# Завтрак чемпиона

**№1 Протеиновые блинчики с арахисовой пастой**

Сытный и вкусный завтрак, заряжающий энергией в начале дня.



Ингредиенты

Хлопья (овсяные) 1 стакан

Банан 1 шт.

Яйца 2 шт.

Яйца (белок) 1/2 стакана

Разрыхлитель 3 ч. л.

Соль 1 щепотка

Корица 1 щепотка

Протеин (порошок) 1 ст. л.

Арахисовая паста 2 ст. л.

Масло (сливочное) 2 ст. л.

Процесс приготовления

Все ингредиенты кроме арахисовой пасты и сливочного масла смешайте в блендере на высокой скорости.

Разогрейте сковороду и смажьте её маслом.

Ложкой выливайте понемногу теста на сковороду и обжаривайте блинчики до румяной корочки с обеих сторон.

Подавайте блинчики горячими с арахисовой пастой.

**№2 Омлет с авокадо, сыром и беконом**

Воздушный омлет на завтрак — всегда отличная идея. Дополните его нежным сыром, полезным авокадо и насыщенным вкусом бекона.



Ингредиенты

Яйца 2 шт.

Молоко 50 мл

Авокадо 1 шт.

Сыр 80 г

Бекон 4 ломтика

Томаты 1 шт.

Масло (сливочное) 2 ч. л.

Процесс приготовления

Яйца взбейте с молоком.

Вылейте взбитые яйца на разогретую сковороду, смазанную маслом, накройте крышкой и готовьте 2-3 минуты.

Авокадо очистите, выньте косточку и нарежьте на ломтики.

Омлет выложите на тарелку, посыпьте тёртым сыром.

Подавайте омлет с ломтиками авокадо, бекона и томата.

### №3 Тосты с яйцом и авокадо

Сытные бутерброды идеальны для быстрого и полезного завтрака.



Ингредиенты

Хлеб (для тостов) 2 ломтика

Авокадо 1 шт.

Шпинат (мини, листья) 1 горсть

Яйца 2 шт.

Лимон (сок) 1 ч. л.

Перец (острый) 1 щепотка

Процесс приготовления

Хлеб обжарьте с обеих сторон на сухой сковороде.

Авокадо очистите, разомните вилкой с соком лимона и острым перцем.

Выложите авокадо на хлеб, сверху добавьте листья шпината.

Отдельно поджарьте два яйца и выложите по одному на каждый тост.

**№4 Омлет с начинкой**

****

* 1-2 яйца взбейте с ложкой сметаны или молока, вылейте их в глубокую сковороду и отправьте в духовку.
* Яйца запекаются около 5 минут, а за это время вы успеваете нарезать сыр, колбасу или мясо.
* Выньте сковороду с яйцами, на одну сторону омлета выложите начинку и накройте второй стороной.
* Снова отправьте блюдо в духовку на 5-7 минут!
* После завтрака предлагаем стакан чая и свежую сдобу с маслом!

### № 5 Витаминный коктейль



* 1\2 часть стакана малины (свежей или замороженной).
* Банан и половина киви.
* Орехи (миндаль или кешью).
* Черная смородина.

Если у вас есть блендер, то фрукты нарежьте, добавьте орехи, измельчите все и перелейте в стаканы. Если блендера нет, то из сочных фруктов сок выдавливают с помощью марли, тверды фрукты трут на терке или протирают сквозь сито, а орехи можно измельчить с помощью мясорубки.

Приятного аппетита!