**CZYM ZASTAPIĆ CHLEB PODCZAS SNIADANIA CZY KOLACJI?**

Czym zastąpić pieczywo, gdy pojawi się potrzeba urozmaicenia jadłospisu? Skorzystajcie z naszych propozycji – będzie smacznie i różnorodnie!

**Co jeść zamiast chleba na śniadanie?**

* Po pierwsze: koktajle! Owocowe lub owocowo-warzywne. Wystarczy zmiksować ulubione składniki z wodą, sokiem owocowym, mlekiem lub jogurtem i pyszne śniadanie bez pieczywa gotowe.



* Po drugie: owsianki! Idealne dla wszystkich, którym zależy na ciepłym śniadaniu. Niech w ich składzie nie zabraknie świeżych i suszonych owoców, orzechów oraz ziaren.



* Naleśniki i tortille kukurydziane – z mięsem czy warzywami? Wszystkie chwyty dozwolone! Smakują wyśmienicie na zimno i na gorąco.



* Podpłomyki, czyli jeden z najstarszych i nieco zapomnianych już rodzajów placka na bazie mąki i wody. Wyśmienite z warzywnymi pastami oraz jako dodatek do rozmaitych potrawek.



* Chleb warzywny, w którego składzie znajdą się wyłącznie jajka, olej roślinny, przyprawy i ulubione warzywa. Do jego zrobienia świetnie nadają się marchew, cukinia, dynia i bataty.



* Warzywa na gorąco! Grillowane lub pieczone plastry cukinii z powodzeniem zastąpią kromki pieczywa. Dodając do nich inne warzywa, nasiona i sery, stworzycie niebanalną przekąskę.

