



# Rýchle raňajky



alebo  
*Keď ráno nezazvoní  
budík*



**V tomto sme hrozní.**

**Na prvé zvonenie budíka sa zobudíme málokedy. Sme ako medvede, ktoré sa nechcú prebrať zo zimného spánku. — Pre takýto prípad máme vždy v zásobe potraviny, ktoré nám zaistia bleskurýchlu prípravu raňajok. Radšej si vychutnáme 10 minút pri stole s rannou kávou a skvostným avokádovo-banánovým pudingom, ktorý je hotový do 5 minút, ako začať deň nalačno. — Avokádo sa v našich receptoch vyskytuje pomerne často. Máme ho veľmi rady, lebo obsahuje prospešné tuky v podobe esenciálnych mastných kyselín, ktoré podporujú metabolizmus a rýchlo ho naštartujú. Dá sa z neho pripraviť veľa rýchlych a veľmi chutných receptov. Avokádo na celozrnnom toaste máme pripravené, kým stihneme žmurknúť, a dochutené citrónovou šťavou, pastou tahini a sezamom je priam neodolateľné. — Ak hľadáte recepty na jedlo, ktoré len schmatnete a utekáte kade ľahšie, určite zabľúďte aj do kapitol Raňajky na cesty a Smoothies a limonády.**

