**Owsiane ciasteczka**

*Składniki:*

* 4 szklanki płatków owsianych górskich
* 1 kosatka masła 82%
* 3 szkl. mąki kukurydzianej
* 1 szkl. cukru trzcinowego
* 300 g rodzynek
* 4 jajka



1. Sypkie składniki wymieszać w misce.
2. Dodać 4 całe jaja i roztopione, lekko przestudzone masło.
3. Dobrze wyrobić masę owsianą.
4. Mokrymi dłońmi formować ciasteczka i układać na blaszce na pergaminie.
5. Piec 20 min w 170 st. C

**Granola**

*Składniki:*

* 30 jogurtów naturalnych
* 1 kg płatków owsianych górskich
* mały miód
* owoce
* müsli z orzechami
* słonecznik, rodzynki, żurawina



1. Płatki owsiane, słonecznik, müsli, żurawina, rodzynki – wymieszać w misce i połączyć z miodem.
2. Wymieszaną masę podpiec w piekarniku.
3. Owoce pokroić wg uznania.
4. Przygotowane produkty nakładać warstwami do przejrzystych kubeczków.

**Guacamole w zbożowej bułeczce**

*Składniki:*

* 3 kg pomidorów
* 5 szt. limonek
* 1 kg avocado
* 2 pęczki zielonej pietruszki
* sól
* zbożowe bułeczki



1. Avocado i pomidory pokroić w bardzo drobną kostkę, a pietruszkę na drobno.
2. Avocado, pomidory i pietruszkę połączyć z sokiem z linonek i solą.
3. Bułeczki przekroić na połówki i lekko wydrążyć miąższ.
4. Do wydrążonych połówek bułeczek nakładać porcję guacamole.

**Sos pesto z makaronem**

*Składniki:*

* 5 szt. bazylii
* 2 op. rukoli
* 2 główki czosnku
* 0,5 kg orzeszków piniowych
* 300 g sera parmezan
* sól
* pieprz
* 2 kg makaronu razowego rurki
* oliwa z oliwek



1. Bazylię, rukolę, czosnek, orzeszki piniowe i parmezan włożyć do miski i miksować blenderem.
2. Do miksowanej masy stopniowo dodawać oliwę z oliwek, aż do uzyskania kremowej konsystencji.
3. Na końcu posolić do smaku i dodać odrobiną pieprzu.
4. Makaron ugotować w wodzie (Al dente). Odcedzić i zlać zimną wodą. Wymieszać z pesto. Porcje nakładać do kubeczków.

**Zielony koktajl**

*Składniki:*

* 3 op. szpinaku
* 3 op. jarmużu
* 30 szt. jabłek
* 30 szt. bananów
* 30 szt. pomarańczy
* 3 szt. wody mineralnej niegazowanej



1. Owoce obrać i podzielić na części.
2. Wszystkie składniki stopniowo dodawać i miksować blenderem.
3. Wodę dodawać porcjami do uzyskania właściwej konsystencji.

**Muffinki marchewkowe**

*Składniki:*

* 1 kg mąki pszennej pełnoziarnistej
* 10 szkl. marchewki startej na grubych oczkach tarki
* 3 szkl. ksylitolu
* 2 szkl. oleju słonecznikowego
* 4 szkl. mleka sojowego niesłodzonego
* 12 łyżek zmielonego siemienia lnianego
* 4 łyżeczki sody oczyszczonej
* 8 łyżeczki cynamonu
* 2 łyżeczki gałki muszkatołowej
* 2 łyżeczki kardamonu
* 2 łyżeczki soli
* 4 szczypty pieprzu



1. Do dużej miski przesiać mąkę, dodać sodę oczyszczoną i przyprawy - zamieszać.
2. W średniej misce wymieszać olej z cukrem, mlekiem roślinnym i siemieniem lnianym – odstawić na kilka minut.
3. Utarty płyn przelać do dużej miski i dodać następnie utartą marchewkę. Wszystko dokładnie wymieszać do połączenia się składników.
4. Do foremek nakładać porcje ciasta - około 2/3 wysokości foremki.
5. Napełnione foremki włożyć do wcześniej nagrzanego piekarnika na 180°C i piec przez około 30-40 minut, aż włożony patyczek do ciasta nie będzie mokry.

**Marchewkowe wiórki do dekoracji**

* 2 duże i grube marchewki
* 2 szkl. wody
* 2 szkl. cukru

1. Marchewkę umyć i oskrobać. Obierać cienkie i długie warstwy marchewki obieraczką do warzyw.
2. Zagotować wodę z cukrem (aż cukier się rozpuści), dodać marchewki i gotować na wolnym ogniu bez przykrycia ok. 15 minut. Następnie przelać przez sitko i pozostawić marchewkowe paski na 15 minut.
3. Paseczki marchewkowe ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wysuszyć w piekarniku lub osuszyć ręcznikiem kuchennym.

