

OBITELJSKI RECEPTI · ZDRAVA HRANA

NAŠI DANI



KATE HOME COOKING
NOVI POGLED NA KUHANJE

Gluten-free · Organic · Diary free

Plant based · Vegan

KATE HOME COOKING **bio&bio**

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



03 O Projektu



12 Šarene ideje za ukusan
plant based GF ručak



26 Zdravije ideje za
jednostavne i brze GF
deserte

32 O partneru

KATE HOME COOKING **bio&bio**

JEDNOSTAVNE IDEJE ZA KUHANJE IZ
TOPLINE VLASTITOG DOMA

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

U duhu iste i ulaskom u novu godinu, moja želja da stvorim jednu ovaku, sasvim malu knjižicu jednostavnih recepata koje apsolutno svi mogu pripremiti kod kuće, napokon se ostvarila. Hvala bio&bio prodavaonici koja je prepoznala vrijednost ove ideje te uz čiju je pomoć ova knjižica ugledala svjetlo dana. Uživala sam kreirajući ju budeći se ujutro prije svih, pripremajući s ljubavlju obroke za doručak, ručak ili večeru koje smo zajedno dijelili moj muž, naš četverogodišnjak i ja.

Unatoč činjenici da nismo vegani, istraživanjem novih recepata koristeći isključivo prirodne namirnice, jako smo zavoljeli ovaj način prehrane koji nam je danas postao svakodnevница. U knjižici ćete pronaći raznolike ideje za gluten free obroke, obroke bez mlječnih proizvoda i namirnica životinjskog podrijetla. Htjela sam vam pokazati da i takvi obroci mogu biti itekako ukusni, brzi i jednostavni, šareni i zaigrani, a opet nutritivno kompletни i zdravi. Iz prve ruke mogu potvrditi da ovakve recepte vole najmlađi, ali i najstariji članovi obitelji.

Uključivanjem samo jednog ovakvog obroka tjedno u vaše standardne jelovnike uvodite veliku promjenu 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, PRVI
OBROK U DANU KOJI DIJELITE
SA SVOJIM NAJBLIŽIMA PRIJE
NEGO LI KRENE DNEVNA
RUTINA, POSAO I OBAVEZE.**

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

Upravo neutralnost chia sjemenki nam daje bezbroj mogućnosti da se pojedemo 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 je za pripremu, potrebno ju je samo dobro promiješati s mljekom ili jogurtom i dodacima po želji. Najbolje ju je ostaviti 30 min ili preko noći da se pretvori u fini puding.

Pružite joj priliku, isprobajte neke od zanimljivih kombinacija i sigurno će postati vaš česti jutarnji doručak. Mali savjet: ako se žurite na posao, pripremite je noć prije u staklenci koju ujutro možete ponijeti sa sobom.



CHIA PUDING - PREKONOĆNI DORUČAK U STAKLENCI

Mjera za 1 staklenku od 3dcl:

- 2 žlice chia sjemenki bio&bio
- 2 žlice zobenih pahuljica
- 3 dcl biljnog mlijeka

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

ČOKOLADNI CHIA PUDING

U baznu smjesu dodajte:

- 3 žličice kakaa bio&bio
- 1 žlica agavinog sirupa ili meda

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

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

PB & JELLY CHIA PUDING

U baznu smjesu dodajte:

- 1 punu žlicu maslaca od kikirikija Rapunzel
- 1 žlicu 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

AKO 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 KOJIMA GA OBOGATITE. NAMA SU POSEBNO DRAGE OVE DVJE - 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)

- 100 g zobenih pahuljica bio&bio
- 400 ml biljnog mlijeka - zobeno Voelkel 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 zaledenih malina
- 1-2 žlice vode
- 1 žlica agavinog sirupa ili meda
- 1-2 žličice chia sjemenki bio&bio

Zaledene maline uz dodatak vode kuhajte na srednje jakoj vatri. Kada se maline raskuhaju, ubacite chia sjemenke i agavin sirup. Miješajte dok smjesa ne postane gusta i vaš pekmez je spreman.



BADEMASTO VOĆNA ZOBENA UZ DODATAK KOKOSA

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



ZNATE ONAJ OSJEĆAJ KAD UĐETE U KUĆU GDJE SE UPRAVO
ISPEKLA PITA OD JABUKA S CIMETOM?
OVA ZOBENA KAŠA JE UPRAVO TO, SAMO U MALO
DRUGAČIJEM RUHU!



