Przyszłość jest roślinna, a nasze wybory mają znaczenie. Dlatego przygotowując codzienne śniadanie, sięgajmy po roślinne produkty. Pomoże nam w tym inicjatywa „Śniadaniowi Roślinożercy” i poniższe przepisy erVegana na roślinne śniadania.

**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!