



# DORUČAK

---

ZDRAVIJI RECEPTI ZA  
NAJVAŽNIJI OBROK U DANU

---

BY KUŽIVANCIJA

## **D O R U Č A K**

...

Text Copyright © Kuživancija, 2018  
Photographs Copyright © Kuživancija, 2018

...

Photographs by Edita Šimić  
Jesen / Zima 2018-2019

...

[www.kuzivancija.com](http://www.kuzivancija.com)



# DORUČAK

ZDRAVIJI RECEPTI ZA  
NAJVAŽNIJI OBROK U DANU

BY KUŽIVANCIJA



## SADRŽAJ

- |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>001<br/>GLOW ZELENI<br/>SMOOTHIE</p> <p>002<br/>PROTEINSKI SMOOTHIE</p> <p>003<br/>BANANKO LATTE</p> <p>004<br/>PROTEINSKI KRUH</p> <p>005<br/>SENDVIČ S JABUKOM</p> <p>006<br/>SENDVIČ S DŽEMOM OD<br/>ŠLJIVA</p> | <p>007<br/>SLANI KRUŠČIĆI</p> <p>008<br/>SLATKI KRUŠČIĆI</p> <p>009<br/>KREKERI OD SEZAMA</p> <p>010<br/>AVOKADO TOST U ČAŠI</p> <p>011<br/>GRANOLA</p> <p>012<br/>GRANOLA S JOGURTOM</p> <p>013<br/>ČOKOLADNI CHIA<br/>PUDING</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# DORUČAK

ZDRAVIJI RECEPTI ZA  
NAJVAŽNIJI OBROK U DANU

---

OVA KNJIŽICA JE POSVEĆENA SVIM MOJIM FOLLOWERIMA KAO ZAHVALA  
NA SVOJ PODRŠCI U POSLJEDNJE ČETIRI GODINE. HVALA NA SVAKOM  
LAJKU, KOMENTARU I SVIM RIJEĆIMA OHRABRENJA. HVALA ŠTO ME  
SVAKODNEVNO PRATITE I RADITE MOJE RECEPTE. IMAM OSJEĆAJ DA JE  
OVO POČETAK JEDNOG JOŠ LJEPŠEG PUTOVANJA.

---

**I**deja se rodila iz vedra neba. Željela sam napraviti nešto za Kuživancijin 4. rođendan što bih poklonima svima vama. Znam da najviše uživate u mojim zdravijim receptima za doručak stoga je odluka bila jednostavna. Ideja nikad dosta! Osim toga, ne uživamo samo u idejama za zdraviji doručak, već općenito u idejama kojima možemo razbiti ustaljenu jutarnju rutinu.

**R**ana jutra i doručak su moj omiljeni dio dana. Vrlo često mijenjam svoju doručak rutinu, uglavnom se oslanjam na godišnja doba, stoga je i ova knjižica inspirirana mojom najdražom godišnjom dobi - jeseni. Nadam se da će vam ovi recepti inspirirati i potaknuti da odvojite vrijeme za svoja rana jutra.

**P**odijelite recepte na Instagramu koristeći hashtag #zdravijidorucak te slobodno napišite i svoje ideja za recepte. Stvorimo nova zajednička jutra.

*Eup*

DORUČAK



## GLOW ZELENI SMOOTHIE

### 1 PORCIJA

- 1 banana
- 1 šalica šipka\*
- 1 šaka špinata
- 1 stabljika celera
- 1 komadić đumbira (veličine žličice)
- 1 cijeđeni limun
- 1 žlica lanenih sjemenki
- 1-2 žličice zelenog praha (spirulina, klorela, pšenična ili ječmena trava)
- 1.5 dcl vode + led

\* Umjesto šipka možete koristiti grožđe, mandarine ili jabuku.

Sve sastojke smiksajte u blenderu. Nijedan doručak, pa čak nijedan drugi smoothie vam ne može dati taj "glow" u licu kao zeleni smoothie.

Potpuno mi je razumljivo da je većini ljudi neprivlačan i nedovoljan, ali ako dobro iskombinirate sastojke, on je zaista ukusan i sasvim dovoljan. Ponekad ga popijem za zajtrak, a obilniji doručak pojedem nešto kasnije u danu.

