

SIMPLE RECIPES · HEALTHY FOOD

NAŠI DANI



KATE HOMECOOKING

NOVI POGLED NA KUHANJE

Gluten-free · Organic · Dairy free
Plant based food · Family recipes · Vegan

KATE HOMECOOKING

bio&bio

JEDNOSTAVNE IDEJE ZA KUHANJE KOD KUĆE,
BEZ GLUTENA I MLIJEČNIH PROIZVODA,
PLANET BASED VEGANSKI OBROCI



03 O Projektu

04 3 ideje za zdrave
doručke



12 Šarene ideje za ukusan
plant based ručak

21 Ideje za malo drugačije
večere



25 Zdravije ideje za
jednostavne i brze GF
deserte

31 O partneru

KATE HOMECOOKING

bio&bio

JEDNOSTAVNE IDEJE ZA KUHANJE IZ TOPLINE VLASTITOG DOMA

Iako većina ljudi s novom godinom donosi neke nove odluke i zadaje sebi neke nove ciljeve, sjetite se da datum nikad nije bitan, a ni veličina koraka. Dapače, najučinkovitija se pokazala baš "step by step" metoda.

U duhu iste i ulasnom u novu 2022. moja želja da stvorim jednu ovakvu sasvim malu knjižicu jednostavnih recepata koje apsolutno svi mogu pripremiti kod kuće se napokon ostvarila. Hvala bio&bio koji je prepoznao vrijednost ove ideje, u potpunosti mi povjerčije pomoći možda ova knjižica ne bi ugledala svijetlo dana.

Uživala sam kreirajući ju. Budeći se ujutro prije svih i pripremajući naše prve obroke za doručak, ručak ili večeru koje smo zajedno dijelili moj muž, naš 4.godišnjak i ja.

Iako mi kao obitelj nismo vegani, jako smo zavoľjeli obroke bazirane na prirodnim namirnicama i malo po malo oni čine sve veći udio u našoj prehrani i frižideru.

U ovoj knjižici pronaći ćete raznolike ideje za gluten free obroke, obroke bez mliječnih proizvoda i namirnica životinjskog podrijetla. Htjela sam vam pokazati da i takvi obroci mogu biti itekako ukusni, šareni i zaigrani, brzi i jednostavni, a opet nutritivno kompletni, bogati i zdravi. Da ovakve recepte vole i najmanji, ali i najstariji članovi obitelji.

A najviše od svega, da uključivanjem i samo jednog ovakvog obroka tjedno u vaše standardne jelovnike činite veliku razliku za sebe i svoje zdravlje.

Tko zna, možda vam se svide pa ih odlučite pripremati i češće.

Hvala





DORUČAK - PRVI OBROK U DANU

DORUČAK JE OBROK KOJI NE ŽELITE PRESKOČITI, OBROK KOJI ŽELITE PODIJELITI SA SVOJIM NAJBLIŽIMA UJUTRO PRIJE NEGO LI KRENE DNEVNA RUTINA, POSAO I OBAVEZE.

Chia puding - Iako je dosta ljudi u 'love or hate' odnosu s chia sjemenkama, vjerujem da samo trebaju pronaći svoju kombinaciju koja im se sviđa kako bi i ovu jednostavnu i brzu ideju za super doručak uvrstili u svoj raspored.

Upravo neutralnost chia sjemenki nam daje bezbroj mogućnosti da se poigramo s okusima. Jako je zdrava, obiluje zdravim masnoćama (omega 3 i 6), proteinima, vlaknima, kalcijem, fosforom, kalijem i cinkom. Odlična je za crijeva te reguliranje probave jer se njezin volumen stajanjem u tekućini mnogostruko uveća. Jednostavna za pripremu, doslovno ju treba samo dobro izmiješati s mlijekom ili jogurtom i dodacima po želji te ostaviti neko vrijeme ili preko noći da se pretvori u fini puding.

Dajte joj priliku i isprobajte neke od zanimljivih kombinacija i sigurno će postati vas česti jutarnji doručak. Posebno kad se žurite pa ju možete zgodno ponijeti u nekoj staklenci koju ste noć prije pripremili.



CHIA PUDING - PREKONOĆNI DORUČAK U STAKLENCI

Mjera za 1 staklenku od 3dcl:

- 2 žlice chia sjemenki
- 2 žlice zobnih pahuljica
- 3 dcl biljnog mlijeka

Sve sastojke za baznu smjesu dobro promješajte i ostavite na par sati ili preko noći.

ČOKOLADNI CHIA PUDING

U baznu smjesu dodajte:

- 3 žličice kakaa
- 1 žlica agavinog sirupa ili meda

*Umjesto zaslađivača, odlična alternativa je i 1 velika žlica fino mljevenog praha rogača.

