

Moj najljubši namaz

S tabo delim svoj najljubši lešnikov namaz POWER. Okus me spominja na KINDERLADO, se je spomniš?



Sestavine

lešniki
bela čokolada

Priprava

Če imaš rad/a lepo pripravljen mizo za obroke, potem ti bo prišla prav tale slika. Namesto, da daš lešnikov namaz samo na mizo, ga lahko dekoriraš tudi s sezonskim zelenjem in praženimi lešniki. Če lešnike zmešaš z namazom, pa dobiš slasten hrustljav namaz.



BEFIT

Vaš košček zdravja

Beljakovinski jogurt

1 porcija

🕒 5 min

Ta slastna beljakovinska skodelica je hitra za pripravo. Od kupljenih beljakovinski jogurtov se razlikuje po tem, da ne vsebuje nobenih zgoščevalcev, konzervansov, emulgatorjev in ostalih aditivov.



Sestavine

200g grškega jogurta ali skyra z
9g beljakovin na 100g izdelka

2 žlici POWER ali RELAX
namaza

lešniki, sadje in čokolada za
povrhu

Priprava

1. V skodelici zmešaj grški jogurt in lešnikov namaz. Za bolj čokoladen okus izberi RELAX namaz s kakavom, za bolj lešnikov okus pa POWER namaz.
2. Posuj s sezonskim sadjem.
3. Če boš dodajal/a čokolado, naj ima 90% delež kakava.
4. Po potrebi lahko sladkaš z žlico medu.
5. Obrok ima približno:
380kcal, 25gM, 16h OH IN 26g B.



BEFIT

Vaš košček zdravja

Skutina skodelica

1 porcija

🕒 5 min

Ker jemo tudi z očmi.



Sestavine

200g skute

žlička kakava v prahu

2 žlici POWER ali RELAX
namaza

sezonsko sadje in malo 90%
čokolade

Priprava

1. V skodelici zmešaj skuto in kakav v prahu. Za bolj čokoladen okus izberi RELAX namaz s kakavom, za bolj lešnikov okus pa POWER namaz.
2. Posuj s sezonskim sadjem.
3. Če boš dodajal/a čokolado, naj ima 90% delež kakava.
4. Po potrebi lahko sladkaš z žlico medu.



BEFIT

Vaš košček zdravja



Palučinke za boljši spanec

1 porcija

🕒 5 min

Magnezij sprošča in pomirja, prav tako ogljikovi hidrati.



Sestavine

Masa za palačinke:

50g polnozrnate moke

1 jajce

150 ml mleka

ščepec soli

žlica kakava

2 žlici RELAX namaza

Sadje in lešnikov namaz po okusu za nadev

Priprava

1. V skodelici zmešaj moko, jajce, sol, kakav in RELAX namaz.
2. Speci na olivnem olju ali maslu.
3. Prelj z lešnikovo kremo po svojem okusu.
4. Porcija vsebuje okoli 15 mg magnezija.



BEFIT

Vaš košček zdravja

Za na žlico ali kruh

1 porcija

🕒 2 min

Sama sladke namaze najraje jem brez vsega, na žlico. Ker je RELAX namaz narejen samo iz lešnikov, medu, kakavovega masla in kakava, je idealen za na žlico, lahko pa ga namažeš na kruh, sadje, pokapljaš čez kaše in palačinke.



Sestavine

mleti lešniki

surov med

kakavovo maslo

kakav

Podlaga po tvoji izbiri,
priporočam žlico 🍴.

Priprava

DAJ DOMIŠLJIJI SVOJO POT,
JAZ PA TI BOM PRIPRAVLJALA
RAZLIČNE IDEJE ZA UPORABO
MOJIH LEŠNIKOVIH NAMAZOV.



BEFIT

Vaš košček zdravja