Dajte mu priliku, uvrstite ga u svoju svakodnevnu doručak rutinu i vaša koža će vam biti zahvalna! Doslovno ćete sjajiti!

### PRIPREMA

Sve sastojke smiksajte u blenderu.





## PROTEINSKI SMOOTHIE

### 1 PORCIJA

- 1 banana
- 1 šalica zamrznutih organskih borovnica
- 1 žlica 100% lješnjakovog maslaca (ili bademovog)
- 1 žlica zobenih pahuljica
- 1 žlica praha konoplje (ili sjemenki konoplje ili bučinih sjemenki)
- 1/2 žličice cejlonskog cimeta
- 1 žličica kokosovog ulja
- 1 žličica meda
- 1,5 dcl biljnog mlijeka + led

\* Recept možete iskoristiti kako biste napravili "smoothie bowl" te je ukrasili granolom (recept niže u tekstu) i sezonskim voćem.

Ovo je recept za one koji žele nešto zakusniji smoothie. Idealan je nakon treninga, ali svakako s njim možete započeti dan!

Također, idealan je za sve vas koji želite započeti dan s nečim slađeg okusa.

### PRIPREMA

Sve sastojke smiksajte u blenderu.



## BANANKO LATTE

### 1 PORCIJA

- 1/2 banane (drugu polovicu zamrznuti za smoothie)
- 1 espresso (ili kava po želji)
- 1 žličica sirovog kakaa
- 1/2 žličice cejlonskog cimeta
- 1 žličica kokosovog ulja
- 1 žličica meda
- 2 dcl toplog biljnog mlijeka

Jedan brzinski recept kada ujutro nemam apsolutno nimalo vremena, a kavu ne mogu popiti na prazan želudac.

Super mi dođe kao smoothie i kava u jednom i poprilično me zasiti dok ne budem u mogućnosti doručkovati.

Odličan je izbor i u popodnevnim satima kada se poželite nečeg slatkog (izostavite kavu).

### PRIPREMA

Sve sastojke smiksajte u blenderu.



## JESEN U BERLINU

---

"AUTUMN IS A SECOND SPRING WHEN EVERY LEAF IS A FLOWER."



# PROTEINSKI KRUH

---

---

## 1 KRUH

100 g zobenih pahuljica  
(smiksati u blenderu do  
teksture brašna)

30 g lanenih sjemenki  
(smiksati u blenderu do  
teksture brašna)

75 g bučinog brašna

1 žličica sode bikarbune

1 ravna žlica psyllium  
ljuskica\* (indijski trputac)

2-3 žličice himalajske soli\*

20 g sjemenki sezama

20 g bučinih sjemenki

150 g jogurta

4 cijela jaja

Znam da je teško u našoj kulturi zamisliti doručak bez kruha.

Ima nešto čarobno u dugim jutrima i toploj kruhu. Ovo je recept koji već dugo imam u svojoj bilježnici, a podijelila ga je sa mnom moja snaha još prije nekoliko godina. Recept je inspiriran receptom nutricionistice Anite Šupe koja je uvelike poznata među pobornicima LCHF (low carb high fat) prehrane, a ja sam ga malo izmjenila kako bi više podsjećao na kruh, manje na kolač.

Bučino brašno je izuzetno bogato proteinima te ga možete pronaći u trgovinama zdrave hrane. Vjerujem da će svim pobornicima kruha biti dosta juna zdravija zamjena.

Pećnicu zagrijte na 180 stupnjeva.

