

## Kenj bio szivárványt a reggeli pirítósra

W 2017. február 28. 19:41

**Ha unod már a müzlit és a szendvicset, akkor az unikornis toastot neked találták ki.**

Tej helyett joghurtba teszed a müzlit és a szendvicseben is lecserélted már a szalámit valami izgibbre? Akkor valószínűleg azt gondolod, hogy ennél többet már úgysem tudsz kihozni a reggelből. Pedig de. Nem is lesz másra szükséged, csak néhány zöldségre és/vagy gyümölcsre, illetve egy kis krémsajtra.



Adelina Waugh

Az étel designer - mert hogy már ilyen is van - Adeline Waugh nagy valószínűséggel hasonló cipőben járt, amikor kipattant a fejéből az egészséges és színes reggeli gondolata, ami nem is lehetne más, mint az unikornis toast.

A 26 éves hölgy már régóta kísérletezik az egészséges ételszínezőkkel, tehát a különböző zöldségekkel és gyümölcsökkel. A leglátványosabb eredményt a cékla levélvel érhetjük el, amitől még a jöjj-el is rózsaszín lesz, nem csak a reggelink. De természetesen más csodanövények is vannak. Adeline esküszik a szárított eperporra, mint a halvány rózsaszín árnyalat forrására. A kurkuma tökéletes sárgát fest, a spirulina (egyfajta alga) felel a szép kékért, a szárított fekete áfonya por pedig lilára festi ételleinket.

Adeline Waugh (@vibrantandpure) által megosztott bejegyzés, 2016. Okt 25., 06:34 PDT

Na de, vissza a mesebeli reggelire. A recept igazából poron egyszerű: a fent említett porokkal és zöldségek levélével valóban a szivárvány minden árnyalatát kicsikarhatjuk a krémsajtból. És ha ennyi trükk még nem lenne elég, Adeline azt is elárulta, hogy különböző mintákat és a színátmenetet evőpálcikával varázsolja a toastra.

Adeline Waugh (@vibrantandpure) által megosztott bejegyzés, 2016. Nov 2., 10:03 PDT

A 3D-s natás és a még tullosabb reggeli elmeny érdekében a piritos tetejére tényleg meg zöldségeket, vagy,

ha édes krémet kreáltunk, gyümölcsöt. Így már garantáltan egészségesen és vidáman indul a reggel. Bon appétit!