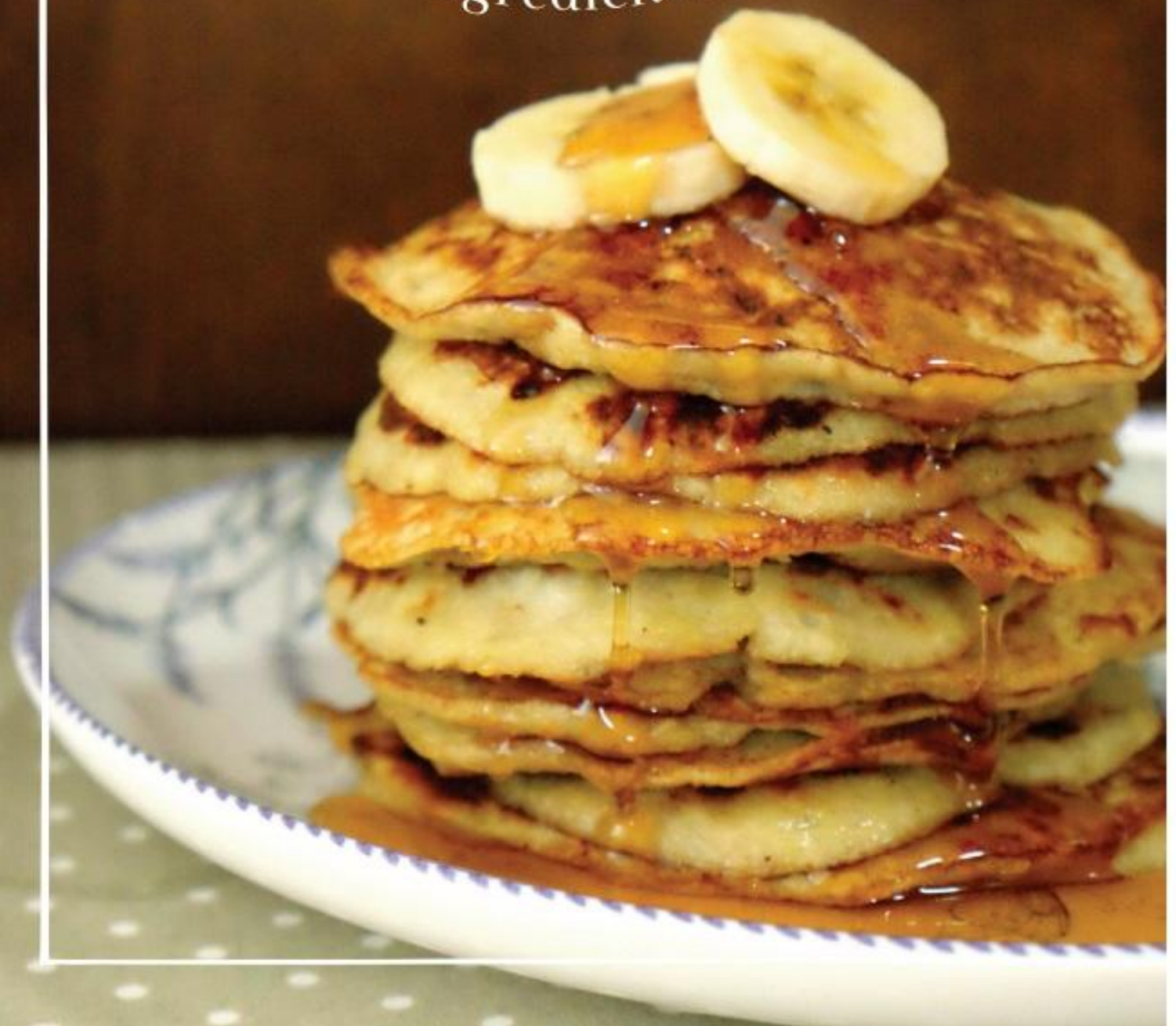




# Banánové lievance

z 2

ingrediencií



Recept pre **2** OSOBY  
Čas prípravy **15** MINÚT

## POTREBUJEME

- 2 zrelé banány
- 3 vajcia
- 4 PL masla alebo oleja
- javorový sirup na poliatie



Hravý recept, ktorý prekvapí svojou jednoduchosťou a nerobí problém ho pripraviť ani zavčasu ráno v polospánku alebo s polootvorenými očami. O banánových lievancoch sa spieva v nejednej pesničke – asi preto, lebo sú veľmi chutné, krásne rozvoňajú kuchyňu a postarajú sa o dobrú náladu. Keď si pri ich príprave ešte pustíme nejakú veselú pesničku, máme postarané o príjemné ráno.

- Banány roztlačíme vidličkou tak, aby vznikla hladká kaša. Pridáme vajčka a dobre rozmiešame. Výsledkom by malo byť rovnomerné lievancové cesto, v ktorom sa nenachádzajú väčšie kúsky banánov.
- Na panvici si rozohrejeme 2 PL masla a pri strednej teplote opečieme prvú várku lievancov, 1 – 2 minúty z každej strany do zlatista. Z celej várky cesta nám vyjde 8 až 10 lievancov.
- Podávame poliate javorovým sirupom.

## bíte me

Lievance poukladajte na seba a vytvorte raňajkovú lievancovú vežu. Navrch môžete dať drobné ovocie a celú ju poliať sirupom alebo medom.





Recept pre **2** OSOBY  
Čas prípravy **10** MINÚT

### POTREBUJEME

- 4 vajička
- ½ ČL soli
- 1 PL masla
- 2 PL vody

### NIEČO EXTRA

- syr feta
- poľný šalát/rukola
- olivový olej

Keď máme ráno chuť na vajička, nemusí to byť len rýchlo priravené volské oko. Naša obľúbená omeleta pozostáva iba z vajička, vody a štipky soli a je hotová mihom oka. Chuťový šmrnc jej okrem vyváženej štruktúry dodá slaný syr a chrumkavý čerstvý šalát, ktorý po jej boku zdobí tanier. Veď v jednoduchosti je krása.

— V miske rozšľaháme dve vajička, 1 PL vody a štipku soli. Dobre rozohrejeme panvicu a pridáme ½ PL masla. Na roztopené maslo nalejeme vajíčkovú zmes. Pri vyššej teplote necháme približne 30 sekúnd opražiť a potom omeletu zrolujeme do rolky. Tak isto pripravíme aj druhú omeletu.

— Na tanieri posypeme rozdrobeným syrom feta. Servírujeme s poľným (alebo akýmkoľvek iným) šalátom pokvapkaným olivovým olejom.



### bíte me

Pridajte k vajičku za hrsť nadrobno nasekanej petržlenovej vňate.

Dodá omelete svieži vzhľad a novú chuť.

# Blesková omeleta

par excellence