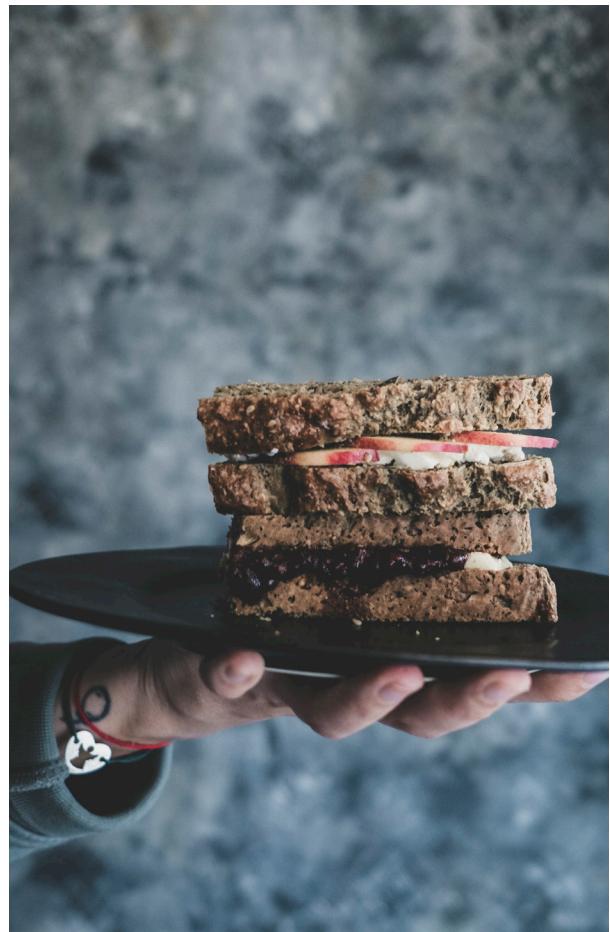
U jednoj posudi pomiješajte suhe, a u drugoj mokre sastojke. Suhe sastojke dodajte mokrima te smjesu ostavite 10ak minuta da odstoji. Psyllium će je učiniti "gušćom".

Pleh prekrijte papirom za pečenje te izlijte smjesu. Oblikujte kruh mokrim rukama u obliku pogache. Pecite je između 20 i 30 minuta. Prije posluživanja pričekajte da se kruh ohladi. Čuvajte ga u vrećici za kruh.

\* Psyllium je izvrstan za pravljenje kruhova, posebno bezglutenskih jer ima veliku sposobnost vezivanja vode. Odlična je pomoć pri slabijoj probavi te korištenje ovog prirodnog lijeka nema štetnog utjecaja na zdravlje te ne remeti probavu i rad crijeva.

\* Prije pečenja probajte kruh te ako je potrebno dodajte više soli.





## SENDVIČ S JABUKOM

### 1 SENDVIČ

- 2 kriške proteinskog kruha
- 1/2 male jabuke (ostatak zamrznuti za smoothie)
- 1/4 žličice dijon senfa
- 1/2 cijedjenog limuna
- Ghee maslac (ili obični maslac)
- Svježi kozji sir (ili sir po želji)

Pomiješajte senf i limunov sok. Jabuku narežite na tanke kriške te ih premažite upravo pripremljenim umakom. Krišku kruha namažite maslacem, svježim sirom, složite jabuke te preklopite drugom kriškom kruha. Sendvič preplovite. Po želji dodajte salatu i/ili klice.

## SENDVIČ S DŽEMOM OD ŠLJIVA

### 1 SENDVIČ

- 2 kriške proteinskog kruha
- Ghee maslac (ili obični maslac)
- Svježi kozji sir (ili sir po želji)
- Džem od 100 % šljiva bez dodanog šećera

Krišku kruha namažite maslacem, svježim sirom i džemom te preklopite drugom kriškom kruha. Sendvič preplovite. Po želji dodajte salatu i/ili klice.

# SLANI KRUŠČIĆI

10 - 12 KOMADA

- 120 g zobenih pahuljica (smiksati u blenderu do teksture brašna)
- 300 g svježeg sira
- 1/2 žličice sode bikarbune
- 1-2 žličice himalajske soli
- 1 žlica sjemenki kumina ili sezama

Vjerujem da je većina vas već naišla na ovaj recept ili sličan, ali ja ga svakako nisam htjela izostaviti jer je izvrsna alternativa pekarskim proizvodima sa sirom.

Nevjerojatno jednostavan za napraviti te neočekivano ukusan.

Malo sam izmijenila recept i vjerovali ili ne ima samo dva sastojka! Kruščice možete koristiti umjesto kruha za sendvič ili ih jesti same.

## PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Pomiješajte suhe sastojke te im dodajte sir. Rukama dobro sve umijesite dok smjesa ne postane kompaktna.

Zatim mokrim rukama formirajte kruščice. Za svaki vam je potrebno otprilike 1 velika žlica smjese. Posložite ih na pleh na koji ste prethodno stavili papir za pečenje te ostavite dovoljno razmaka među njima jer će malo narasti. Pecite 15ak minuta. Odlični su i topli i hladni.

---

DORUČAK

---



---

BY KUŽIVANCIJA

---

---

DORUČAK

---



---

BY KUŽIVANCIJA

---

# SLATKI KRUŠČIĆI

10 - 12 KOMADA

- 120 g zobeni pahuljica (smiksati u blenderu do tekture brašna)
- 300 g svježeg sira
- 1/2 žličice sode bikarbune
- 2 žlice kokosovog šećera
- 100 g tamne čokolade (grubo nasjeckati)
- 1/2 žličice bourbon vanilije

Dok sam radila slane kruščiće sjetila sam se da bih od iste smjese mogla pokušati napraviti i slatku verziju.

Nevjerovatno me podsjeća na pecivo koje je u Njemačkoj poznato kao "schokoweck", odnosno bublica s komadićima čokolade.

Što se same čokolade tiče koristite onu s većim postotkom kakaa, minimalno 65%, osobno preferiram i couverture čokolade koje imaju i veći postotak kakao maslaca.

## PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Pomiješajte suhe sastojke te im dodajte sir i komadiće čokolade. Rukama dobro sve umijesite dok smjesa ne postane kompaktna.

Zatim mokrim rukama formirajte kruščiće. Za svaki vam je potrebno otprilike 1 velika žlica smjese. Posložite ih na pleh na koji ste prethodno stavili papir za pečenje te ostavite dovoljno razmaka među njima jer će malo narasti. Pecite 15ak minuta. Odlični su i topli i hladni, meni osobno možda čak draži hladni. Bit će malo mokriji od slanih kruščića zbog čokolade.



DORUČAK

---



BY KUŽIVANCIJA

---

DORUČAK

---

---

“WHAT NICER THING CAN YOU DO FOR SOMEBODY, THAN  
MAKE THEM BREAKFAST” - ANTHONY BOURDAIN <3

---

PHOTOGRAPHY BY EDITA ŠIMIĆ

---

BY KUŽIVANCIJA

---

## KREKERI OD SEZAMA

---

### 40 KOMADA

100 g bademovog brašna

3 žlice sjemenki sezama

1/2 žličice sode bikarbune

1/2 žličice himalajske soli

Prstohvat papra

1 cijelo jaje

Sol i papar za posipanje

Mislim da je nama ženama od "životne važnosti" da nešto grickamo.

Stalno nešto volimo grickati. Htjela sam da ova mala knjižica sadrži i jedan takav recept. Ne morate kupovati kreker te radeći ih kod kuće u potpunosti kontrolirate sve sastojke. Osim toga, super su i za djecu. Mogu vam poslužiti umjesto kruha ili kao međuobrok. Nisam komplikirala sa sastojcima, možete biti domišljatiji i obogatiti ih ružmarinom, cayenne paprom ili pak parmezanom.

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva.

Pomiješajte sve suhe sastojke te im dodajte jaje. Dobro sve rukama umijesite te smjesu podijelite na 2 dijela. Svaku polovicu smjese stavite između dva papira za pečenje te tijesto tanko razvaljajte.

Što tijesto bude tanje, krekeri će biti hrskaviji. Prije pečenja krekere razrežite nožem na kocke ili rombove te posolite i popaprite. Pecite ih do 15 minuta s tim da ih stalno imate na oku da vam ne zagore. Pričekajte da se skroz ohlade, odlomite ih rukama i spremni su za degustaciju.



# AVOKADO TOST U ČAŠI

1 PORCIJA

- 1-2 jaja
- 1 avokado
- 1/2 cijedenog limuna
- Buffalo mozzarella ili kozji svježi sir (ili sir po želji)
- Slani krekeri ili slani kruščići ili proteinski kruh
- Himalajska sol
- Crni papar

Avokado toast je jedno od mojih najdražih jela za započeti dan, međutim često kada žurimo na posao ili kada imamo bilo kakve obvezne ranije ujutro ne stignemo ga spremiti.

