



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 18. 10. 2022 | redakce Víím, co jím

# 3 tipy na flexitariánské snídane

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/3-tipy-na-flexitarianske-snidane\\_\\_s10010x20408.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/3-tipy-na-flexitarianske-snidane__s10010x20408.html)

Flexitariánský jídelníček je založený převážně na rostlinné stravě, ale najdete v něm i mléčné výrobky, vejce a maso, i když to samozřejmě není na denním pořádku. Jedná se o ekologický výživový trend šetrný k životnímu prostředí. Pojdme si vyzkoušet některý z receptů, který je s tímto způsobem stravování v souladu. A začněme u snídane.



Flexitariánství nemá přísná pravidla, nic nenařizuje, ani nezakazuje. Zakládá si na pestrosti, a tím vám nabízí možnost obohatit si jídelníček o potraviny, které jste dosud možná vůbec nevyzkoušeli.

My vám dnes přinášíme tři tipy na snídaně z více méně běžných surovin a věříme, že je oceníte nejen teď na podzim.

## Podzimně-zimní snídaně s jablky a granolou

**Ingredience:** • 1 sladké jablko • 1 lžička skořice • 1 lžička hnědého cukru • ¼ lžičky margarínu • 8 lžic sójové alternativy jogurtu Alpro bílý bez cukru • 150 g granoly

**Příprava:** Jablko nakrájejte a restujte 5 minut na margarínu se skořicí a hnědým cukrem. Do sklenice dejte polovinu dávky sójového výrobku Alpro bílý, vrstvu granoly a vrstvu jablek. Tento postup opakujte až do naplnění sklenice.



# Vajíčková pomazánka

**Ingredience:** • 4 vejce • 1 menší mrkev • 180 g jogurt Activia bílá • 1 lžíce plnotučné hořčice • 3 kyselé okurky • sůl, pepř • čerstvá pažitka

**Příprava:** Vajíčka uvařte natvrdo a nechte vychladnout. Poté je nakrájejte na malé kostičky. Mrkev očistěte a nastrouhejte na jemném struhadle. Přidejte Activii, hořčici, nadrobno nakrájené kyselé okurky, osolte a opepřete, promíchejte. Podávejte namazané na celozrnném pečivu, posypané nasekanou pažitkou.



# Snídaňové tyčinky

**Ingrediencie:** • 125 g ovesných vloček • 120 ml jablečné šťávy • 150 g čerstvých nebo mražených malin • 80 ml ovesného nápoje Alpro • 1 lžička kokosového oleje • 1½ lžice medu • 1 lžička skořice

**Příprava:** Předehřejte si troubu na 180 °C. Ohřejte kokosový olej a míchejte ho s jablečnou šťávou, dokud nevznikne homogenní směs. Přidejte ovesný nápoj Alpro, med a skořici a vytvořte pěkně hladkou směs. Přidejte ovesné vločky a dobře promíchejte. Opatrně přidejte maliny. Směs těsta potom nalejte do tukem vymazané nebo pečicím papírem vystlané formy na pečení ca 15x15 cm a pečte dozlatova po dobu 15–20 minut. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu, a poté nařežte na rovnoměrné porce.



*Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a.s.*



**Zdroj obrázků v textu: se svolením Danone a.s.; Shutterstock.com**

**Zdroj receptů: Danone a.s.**

[Danone flexitariánská strava](#) [flexitariánství](#) [jablka](#) [křupavá granola](#) [ovesné vločky](#) [rostlinná alternativa mléka](#) [snídaně](#) [vajíčková pomazánka](#) [zdravá snídaně](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)