

WEGETARIAŃSKI LUNCHBOX

SKŁADNIKI:

Kanapka z gofrów cukiniowych:

1 opakowanie hummusu lub pasty warzywnej Z
Gruntu Dobre
1 średnia cukinia (ok. 300 g)
1/2 szklanki mąki pszennej
1/2 szklanki mąki żytniej
1 jajko
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 ząbka czosnku
2-3 łyżki startego parmezanu
garść liści szpinaku
sól i pieprz
tłuszcz do pieczenia gofrów

Koktajl jogurtowy:

300 g jogurtu naturalnego
1 dojrzały banan
1 szklanka malin
2 łyżki płatków owsianych błyskawicznych
mleko lub woda do uzyskania odpowiedniej
konsystencji

Dodatkowo:

mieszanka bakaliowa: orzechy, rodzynki i
posiekana gorzka czekolada
świeże warzywa: pomidorki koktajlowe, ogórek,
czerwona papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotować gofry: cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, oprószyć solą i odstawić na 5-10 minut. Po upływie tego czasu dokładnie odcisnąć nadmiar wody. Do cukinii dodać jajko, przeciśnięty przez praskę czosnek, obie mąki, proszek do pieczenia, parmezan, sól oraz pieprz.

WEGETARIAŃSKI LUNCHBOX

- Wszystkie składniki starannie wymieszać. Gofrownicę natłuścić i upiec gofry. Następnie posmarować je odrobiną hummusu lub pasty warzywnej, posypać listkami szpinaku i przykryć drugim gofrem (w ten sposób powstanie kanapka).
2. Zrobić koktajl jogurtowy: wszystkie składniki miksować blenderem do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dodać odrobinę mleka lub wody.
 3. Do pojemnika śniadaniowego włożyć kanapkę z gofrów cukiniowych, świeże warzywa i mieszankę bakaliową. Koktajl jogurtowy przełożyć do butelki lub kubka z wieczkiem i słomką do picia.