

Κοτόπουλο με corn flakes

Ακούγεται περίεργο αλλά είναι απλό. Δεν πανάρεις το κοτόπουλο ούτε με αλεύρι, ούτε με φρυγανιά αλλά με νιφάδες καλαμποκιού!



- 2 φιλέτα κοτόπουλου
- 4 κουτ. γλυκού μουστάρδα dijon
- 2 κουταλιές μέλι
- ½ κουταλάκι κάρυ
- 1 κουτ. γλυκού χυμό λεμόνι
- 2 κούπες corn flakes

Κόβεις τα φιλέτα κοτόπουλου διαγώνια σε μακρόστενα κομμάτια.

Ανακατεύεις τα υλικά της σάλτσας σε μπολ: μουστάρδα, μέλι, λεμόνι κάρυ και πιπέρι. Βουτάς εκεί μέσα τα κομμάτια κοτόπουλου και αφήνεις τουλάχιστον 20 λεπτά να μαριναριστούν και να απορροφήσουν τις γεύσεις. Ιδανικά τα αφήνεις 2-3 ώρες στο ψυγείο.

Βάζεις τα corn flakes σε βαθύ πιάτο και τα τρίβεις με τα χέρια σου να διαλυθούν. Δε χρειάζεται να θρυμματιστούν τελείως για αυτό δεν τα βάζουμε στο μπλέντερ.

Βουτάς ένα-ένα τα κομμάτια κοτόπουλο στα corn flakes και τα τοποθετείς στη σχάρα του γκριλ. Ψήνεις για 8 λεπτά από την κάθε μεριά. Θα ροδίσουν τα corn flakes αλλά δεν πρέπει να καούν. Εναλλακτικά γίνονται και στον αέρα του φούρνου αλλά θέλουν λίγο παραπάνω χρόνο, περίπου 30 λεπτά στους 200. Μπορείς να τα σερβίρεις με λαχανικά ή να τα βάλεις μέσα σε πίτα ή ψωμί μαζί με κάποιο ντιπ και να φτιάξεις ένα σούπερ σάντουιτς!

Εξωτικό μιξ δημητριακών

Πάντα μου άρεσαν τα δημητριακά πρωινού. Μικρός τρελαινόμουν για τα διάφορα δημητριακά στα χρωματιστά κουτιά. αλλά μεγαλώνοντας ανακάλυψα ότι είχαν μέσα διάφορα πράγματα που δεν ήθελα να τρώω! Μαζί με διάφορα συστατικά που δεν καταλάβαινα, όπως συντηρητικά είχαν και πολύ ζάχαρη που ανεβοκατέβαζε σαν ασανσερ την γλυκόζη στο αίμα και μου έδινε ενέργεια για λίγη ώρα. Αποφάσισα λοιπόν να πάρω στα χέρια μου τον έλεγχο του πρωινού μου. να επιλέγω εγώ τι θα φάω φτιάχνοντας το δικό μου μιξ δημητριακών και νομίζω ότι είναι πολύ εύκολο να κάνεις το ίδιο!



- 3 κουτ. σκέτα δημητριακά ολικής άλεσης
- 3 κουτ. σκέτες νιφάδες καλαμποκιού
- 1 κομμάτι αποξηραμένη παπάγια
- 1/2 ροδέλα αποξηραμένο ανανά
- 1 κομμάτι αποξηραμένο μάνγκο.
- 5 Βραζιλιάνικα φιστίκια
- 5 Μακαντέμια
- Λίγο τριμμένο τζίντζερ
- Λίγο τριμμένο κάρδαμο
- 1 ποτήρι χυμό μπανάνας