Pospite malinama ili trešnjama, dodajte žlicu biljnog jogurta i ukasite kockicom tamne čokolade.

PB & JELLY CHIA PUDING

U baznu smjesu dodajte:

- 1 punu žlicu maslaca od kikirikija
- 1 žlica pekmeza od malina
- malo granole za hrskavost, malina za osvježenje i još malo maslaca od kikirikija po vrhu

VOĆNI CHIA PUDING

U baznu smjesu ubacite:

- voće po izboru (bobičasto voće, kivi, šipak, bananu),
- malo granole
- 1 žlicu biljnog jogurta

UKOLIKO ŽELITE PRIPREMITI MALO DRUGAČIJI DORUČAK KAO ZDRAVIJU VARIJANTU DESERTA, SLOBODNO SE INSPIRIRAJTE NEKIM OD SVOJIH NAJDRAŽIH KOLAČA.

LJEPOTA CHIA PUDINGA JEST DA SE MOŽE TRANSFORMIRATI I UPOTRIJEBITI U RAZNIM KOMBINACIJAMA, OVISNO O DODACIMA S KOJIMA GA OBOGATITE. NAMA SU POSEBNO DRAGE OVE DVIJE - TIRAMISU S KAVOM I SCHWARZWALD S VIŠNJAMA I ČOKOLADOM.

TIRAMISU CHIA PUDING

- U 2/3 bazne smjese stavite 1 espresso (ili 1/2 ukoliko želite slabiji okus kave)
- red granole ili sjeckanih badema
- red biljnog jogurta - od vanilije ili grčki s 1 žlicom agave
- 1/3 bazne smjese
- 1-2 kockice tamne čokolade sitno nasjeckajte po vrhu te obilato pospite kakaom

SCHWARZWALD CHIA PUDING

- 1/2 bazne smjese uz dodatak višanja i malo meda ili sirupa od agave
- red granole ili usitnjenih badema
- 1/2 čokoladnog chia pudinga
- red biljnog jogurta - od vanilije ili grčki s 1 žlicom agave
- pospite s još malo višanja te ribanom kockicom tamne čokolade



KREMASTA ZOBENA KAŠA

ZIMSKI JUTARNJI COMFORT FOOD



ČOKOLADNA ZOBENA KAŠA

ZA SVE LJUBITELJE TOSTIRANIH
LJEŠNJAKA I KAKAA

Baza (2-3 porcije)

- 100g zobnih pahuljica bio&bio
- 400ml biljnog mlijeka - zobeno ili kokosovo
- mrvicu soli

Zobene pahuljice i mlijeko kuhajte na laganoj vatri 10-15 min dok ne dobijete kremastu strukturu. Po potrebi dodajte još malo tekućine (mlijeka ili vode).

ČOKOLADNA ZOBENA KAŠA

Kada je bazna smjesa gotova, odvojite 1/3 i dodajte:

- 1 žlicu kakaa
- 1 žlicu agavinog sirupa
- poslužite uz 1 žlicu maslaca od lješnjaka bio&bio
- sjeckane tostirane lješnjake
- ploške banane



BRZI PEKMEZ OD MALINA

- 4 žlice zaleđenih malina
- 1-2 žlice vode
- 1 žlica agavinog sirupa ili meda
- 1-2 žličice chia sjemenki bio&bio

Zaleđene maline uz dodatak vode kuhajte na srednjoj vatri. Kada se maline raskuhaju, ubacite chia sjemenke i agavin sirup. Kad smjesa postane gusta, pekmez je spreman.

BADEMASTO VOĆNA ZOBENA UZ DODATAK KOKOSA

- 1/3 bazne smjese
- 1 žlica maslaca od badema bio&bio
- 1 žlica pekmeza po želji (npr. od malina)
- nekoliko sjeckanih badema
- kokos i voće za posip



ONAJ OSJEĆAJ KAD UĐETE U KUĆU GDJE SE UPRAVO ISPEKLA
PITA OD JABUKA S CIMETOM.
E, PA OVA ZOBENA JE UPRAVO TO, SAMO U MALO
DRUGAČIJEM RUHU.

ZOBENA KAŠA S PEČENIM JABUKAMA I CIMETOM

- 1 granny smith jabuka
- cimet
- 1 žličica soka i malo korice bio limuna
- biljni jogurt od vanilije bio&bio

Jabuke narežite na tanke ploške, pokapajte limunom i prepecite par minuta na gheeju ili kokosovom maslacu. Kada su se jabuke karamelizirale, pospite cimetom i stavite preko kuhane zobene kaše. Dodajte sjeckane orahe i brusnice te 1 veliku žlicu biljnog jogurta od vanilije.



