

DROBNÉ OBČERSTVENÍ A PŘÍSADY

10 KUSŮ



KULIČKY ŠTĚSTÍ

Kuličky lze skladovat v lednici po dobu 5 dnů. Jsou výborné jako svačina, když máme na něco chuť, anebo jako rychlé doplnění energie.

Jsou vhodné zejména při cvičení.

70 g celých mandlí

30 g lněných semínek

30 g mletého kokosu

mletý kokos na obalení

120 g sušených jablek, namočených

v horké vodě po dobu 1 minuty

a následně scezených

1 lžička mleté kurkumy

½ lžičky mleté skořice

1 lžice přírodního kakaového prášku

2 lžice rozpuštěného kokosového

oleje

2 lžice medu (nebo kurkumového

medu ze str. 15, pak můžeme

z tohoto receptu vyřadit 1 lžičku

mleté kurkumy)

Všechny ingredience důkladně mixujeme, dokud nám nevznikne lepkavá hmota. Z té následně vytvoříme kuličky o velikosti vlašského ořechu, které obalíme v mletém kokosu.



ASI 200 G



PRAŽENÁ KOŘENĚNÁ SEMÍNKÁ

Pomerančový džus přidává této pikantní svačině sladkou chuť. Semínka si lze vzít v krabičce s sebou do práce nebo je použít jako přísadu do polévek či salátů.

100 g dýňových semínek

100 g slunečnicových semínek

1 lžíce olivového oleje

šťáva z 1 limety

šťáva z 1 pomeranče

½ lžičky mleté kurkumy

½ lžičky jemného mletého chilli

½ lžičky vločkové mořské soli

Troubu si přehřejeme na 180 °C nebo na plynový stupeň 4 a plech vyložíme pečícím papírem.

Všechny ingredience smícháme v míse a následně poklademe na plech. Pražíme po dobu 30–40 minut. Semínka průběžně mícháme, aby byla ze všech stran dozlatova opražená a křupavá.

Necháme vychladnout a přesypeme do uzavíratelné sklenice.

CCA 20 KUSŮ



OVESNÉ LÍVANCE S KURKUMOU A ČERNÝM PEPŘEM

Trocha kurkumy udělá hodně parády. Přesvědčí vás o tom
barva těchto lívanců.

250 g vloček

1 lžíce olivového oleje

¼ lžičky mleté kurkumy

větší špetka mletého černého pepře

¼ lžičky vločkové mořské soli

mouka na poprášení

Předehřejeme si troubu na 180 °C nebo na plynový stupeň 4 a plech vyložíme pečicím papírem.

Vločky nasypeme do velké mísy, přidáme olivový olej, kurkumu, pepř, sůl a vše smícháme.

Sklenici naplníme do půli vroucí vodou a dolijeme do plna studenou. Do vloček nalijeme takové množství, aby byly dostatečně lepkavé a spojily se do těsta. Pokud přidáme vody moc, napravíme to přidáním dalších vloček. Těsto vyválíme na moukou poprášeném povrchu do obdélníku o tloušťce cca 3 mm. Použijeme vykrajovátko (6–7 cm), jímž vytvoříme kolečka, která rovnou přesouváme na plech.

Pečeme dozlatova, asi 20–30 minut. Délka pečení záleží na tloušťce těsta. Následně necháme lívance vychladnout.



400G VANIČKA



KURKUMOVÝ HUMMUS

Pro snadnou verzi tohoto pokrmu stačí přimíchat trochu kurkumy a citrónové kůry do koupeneého hummusu, nicméně domácí je domácí.

400 g cizrny, proprané a scezené
šťáva a kůra z 1 citronu
1 lžička sladké papriky
1 lžička mleté kurkumy
½ jemného mletého chilli
6 lžic panenského olivového oleje
olivový olej na pokapání
2 lžice tahini
1 lžička vločkové mořské soli
2 lžice vody (případně podle potřeby)

Na servírování:

med na pokapání (není nutné)
Pražená kořeněná semínka
(viz str. 30)
hrstka drobných bylinek
Ovesné lívance s kurkumou a černým
pepřem (viz str. 31; není nutné)

Všechny ingredience rozmixujeme najemno, přičemž mixérem stíráme strany, aby se vše důkladně promíchalo. Podle konzistence můžeme přidat více vody.

Obsah přeneseme do misky a pokapeme medem nebo olivovým olejem. Posypeme praženými semínky a přidáme drobné bylinky. Dle chuti můžeme servírovat v kombinaci s ovesnými lívanci s kurkumou a černým pepřem.



BANÁNOVÝ CHLÉB S KURKUMOU

Jednoduchý a chutný způsob, jak zpracovat přezrálé banány. Pro tento recept je použita špaldová mouka, lze ji však nahradit i jakoukoliv bezlepkovou moukou. Díky kokosovému oleji a banánům není chléb suchý a nejlépe chutná s trochou másla.

200 g špaldové mouky

2 lžičky prášku do pečení

½ lžičky jedlé sody

¾ lžičky mořské soli

1 lžička mletého zázvoru

1 lžička mleté kurkumy

50 ml rozpuštěného kokosového oleje

50 g kokosového cukru (případně jemného třtinového cukru)

1 lžička vanilkového extraktu

3–4 rozmačkané zralé banány

2 velká vejce

másla k servírování

Troubu si přehřejeme na 180 °C nebo na plynový stupeň 4 a vymažeme máslem či olejem formu na chléb o rozměrech 21 × 11 cm.

Do mísy prosejeme mouku, přidáme prášek do pečení, jedlou sodu, sůl, zázvor a kurkumu. V další misce smícháme rozpuštěný kokosový olej, kokosový cukr, vanilkový extrakt, rozmačkané banány a vejce tak, aby nám vznikla jemná hmota jen s pár kousky banánů.

Obsahy obou misek smícháme v těsto. Naplníme pečicí formu a pečeme, dokud špejli zapíchnutou do těsta nevytáhneme suchou, přibližně 50–60 minut.

Necháme ve formě chladnout po dobu 10 minut, potom objedeme hrany mazacím nožem, aby se nám odlepily, chléb vyklopíme ven a necháme úplně vychladnout. Chléb servírujeme nakrájený na plátky, můžeme je opéct a potřít máslem. Skladujeme po dobu 3–4 dní.

