

Rýchla granola



Rozpis

- 4 šálky ovsených vločiek (→ 5)
- 3 lyžice slnečnicových semienok (→ 73)
- 5 - 7 čajových lyžičiek strúhaného kokosu (→ 68)
- 1/2 šálky javorového sirupu (→ 106)
- 2 väčšie banány (→ 53)
- 1 a 1/2 hrste hrozienok (→ 63)
- 1/2 šálky pšeničných otrúb (nemusia byť)
- 2 polievkové lyžice sekaných vlašských orechov (→ 67)
- 3 polievkové lyžice sójového oleja

Postup

Vo väčšom hrnci nasucho a za častého miešania opečieme vločky, slnečnicové semienka, strúhaný kokos, javorový sirup a na kúsky pokrúšané banány, až kým všetko vonia a vločky trochu zhnednú. Odstavíme z príkonu tepla a do zmesi pridáme hrozienka, otruby, orechy a olej. Dôkladne premiešame.

Potrebné nástroje/náradie

väčší hrniec

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Tohoto si môžete urobiť v nedeľu koľko chcete a potom si z toho cez týždeň iba naberáte. 😊

Poznámka lekára

Dnes, keď sa police v obchodoch prehýbajú pod širokou škálou rôznych – aj kvalitných, zdravých a výborných! – cereálií, môže tento recept pôsobiť trochu archaicky. Ale keď si to, čo sa predáva ako „chrumkavé“ alebo „zapekané“, urobíte doma, volajte to „moja granola“. Výhodou je, že si to urobíte presne podľa svojej chuti alebo zdravotného stavu. Ak napríklad trpíte **celiakou**, použite vločky z ryže natural, pohánkové vločky, pšeno a podľa nedávnych informácií môžete bez obáv konzumovať aj 1 - 2 polievkové lyžice ovsených vločiek za deň. Ak trpíte laktózovou intoleranciou, máte istotu, že vaša granola nebude obsahovať žiadne sušené mlieko. 😊



Horúce vločky s kokosom



Postup

Vodu alebo sójové mlieko privedieme do varu. Postupne prisypeme vločky, ktoré za stáleho miešania necháme zovrieť a na miernom ohni povaríme 15 minút. Keď sú vločky uvarené na kašu, odstavíme ju, primiešame kokos a trochu cukru alebo medu na osladenie. Podávame teplé.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec

Čas prípravy

20 minút

Rozpis na 2 porcie

2/3 šálky prebratých ovsených vločiek (→ 5)

2 a 1/2 šálky vody alebo sójového mlieka (→ 22)

1 a 1/2 lyžice strúhaného kokosu (→ 68)
hnedý cukor alebo med
na osladenie (→ 104, 108)

Poznámka kuchára

Okrem kokosu môžete použiť tiež rozličné druhy orechov.

Poznámka lekára

Nenechajte kone, aby vás predbehli. ☺ Aj oni už vedia, že ovsené vločky obsahujú vlákninu (betaglukán), ktorá nielen znižuje cholesterol, ale účinne podporuje imunitu. Ten betaglukán si predsa nemusíte kupovať v tabletkách, až keď ste chorý – môžete ho jesť každý deň. Miska tejto kaše obsahuje toľko betaglukánu, ako niekoľko tabletiiek extraktu z hlivy ustricovej.



Jedna porcia obsahuje: ● energia 1352,5 kJ ● bielkoviny 11,1 g ● sacharidy 52,6 g ● vláknina 6,8 g ● tuky 10,3 g

Tofu

praženica



Rozpis na 2 porcie

1 balíček bieleho tofu (asi 150 g) (→ 15)

1 veľká cibuľa pokrúpaná
na kolieska (→ 28)

trochu mletej červenej papriky (→ 94)

kurkuma (alebo šafran) (→ 102)

morská soľ (→ 116)

sójový (alebo slnečnicový) olej

Postup

V hlbokom tanieri vidličkou rozpučíme 1 balíček tofu. Na oleji v panvici opečieme cibuľu, trochu mletej červenej papriky, kurkumy (alebo šafranu) na zafarbenie. Pridáme tofu a dobre zamiešame. Prisolíme morskou soľou. Pražíme ešte 5 minút. Podľa potreby podlejeme trochou vody.

Potrebné nástroje/náradie

panvica, hlboký tanier a vidlička

Čas prípravy

10 minút

Poznámka lekára

Žiadny cholesterol, takmer žiadne nasýtené mastné kyseliny, ktoré „lepia“ krv, zvyšujú cholesterol v krvi a zväčšujú konfekčné veľkosti vášho oblečenia. Žiadne vaječné alergény, žiadne antibiotiká, žiadny infarkt. Na druhej strane táto praženica (uvedomili ste si, že praženica je od slova „pražiť“ a nie od slova „vajíčko“? ☺) obsahuje kvalitné bielkoviny, ktoré znižujú cholesterol, chránia vás pred rakovinou. Určite nevynechajte kurkumu! Jednak bude praženica žltá ako z reálnych vaječ a druhak vyzbrojíte svoje telo jednou z najsilnejších zbraní proti rakovine na niekoľko hodín. Žlté farbivo kurkumín totiž patrí k látkam s najsilnejším antioxidačným účinkom.



Jedna porcia obsahuje: ● energia 595,5 kJ ● bielkoviny 6,5 g ● sacharidy 6,1 g ● vláknina 1,3 g ● tuky 10,7 g

Celozrnné palacinky



Postup

Všetky suroviny spolu zmixujeme na hladkú zmes. Teflonovú panvicu nemusíme masť, stačí olej, ktorý sme pridali do cesta. Panvicu zohrejeme a nalejeme do nej tenkú vrstvu cesta. Rovnomerne rozlejeme po dne. Keď je povrch palacinky suchý (stuhnúť), to je správny moment, aby sme ju obrátili, pomocou tenkej obracačky. Asi o minútu je palacinka upečená, vyklopíme ju na tanier a postup opakujeme. Podávame plnené podľa vlastnej chute a fantázie.

Potrebné nástroje/náradie

teflonová panvica, obracačka, mixér a hlboká misa

Čas prípravy

20 minút

Rozpis do 10 kusov

2 šálky sójového mlieka (→ 22)
1 šálka špaldovej celozrnnnej múky (→ 1)
1 vaječné bielko
4 polievkové lyžice oleja
1/2 čajovej lyžičky morskej soli (→ 68)
1 čajová lyžička vanilkového cukru (→ 105)

Poznámka kuchára

Príprava palaciniiek je celkom jednoduchá, ak dodržíte naše rady. Ak chcete zmenu, nahradíte cukor napr. špenátovým pretlakom alebo drvenými paradajkami, prípadne orechmi a získate vlastnú variáciu.

Poznámka lekára

Keby som mal zo zdravotného hľadiska porovnať tieto palacinky s takými klasickými a klasické sú „bicykel“, tak tieto celozrnné sú „off-road s automatickou prevodovkou a navigačným systémom“. Budú možno trochu hrubšie, ale to je to najlepšie, čo si môžeme preniesť zo stredovekej kuchyne. Vtedy sa palacinky, samozrejme, nevolali „palacinky“ a nerobili sa v teflonovej panvici, ale všetky placky boli z celozrnnnej múky. Neverte zlým jazykom, ktoré tvrdia, že stredovekí ľudia vymreli preto, lebo jedli palacinky z celozrnnnej múky. 😊



Jeden kus obsahuje: ● energia 277,8 kJ ● bielkoviny 1,8 g ● sacharidy 6,8 g ● vláknina 1,1 g ● tuky 3,9 g