

Vegan Ιδέες πρωϊνών



Αβοκάντο on toast με φυτικό τυρί spread και ψητά μανιτάρια



Αβοκάντο + χούμους + ψωμί + λαχανικά εποχής



Αλμυρά πανκέικς ρεβυθάλευρου με φυτικό τυρί και αβοκάντο



Γεμιστή ομελέτα ρεβυθάλευρου με λαχανικά



Φυτικό γιαούρτι με σπιτική γκρανόλα και αποξηραμένα φρούτα



Smoothie Bowl



Πανκέικς βρώμης με σπιτική nutella + φρούτα



Φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα on toast



Porridge βρώμης με φρούτα + cacao nibs



Πανκέικς με φρούτα και σπόρους κάνναβης



Porridge βρώμης με φρούτα, βούτυρο καρπού + γκρανόλα



Chia pudding με βούτυρο καρπού, σπόρους και μήλο