

ΠΡΩΙΝΟ	ΣΝΑΚ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ
<b>Τοστ με μήλο &amp; βούτυρο αμυγδάλου:</b> 1 φέτα του τοστ ολικής άλεσης 1 ½ κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου 1 φέτα φρέσκου μήλου	<b>Ανανά με καραμελωμένο ginger και πεκάν:</b> 3 φέτες ανανά χωρίς σιρόπι 2 κ.γ. ψιλοκομμένο καραμελωμένο ginger 2 κ.σ. ψιλοκομμένα πεκάν	<b>Barbeque Burger:</b> 1 burger λαχανικών 1 ψωμάκι για burger ολικής ¼ αβοκάντο σε φέτες ¼ λαχανικά (μπρόκολο, ραντίτσιο κτλ) 2 κ.σ. bbq sauce Και 1 πορτοκάλι

**ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ**

**Μεξικάνικη ζεστή σοκολάτα:**

1 φλιτζάνι άπαχο γάλα ή γάλα  
σόγιας  
1 κ.σ. άγλυκια σκόνη κακάο  
1 κ.σ. μέλι  
Κανέλα σε σκόνη

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

**Stir Fry με κόλιαντρο και  
φυστικοβούτυρο:**

½ φλιτζάνι τόφου σε κυβάκια (ή  
60 γρ. κοτόπουλο ψητό σε  
λωρίδες)  
2 κ.σ. φυστικέλαιο  
2 φλιτζάνια ανάμεικτα λαχανικά  
της επιλογής σου  
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο  
1 κομμάτι φρέσκο τζίντζερ  
τριμμένο  
¼ του φλιτζανιού φυσικό χυμό  
ανανά  
1 φλιτζάνι μαύρο ρύζι βρασμένο  
2 κ.σ. κόλιαντρο ψιλοκομμένο