Proteinski wrap od svježeg sira

Ukusan i zasitan wrap bez brašna, idealan za ručak ili za ponijeti.



10 MIN PRIPREME · 30 MIN PEČENJA · 1 PORCIJA

Sastojci

Za wrap:

- 225 g posnog svježeg sira
- 2 velika jaja
- Začini po želji (češnjak u prahu, sol, papar)

Za nadjev:

- 2 kriške pržene slanine
- Tvrdi sir po želji
- Šaka svježeg špinata
- Nekoliko narezanih cherry rajčica

Priprema

1. Izmiksajte sir, jaja i začine u blenderu do glatke smjese.
2. Izlijte smjesu u lim za pečenje prekriven papirom za pečenje i razmažite ju u tankom sloju, oko 0,5 cm debljine.
3. Pecite wrap u pečnici na 175 °C oko 30 minuta, dok površina ne poprimi zlatnu boju.
4. Kratko ohladite pa pažljivo odvojite od papira.
5. Napunite nadjevom po želji.

Ideje za nadjev:

- ***Talijanski nadjev**: pesto od bosiljka, gauda, mortadela i svježa rikola.*
- ***Svježi kremasti nadjev**: krem sir s vlascem, cherry rajčice, svježi krastavac i svježe mljeveni papar.*
- ***Mediteranski nadjev**: humus, pečena crvena paprika, feta sir, masline i svježi baby špinat.*

Proteinski čokoladni puding

Jednostavan kremasti desert ili manji obrok od graha i kakaa, bez kuhanja.



5 MIN PRIPREME · 2 MANJE ili 1 VEĆA PORCIJA

Sastojci

- 1 šalica bijelog graha iz staklenke ili konzerve
- ¼ šalice (60 ml) ili manje nezaslađenog biljnog mlijeka ili vode
- 2 žlice javorova sirupa ili 2–3 mekane datulje bez koštica ili dodajte zaslađivač prema izboru
- 1 žlica sirovog kakaa u prahu
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- Prstohvat soli

Priprema

1. Grah isperite ocijedite
2. Stavite u sjeckalicu ili blender sa kakaom, vanilijom, soli i odabranim zaslađivačem
3. Dodajte prvo malo tekućine
4. Miksajte do relativno glatke smjese
5. Dodajte tekućine po potrebi, ovisno o gustoći
6. Stavite u zdjelicu
7. Konzumirajte odmah ili još bolje nakon rashlađivanja u frižideru

- *Recept nije paleo, ali je bezglutenski, visokoproteinski i ima puno vlakana. Polako povećavajte količinu do punog obroka, prema vlastitoj toleranciji na grahorice.*
- *Ako ovo pripremite prije spavanja i pojedete za doručak, bit ćete siti do ručka.*
- *Preporučam koristiti grah iz organskog uzgoja.*

Pašteta od sardina

Jednostavan visokonutritivni namaz pun proteina, zdravih masti i kalcija



10 MIN ZA KUHANJE JAJA + 5 MIN PRIPREME

Sastojci

- 2 tvrdo kuhana jaja
- 1 konzerva sardina s kožom i kostima u
- maslinovom ulju
- 1 žličica Dijon senfa
- 2 žlice nemasnog skyra
- Limunov sok po ukusu
- Sol i papar po ukusu

Priprema

1. Sve sastojke stavite u sjeckalicu i miksajte do željene teksture.
2. Kušajte, pa po potrebi dodajte još soli, limunovog soka ili skyra.
3. Prebacite u zdjelicu i rashladite prije posluživanja poslužite.

Ideje za serviranje:

- *Uz svježu mrkvu i stabljike celera narezane na trakice.*
- *Uz hrskave bezglutenske kukuruzne tortilje.*
- *Uz domaću LCHF pogaču od lana ili LCHF kruh sa sjemenkama, narezane na tanke kriške i tostirane do hrskavosti. Oba recepta pronaći ćete na blogu Paleo Hedonizam.*