

dynia z jabłkiem = power booster breakfast



Ta propozycja śniadaniowa ostatnio często zasila moje akumulatory z samego rana. Oczywiście jest to niezwykle bogaty w witaminy, błonnik i zdrowe tłuszcze posiłek. Intensywnie pomarańczowy kolor dyni pozwala zmalować całkiem apetyczny dla oka obraz na śniadanie. Jeśli nie masz nasion szałwii hiszpańskiej możesz ją zastąpić siemieniem lnianym. Posiłek należy przygotować co najmniej 10 godzin przed konsumpcją i schłodzić w lodówce. Ten czas jest potrzebny szałwii hiszpańskiej na zaabsorbowanie soku.

Składniki na jedną porcję:

- ok. 95 gram [puree](#) z upieczonej dyni,
- 1 utarte jabłko,
- 1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej (chia seeds)
- 1 łyżka pestek dyni + 2 łyżeczki pestek słonecznika (uprażone na patelni),

- 1/4 łyżeczki przyprawy *Pumpkin Pie Spice**

* *Pumpkin Pie Spice*

Składniki: (ok. 1/2 szklanki gotowej przyprawy)

- 4 łyżki mielonego cynamonu (ok. 1 opakowanie 30 gramowe),
- 4 łyżeczki mielonego imbiru,
- 4 łyżeczki tartej (mielonej) gałki muszkatołowej,
- 3 łyżeczki mielonego ziela angielskiego (można zmielić w



młynku do kawy).

Wykonanie:

1. Do miseczki z dynią dodajemy przyprawę *Pumpkin Pie Spice** i 1/2 łyżki nasion szałwii hiszpańskiej i mieszamy całość. Drugą połowę łyżki nasion dodajemy do utartego jabłka i mieszamy.

2. Na dnie szklanki/salaterki układamy warstwy: jabłko połączone z dynią, utarte jabłko, dynia, drobno posiekane pestki dyni i słonecznika. Wstawiamy do lodówki na noc.

3. Następnego dnia , całość dekorujemy kilkoma pozostałymi pestkami dyni i słonecznika. Jest to oczywiście moja kolorowa propozycją, ale każdy może ponieść się swojej własnej wyobraźni:).