ZA SVE ONE KOJI IPAK VIŠE VOLE KRUŠNE VARIJANTE ZA DORUČAK, EVO IDEJA KAKO IH OBOGATITI I NAPRAVITI ZDRAVIJIM - U SLANOM I SLATKOM IZDANJU

PROBIOTIČKI GLUTEN FREE TOST

Baza:

- GF kruh Zrno bio&bio
- namaz od avokada:
 - 1 zreli avokado, 2 žličice limunovog soka, 2 žličice maslinovog ulja, sol,
 - opcionalno : 1 protisnuti češnjak, malo vlasca, malo chilija

Nadjev 1:

- kuhani slanutak bio&bio
- tostirane sezamove sjemenke

Nadjev 2:

- ukiseljena cikla bio&bio
- ukiseljena čičoka bio&bio
- salata
- maslinovo ulje

SLATKI GLUTEN FREE TOST

- GF kruh Zrno bio&bio

Nadjev 1:

- maslac od kikirikija bio&bio
- džem od malina
- maline

Nadjev 2:

- Zdrava verzija "nutelle":
- maslac od lješnjaka bio&bio
- kakao
- agavin sirup
- banana na ploškice





RUČAK - KUHANI, ŠARENI, NUTRITIVNO BOGATI

SMJERNICA ("INSPIRACIJA") KAKO OBOGATITI SVOJE TJEDNE OBROKE, KAKO POVRĆE UČINITI PRIMAMLJIVIJIM I KAKO SVOJOJ OBITELJI PRUŽITI MALO DRUGAČIJA, ZDRAVA I UKUSNA JELA

"Quinoa bowls"

Obožavam kvinoju. Obožavam kako paše uz sve i koliko je jednostavna i multifunkcionalna. Odlično funkcionira kada se skuha dan unaprijed, a svima nama olakšava pripremu obroka za koji nam onda treba svega par minuta.

Kvinoja je pseudo žitarica, gluten free, koja je jako bogata proteinima i vlaknima - nutrijentima koji su jako bitni da se osjećamo dobro i sito dugo vremena. Također odličan je izvor folata, magnezija, cinka i željeza.

Dodaci i kombinacije s kvinojom - rekla bih apsolutno sve. Sve što možete naći u frižideru. Moj prijedlog je puno šarenog i raznovrsnog povrća koje se termički kratko obradi. Neka od mahunarki za dodatan izvor proteina i obavezno umak. Bilo da je onaj najjednostavniji - maslinovo ulje i limun ili se poigrajte uz dodatak paste od sezama (tahinija) ili maslaca od kikirikija, shoya (ili soya) umaka. Ma apsolutno sve funkcionira.

I ne zaboravite neki "crunchy" element - npr. tostirane sjemenke. I to je to. Bogat, nutritivno izbalansiran, zdrav i hranjiv obrok za cijelu obitelj.



PRIPREMA KVINOJE

Jako je bitno da ju prije konzumacije namočite par sati radi lakše probavljivosti, kao i kod većine žitarica.

Također, za kvinoju je specifično da ju treba dobro isprati kako vam ne bi bila gorka. Nakon namakanja ju isperite kroz cjedilo u 2-3 vode.

Kuhajte u omjeru 1:2 (kvinoja, voda) 15-20 minuta na srednjoj vatri uz dodatak prstohvata soli.

Trebala bi upiti svu vodu, biti rahla i s postojanom teksturom. Svakako provjerite par puta tijekom kuhanja da vam se ne prekuha.

Za 3 kvinoja zdjele, potrebno je oko 200g kvinoje.

KIKIRIKI UMAK

- 2 žlice kikiriki maslaca
- 2 žlice shoya ili soya umaka (* za GF varijantu koristite tamari)
- 1 sitno sjeckani /protisnuti češnjak
- pola žličice ribanog korijena đumbira.

Pomiješajte sve sastojke, ukoliko je gusto, nadodajte mrvicu vode. Po želji mozete dodati i mrvicu chilija.

KVINOJA ZDJELA S GLJIVAMA, BROKULOM I KIKIRIKI UMAKOM

- Skuhajte cvjetove 1 brokule u slanoj kipućoj vodi par minuta. Pazite da se ne prekuhaju.
- Procjedite.
- Za to vrijeme na tavi uz dodatak sezamovog ili maslinovog ulja prepržite 150-200g gljiva
- Pred kraj dodajte 2 sitno sjeckana češnjaka i podlijte malo sa shoya umakom.
- Tostirajte sezam na suhoj tavi 2-3 minute pazeći da ne zagori.
- Mrkvu strugačem izrežite na tanke trakice.

Kad je sve spremno, slažite u zdjelice: kvinoju, brokulu, gljive, trakice mrkve.

