**Postaw na rośliny i dołącz do „Śniadaniowych Roślinożerców”** **z Florą i erVeganem!**

**Przyszłość jest roślinna, a nasze wybory mają znaczenie. Dlatego przygotowując codzienne śniadanie, sięgajmy po roślinne produkty. Pomoże nam w tym inicjatywa „Śniadaniowi Roślinożercy”. Dzięki niej możemy wraz z ambasadorem marki Flora – erVeganem podjąć wyzwanie i wzbogacać swoje codzienne śniadania o produkty z roślinnym składem. Bloger publikuje na swoich kanałach online przepisy na wyjątkowe śniadania w prawdziwie roślinnym stylu. Więcej inspiracji oraz informacji na temat akcji „Śniadaniowi Roślinożercy” znajdziesz także na Facebooku i Instagramie marki Flora Roślinna.**

**Rośliny są o mega!**

Roślinne produkty są zdrowe, smaczne, a przy tym korzystne dla środowiska. Doskonale wie o tym marka Flora, która poprzez akcję „Śniadaniowi Roślinożercy” zachęca do podjęcia roślinnego wyzwania i przygotowywania śniadań opartych o roślinne produkty. Wystarczy zmienić swoje nawyki, zaczynając każdy dzień od zdrowego śniadania opartego na roślinach — z wykorzystaniem Flory. Takie działanie sprawi, że poczujemy się lepiej, zadbamy o swoje zdrowie, a przy tym zrobimy coś dobrego dla naszej planety. A być może, po jakimś czasie, roślinne jedzenie stanie się jeszcze większą częścią naszych codziennych posiłków. Podejmijmy wyzwanie! Nie musi to oznaczać, byśmy stali się od razu w 100% wegeterianinami. Warto zacząć od małych zmian, by poczuć różnicę.

**Roślinny ambasador**

Ambasadorem akcji „Śniadaniowi Roślinożercy” został dietetyk i bloger, autor książek — Eryk Wałkowicz, znany jako erVegan, który pokazuje, że dieta roślinna może być zbilansowana, smakowita i pełna niespodzianek. W ramach akcji prezentuje on inspirujące przepisy na wege śniadania, publikując je na swoich kanałach na Instagramie, Facebooku oraz na blogu. W ten sposób zachęca on odbiorców do podjęcia roślinnego wyzwania marki Flora:

*Bardzo cieszę się, że zostałem ambasadorem marki Flora, ponieważ bardzo jest mi bliskie hasło prowadzonej kampanii: „Rośliny to przyszłość”. Towarzyszy mi ono już od kilku lat w mojej działalności. Kuchnia roślinna zdobywa coraz większą popularność, wpływając pozytywnie na nasze zdrowie. Cieszy to, że coraz więcej produktów pozwala odnaleźć się w niej jeszcze łatwiej. Tak właśnie jest z Florą, która pomaga przygotowywać pyszne śniadania w ramach akcji Śniadaniowi Roślinożercy*, mówi erVegan.

Oto kilka inspirujących przepisów przygotowanych przez erVegana dla marki Flora:

**Obraz zawierający żywność, stół, talerz, siedzi

Opis wygenerowany automatycznieTost z awokado i suszonymi pomidorami z rukolą i chili**

• 2 bułki polne

• 2 łyżeczki margaryny Flora Original

• 1 awokado

• 4 suszone pomidory z zalewy

• 2 garści rukoli

• 1 świeże chili

• sól, pieprz

1. Awokado obierz ze skórki i pozbądź się pestki. Pokrój je na w miarę równe plasterki i oprósz odrobiną soli. Suszone pomidory odsącz z zalewy i posiekaj w drobne paski.

2. Bułki przekrój na pół i podpiecz w tosterze lub na suchej patelni. Zaraz po ściągnięciu ze źródła ciepła posmaruj je Florą i ułóż na nich kolejno: plastry awokado, świeże chilli, rukolę oraz posiekane suszone pomidory. Całość na koniec oprósz świeżo mielonym pieprzem i zajadaj ze smakiem, póki kanapka jest ciepła. Smacznego!

**Kanapka z pastą z pieczonego czosnku, blanszowanym porem i grillowaną cukinią na sałacie rzymskiej**

• 2 bułki polne

• 2 łyżeczki margaryny Flora Original

• 2 główki czosnku

• ½ jasnozielonej i białej części małego pora

• kilka plastrów grillowanej cukinii

• 2 szczypty ulubionych kiełków

• sól, pieprz

1. Nie obieraj czosnku, ale przekrój jego główki w połowie w poprzek tak, aby było widać pojedyncze ząbki w przekroju. Umieść je w małym naczyniu żaroodpornym i piecz pod przykryciem około 25 minut, aż miąższ ząbków będzie miękki. Wyciśnij go do małej miseczki i utrzyj z odrobiną soli i pieprzu. Wymieszaj czosnek z Florą.

2. Posiekaj pora na małe piórka. Przelej go wrzątkiem i odstaw do ostygnięcia.

3. Cukinię pokrój i zgrilluj.

4. Bułki przekrój na dwie połówki i posmaruj pastą czosnkową. Następnie rozłóż na każdej z nich liście sałaty rzymskiej, plastry grillowanej cukinii. Kolejno posmaruj pastą z pieczonego czosnku, nałóż na nią wcześniej przygotowanego pora. Dodaj kiełki, nałóż drugą połówkę bułki i gotowe. Smacznego!

**Flora – 100% roślinna**

Idealnym uzupełnieniem diety roślinnej są w 100% roślinne produkty marki Flora — Flora Original, Flora Light i Flora Gold, powstałe na bazie wysokiej jakości olejów roślinnych: słonecznikowego, lnianego i rzepakowego. Produkty stanowią doskonałe źródło korzystnych dla zdrowia nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3 i 6. Charakteryzuje je także świetny smak. Są odpowiednie dla wegan i wegetarian, nie zawierają też konserwantów. Flora Light to produkt, po który sięgać mogą także osoby z nietolerancją laktozy. Produkty marki Flora doskonale wpisują się w ideę zbilansowanej diety roślinnej, a przy tym pomagają zadbać o zdrowie serca.

**Kontakt prasowy:**

Anna Trela Joanna Szałasz

pr manager specjalista public relations

e-mail: anna.trela@yellowcups.pl e-mail: joanna@yellowcups.pl

tel.: +48 733 070 360 tel.: +48 536 410 824