soovikorral. Segage kõik koostisained kokku ja küpsetage nagu tavalisi pannkooke.