**Szaszłyki owocowe**

*Składniki:*

* 2 kg winogrona białego
* 2 kg winogrona ciemnego
* 10 szt. kiwi
* 2 kg mandarynek
* 2 szt. melona
* 2 szt. avocado
* 4 szt. mango
* 1 szt. ananasa
* 3 szt. arbuza



1. Owoce pokroić na kawałki, np. w kostkę, na połówki itp.
2. Kawałki owoców nadziewać wg ustalonej kolejności lub dowolnie na długie wykałaczki – do połowy ich wysokości.
3. Przygotowane szaszłyki wbić w umytą skórkę arbuza.

**Pasta z makreli i białego sera**

*Składniki:*

* 3 szt. makreli
* 1 kg twarogu
* 1 jogurt naturalny
* 2 pęczki koperku
* 4 szt. świeżego ogórka
* pieprz i sól do smaku
* chleb razowy



1. Makrelę bardzo dokładnie obrać od ości i drobno pokroić.
2. Ogórki obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
3. Twaróg dokładnie zmiksować.
4. Koperek drobno pokroić.
5. Wszystkie składniki połączyć w jednej misce, dodać przyprawy do smaku i jogurt (dozować ilość) do uzyskania dobrej konsystencji pasty.
6. Pokroić chleb na kawałki – 1 kromkę na 4 części. Na każdą część nałożyć porcje pasty. Ozdobić listkiem kopru i/lub kawałeczkiem ogórka.

**Pasta z Humusem**

*Składniki:*

* 5 puszek ciecierzycy
* 3 cytryny
* 1 główka czosnku
* pieprz
* sól
* 1 butelka oliwy
* chleb razowy



1. Zmiksuj blenderem ciecierzycę na gładką masę.
2. Odciśnij sok z cytryn – i stopniowo dodawaj do ciecierzycy.
3. Czosnek przeciśnij przez praskę i dodaj do pasty. Czosnek przed dodaniem do masy można uprażyć na oliwie.
4. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
5. Pokroić chleb na kawałki – 1 kromkę na 4 części. Na każdą część nałożyć porcję humusu. Ozdobić przyprawami, listkiem rukoli i/lub kawałeczkiem oliwki

***Dodatki do humusu – do wyboru:***

* tymianek, bazylia lub oregano
* oliwki
* rukola
* jogurt naturalny

Gdy chcemy by humus miał bardziej włoski smak można dodać tymianek, bazylię lub oregano, a wzbogacić taką pastę dodając drobno pokrojone oliwki lub kilka listków rukoli, które nadadzą ziołowy i lekko orzechowy smak. Humus doskonale smakuje również z dodatkiem jogurtu.

**Tortilla z warzywami i łososiem**

*Składniki:*

* 15 op. tortilli
* 5 szt. sałaty lodowej
* 10 op. rukoli
* 3 główki czosnku
* 1 duży majonez
* 2 małe jogurty
* 1 wiaderko twarogu
* 15 szt. czerwonej cebuli
* 15 szt. pomidorów
* 15 tacek łososia
* 1 słoik czarnych oliwek



1. Sałatę lodową, cebulę, pomidory i oliwki pokroić w piórka.
2. Majonez, twaróg i jogurt wymieszać mikserem na gładką masę i połączyć z wyciśniętym praską czosnkiem.
3. Placek tortilli smarujemy masa twarogową, następnie układamy warzywa i rukolę oraz przykrywamy wędzonym łososiem.
4. Całość zwijamy w rulon (jak naleśnik), kroimy na 4 części i przekłuwamy wykałaczką.
5. Można zostawić listki rukoli do dekoracji.

**Zbożowe batony**

*Składniki:*

* 4 szkl. płatków owsianych
* 2 paczki płatków orkiszowych
* 2 paczki słonecznika
* 2 paczki sezamu
* 2 paczki migdałów
* 2 paczki orzechów
* 2 paczki rodzynek
* 2 puszki zagęszczonego mleka
* 4 łyżki miodu
* 6 szt. bananów



1. Rozgnieść banany w misce.
2. Zmieszać wszystkie nasiona razem i dosypać płatki owsiane i płatki orkiszowe.
3. W zagęszczonym mleku rozpuścić miód.
4. Wszystkie składniki połączyć w jednej misce i wymieszać.
5. Blaszki wyłożyć papierem do pieczenia i wykładać łyżką batony.