

Sarapan Sehat ala Anak Kost

 blog.mamikos.com/sarapan-sehat-ala-anak-kost/

Sarapan Sehat ala Anak Kost – Apa kabarnya hey anak kost? buatlah hidupmu lebih berwarna. Meskipun seorang anak kost, tapi jangan pernah malas untuk melakukan makan pagi atau sarapan karena hal ini penting juga. Jika saat sekolah, makanan selalu dihidangkan oleh ibu atau pembantu dan sudah ada diatas meja tapi saat kalian sudah tinggal di kost, kemandirian wajib dimiliki. So, kali ini mimin akan share ide sarapan yang patut kalian lakukan agar kamu selalu bersemangat dalam menjalani hidup,hihi.

1. Brokoli dan Telur Orak Arik

Sarapan menggunakan sayuran adalah sesuatu yang sehat. Sayuran mudah didapatkan dan mudah pula dibuat. Menu sarapan untuk teman-teman kost bisa dengan brokoli di mix dengan telur orak-arik. Bahan yang diperlukan diantaranya, brokoli seceukupnya, 1 siung bawang putih, 2 butir telur, minyak goreng serta garam.

Cara membuatnya yaitu, rebus brokoli sekitar 5 menit kemudian tiriskan. Kupaslah bawang putih, jangan lupa dicuci lalu diiris. Panaskan minyak goreng secukupnya, kemudian goreng bawang putih dicampur telur dan masukkan brokoli yang telah direbus tadi. Aduk hingga rata, dan tambahkan garam secukupnya. Hidangan telah siap untuk disantap.



2. Kentang Rebus

Sarapan dengan kentang rebus, selain sehat bisa menjaga kestabilan tubuh. Bahkan untuk yang diet sangat cocok loh. Sangat mudah sekali membuat kentang rebus. Kupas kulit kentang lalu dicuci kemudian rebus di air panas. Cek selalu saat kamu merebus kentang, jangan sampai terlalu matang karena akan lembek dan saat dimakan jadi kurang mantap. Tiriskan kentang kemudian bisa langsung kamu santap di pagi hari.



3. Sandwich ala Anak Kost

Anak kost tidak ada salahnya membuat sandwich. Hal ini memang sangat jarang dilakukan anak kost, biasanya yang anak rumahan memang sudah tersedia diatas meja. Untuk membuat sandwich ala anak kost tidak perlu adanya kompor. Caranya yaitu ambil 1 lembar keju instan, 1 lembar smoked beef kemudian letakkan didalam dua roti tawar. Bisa langsung dimakan deh. Sarapanmu akan semakin lengkap jika ditemani teh manis hangat atau susu. Mantap kan? selamat mencoba.



4. Roti Bakar Madu

Cara membuat sarapan ini sangat mudah. Jika kamu tidak punya pemanggang khusus roti, bisa dipanggang menggunakan wajan teflon. Sebelum dipanggang, oleskan mentega sedikit saja di kedua sisi roti, kemudian oleskan madu di kedua sisi roti. Jadi deh roti bakar madu.

5. Oatmeal di mix dengan Madu atau Susu

Buat anak kost yang tidak suka buah, oatmeal bisa jadi pengganti dan dipadu menggunakan madu atau susu. Caranya sangat simpel, cukup menyiapkan oatmeal, air panas, susu atau madu. Kamu bisa sarapan sehat di pagi hari. Untuk membuatnya sangat simpel, campurkan oatmeal dengan air panas, kemudian aduk dengan sendok dan tuangkan madu sesuai selera. Jadi deh, tinggal santap.



6. Smoothies Buah

Si penyuka buah-buahan kalian bisa membuat smoothies untuk sarapanmu. Bermodalkan blender juga buah-buahan bisa langsung kamu buat. Bahan yang dibutuhkan, siapkan buah-buahan sesuai selera, susu atau yogurt, kemudian es batu. Cara membuatnya, potong buah-buahan yang akan kamu buat smoothies, lalu blender. Campurkan susu atau yogurt lalu blender. Jika kamu rasa sudah selesai, matikan blender lalu tuang di gelas dan minum deh. Sangat simpel bukan? So, buatlah pagimu menjadi sehat.



Itulah beberapa **Sarapan Sehat ala Anak Kost** yang bisa kalian ikuti mulai sekarang. Selamat mencoba gaes, semoga sehat selalu.

Kategori: Sarapan Sehat ala Anak Kost, Seputar Anak Kost, Seputar Mahasiswa, Info Kost

Bingung **Cari Kost Murah**? Mau [Info Kost Jogja](#), [Kost Jakarta](#), [Kost Depok](#), [Kost Surabaya](#), [Kost Bandung](#)? Dapatkan kost idaman kamu lewat **Mamikos** dan download aplikasi **Mamikos** di Play Store untuk akses yang lebih mudah.



Kontak Person yang dapat dihubungi :
SMS/Telp/ WA: 0877 38 72 4848

Info lebih lanjut contact mamikos di:

Line : [mamikosapp](#)

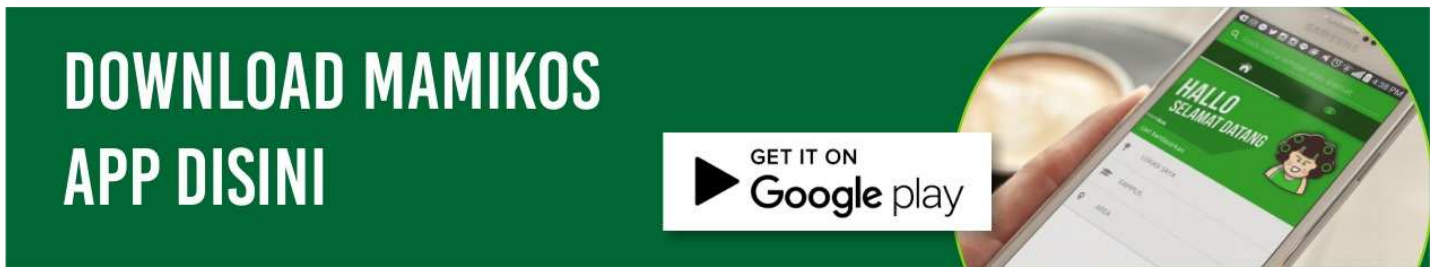
Mau info lebih banyak lagi, kunjungi:

Website Resminya di [mamikos.com](#) atau klik aja banner di bawah





Download Aplikasinya di bawah, Gratis!



Tagged on: [Anak Kost](#) [dunia anak kost](#) [dunia kost](#) [hal unik yang dilakukan anak kost](#) [hal yang bisa dilakukan akan kost](#) [info anak kost](#) [info kost](#) [info seputar anak kost](#) [informasi anak kost](#) [kebiasaan anak kost](#) [kebiasaan mahasiswa](#) [sarapan ala anak kost](#) [sarapan anak kost](#) [sarapan sehat ala anak kost](#) [sarapan sehat anak kost](#) [seputar mahasiswa](#)