Obilato zalijte s maslinovim uljem i sokom pola limuna te poslužite uz kikiriki umak.



SALATA OD RADIČA, BATATA, ŠIPKA I KVINOJE

1. Jedan srednji batat isjeckajte na sitne kockice.
2. Začinite sa začinima po želji (pumpkin spice, chili, češnjak u prahu), ali nemojte soliti dok batat nije gotov. Pospite s malo palente kako bi kockice bile hrskavije.
3. Pecite na gheeju ili kokosovom ulju 10-15min na 180-200°C.
4. Za to vrijeme tostirajte bučine sjemenke na suhoj tavi uz par kapi maslinovog ulja, dok se ne napuhnu. Posolite.
5. Kad je batat pečen, posolite ga i pripremite salatu.

Slažite - radič i matovilac, kvinoja, hrskavi batat, tostirane bučine sjemenke i zrna šipka (za alternativu možete koristiti pečene kockice cikle ili brusnice).

Sve zajedno začinite s maslinovim uljem, malo jabučnog octa i par kapi limuna te uživajte u šarenoj salati.



KVINOJA ZDJELA S HRKAVIM TOFUOM I TAHINI UMAKOM

- 4 fete dimljenog tofua Annapurna (debljine 0.5cm)
- 1 avokado
- kuhani slanutak

Tofu izrežite na manje komade (1 fetu na 4 trokuta). Uvaljajte u tapioku ili kukuruzni škrob uz dodatak malo začina (npr. prstohvat kajenskog papra). Prepržite na sezamovom ulju sa svih strana dok ne porumeni i postane hrskav.

U zdjelu na kvinoju složite polovicu oguljenog i nasjeckanog avokada, malo slanutka te hrskavi tofu. Obilato prelijte s tahini umakom i po želji pokapajte s malo sriracha ili chili umaka.

TAHINI UMAK

- 2 žlice tahinija (paste od sezama)
- 4 žlice vode
- sok pola limuna
- sol, papar

Sve sastojke dobro izmiješati dok se ne sjedine te koristiti kao umak.

Sezam je izuzetno zdrava namirnica koju je preporučljivo uključiti u razne obroke i kombinacije. Isto vrijedi i za pastu od sezama - tahini.

Značajni je izvor kalcija te ga je dobro konzumirati na dnevnoj razini kada se prehrana bazira na namirnicama biljnog podrijetla.

ODREZAK PEČENE CVJETAČE SA HRSKAVIM SLANUTKOM

- 2 veća odreska cvjetače (debljine 2cm)
- 1 konzerva kuhanog slanutka
- mlada blitva ili neko drugo povrće

Marinada:

- 4 žličice slatke crvene paprike i 1/2 žličice ljute (ili kajenski papar ili harrisa začini), prstohvat kurkume, prstohvat kumina
- 1 protisnuti češnjak
- 1 žličica soka limuna
- 3 žlice maslinovog ulja
- 2 žličice meda ili agavinog sirupa
- sol

Umak:

- 4 žlice biljnog grčkog jogurta (Sojade bio&bio)
- sok i korica 1/2 bio limuna
- 2 žlice maslinovog ulja
- malo soli i vlasca po želji

Postupak:

Cvjetaču narežite na odreske (odstranite oprezno središnje zadebljanje) i stavite na pek papir. Obilato premažite marinadom. Isti postupak ponovite još jednom u sredini pečenja i jednom pred kraj. Slanutak prelijte maslinovim uljem i mješavinom začina te ubacite pored cvjetače.

Pecite zajedno 25-30min na 180-200°C (ovisno o debljini odrezaka). Kad je cvjetača rumena i mekana na najdebljem dijelu, odresci su gotovi.

U međuvremenu skuhaite blitvu s krumpirima ili neki drugi prilog po želji (odlično paše humus u ovoj varijanti).

Poslužite uz osvježavajući umak od grčkog jogurta i limuna te uživajte u neprepoznatljivom okusu cvjetače.



"COMFORT FOOD" & ŠARENE JUHE

VAŽNOST JUHE I SVIH JELA NA ŽLICU, NJIHOVA HRANJIVOST I POZITIVAN UČINAK NA NAŠE ZDRAVLJE SU ODAVNINA POZNATI. PREDNOST JUHE JE TA ŠTO KAO SAMOSTALAN OBROK ORGANIZMU ISTOVREMENO OSIGURAVA TOLIKO NEOPHODNU TEKUĆINU I NUTRIJENTE I TO U OBLIKU U KOJEM IH ORGANIZAM NAJLAKŠE APSORBIRA TE SAMIM TIME I NAJLAKŠE KORISTI U SVRHU OČUVANJA ZDRAVLJA. POTRUDITE SE UKLJUČITI RAZLIČITO POVRĆE, MIJENJAJTE GLAVNI SASTOJAK, PRIRODNO IH "OBOJAJTE" I UČINITE PRIVLAČNIMA VAMA I VAŠOJ OBITELJI.