Upravo iz tog razloga, sjetila sam se da bih ga zapravo mogla složiti u čašu.

Jaja možete skuhati dan prije, a ujutro samo sve složiti.

PRIPREMA

Jaja skuhajte da budu meko kuhanata. Avokado narežite na sitne kockice te ga prelijte limunovim sokom i posolite. U staklenku posložite sir, avokado, jaja, sve još jednom posolite, dodajte papar i doručak je spremjan! Poslužite uz kruh, kreker ili slane kruščiće.





## GRANOLA

### PORCIJA OD 700G

- 500 g orašida (grubo nasjeckati)
- 50 g sjemenki lana
- 30 g sjemenki suncokreta
- 50 g meda
- 50 g kokosovog ulja
- Prstohvat himalajске soli
- 3-4 žlice kokosovih mrvica

Vjerujem da većina nas ne može zamisliti listu recepata za doručak bez granole.

Dovoljan razlog da se nađe na listi! Iako se običava raditi od zobenih pahuljica i orašida, ja je radim samo od orašida.

Uglavnom kupim gotovu mješavinu, ali možete koristiti one koje imate, najbolje 3 različite vrste (lješnjake, orahe, bademe, makadamij, brazilski orah itd).

Gotova je u čas, zasitna i imate spreman doručak za narednih nekoliko dana sigurno! Osim ako je u međuvremenu ne budete grickali, što kod mene zna biti čest slučaj :-)

### PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Orašidima dodajte sjemenke, sol, med i ulje. Sve dobro promiješajte, ravnomjerno rasporedite na pekač koristeći papir za pečenje, te stavite peći na 180 stupnjeva, do 13 minuta. Granola će potamniti, ali nemojte da vam zagori. Ostavite je da se skroz ohladi, zatim je rukama izmrvite na manje komadiće, dodajte kokosove mrvice, dobro promiješajte te pohranite u staklenku. Savršena!

## GRANOLA S JOGURTOM

### 1 PORCIJA

- 2 dcl jogurta (mljječni, kokosov, kokosov s vanilijom, kefir)
- 1 banana
- 2-3 žlice granole
- 1-2 žličice javorovog sirupa (po želji)
- Prstohvat cimeta (po želji)

Ideja je mnogo, ali evo samo jednog primjera kako poslužiti granolu.

U 2 dcl jogurta po izboru dodajte 2 - 3 žlice granole i 1 bananu. Po želji pospите cimetom, a možete čak dodati i suho voće.

### PRIPREMA

Ako koristite kokosov jogurt pomiješajte ga s 1/2 cijeđenog limuna. U bilo kojoj varijanti po želji dodajte 1-2 žličice javorovog sirupa.

---

DORUČAK

---



---

BY KUŽIVANCIJA

---

---

DORUČAK

---



---

BY KUŽIVANCIJA

---

# ČOKOLADNI CHIA PUDING

## 1 PORCIJA

- 1 žlica chia sjemenki
- 1-2 žličice sirovog kakao praha
- 1 žličica meda
- 1.5 dcl biljnog mlijeka

Definitivno moj najdraži recept za bazni chia puding. Ono što vas dijeli od prosječnog do savršenog chia pudinga je kvaliteta chia sjemenki, količina tekućine koju koristite i vrijeme namakanja sjemenki. Iako ćete pročitati da im je dovoljno svega 15ak minuta namakanja, puding će imati puno ljepšu i svilenjkastiju strukturu ako ga ostavite preko noći. Ako se dvoumите da li da stavite više ili manje tekućine, uvijek stavite više.

## VARIJACIJE

Često se poigram kombinacijama, ovisno što imam kod kuće. Nakon svih ovih godina konzumiranja, čokoladni chia puding mi još uvijek nije dosadio. Ovo su samo neke od kombinacija s kojima se volim poigrati.

- Čokoladni chia puding + voće po izboru
- Čokoladni chia puding + jogurt po izboru + granola
- Čokoladni chia puding + maslac od 100% lješnjaka + banana



