**ZDRAVI PRIGRIZKI**

**PEČENA ČIČERIRA V PEČICI**

Potrebujemo:

* Ena konzerva čičerike,
* sol in olivno olje,
* različne začimbe.
* Pečico segrejete na 200°C. S konzerve izlijete čičeriko, jo operete z vodo, osušite, položite na peki papir in dodate sol ter olivno olje. Pecite med 20 in 30 minut. Začinite tik preden vzamete iz pečice. Pojejte toplo, saj je takrat najbolj hrustljava, je pa okusna tudi hladna.
* Čičerika vsebuje veliko beljakovin.

**ČOKOLADNO ARAŠIDNE KROGLICE**

Potrebujemo:

* eno banano,
* pol skodelice arašidovega masla,
* pol. skodelice mletega lanenega semena,
* dve tretjini skodelice ovsenih kosmičev,
* 1 žlica kakava.
* Vse skupaj ročno premešamo.
* Maso oblikujemo v kroglice.
* Kroglice pustimo stati v hladilniku 30 minut.

**DOMAČA ENERGIJSKA PLOŠČICA**

Potrebujemo:

* 2 skodelici lešnikov,
* 2 skodelici datljev,
* 1 skodelica rozin,
* ščepec soli,
* polovica jedilne žlice cimeta,
* 1 jedilna žlica kakava,
* polovica skodelice ovsenih kosmičev.
* Vse skupaj premešamo v sekljalniku dokler ne dobimo homogene mase, ki jo nato enakomerno razporedimo v pekaču in postavimo v hladilnik za 1 uro.

**OVSENI PIŠKOTI**

Potrebujemo:

* 300 g ovsenih kosmičev,
* 125 g masla,
* 2 jajci,
* pol pecilnega praška,
* 100 g gladke moke (ali pol gladke – pol polnozrnate),
* 150g mletih lešnikov, orehov ali mandljev,
* 5 velikih žlic medu,
* 100 g rozin,
* 125 g navadnega jogurta,
* 1-2 dcl mleka.
* Ovsene kosmiče polijete z jogurtom in mlekom, premešate in pustite, da se napijejo.
* V maso vmešate maslo, jajca, moko, mlete oreščke, pecilni prašek, med in rozine.
* Sestavine pregnetete z rokami, nastati mora gladka krogla, ki jo zavijete v alu-folijo in jo pustite stati vsaj 3 ure v hladilniku.
* Pečemo jih na 200°C med 10 in 15 minut.

**JOGURTOV ZAMRZNJENČEK**

Potrebujemo:

* 200 g jogurta (najboljši je navaden ali pravi grški),
* gozdno sadje po izbiri (borovnice, maline, jagode, robide).

Jogurt nalijete v posodico za zamrzovanje ali silikonske modelčke za mafine dodate sadje in postavite v zamrzovalnik.

**BANANINE PALAČINKE**

Potrebujemo (za dve osebi):

* 3 banane,
* 3 jajca,
* pecilni prašek,
* kokosova maščoba in
* med ali javorjev sirup.

Dve banani olupimo in pretlačimo. V drugi skledi zmešamo jajca. K jajcem dodamo pecilni prašek in banane ter mešamo tako dolgo, da dobimo enotno zmes. Kokosovo maščobo segrejemo in polagamo kupčke mase v ponev. Ko se ob strani in spodaj zapeče, palačinko previdno obrnemo. Ko je pečena, jo položimo na krožnik in serviramo.

Pripravila Meggy Ferencek, dipl. kin., prehranska svetovalka in inštruktorica fitnesa

VIGOUR (tel.: 031 239 871)