

2 τοπ επιλογές για να αλείψεις στο Ψωμί

Έχω επανειλημμένα αναφέρει πως οι επιλογές για να αλείψει κάποιος κάτι στο ψωμί είναι πολύ περισσότερες από όσες νομίζουμε. Δεν υπάρχει μόνο το βούτυρο και η μαργαρίνη. Στο ψωμί μπορείς να αλείψεις ελαφρύ γιαούρτι ή μαλακό τυρί με χαμηλά. Μπορείς να αλείψεις πάστα ελιάς ή πιπεριάς. Μπορείς επίσης να αλείψεις κάποιο πολύ ώριμο φρούτο όπως μπανάνα, βερίκοκο ή ροδάκινο. Οι επιλογές είναι αμέτρητες. Για μένα όμως οι δύο τοπ επιλογές για να αλείψεις στο ψωμί είναι αβοκάντο και ταχίνι.



Και το αβοκάντο και το ταχίνι είναι θρεπτικά και υγιεινά ενώ περιέχουν καλά λιπαρά. Είναι 100% φυσικά και φυτικά προϊόντα και μπορείς είτε να τα χρησιμοποιήσεις σκέτα είτε να τα απολαύσεις σε πολλαπλές εφαρμογές! Και τα δύο έχουν μία πλούσια υφή που προσθέτει γεύση και ουσία στο ψωμί. Προσφέρουν ενέργεια διαρκείας και πολλά ευεργετικά συστατικά που έχει ανάγκη το σώμα μας, ειδικά το πρωί!

Με το **αβοκάντο** έχω μία προσωπική τρέλα και αποτελεί την αγαπημένη μου επιλογή πηγή λίπους στη διατροφή μου. Το πρωί μπορείς να αλείψεις ώριμο αβοκάντο στο ψωμί αντί για βούτυρο ή να το ανακατέψεις με λίγο μέλι και χυμό πορτοκάλι για να φτιάξεις ένα τέλειο spread. Το αβοκάντο περιέχει φυσικές στερόλες που ρίχνουν τη χοληστερόλη και καλά λιπαρά που βοηθάνε την καύση του σωματικού λίπους. Αν θες κι άλλες πληροφορίες για το αβοκάντο μπες στο avocado-diet.com

Το **ταχίνι** είναι πολτός από σουσάμι και αποτελεί μία υπερδυναμωτική τροφή. Εκτός από καλά λιπαρά, περιέχει και πρωτεΐνες καθώς και πολλές ευεργετικές ουσίες όπως ασβέστιο και βιταμίνη Ε. Το ταχίνι μπορείς να το αλείψεις αντί για βούτυρο ή μαργαρίνη ή και να το ανακατέψεις με μέλι. Μία εξαιρετική ιδέα που προτείνω να δοκιμάσεις άμεσα είναι ταχίνι, μέλι και κακάο. Βάζεις σε ένα μπολ μία κουταλιά ταχίνι και μία κουταλιά μέλι. Τα βάζεις για 20 δευτερόλεπτα στα μικροκύματα για να μαλακώσουν. Προσθέτεις 1 κουταλιά κακάο και ανακατεύεις με ένα κουταλάκι μέχρι να γίνουν μία λεία κρέμα σαν πραλίνα φουντουκιού. Το αποτέλεσμα θα σε καταπλήξει. Είναι ιδανικό για όσους έχουν μία ιδιαίτερη αγάπη για τις σοκολατένιες γεύσεις και κυρίως για τα μικρά παιδιά που τους αρέσει να αλείφουν σοκολατένιες κρέμες στο ψωμί.

Ειδικά την περίοδο νηστείας το αβοκάντο και το ταχίνι μπορούν να γίνουν μέρος της καθημερινής σου διατροφής. Έχοντας συνηθίσει τα γευστικά και διατροφικά τους χαρακτηριστικά, είναι βέβαιο ότι θα εξακολουθείς να τα προτιμάς και τον υπόλοιπο καιρό.

Σχετικά άρθρα:

[Γιατί να τρώω πρωϊνό;](#)
[Υγιεινό πρωϊνό: Και όμως μπορείς!](#)
[Έξυπνες Ιδέες για πρωϊνό](#)