**PRZYKŁADY ŚNIADANIOWE:**

*Po wypiciu alkaicznej wody bardzo wskazane jest spożywanie kleiku z siemienia lnianego Dopiero po zażyciu kleiku możemy przystąpić do właściwego śniadania.*

**Przepis na pudding z nasion chia:**

* mleko - najlepiej kokosowe lub migdałowe 200 ml, może być także jogurt naturalny,
* nasiona chia 3,5 - 4 łyżki,
* miód 1 pełna łyżka (niekoniecznie),
* mus malinowy, mango, jabłkowy ,truskawkowy, bananowy, szpinakowy, gruszkowy, czekoladowy itp.
* kilka pokrojonych owoców do dekoracji.

**Przygotowanie:** Składniki na 3 porcje:

Mleko wymieszać z miodem, dodać nasiona chia. Przez pierwsze 20 min. co jakiś czas dokładnie wymieszać, nasiona zaczną wchłaniać płyn. Przykryć folią spożywczą
i wstawić do lodówki na kilka godzin, *najlepiej na całą noc*. Mango lub inne owoce obrać, pokroić w mniejsze kawałki i zmiksować blenderem na mus. Do szklanek lub kieliszków przełożyć na spód mleko zmieszane z chia, na to np. mus z mango i na wierzch inny mus np. malinowy lub pokrojone w cząstki owoce.

**Jaglanka z chia i granatem, żurawiną, bananem itp.** Składniki na 2 porcje:

* 1 szklanka kaszy jaglanej,
2 szklanki mleka roślinnego lub wody,
szczypta soli, trochę miodu,
1 szklanka mleka kokosowego lub innego,
garść pestek granatu , żurawin, zgnieciony banan lub też inne owoce, nasiona chia
**Przygotowanie:** Ugotować kaszę jaglaną ,później dodać mleko kokosowe i wymieszać. Wcześniej namoczone nasiona chia dodać do kaszy i posypać owocami.

**Chlebek gryczany z chia, innymi ziołami czy przyprawami, żurawiną suszoną śliwką itp.**

* 400 g mąki gryczanej,
* łyżka miodu gryczanego,
* łyżeczka suszonych drożdży instant,
* łyżeczka soli,
* 250 ml letniej wody, zioła, przyprawy , nasiona lnu, chia.

**Przygotowanie:**

Mąkę łączymy z drożdżami, miodem i solą. Stopniowo dolewając letnią (nie gorącą) wodę wyrabiamy ciasto na chleb. Powinno to potrwać ok. 5 minut. Kulę z ciasta przykrywamy ściereczką i zanosimy w ciepłe miejsce bez przeciągów. Po godzinie formujemy z ciasta podłużny bochenek i przykrywamy ściereczką. Stawiamy w ciepłym miejscu na kolejne pół godziny. Rozgrzewamy piekarnik do 220 stopni. Na wierzchu chleba robimy podłużne nacięcie
i posypujemy go wg uznania. Chleb pieczemy przez 30 minut. Wyjmujemy z piekarnika
i studzimy. *Chlebek gryczany świetnie smakuje z masłem, serem, miodem, z plastrem awokado, dyni posypane czarnuszką, z pieczonymi warzywami lub z pastami np. humusem czy też z pastą
z nerkowców, słonecznika, sezamu doprawionych ząbkiem czosnku, pomidorami.*

**Jaglane naleśniki lub racuszki: Składniki:**

* 1szklanka ugotowanej kaszy jaglanej z cynamonem lub z kurkumą, nasiona chia, czarnuszka itp.,
* 3 łyżki mąki ziemniaczanej,
* 1-2 jajka,
* 1 łyżka oleju, sól,
* opcjonalnie utarte jabłko, lub pokrojony por.

**Przygotowanie:** Wszystkie składniki razem wymieszać, można ubić na sztywno pianę z białek, smażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni rumiane kółeczka. Można dodać do masy utarte jabłko lub pokrojony por, albo smażyć bez ww. dodatków, a sosy lub dżemy dobierać później.

**Racuszki z nasionami chia**

W kubeczku przygotowujemy roztwór z nasion chia. Wlewamy 40ml wody
i wsypujemy 5g nasion, dokładnie mieszamy i zostawiamy na pół godziny, co jakiś czas mieszając, przygotowujemy rozczyn. Mleko podgrzewamy, żeby było lekko ciepłe, dodajemy drożdże, cukier i łyżeczkę mąki (10g). Wszystko mieszamy i zostawiamy pod ściereczką do wyrośnięcia. Kiedy rozczyn będzie gotowy przelewamy go do miski, dodajemy roztwór z nasion chia i miksujemy. Dosypujemy stopniowo mąkę i sól ciągle miksując. Do kubeczka wsypujemy sodę i zalewamy ją octem. Roztwór zacznie się pienić. Mieszamy go chwilę, a jak się uspokoi dolewamy do ciasta i chwilę miksujemy. Racuchy smażymy od razu, na bardzo małym ogniu pod przykryciem. Bardzo rosną, więc zachowujemy odległości między nimi.

**Zielone koktajle z 5-10 ml oleju lnianego:**

* 2 obrane pietruszki, 2 jabłka, ½ opakowania jarmużu,
* **½** opakowania jarmużu, 2 jabłka, ½ cytryny, 1-2 cm imbiru,
* 4 łodygi selera naciowego, 2 -3 marchewki,
* 2-buraczki, 4 marchewki, 2 jabłka,
* 20 dag kapusty białej lub czerwonej, 2 jabłka, marchewka, ½ cytryny,
* jedna duża cytryna jedna limonka dwie - trzy duże garści świeżej rukoli,
* szpinak ,limonka, jabłka, imbir,
* szpinak, koper włoski, jabłka, cytryna,
* jarmuż, kiwi, gruszka,
* jarmuż, mango, limonka,
* seler, melon, cytryna,
* rzeżucha, gruszka, limonka, itp.

Można dodawać do tych koktajli wg uznania również inne składniki, dolewać nieco wody oraz zmieniać proporcje ich składu stosownie do swoich preferencji. W kolejnej publikacji zaproponuję odkwaszające i oczyszczające obiadowe dania główne, a następnie propozycje dotyczące posiłków kolacyjnych.

 **SMACZNEGO!**

 WIKTORIA