"LEĆA JE I PREPUNA BJELANČEVINA BILJNOG PORIJEKLA TE SLOŽENIH UGLJIKOHIDRATA ZBOG KOJIH SE NAKON KONZUMACIJE OSJEĆAMO DUŽE SITI.

U JEDNOJ ŠALICI KUHANE LEĆE NALAZI SE TREĆINA DNEVNE PREPORUČENE DOZE ŽELJEZA TE MNOŠTVO VITAMINA IZ GRUPE B KOMPLEKSA KOJI NAM DAJU ENERGIJU.

SKUHAJTE JUHU SA CRVENOM LEĆOM, KORJENASTIM POVRĆEM I ZAČINIMA KOJA ĆE VAS UTOPLITI, ZASITITI I PONUDITI OBILJE HRANJIVIH TVARI"



GUSTA JUHA OD CRVENE LEĆE (3-4 PORCIJE)

- 200g crvene leće bio&bio
- 1 luk i 1 poriluk (ili 2 luka)
- 2 mrkve
- 3 češnja češnjaka
- 1/4 korijena celera i 1 stabljika
- 1/2 žličice naribanog đumbira
- začini po izboru: 1 lovorov list, prstohvat chilija/kajenskog papra, na vrh žličice kurkume, peršin
- par žlica biljnog grčkog jogurta (Sojade bio&bio)
- prepržene sjemenke suncokreta ili buče

Crvenu leću prethodno potopite na nekoliko sati ili preko noći zbog lakše probavljivosti. Izdinstajte luk i poriluk. Ubacite sitno sjeckani češnjak, đumbir, celer i mrkvu te dodajte dobro opranu leću i toplu vodu da pokrije sve sastojke. Opcionalno ubacite i 1 lovorov list koji olakšava probavu svih mahunarki i sprečava nadimanje. Pustite da sve skupa kuha 20ak minuta tj. dok povrće i leća ne omekšaju.

Začinite začinima po želji. Ovakve juhe vole malo jače začine pa slobodno isprobajte što vam najbolje odgovara. Izmiksajte juhu da dobijete kremastu strukturu (po potrebi dodajte još vode do željene gustoće) i poslužite uz tostirane sjemenke i zrna šipka te par žlica biljnog jogurta uz dodatak maslinovog ulja.

Ps. ova juha je odlična i sutradan tako da slobodno ju skuhaite za dva dana.



DAŠAK ISTOKA I UMAMI OKUSA - MISO JUHA SA SHITAKE GLJIVAMA

Kada jednom probate miso juhu i zaljubite se u nju i njezinu jednostavnost, teško ju je opisati i usporediti s bilo čim drugim. Jedno je od jela koje pruža utjehu sa svakom žlicom, vrlo jednostavno se priprema i gotova je za svega nekoliko minuta.

Miso juha je vrlo raznovrsna, postoji bezbroj varijanti, a možete je spremati od bilo kojeg sezonskog povrća, različitih vrsta gljiva, tofua, te mesa i morskih plodova.

I najbitnije, i djeca vole njezin slankasti i bogat okus, posebno kada ju poslužimo sa rezancima.



MISO PASTA

Miso pasta je fermentirano zrnje soje u kombinaciji s rižom, ječmom ili žitom. Proces fermentacije, koji miso pasti daje njen specifičan okus, može trajati od nekoliko tjedana do nekoliko godina. Što je fermentacijski proces dulji, miso je tamnije boje i intenzivnijeg okusa, a kraći period fermentacije miso pastu čini svjetlijom i slatkastom.

Miso pasta je dobar izvor kalcija, mangana, željeza, magnezija, fosfora, bakra i cinka, a od vitamina sadrži folnu kiselinu, tiamin, riboflavin, niacin te vitamine A, B6, B12 i K. Sadrži i mnoštvo dobrih bakterija, enzima, esencijalnih masnih kiselina, izoflavona i drugih važnih nutrijenata.

Redovitom konzumacijom miso juhe, tvrde stručnjaci, smanjuje se rizik nastanka raka, usporava proces starenja, pozitivno djeluje na kosti i živčani sustav, jača imunost i sustav te je općenito - tekućina koja liječi duh i tijelo.

„INTENZIVAN UMAMI OKUS
TRENUTAČNO VAS
OŽIVLJAVA, NJEŽNO
ZAGRIJAVAJUĆI SVAKI DIJEL
VAŠEG TIJELA.