ZOBENA KAŠA S PEĆENIM JABUKAMA I CIMETOM

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

Jabuke narežite na tanke ploške, dodajte nekoliko kapi limuna i prepecite par minuta na ghee ili kokosovom maslacu. Kada se jabuke karameliziraju, dodajte malo cimeta i servirajte ih preko kuhane zobene kaše. Dodajte i sjeckane orahe, 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 zličice limunovog soka, 2 zličice maslinovog ulja, sol,
 - opcionalno : 1 protisnuti česnjak, malo vlasca, malo chilijske paprike

Nadjev 1:

- kuhan 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

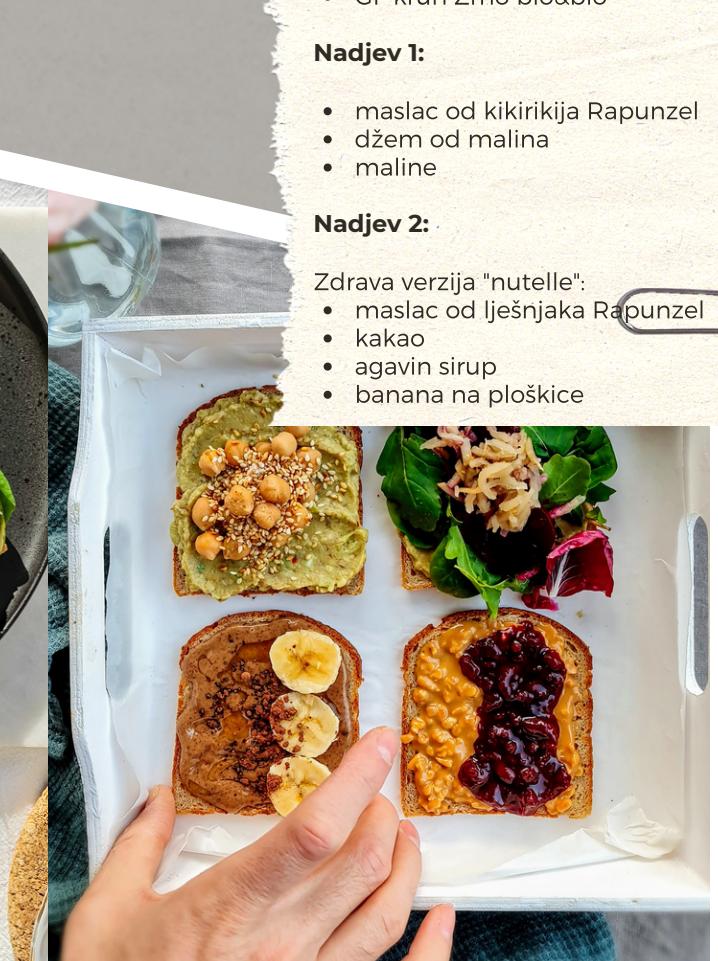
Nadjev 1:

- maslac od kikirikija Rapunzel
- džem od malina
- maline

Nadjev 2:

Zdrava verzija "nutelle":

- maslac od lješnjaka Rapunzel
- kakao
- agavin sirup
- banana na ploškice





RUČAK - KUHAN, ŠAREN, NUTRITIVNO BOGAT

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

"Quinoa bowls"

Obožavamo kvinoju. Obožavamo kako se kombinira uz sva jela. Jednostavna je i multifunkcionalna.

Odlično funkcioniра kada se skuha dan unaprijed, a svima nam olakšava pripremu obroka kojeg dovršavamo za svega par minuta.

Kvinoja je pseudo žitarica, gluten free, jako bogata proteinima i vlaknima - nutrientima koji su važni za dugotrajan osjećaj sitosti. Povoljno djeluje i na naš probavni sustav. Odličan je izvor folata, magnezija, cinka i željeza.

S kvinojom možete kombinirati sve što poželite, potrebno je samo otvoriti vaš hladnjak. Predlažem puno šarenog i raznovrsnog povrća koje se termički kratko obrađuje. Mahunarke su dobar izbor zbog proteina, uz koje obavezno serviram umak.

Može biti i 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 funkcioniра.

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 (4-6h) radi lakše probavljivosti, kao i kod većine žitarica.

Za kvinoju je specifično da ju treba dobro isprati kako biste izvukli njenu gorčinu. Nakon namakanja poželjno ju je isprati u 2 do 3 promjene 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 bio&bio.

KIKIRIKI UMAK

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

Pomiješajte sve sastojke te u slučaju gustoće, dodajte malo vode. Po želji možete 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. Procijedite.
- Za to vrijeme na tavi uz dodatak sezamovog ili maslinovog ulja prepržite 150-200g gljiva.
- Pred kraj dodajte 2 sitno sjeckana češnjaka i podlijte sa malo shoya umaka.
- Tostirajte sezam na suhoj tavi 2-3 minute pazeći da ne zagori.
- Mrkvu strugačem izrežite na tanke trakice.

