



10 ПЕЧЕНИ ОВЕСНИ ОБРОЦИ

ЛЕСНИ, ВКУСНИ, ЗДРАВИ

Одлични за енергичен почеток на денот, за обилна ужина или дури и десерт! Богати со витамини, антиоксиданси и Омега-3 масни киселини - само дел од причините зошто МОРА да ги пробате!



01 | APPLE PIE



Потребни состојки:

- 1/3 шоља овесни снегулки
- 1 лажица мелено ленено семе
- 1/2 јаболко исечено на ситни коцки
- 1/3 шоља пекани / ореви, ситно исецкани
- 1/2 лажиче цимет
- 1 шоља растително млеко
- (опционално) дозерка протеин
- (опционално) 1/2 лажиче прашок за печиво

*доколку сакате да биде повеќе како колаче

Начин на подготовка:

- Ги мешате сувите состојки во подлабок огноотпорен сад (што може да оди во рерна)
- Го додавате јаболкото, оревите и млекото и убаво мешате за се да се соедини во еднолична смеса.
- Ставате да се пече 20/25 минути и оставате да се излади пред да го јадете.

02 | PIÑA COLADA



Потребни состојки:

- 1/3 шоља мелен овес
- 1 лажица мелено
ленено семе
- 1 кругче ананас,
исечено на ситни
коцки
- 1/3 шоља рендан
кокос
- 1/2 шоља кокосова
крема (од конзерва)
- 1/2 шоља растително
млеко (или вода)
- (опционално)
дозерка протеин
- (опционално) 1/2
лажиче прашок за
печиво

*доколку сакате да биде
повеќе како колаче

Начин на подготовка:

- Ги мешате сувите
состојки во подлабок
огноотпорен сад.
- Го додавате ананасот,
кокосот и кокосовата
крема и убаво мешате за
се да се соедини во
еднолична смеса.
- Го додавате
преостанатото
растително млеко (може
и вода).
- Печете 20/25 минути и
оставате да се излади
пред да го јадете.

Потребни состојки:

- 1/3 шоља овесни снегулки
- 1 лажица мелено ленено семе
- 1 лажица путер од кикирики
- 1 лажица малина-чаи џем (домашен, незасладен)
- 1/2 шоља растително млеко + уште малку ако ви е прегуство
- (опционално) дозерка протеин
- (опционално) 1/2 лажиче прашок за печиво

*доколку сакате да биде повеќе како колаче

Начин на подготовка:

- Ги мешате сувите состојки во подлабок огноотпорен сад (што може да оди во рерна)
- Го додавате млекото, путерот од кикирики и џемот и убаво мешате за се да се соедини во еднолична смеса.
- Ставате да се пече 20/25 минути и оставате да се излади пред да го јадете.
- Го послужувате со уште 1 лажичка џем и путер од кикирики + малини



Потребни состојки:

- 1/2 шоља овесни снегулки
- 1 лажица мелено ленено семе
- 1/2 банана, испасирана
- 1 лажица какао
- 1 лажица црно чоколадо (во капки или исецкано)
- 1/2 шоља растително млеко
- (опционално) дозерка чоколаден протеин
- (опционално) 1/2 лажиче прашок за печиво

Начин на подготовка:

- Ги мешате сувите состојки во подлабок огноотпорен сад (што може да оди во рерна)
- Ја додавате бананата, чоколадото и млекото и убаво мешате за се да се соедини во еднолична смеса.
- Ставате да се пече 25 минути и оставате да се излади пред да го послу.



04 | CHOCOLATE BANANA BROWNIE



05 | STRAWBERRY ALMOND JOY



Потребни состојки:

- 1/3 шоља ситни овесни снегулки
- 1 лажица мелено ленено семе
- 2 лажици мелени бадеми
- 4 јагоди, ситно исецкани
- 1 лажиче ванила
- 1 шоља растително млеко
- (опционално) дозерка протеин
- (опционално) 1/2 лажиче прашок за печиво

*доколку сакате да биде повеќе како колаче

Начин на подготовка:

- Ги мешате сувите состојки во подлабок огноотпорен сад (што може да оди во рерна)
- Ги додавате јагодите, ванилата и млекото и убаво мешате за се да се соедини во еднолична смеса.
- Ставате да се пече 20/25 минути и оставате да се излади пред да го јадете.