NEĆE VAM SAMO
POBOLJŠATI
RASPOLOŽENJE NEGO I
ZDRAVLJE JER JE ODLIČAN
IZVOR ANTIOKSIDANSA,
PREHRAMBENIH VLAKANA
I BJELANČEVINA.“ -
JAMMIE OLIVER





MISO JUHA SA SHITAKE GLJIVAMA I TOFUOM

- 200g soba rezanaca bio&bio (može i neka druga GF alternativa)
- 200g dimljenog tofua AnnaPurna
- 50g suhих shitake gljiva (ili 200g svježih) bio&bio
- 200g šampinjona
- šaka mladog špinata/blitve
- miso pasta (za GF varijantu izaberite verziju s rižom)
- 2 žlice shoya/soya/*tamari umaka (*GF varijanta)
- mladi luk, češnjak, đumbir i sezam

Tofu izrežite na manje kockice, uvaljajte u tapioku ili gustin s malo kajenskog papra te prepecite na par žlica sezamovog ili maslinovog ulja dok ne postane hrskav.

Sušene shitake gljive po uputama natopite, izrežite te kratko prepecite na tavi uz dodatak šampinjona. Na kraju dodajte 2-3 sitno nasjeckana češnjaka i pola žličice ribanog svježeg đumbira.

Skuhajte temeljac od 1 nori alge i 5dcl vode. Nakon par minuta ubacite zeleno povrće te mješavinu od 2 žličice miso umaka, 2 velike žlice shoya umaka te kuhajte još 2 min na jako laganoj.

Skuhajte rezance, posložite sve sastojke na tanjur i prelite miso temeljcem te pospite mladim lukom, sezamom i tostiranim trakicama nori alge.

VEČERA

ZA VEČERU ČESTO POSEGNEMO ZA NEKIM BRZINSKIM NAMIRNICAMA IZ FRIŽIDERA, NE RAZMIŠLJAJUĆI O NJIHOVOJ HRANJIVOSTI. PA PROBAJTE SE NEKADA POIGRATI DA TO BUDU ŠARENE NAMIRNICE, RAZNOVRSNE I HRANJIVE. VEČERNJI OBROCI BI TREBALI BITI LAGANIJI, PROTEINSKI BOGATIJI S MANJIM UDJELOM ŠEĆERA I MASTI. I PAZITE DA NE JEDETE PREKASNO JER NAVEDENO OPTEREĆUJE PROBAVNI SUSTAV TE NEGATIVNO UTJEČE NA NAŠ SAN.



PROTEINSKE GF PALAČINKE OD SLANUTKA

Sastojci:

- 115g slanutkovog brašna
- 225ml vode
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1/3 male žličice soli
- malo praška za pecivo (na vrh noža)

Sve sastojke dobro izmješajte i pecite na jako malo maslinovog ulja isto kao i obične palačinke, cca 3-4 min sa svake strane.

