

MALICA: "Good morning"

- 1/2 banana - 1/2 pomaranče - 1 kivi
- manjša pest oreščkov (indijski oreščki, lešnik, mandeljni, brazilski oreščki)
- manjša pest suhega sadja (fige, marelice, hruške, sliva, rozine)
- žlica ovsenih kosmičev
- 2 žlici skute
- po potrebi sladkamo z medom
- po potrebi uporabimo preostanek soka pomaranče

Vse sestavine zmešamo v mešalniku, da dobimo gosto maso. Pustimo 1- 2 minuti, da se žitarice napijejo soka. Lahko pa zmeljemo oreščke, pretlačimo sadje ter dodamo ostale sestavine in malica je pripravljena. Pripravljeno jed jemo z žlico.



KOSILO: Brokolijeve polpete

Za 4-5 oseb:

- 800 g brokolija (tehtamo očiščenega)
- 2 korenja, cca. 100-150 g (lahko tudi izpustite)
- 3-4 stroki česna
- šopek peteršilja ali jedilna žlica posušenega
- 10 jedilnih žlic drobtin
- sol po okusu
- poper po okusu
- muškadni orešček po okusu
- 2 jajci
- 150 g sira

Brokoli in korenje kuhamo cca 10 min nato splaknemo pod hladno vodo. Odcejeno zelenjavo stresemo v večjo skledo in jo s pomočjo tlačilke za krompir (ali vilicami) pretlačimo. Dodamo ostale sestavine: 2 jajci, nariban sir, sol, poper, muškadni orešček po okusu ter nasekljana česen in peteršilj. Dodamo še drobtine in vse skupaj dobro premešamo v enotno maso za brokolijeve polpete. Na štedilniku segrejemo ponev, v katero smo dali malo olja. Polpete pečemo na srednji temperaturi približno 5 minut na eni strani (toliko, da se lepo zlato rjavo zapečejo), nato jih s pomočjo lopatke obrnemo in spečemo še z druge strani. Po želji lahko med pečenjem polpete tudi večkrat obrnete.

Poleg polpet lahko postrežete pire krompir ali naredite polpete kot dodatek pri mineštri, mešani solati.

