

Wegańskie smoothie jako pełnowartościowe śniadanie



Opis wskazówki

Przydatne przepisy, dzięki której przyrządzisz pyszne i zdrowe wegańskie śniadanie.

Stara prawda mówi, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, dlatego powinniśmy zwracać szczególną uwagę na to, co wchodzi w jego skład. Decydując się na smoothie dostarczamy naszemu organizmowi zarówno wielu składników odżywczych niezbędnych do efektywnego funkcjonowania, jak i zaspokajamy wymagania naszych kubków smakowych.

Źródło energii

Orzeźwiający koktajl dostarcza energii na cały poranek i poprawia samopoczucie. Pozbawione nabiału smoothie jest pożywne i zdrowe. W 1-2 szklankach smoothie można zmieścić prawdziwą bombę energetyczną. Zazwyczaj jest on połączeniem mleka migdałowego, mrożonych owoców i przypraw. Ich dodatkową zaletą jest łatwość przygotowania. Jeśli nie masz czasu na przygotowywanie śniadania, to wystarczy że odpowiednią ilość składników wrzucisz do blendera i zmiksujesz. Przepisów na różnego rodzaju smoothie można znaleźć naprawdę wiele. Na początek możesz skorzystać z naszych podpowiedzi.

Czekoladowy smoothie

Potrzebujesz: 1 i 1/4 szklanki mleka migdałowego, 6 łyżek owsa, 1 łyżki nasion chia, 1 łyżki masła migdałowego, 1 łyżki kakao w proszku, 1/4 łyżeczki ekstraktu waniliowego. Klasyczny zielony smoothie Przygotuj: 1 szklankę mleka sojowego/ ryżowego, 2 szklanki szpinaku, 1 zamrożonego banana, 2 łyżki nasion lnu ziemi, 1 łyżkę masła migdałowego i 3 kostki lodu.

Muffinkowo-bananowy smoothie

Potrzebne będą: 1 i 1/4 szklanki mleka migdałowego, 1 zamrożony banan, 2 łyżki owsa, 1 łyżka rodzynek, 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego, 1 łyżka surowych orzechów włoskich, szczypta mielonego cynamonu. Jeśli chcesz możesz dodać wiórki kokosowe, rodzynki, orzechy lub czekoladę. Dla wielu nieodłącznym towarzyszem śniadań jest kawa. A gdyby zastąpić ją kawowo bananowym smoothie?

Do jego przyrządzenia potrzebne będą: 1 dojrzały banan, pół miękkiego dojrzałego awocado, 1 filiżanka espresso, 2-3 łyżki mleka kokosowego. Składniki zblenduj razem i posyp cynamonem.