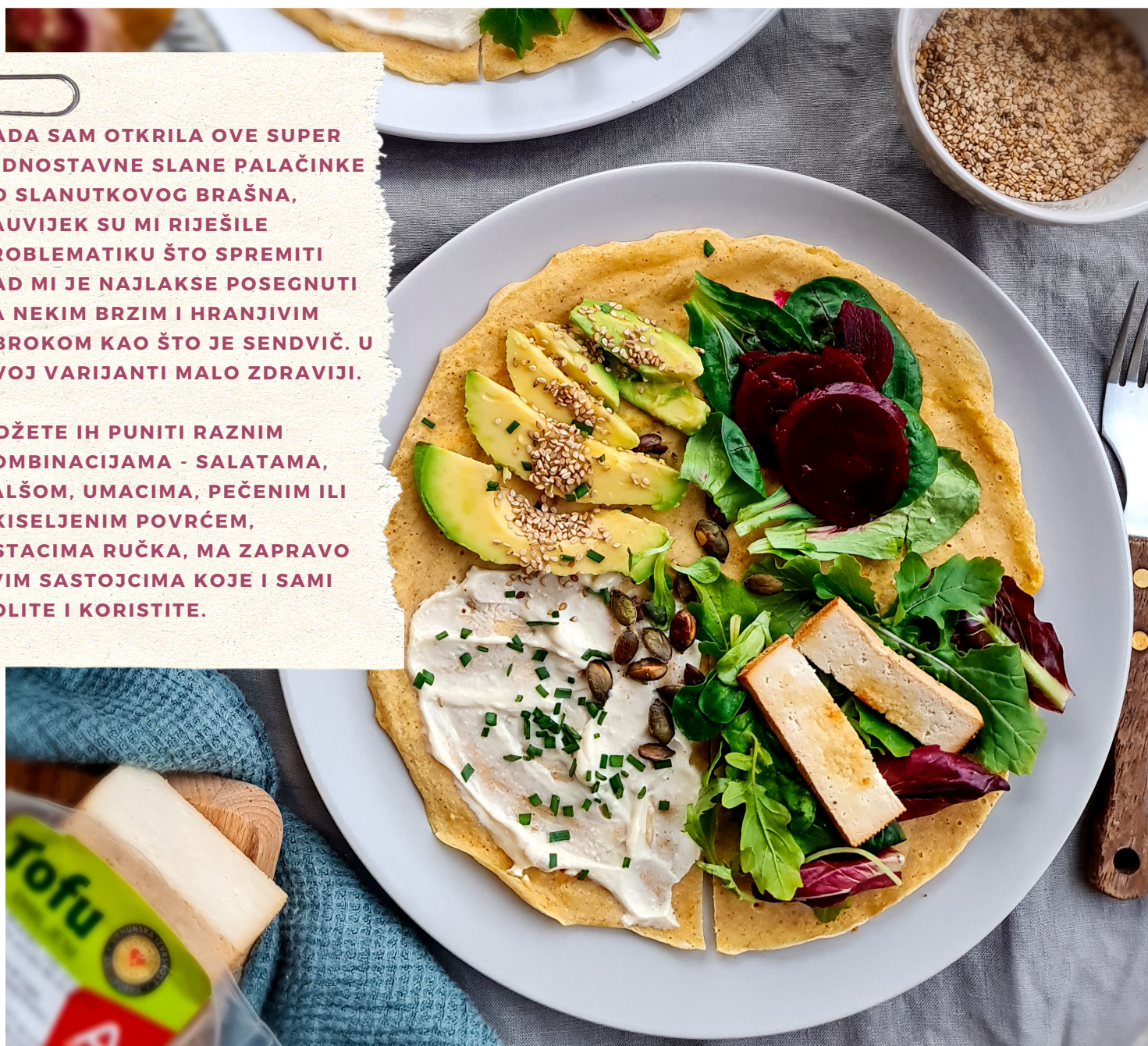
Mi volimo kombinaciju s dimljenim tofuo kratko prepečenim sa svake strane 1-2min, avokado, mix salate i ukiseljena cikla.

Odlično bi pasao i humus kao podloga.

I obavezno ih poslužite uz neki umak - šalšu od rajčica ili bijeli umak s biljnim grčkim jogurtom.

KADA SAM OTKRILA OVE SUPER JEDNOSTAVNE SLANE PALAČINKE OD SLANUTKOVOG BRAŠNA, ZAUVIJEK SU MI RIJEŠILE PROBLEMATIKU ŠTO SPREMITI KAD MI JE NAJLAKSE POSEGNUTI ZA NEKIM BRZIM I HRANJIVIM OBROKOM KAO ŠTO JE SENDVIČ. U OVOJ VARIJANTI MALO ZDRAVIJI.

MOŽETE IH PUNITI RAZNIM KOMBINACIJAMA - SALATAMA, ŠALŠOM, UMACIMA, PEČENIM ILI UKISELJENIM POVRČEM, OSTACIMA RUČKA, MA ZAPRAVO SVIM SASTOJCI MA KOJE I SAMI VOLITE I KORISTITE.



POPEČCI OD BATATA

Batat obožavamo u svim kombinacijama. Postao nam je neizostavna namirnica u kuhinji, bilo da se radi o slanim ili slatkim kombinacijama. Pomfri od batata iz pećnice nam je do sad bio najdraži, sve dok nismo probali ove popečke u malo prilagođenoj verziji po receptu od Yotam Ottolenghi i momentalno se svi doma složili da je to to.

Jedina mana im je što prebrzo nestanu s tanjura. Svakako isprobajte.



POPEČCI OD BATATA

- 500g batata
- 1 žlica shoya/soya/*tamari umaka (*GF varijanta)
- 50g pirovog ili GF brašna
- 1/2 žličice soli
- 1 žlica nasjeckanog mladog luka ili vlasca
- 1-2 mala prstohvata chillija ili sličnog pikantnog začina

Bijeli umak:

- 100g biljnog grčkog jogurta (Sojade bio&bio)
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 žličica limunovog soka i malo korice
- po želji malo vlasca ili mladog luka ili pola protisnutog češnjaka

Postupak:

Batat ogulite i nasjeckajte na deblje ploške. Skuhajte ga na pari dok ne omekša. Izgnječite ga vilicom i dodajte sve preostale sastojke te ručno izmješajte. Smjesa treba biti kompaktna i malo ljepljiva.

Po potrebi ubacite jos malo brašna.

Pecite na tavi na žlici gheeja ili kokosovom ulju.

Po potrebi dodajte još masnoće kako bi se popečci lijepo spekli sa obje strane.

Poslužite uz mix salata i bijeli umak koji daje odličan kontrast slatkastkom i pikantnom batatu.