Kada pripremite sve priloge, slažete u zdjelice redom: kvinoja, brokula, gljive, trakice mrkve.

Obilato začinite s maslinovim uljem i sokom od pola limuna, te poslužite uz kikiriki umak.



SALATA OD RADIČA, BATATA, ŠIPKA I KVINOJE

1. Jedan veći 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 12-15 min na 200°C.
4. Za to vrijeme tostirajte bućine 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 bućine 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 HRSKAVIM TOFUOM I TAHINI UMAKOM

- 4-5 feta dimljenog tofu (debljine 0.5cm)
- 1 avokado
- kuhan 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 složite kvinoju, polovicu oguljenog i nasjeckanog avokada, malo slanutka te hrskavi tofu. Obilato prelijite s tahini umakom i po želji začinite s malo sriracha ili chili umaka.

TAHINI UMAK

- 2 žlice tahinija Rapunzel
- 4 žlice vode
- sok pola limuna
- sol, papar

Sve sastojke dobro izmiješajte dok se ne sjedine te koristite 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 PEĆENE CVJETAČE SA HRSKAVIM SLANUTKOM

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

Marinada:

- 4 žličice slatke crvene paprike i 1/2 žličice ljute (ili kajenski papar ili harrisa začin), 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
- 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 25-30 min na 180-200°C (ovisno o debljini odrezaka). Kad je cvjetača rumena i mekana na najdebljem dijelu, odresci su gotovi.

U međuvremenu skuhajte 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, ODAVNINA SU POZNATI. PREDNOST JUHE JEST TA ŠTO KAO SAMOSTALAN OBROK ORGANIZMU ISTOVREMENO OSIGURAVA TOLIKO NEOPHODNU TEKUĆINU I NUTRIJENTE I TO U OBЛИKU U KOJEM IH ORGANIZAM NAJLAKŠE APSORBIRA. 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 DUŽE
OSJEĆAMO 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 S CRVENOM
LEĆOM, KORJENASTIM POVRĆEM
I ZAČINIMA KOJA ĆE VAS
UTOPLITI, ZASITITI I PONUDITI
OBILJE HRANJIVIH TVARI"

GUSTA JUHA OD CRVENE LEĆE (3-4 PORCIJE)

- 200 g 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
- 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 2 lovorova lista koji olakšava probavu svih mahunarki i sprečava nadimanje. Pustite da sve skupa kuha 20ak minuta tj. dok povrće i leća ne omekšaju.

Začinite 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 ju slobodno skuhajte za dva dana.



DAŠAK ISTOKA I UMAMI OKUSA - MISO JUHA SA SHITAKE GLJIVAMA

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

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

I ono najvažnije - 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 imunosni sustav te je općenito - tekućina koja liječi duh i tijelo.

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

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





MISO JUHA SA SHITAKE GLJVAMA I TOFUOM

- 200 g Soba rezanaca Clearspring (može i neka druga GF alternativa)
- 200 g dimljenog tofua Annapurna
- 30 g suhih shitake gljiva (ili 200 g svježih) bio&bio
- 200 g šampinjona
- šaka mladog špinata/blitve
- miso pasta Okinawa (za GF varijantu izaberite verziju s rižom)
- 2 žlice shoyu/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 5 dcl vode. Alternativno možete koristiti povrtni temeljac. 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 vatri. Skuhajte rezance, posložite sve sastojke na tanjur i prelijte miso temeljem. Pospite mladim lukom, sezamom te tostiranim trakicama nori alge.

VEČERA

ZA VEČERU ČESTO POSEGNEMO ZA NEKIM BRZINSKIM NAMIRNICAMA IZ HLADNJAKA, NE RAZMIŠLJAJUĆI O NJIHOOVJ HRANJVOSTI.

PROBAJTE SE PONEKAD POGRATI SA RAZNOVRSNIM ŠARENIM I HRANJIVIM NAMIRNICAMA. VEČERNJI OBROCI TREBALI BI BITI LAGANIJI, PROTEINSKI BOGATIJI S MANJIM UDJELOM ŠEĆERA I MASTI. PAZITE DA NE JEDETE PREKASNO JER NAVEDENO OPTEREĆUJE NAŠ PROBAVNI SUSTAV TE NEGATIVNO UTJEĆE NA KVALitetu sna.



PROTEINSKE GF PALAČINKE OD SLANUTKA

Sastojci:

- 115 g slanutkovog brašna
- 225 ml 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 tofuom kratko prepečenim sa svake strane 1-2min, avokadom, mixom salata i ukiseljenom ciklom.

