

## Śniadanie:

### Szakszuka ze szpinakiem

#### Składniki:

- 3 jajka
- 50 g świeżego szpinaku
- 1 szt. pomidor
- 50 g sera gouda
- sól kłodawska
- pieprz
- 5 g czarnuszki
- 10 g szczypiorku
- 10 g masła klarownego
- 15 g oliwy z oliwek
- ząbek czosnku

Na rozgrzaną patelnię rozpuść masło, dodaj szpinak i czosnek, następnie dodaj pokrojonego pomidora i ser gouda, szczyptę soli kłodawskiej i pieprzu. Następnie na środek wbijamy trzy jajka i smażymy pod przykryciem. Po ścięciu się białka dodajemy szczypiorek i posypujemy czarnuszką. Całość polewamy oliwą z oliwek.

## Obiad:

### Duszona wątróbka z porem i kapustą kiszoną

#### Składniki:

- 200 g wątróbki
- 0.5 szt cebuli
- 20 g masła klarowane
- 50 g pora
- 100 g kapusta kiszona
- szczypta soli kłodawskiej
- szczypta pieprzu
- 5 g natka pietruszki

Na rozgrzaną patelnię rozpuszczamy masło, dodaj cebulę i pora. Po zarumienieniu dodajemy wątróbkę, którą dusimy na małym ogniu do miękkości. Następnie dodajemy kapustę kiszoną całość solimy i pieprzymy, dalej chwilę dusimy. Całą potrawę posyp natką z pietruszki.

## Przekąska:

### Mus z awokado

#### Składniki:

- 0.5 szt. awokado
- 1 dojrzały banan
- 3 łyżki kakao
- łyżka miodu ekologicznego

Do blendera wrzucamy awokado, banana, kakao i miód całość blendujemy. Gotowy mus przelewamy do miseczki. mus możesz posypać odrobiną wiórek kokosowych.

## Kolacja:

### Ryż na mleku z owocami leśnymi

#### Składniki:

- 100 g ryżu basmati
- 150 g mleka kokosowego
- 5 g cynamonu
- 50 g malin
- 50 g borówek
- 5 g surowej czekolady

Do garnka wlej mleko kokosowe następnie gotuj na małym ogniu ryż, aż stanie się miękki. Do ryżu dodajemy cynamon i mieszamy. Na górę podaj maliny, borówki i posypujemy surową czekoladą.