06 | *BLUEBERRY LEMON POPPY-SEED*



Потребни состојки:

- 1/3 шоља овесни снегулки
- 1 лажица мелено ленено семе
- 1/2 лажице прашок за печиво
- 1/3 шоља боровница
- 1 лажица афион
- кора и сок од 1/1 лимон
- (опционално) дозерка протеин
- 1/2 шоља растително млеко (доколку е густо, додадете уште малце)

Начин на подготовка:

- Ги мешате овесот, лененото семе и прашокот за печиво (и доколку користите протеин) во подлабок огноотпорен сад (што може да оди во рерна)
- Ги додавате боровницата, афионот, кората и сокот од лимон и убаво мешате. На крај го додавате млекото и повторно мешате за се да се соедини во еднолична смеса.
- Ставате да се пече 20/25 минути и оставате да се излади пред да го јадете.

07 | TIRAMISU



Потребни состојки:

- 3 лажици овесни снегулки
- 1 лажица мелено ленено семе
- 1/2 лажиче прашок за печиво
- 1 лажиче инстант кафе
- 1/2 шоља растително млеко
- (опционално) дозерка протеин
- кокосов јогурт (неутрален)
- какао

Начин на подготовка:

- Ги мешате овесните снегулки, кафето, прашокот за печиво (и доколку користите) протеинот во подлабок огноотпорен сад (што може да оди во рерна)
- Го млекото и убаво мешате за се да се соедини во еднолична смеса.
- Ставате да се пече 20/25 минути и оставате убаво да се излади.
- Додавате кокосов јогурт (или друг неутрален јогурт) и потоа, врз јогуртот наросувате со какао.





08 | SALTED CARAMEL

Потребни состојки:

- 1/3 шоља овесно брашно
- 1 лажица мелено ленено семе
- 1 лажичка прашок за печиво
- 3 урми накиснати во 1 лажица врела вода
- 1 лажиче ванила
- 1/2 лажиче сол
- 1 шоља растително млеко
- (опционално) дозерка протеин
- (опционално) 1 лажиче мака во прав
- (за прелив) 1/2 лажиче таан
- (за прелив) 1/2 лажиче сируп од урми

Начин на подготовка:

- Го мешате овесот, ленот, маката и протеинот во подлабок огноотпорен сад (што може да оди во рерна)
- Урмите, водата, млекото и ванилата ги блендате заедно.
- Ги додавате течните изблендани состојки во сувите и убаво мешате за се да се соедини во еднолична смеса.
- Ставате да се пече 25 минути и оставате да се излади пред да го послушите.
- Опционално - мешате таан и сируп од урми и полевате.



09 | NO OATS MEAL



Потребни состојки:

- 1 лажица чиа семе
- 1 лажица мелено ленено семе
- 1 сончоглед
- 1 лажица семки тиква
- 1 лажица снегулки од хеља
- (опционално) 1 лажица семе коноп
- 1/2 лажице прашок за печиво
- 1/2 шоља растително млеко
- (опционално) дозерка протеин

Начин на подготовка:

- Ги мешате сувите состојки во огноотпорен сад (што може да оди во рерна)
- Го додавате млекото и убаво мешате за се да се соедини во еднолична смеса.
- Ставате да се пече 25 минути и оставате да се излади пред да го јадете
- Послужете со путер од јатки и свежо овошје.

10 | SAVORY BAKED OATS

Потребни состојки:

- 1/3 шоља овесни снегулки
- 1 лажица мелено ленено семе
- 1 младо кромитче, исецкано
- 1/2 шоља брокула, ситно одвоена
- 1/2 шоља печурки, исецкани
- 1 шоља зеленчукова коцка за супа (доколку е густо, додадете повеќе)
- (опционално) сусам, копар, чили

Начин на подготовка:

- Ги мешате сите состојки во подлабок огноотпорен сад (што може да оди во рерна)
- Ја додавате зеленчуковата супа од коцка и убаво мешате за се да се соедини во еднолична смеса.
- Ставате да се пече 20/25 минути и оставате да се излади пред да го јадете.





Зошто треба да јадеме овес?

Овесот е една од најздравите житарки на светот. Не содржи глутен и е одличен извор на многу важни витамини, минерали, влакна и антиоксиданси (магнезиум, фосфор, железо, цинк, витамин Б1, витамин Б5, манган итн.) Одовде, истражувањата покажуваат дека овесот и овесната каша имаат многу здравствени придобивки, а еве дел од нив:

- Го намалува количеството на шеќер во крвта
- Го намалува ЛДЛ холестеролот
- Помага во стабилизирање на крвниот притисок
- Богат е со антиоксиданси и влакна, особено бета глукан
- Помага при развој на здрави бактерии во стомакот, го стимулира варењето и го активира метаболизмот
- Помага во одржување на тежината, бидејќи прави да се чувствувате сити подолго време
- Ја намалува констипацијата
- Ја намалува кожната иритација
- Ги намалува шансите од рак на дебело црево
- Го намалува ризикот од срцеви заболувања