

## Zdrav zajtrk

### Sestavine:

2 jajci  
0,5 dcl mleka  
40 g regratovih popkov  
sol  
poper  
olje

Najprej na vročem olju prepražite regratove popke in jih nato prelijte z razžvrkljanimi jajci in mlekom. Solite, poprate po želji in pečete, dokler omleta ne porumeni. Dober tek! (recept je iz spletne strani - <https://www.bibaleze.si/idejnica/z-regratom-do-zdravja.html>)

## Regratovi ocvrtki

So okusna predjed ali sladica. Vedno nabirajte le zdrave in suhe cvetove v sončnem vremenu. Njihova živo rumena barva je znamenje, da vsebujejo veliko karotenoidnih antioksidantov, ki povečujejo odpornost in krepijo oči.

### Sestavine:

2 skodelici svežih cvetov  
1 skodelica mleka  
1 skodelica moka  
1 jajce  
sol in poper po okusu  
olje za cvrtje

**1** Iz naštetih sestavin (razen cvetov) pripravite gladko in gosto zmes. V posodi najprej stepite celo jajce, dodajte mleko in med mešanjem postopoma moko. Na koncu začinite s soljo in poprom po okusu.

**2** Cvetove operite v rahlo osoljeni vodi in dobro odcedite. Ostanke grenkih stebel odrežite čim bolj pri vrhu.

**3** S papirnatimi brisačami odstranite odvečno vlago in nato vsak cvet pomočite v pripravljeno maso.

**4** Potopite v segreto olje za cvrtje (200 °C) in cvrite, dokler masa rahlo ne porjavi (2–3 minute).

**5** Ocvrtke položite na dve do tri plasti papirnate brisače, ki vpijejo odvečno maščobo. Postrezite tople z lahko jogurtovo omako.

**Namig:** Za sladko različico namesto soli in popra v maso dodajte malo javorovega sirupa, medu ali melase.