

10 τρόποι για να γίνει το πρωινό σας με βρώμη



Όλοι

έχουμε ακούσει ότι το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας , και όλοι γνωρίζουμε ότι , έστω και αν αυτό είναι όντως αλήθεια , τρώγοντας κάτι το πρωί μας δίνει την ενέργεια για να τροφοδοτήσει και μετά όλη την ημέρα.

Ένα μπουλ με βρώμη είναι η ιδανική λύση για ένα υγιεινό πρωινό το οποίο δεν θα σας «αδειάσει» την τσέπη και θα σας κρατήσει χορτάτους και σε ενέργεια για πολλές ώρες χωρίς να ξοδέψετε ώρες στην κουζίνα.

Πριν λοιπόν αρχίσετε να σκέφτεστε πόσο βαρετό και πόσο άνοστο θα ήταν ένα πρωινό με βρώμη, σας έχουμε λύσεις που θα σας κάνουν να νιώσετε ότι τρώτε το πιο gourmet πρωινό!

1) Προσθέστε λίγη καστανή ζάχαρη.

Ξεχάστε τα έτοιμα συσκευασμένα προϊόντα που περιέχουν σίγουρα περισσότερη

ζάχαρη απ όση χρειάζεστε και συντηρητικά. Προσθέστε λίγη καστανή ζάχαρη ή οποία θα σας δώσει τη σωστή ποσότητα γλυκύτητας που χρειάζεστε!

2) Προσθέστε λίγο σιρόπι σφενδάμου.

Ξεχάστε εντελώς τη ζάχαρη και προσθέστε λίγο από αυτό το σιρόπι που σίγουρα θα σας δώσει έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο να τρώτε το πρωινό σας!

3) Προσθέστε ξηρούς καρπούς.

Αν θέλετε να ξεκινήσετε τη μέρα σας με περισσότερη πρωτεΐνη τότε η λύση είναι μια... Προσθέστε λίγους ξηρούς καρπούς στο μπόλ με τη βρώμη και η ενέργειά σας θα εκτοξευτεί!

4) Προσθέστε λίγα φρέσκα φρούτα.

Κόψτε μια μπανάνα και προσθέστε τη στο μπόλ με τη βρώμη. Δε θα σας πάρει καθόλου χρόνο και σίγουρα θα σας κρατήσει χορτάτους για αρκετή ώρα. Εκτός αυτού θα πάρετε την ημερήσια δόση καλίου που χρειάζεται ο οργανισμός σας. Δοκιμάστε να προσθέσετε φρούτα της εποχής.

5) Φτιάξτε το πρωινό σας από το προηγούμενο βράδυ.

Αν η σκέτη βρώμη δεν είναι το καλύτερο σας, δοκιμάστε να την μουλιάσετε από το προηγούμενο βράδυ σε γάλα. Φροντίστε το γάλα να καλύπτει τη βρώμη. Το πρωί θα έχετε το τέλειο κρεμώδες πρωινό.

6) Προσθέστε σπόρους chia.

Δεν υπάρχει καλύτερη σούπερ τροφή από αυτή! Προσθέστε λίγους σπόρους chia και γάλα, στη βρώμη σας, από το προηγούμενο βράδυ για έξτρα κρεμώδη υφή και για περισσότερη ενέργεια!

7) Δοκιμάστε να την ψήσετε.

Αν δεν σας αρέσει ωμή ή αν βαρεθήκατε να βράζετε τη βρώμη σας τότε δοκιμάστε να την ψήσετε. Βάλτε τη βρώμη με ότι τραβάει η όρεξή σας σε ένα πυρίμαχο μπόλ και ψήστε τη στο φούρνο για 10 περίπου λεπτά. Το αποτέλεσμα θα σας ξαφνιάσει ευχάριστα.

8) Προσθέστε ένα αυγό.

Καλά ακούσατε! Δεν υπάρχει κάτι που να μην γίνεται πιο νόστιμο αν του

προσθέσουμε λίγο αυγό. Δοκιμάστε να προσθέσετε ένα αυγό στην βρώμη σας και να την ψήσετε για λίγο στο φούρνο μέχρι να γίνει το αυγό! Όταν σπάσει ο κρόκος η γεύση που θα προκύψει θα σας κάνει να το λατρέψετε.

9) Δημιουργείστε έναν αλμυρό συνδυασμό!

Έχει επικρατήσει η άποψη ότι η βρώμη πρέπει να συνδυάζεται με κάτι γλυκό. Αυτό είναι καθαρά θέμα γούστου και ο καθένας μπορεί να προσθέσει αλμυρά ή γλυκά στοιχεία αν το θέλει. Δοκιμάστε να προσθέσετε τα μπαχαρικά της αρεσκείας σας ή μυρωδικά. Προσθέστε και λίγο τριμμένο τυρί και δοκιμάστε να το ψήσετε για λίγη ώρα ή ακόμη και να προσθέσετε κομμάτια λαχανικών. Πειραματιστείτε ώστε να βρείτε το συνδυασμό που σας αρέσει περισσότερο.

10) Για το τέλος αφήσαμε τον άσσο που κρύβαμε στο μανίκι...

Δοκιμάστε να προσθέσετε σοκολάτα!! Μπορεί να μην είναι η πιο υγιεινή επιλογή , αλλά μια μικρή σοκολάτα δεν έβλαψε ποτέ κανέναν . Κομματάκια σοκολάτας λιώνουν τέλεια σε ένα ζεστό μπολ βρώμης , και η σκόνη κακάο προσθέτει μια πιο πλούσια , πιο γλυκόπικρη γεύση.

Πηγή:cookbox.gr