Odlično bi odgovarao 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 PROBLEM ŠTO SPREMITI KAD MI JE NAJLAKŠE POSEGNOTI ZA NEKIM BRZIM I HRANJIVIM OBROKOM POPUT SENDVIČA. U OVOJ SU KOMBINACIJI U MALO ZDRAVIOJOJ VARIJANTI.

MOŽETE IH PUNITI SASTOJCIMA KOJE PREFERIRATE - SALATAMA, ŠALŠOM, UMACIMA, PEĆENIM ILI UKISELJENIM POVRĆEM ILI OSTACIMA OD RUČKA.



POPEĆCI OD BATATA

BATAT OBOŽAVAMO U SVIM KOMBINACIJAMA. POSTAO NAM JE NEIZOSTAVNA NAMIRNICA U KUHINJI, BILO DA SE RADI O SLANIM ILI SLATKIM KOMBINACIJAMA. POMFRIT OD BATATA IZ PEĆNICE NAM JE DO SAD BIO NAJDRAŽI, SVE DOK NISMO PROBALI OVE POPEĆKE U MALO PRILAGOĐENOJ VERZIJI PO RECEPTU OD YOTAM OTTOLENGHI. BILA JE TO LJUBAV NA PRVI OKUS.

JEDINA MANA IM JE ŠTO PREBRZO NESTANU S TANJURA.
SVAKAKO ISPROBAJTE.



POPEĆCI OD BATATA

- 500 g batata
- 1 žlica shoyu umaka Okinawa (tamari za GF varijantu)
- 50 g pirovog ili GF brašna
- 1/2 žličice soli
- 1 žlica nasjeckanog mladog luka ili vlasca
- 1-2 mala prstohvata chilija ili sličnog pikantnog začina

Bijeli umak:

- 100 g biljnog grčkog jogurta Sojade
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 žličica limunovog soka i malo korice
- po želji malo vlasca/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 još malo brašna.

Pecite na tavi uz dodatak 1 žlic ghee maslaca ili kokosovom ulju.

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

Poslužite uz miješanu salatu i bijeli umak koji daje odličan kontrast slatkastom i pikantnom batatu.



ZDRAVI DESERTI

Kako definirati zdrave deserte?

Ne znam točno, no znam da ih moj najmanji obožava pa ih i ja obožavam raditi za njega.

Ne uključuju rafinirani šećer, nemaju glutena, tako su jednostavnii da ni najmanje ne zaostaju za klasičnima, dapače. Jednom kad se navučete, teško je vratiti se na staro.





GRANOLA KOŠARICE

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

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

Smjesu utisnite u namašćene kalupe od muffina i stavite u hladnjak na minimalno pola sata ili preko noći.

Pecite 10 minuta na 180°C.

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 laganoj vatri uz dodatak soka od naranče i narančine kore.

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

Ohladite i poslužite.

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



KREMA OD DATULJA I KAKAA

(naša najdraža čoko krema za sve prigode)

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

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

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



DESERT U PAR MINUTA - PEĆENO VOĆE SA ZAČINIMA



PEĆENE JABUKE S CIMETOM I VANILIJOM

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

Jabuke prepolovite i očistite od sjemenki te još malo izdubite. Svaku polovicu začinite s nekoliko kapi limuna, a po želji dodajte malo gheea ili kokosovog ulja te napunite svaku polovicu s pola žličice zobenih pahuljica i 1 žličicom mljevenih oraha. Pospite cimetom i pecite na 180°C otprilike 20 min 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 Rapunzel
- 1 žlica agavinog sirupa ili meda
- 1 čaša zobenih pahuljica bio&bio
- prstohvat soli i cimeta
- komadići tamne čokolade i/ili brusnice

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

Keksići su odlični topli i za sve one situacije kada vam nedostaje nešto slatko za gricnuti između obroka.

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

Možete ih iskoristiti kao dodatak uz doručak, popodnevnu kavu ili mlijeko, baš onako kako vole naši najmanji.



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

Prvi korak zdravijem kuhanju jest biranje kvalitetnijih namirnica.

Potrudite se uvijek dati prednost namirnicama provjerenoj podrijetla, po mogućnosti organskim i bio proizvodima. Mjesto gdje sa sigurnošću možemo naći samo certificirane bio proizvode i kupovati organsku hranu, voće i povrće jest bio&bio prodavaonica.

Osim što imaju veliki izbor certificiranih bio proizvoda, ambalaža na proizvodima marke bio&bio u potpunosti je kompostabilna. Navedenom inicijativom u zadnjih godinu i pol naš su planet poštadjeli za više od 1500 kg plastike. Bravo!



it doesn't need to be perfect to be perfect

cook and enjoy

KATE HOMECOOKING

