



Chia pudink s jahodami a bazalkou

 2 porce
 10 min*

Tato nenápadná semínka, která na první pohled připomínají mák, jsou úžasným zdrojem živin a energie. Chia jsem si oblíbila hlavně při pečení. Přidávám je do sušenek, těsta nebo do ovesné kaše. Hlavní vlastností chia semínek je ovšem to, že do sebe dokáží vstřebat zhruba desetkrát tolik tekutiny, co samy váží. Po nabobtnání tak vznikne hmota gelové konzistence, která svým vzhledem připomíná pudink. A protože samotná chia semínka nemají žádnou chuť, můžete si výsledný pudink ochutit podle své fantazie.

Suroviny:

- 25 g chia semínek
- 200 ml rostlinného mléka (doporučuji kokosové)
- jahody
- 2 lžíce medu nebo javorového sirupu
- pár bazalkových lístků



Postup:

Semínka vsypeme do větší misky, zalijeme mlékem a necháme nejlépe přes noc nabobtnat. Druhý den do pudinku vmícháme med nebo javorový sirup a rozdělíme ho do skleniček. Jahody očistíme, omyjeme a nakrájíme na kousky. K jahodám přidáme nasekanou bazalku a vše promícháme. Takto připravenými jahodami s bazalkou ozdobíme hotový pudink a podáváme.

* (bez namáčení)



Kokosovo-rýžová kaše s červeným grepem

 4 porce
 35 min

Jako malá jsem zbožňovala mléčnou rýži se skořicí a cukrem. Dokázala jsem spořádat vrchovatou miskou a pořád jsem neměla dost. Láska k mléčné rýži mi zůstala doposud, jen už ji tolik nesladím a na závěr přidávám šťavnatý červený grep.

Suroviny:

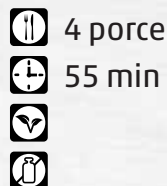
- 100 g rýže arborio
- 450 ml kokosového mléka
- 1 lžice medu
- špetka soli
- červený grep

Postup:

V hrnci přiveďte k varu mléko společně s rýží a špetkou soli. Ztlumte plamen a za občasného míchání vařte 25–30 do zhoustnutí. Kaši osladte medem a naservírujte ji do misek. Hotovou kaši ozdobte oloupaným červeným grepem a podávejte.



Ovocný crumble



Nejjednodušší dezert, který můžete upéct na tisíc způsobů, a pokaždé bude chutnat dokonale; to je crumble. Oblíbila jsem si ho jednak proto, že je rychlý, jednak, že v něm můžete skvěle využít jakékoliv sezónní ovoce. Upečte si ho den předem a těšte se na skvělou snídani.

Suroviny:



- 400 g ovoce (maliny, rybíz, ostružiny, borůvky)
- 100 g mandlí
- 100 g pekanových ořechů
- 50 g strouhaného kokosu
- 3 lžíce kokosového cukru
- 3 lžíce javorového/datlového sirupu
- 4 lžíce kokosového oleje (v tuhém stavu)
- špetka soli

Postup:

Na dno zapékačké mísy rozprostřeme ovoce, pokapeme ho javorovým nebo datlovým sirupem a vše společně promícháme. Mandle vložíme do mixéru a rozmixujeme na jemnou „mouku“. Pekanové ořechy nasekáme nahrubo. Mandle i pekanové ořechy vsypeme do mísy, přidáme strouhaný kokos, cukr, rozpuštěný kokosový olej, špetku soli a pomocí rukou vypracujeme drobenku. Drobenku rozprostřeme na ovoce a zapékačké mísu vložíme do trouby. Pečeme při 180 stupních cca 40 minut do zhnědnutí drobenky.



Pohanková granola

 450 g
 55 min

Není nad domácí granolu, kterou si můžete dát ráno ke snídani. Mou oblíbenou je křupavá pohanková granola s mandlemi. Vždy ji připravuji do zásoby ve větším množství, protože vím, že u nás doma rychle mizí. Vynikající je v kombinaci s kokosovým jogurtem a čerstvým ovocem.

Suroviny:



- 150 g pohanky (v suchém stavu)
- 120 g mandlí
- 100 g slunečnicových semínek
- 30 g sezamových semínek
- 45 g chia semínek
- 2 lžíce rozpuštěného kokosového oleje
- 100 ml javorového nebo kokosového sirupu

Postup:

Pohanku a mandle zalijeme vodou a necháme namáčet přes noc při pokojové teplotě. Druhý den vodu slijeme, přidáme ostatní suroviny a vše promícháme. Plech vyložíme pečicím papírem a pohankovou směs na něj rovnoměrně rozprostřeme. Granolu pečeme v troubě vyhřáté na 160 stupňů cca 50 minut až hodinu dozlatova. Během pečení ji několikrát promícháme, aby se nepřipálila. Hotovou granolu uchovááme v uzavíratelné sklenici.



Pohankovo-hrušková kaše

 2 porce
 10 min

V poslední době jsem uvítala podobu ranní kaše, která se nemusí vařit. Mezi nejchutnější patří rozhodně pohanková. Ideální je pohanku konzumovat namáčenou nebo naklíčenou. Jen tak nepřijdete o cenné látky, které obsahuje. Pak už jen stačí vše rozmixovat, ozdobit čerstvým ovocem a máte hotovo.

Suroviny:

- 1/2 hrnku pohanky lámanky
- 1/2 hrnku kokosového mléka
- 1 zralá hruška
- kvalitní hořká 70% čokoláda

Postup:

Pohanku nasypeme do misky, zalijeme vodou a necháme nejlépe přes noc namáčet. Ráno vodu slijeme a pohanku vsypeme do mixéru. Přidáme kokosové mléko, na kostičky nakrájenou a oloupanou hrušku a vše rozmixujeme na hladkou kaši. Pokud máte rádi kaši sladší, můžete ji přisladit lžičkou medu. Před podáváním kaši ozdobíme malinami a nasekanou hořkou čokoládou.

* (bez namáčení)

