

Märts 2017

KIKERHERNE OMLETT

1 purk (400g) kikerherneid
3 keskmist sibulat
5 spl kuhjaga maitsepärmi
3 spl toortatrajahu
1 spl linaseemnejahu
veidi soola
meelepäraseid maitseained
kimp maitserohelist (tüümian,
petersell, iisop)
2dl vett
õli

Purusta kikerhersed blenderis veega kreemjaks, lisa ülejäänud kuivained ning maitseained ja peenestatud sibulad ja maitseroheline. Sega ja asetä ühtlaselt õliga määratud kuumale pannile. Pruunista mõlemalt poolt ja serveeri koos värskel salatiga. See on mõnus hommikusöök, mis aitab käivitada tegusa päeva.

TOORTATRA PUDER

Leota toortatart 2 h ja siis pane idanema. Hommikupudruks võta umbes 10 spl toortatart ja 1 suur küpse banaan, soovi korral lisa mett ja blenderda mõnusalt vahuseks hommikupudruks. Naudi tervislikku hommikut!

KIKERHERNE-AVOKAADO LEIVAMÄÄRE

400gr konserv kikerherneid loputada vees ja blenderdada koos 2 küpse avokaadoga, lisada õli ja 2 küünt küüslauku, maitse järgi veidi soola. Kõik ained blenderdada kreemjaks. Määrida leivale-sepikule.