Κόβεις την παπάγια και τον ανανά σε μικρά κομμάτια και σπας τους ξηρούς καρπούς. Ανακατεύεις τις νιφάδες με όλα τα υλικά και πασπαλίζεις με τα μπαχαρικά. Για αυτό το μιξ προτείνω χυμό μπανάνας που μπορείς να φτιάξεις μόνος σου βάζοντας μία μέτρια μπανάνα, και μισό ποτήρι νερό στο μπλέντερ. Τα Μακαντέμια είναι Αυστραλέζικοι ξηροί καρποί που μοιάζουν με μεγάλα φουντούκια και έχουν απίθανη γεύση. Αν δεν βρεις βάλε φουντούκια και αμύγδαλα

[Μεσογειακό Μιξ δημητριακών](#)

Μία εξαιρετική πρόταση για θρεπτικό υγιεινό πρωινό με τοπικά Ελληνικά προϊόντα!... Το κριθαρένιο παξιμάδι που συνήθως τρώμε στον ντάκο μπορεί να αποτελέσει την βάση και να μας παρέχει με φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες που μας δίνουν ενέργεια διαρκείας.



- 1 μεγάλο κριθαρένιο Κρητικό παξιμάδι ολικής άλεσης
- 2 αποξηραμένα βερίκοκα
- 2 αποξηραμένα σύκα
- 10 Σταφίδες
- 5 καρύδια καθαρισμένα
- 5 αμύγδαλα ωμά ανάλατα
- Λίγη κανέλα
- 1 ποτήρι Αριάνι

Κόβεις τα σύκα και τα βερίκοκα σε μικρά κομμάτια και σπας τους ξηρούς καρπούς. Θρυμματίζεις το παξιμάδι και ανακατεύεις όλα τα υλικά σε ένα μπολ. Προσθέτεις το γάλα της αρεσκείας σου. Το συγκεκριμένο μιξ ταιριάζει πολύ με αριάνι.

Κινοάτικο πρωινό



Βαρεθήκατε τα κοινά πρωινά; Ορίστε κάτι όχι κοινό αλλά κινοάτικο, με [κινόα](#)! Ενα μίγμα ξηρών καρπών, φρούτων και μπαχαρικών που μπορεί κάλλιστα να κάνει τη διαφορά σε ολόκληρη τη μέρα σας. Εμένα μέχρι στιγμής κάνει διαφορά (Αυτό που βλέπετε στη φωτογραφία φαγώθηκε πριν από 4 ώρες και ακόμα δεν έχει εμφανιστεί ίχνος λιγούρας!

Για 4 μερίδες χρειάζονται:

200 γρ. Κινόα, 2 μπανάνες, 1/2 αβοκάντο, αμύγδαλα, κολοκυθόσποροι, ηλιόσποροι, κανέλα και λίγο μοσχοκάρυδο (που πάει πολύ με τη μπανάνα). Χρειάζεται επίσης λίγο φρέσκο γάλα ελαφρύ

γάλα ή αριάνι. Εγώ βάζω συνήθως γάλα σόγιας ή κατσικίσιο επειδή μου “κάθονται” καλύτερα στο στομάχι το πρωί.

Για να γίνεις και εσύ πρωινός κινωάτης, προετοιμάζεις το κινόα σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία. Χρειάζεται πλύσιμο, στράγγισμα και μετά βράσιμο σε διπλάσια ποσότητα νερού για 20 λεπτά. Στη συνέχεια το βγάζεις από τη φωτιά και το σκεπάζεις με μία βαμβακερή πετσέτα για ένα 5λεπτο. Στραγγίζεις νερό που έχει μείνει και προσθέτεις γάλα χωρίς να το κάνεις πολύ νερουλό. Προσθέτεις τα φρούτα κομμένα σε μικρά κομμάτια, τα αμύγδαλα και τους σπόρους και ανακατεύεις. Πασπαλίζεις κανέλα, μοσχοκάρυδο κι αν αν θες “έξτρα” γλύκα, προτείνω μέλι ή ακατέργαστη ζάχαρη. Στη φωτογραφία υπάρχουν και κάτι κόκκινα φρουτάκια. Είναι Goji berries! διαβάστε για αυτά [εδώ](#). Καλη όρεξη!
