

## **Přesnídávka plná semínek**

Tuhle semínkovou dobrotu mě naučila kamarádka Veronika. Přinesla ji na společnou snídani se slovy „nevypadá to sice vábně, ale nedejte na první dojem a ochutnejte“. Měla pravdu, přesnídávka je chutná, zasytí skoro na celé dopoledne a připravujeme si ji o víkendu k snídani pravidelně.

Při přípravě téhle semínkové přesnídávky se řídím tím, co ráda jím. Přidávám semínka dle své chuti nebo chuti svých spolustolovníků. Pokud nemají rádi některou ingredienci, klidně ji vynechám.

Pro jednoho člověka použijte malou hrstičku od každé ingredience, pro větší množství strávnicků množství zvětšete.

Při přípravě používám hlubokou plastovou misku, tyčový mixér a utěrku. Semínka mixuji postupně vždy třeba 2 druhy a postupně ředím tekutinou (viz v seznamu), což mi usnadňuje mixování. Utěrku používám pro prvotní zakrytí při sekání semínek, které neposlušně vyskakují z mísy.

Seznam surovin, které můžete použít. Řiďte se svou chutí, zásobami ve vaší kuchyni nebo se inspirujte k nákupu zatím nevyzkoušených:

- Lněná semínka (je dobré namočit večer předem do většího množství horké vody). Semínka „zeslizovatí a to je právě žádoucí stav – pomáhá odstranit nežádoucí látky ze střev
- Chia semínka
- Slunečnicová semínka
- Dýňová, loupaná semínka
- Strouhaný kokos
- Mák
- Sezamové semínko
- Rozinky případně brusinky
- Mandle, vlašské ořechy nebo lískové oříšky
- Čerstvé ovoce – jablko, hrušku, banán, broskve, meruňky, švestky – vždy jen něco ze aktuální nabídky naší zahrady nebo co mám zrovna doma při ruce. Použijte klidně již velmi zralé ovoce, obsahuje hodně přírodního cukru a snadno se rozmixuje. Ovoce neloupu, pro snadnější mixování jej čtvrtím.
- Tekutinu na ředění – používám např. sojové mléko, rýžové mléko, mandlové mléko (je moc dobré a sladké), syrovátku, jablečný mošt

Pokud přesnídávku nesníte, uložte ji v lednici, vydrží určitě 24 hodin. Jedinou vadou na kráse bude hnědnutí celé hmoty a to díky použitému ovoci, které oxiduje. Pokud budete přesnídávku konzumovat ihned nebo ji uchováte v lednici, žádné nebezpečí Vám nehrozí.

Dobrou chuť přeje Martina Hořejší

## **Proč je dobré jíst semínka a ořechy?**

**Mandle** - zdroj manganu, hořčíku, vápníku, draslíku, selenu, železa, zdroj vitamínu E, B2 a biotinu, obsahují jen 50% tuků, jsou antioxidantem.

**Lískové ořechy** – vitamíny řady B, E, obsahují hodně vlákniny, karotenu, kyseliny listové a pantotenové, jsou zdrojem draslíku, hořčíku, vápníku, zinku, obsahují železo, měď a stopové prvky.

**Vlašské ořechy** – zdroj omega 3 mastných kyselin, zdroj manganu a mědi, draslíku, hořčíku, selenu, železa, zinku a kyseliny listové, obsahují vitamíny E, B1, B6, antioxidanty, vlákninu, vysoký obsah aminokyseliny argininu, aj.

**Sezamové semínko** – zdroj rostlinných bílkovin a zdravých tuků, obsahuje mangan, měď, vápník, hořčík, železo, vitamín B1, B2, B3, karoteny, vitamín C a E, antioxidanty, jsou zdrojem fytosterolů, posiluje imunitní systém a jsou prevencí proti zhoubnému bujení.

**Mák** – obsahuje velké množství vlákniny a minerálních látek – mangan, vápník, hořčík, železo, vitamín E a B1

**Lněné semínko** – obsahuje zdravé omega 3 kyseliny a lignany (rostlinné estrogeny), bílkoviny, vitamíny a minerální látky – C, E, B, kyselinu listovou, železo, draslík, vápník a hořčík, obsahuje vlákninu a po namočení uvolňuje důležité slizové látky – pomáhající absorbovat ze střev škodlivé látky.

**Dýňové semínko** – zdroj manganu, hořčíku, fosforu, zinku, železa a mědi, obsahuje vitamín E, A, B (kromě B1), obsahuje omega 3 mastné kyseliny, aminokyselinu tryptofan – jejíž množství souvisí s naší náladou.

*Zdroj: BioAbecedář Hanky Zemanové, nakladatelství Smart Press*