ZDRAVI DESERTI

Kako definirati zdrave deserte?
Ne znam, samo znam da ih moj najmanji obožava
pa ih i ja obožavam raditi za njega.
Ne uključuju rafinirani šećer, nemaju glutena, jako
su jednostavni i ni najmanje ne zaostaju za
klasičnima, dapače. Jednom kad se navučete,
teško je vratiti se na staro.





GRANOLA KOŠARICE

- 100g zobnih pahuljica
- 50g mljevenih orašida (badem/lješnjak/orah)
- 50g datulja
- 6-7 žlica kokosovog ulja
- malo cimeta i korice limuna

Suhe datulje prelijte kipućom vodom i pustite 30min da omeknu. Zgnječite ih vilicom i dodajte sve preostale sastojke.

Smjesu utisnite u namaštene kalupe od muffina i stavite u fižider na min pola sata ili preko noći.

Pecite 10min na 180C.

KREMA OD TAMNE ČOKOLADE

- Kvalitetna tamna čokolada (80g)
- 6 žlica kokosovog vrhnja - gustog gornjeg dijela s vrha konzerve kokosovog mlijeka
- 2 žlice soka i malo korice bio naranče
- mrvicu soli

Tamnu čokoladu i kokosovo vrhnje rastopite par minuta na jako laganoj vatri uz dodatak soka od naranče i narančine kore.

Kada je krema gotova, napunite košarice i ukasite voćem po želji.

Ohladite i poslužite.

Ideja - košarice možete puniti i grčkim jogurtom ili jogurtom s okusom vanilije, samo pazite da ih puniti neposredno pred posluživanje jer brzo omekane od takve vrste punjenja.



KREMA OD DATULJA I KAKAA

(naša najdraža čoko krema za sve prigode)

- 1 limenka kokosovog mlijeka
- 100g datulja
- 2-3 žlice kakaa
- opcionalno 1/2 žličice cimeta

Sve sastojke stavite u blender i miksajte dok ne dobijete kremastu čokoladnu kremu. Punite košarice i ukasite voćem po izboru. Nama su najdraže s malinama.

*Ukoliko koristite suhe datulje, potopite ih prethodno u kipućoj vodi 30min da omekšaju.



DESERT U PAR MINUTA - PEČENO VOĆE SA ZAČINIMA



PEČENE JABUKE S CIMETOM I VANILIJOM

- granny smith jabuke (ili neke druge po izboru)
- 1 žličica mljevenih oraha (ili lješnjaka)
- 1/2 žličice zobenih
- limun, cimet, kokosovo ulje/ghee
- biljni jogurt s okusom vanilije (Sojade bio&bio)

Jabuke prepolovite i očistite od košpica te još malo izdubite. Svaku polovicu pokapajte limunom, opcionalno stavite malo gheeja ili kokosovog ulja te napunite svaku s pola žličice zobenih pahuljica i 1 žličicom mljevenih oraha. Pospite cimetom i pecite na 180C otprilike 20min tj. dok vam kuća ne zamiriše na cimet i najfiniji miris pečenih jabuka.

Poslužite toplo uz žlicu jogurta od vanilije.



BRZI ZOBENI KEKSIĆI

- 1 veća zrela banana
- 1/4 čaše maslaca od kikirikija
- 1 žlica agavinog sirupa ili meda
- 1 čaša zobnih pahuljica
- prstohvat soli i cimeta
- komadići tamne čokolade i/ili brusnice

Bananu izgnječite, dodajte sve preostale sastojke i izmješajte. Oblikujte u male kuglice i pecite 8-10min na 175C.

Keksići su odlični topli i za situacije kada vam zafali nešto slatko za gricnuti između obroka.

Možete ih čuvati u hermetički zatvorenoj posudi do par dana, čak i zalediti pa po potrebi vaditi.

Ili iskoristiti kao dodatak doručku ili kavi močkajući ih u mlijeko, baš kao što vole najmanji :)



bio&bio je jedini domaći lanac koji prodaje 100% certificiranu ekološku hranu.

"Naši kupci s punim povjerenjem mogu kupovati hranu s naših policaj bez provjere i pregledavanja - sva je uvijek organska i certificirana :) Kada je u pitanju ponuda, bio&bio ima zaista veliki izbor certificiranih proizvoda i sjajnu ponudu organskog voća i povrća.

I ono na što smo jako ponosni je naš projekt kompostabilne ambalaže - dakle, naša robna marka bio&bio sva je upakirana u kompostabilnu ambalažu. U samo godinu i pol, tim smo projektom Planet poštedjeli više od 1500 kg plastike:!"



it doesn't need to be perfect, to be perfect

cook and enjoy

KATE HOMECOOKING

