

„Žime v pravde!“

POZOR NA BIELYCH ZABIJAKOV!

Blanka FUCHSOVÁ, lektor OZ Ž a Z

Lahodný hokkaidový nápoj. Stredne veľká tekvica hokkaido, kokosové mlieko, asi 5 bal. vanilkového bio cukru, mandľové lupienky. Hokkaido upečieme (vždy so šupkou kvôli bohatému obsahu prospešných látok) v rúre, potom kúsky zmixujeme s mliekom a vanilkou. Pred podávaním ozdobíme vrch mandľovými lupienkami. Na zdravie a príjemnú chuť!

Pšenové sladké prekvapenie. 3dcl vareného pšena = 1dcl v 3dcl vody, 0,7l kompótovaného ovocia (broskyne, marhule, ananas...), kôra z 1 citróna, štipka soli a granola. Pomixujeme 3/4 množstva ovocia so všetkou šťavou spolu s pšenom, citrónovou kôrou a soľou. Do vymasteného pekáča nasypane vrstvu granoly, na ňu pokrájame zvyšok ovocia a zalejeme mixovaným pšenom. Navrch posypeme ďalšiu vrstvu granoly a pečieme v rúre prikryté alobalom 30 min/170°C.

(Ako dezertný pokrm ho môžeme ozdobiť pred podávaním tekutou čokoládou, a to vymixovaným banánom s tr.vody a karobom /Svätojánskym chlebíkom – zdravším kakaom. Do pšena by sme mohli tiež pridať aj sušené brusnice či hrozienka.)

Domáca granola: (pod.müsli). 5Š výberových ovsených vločiek, 1Š jemných, 1Š kokosu, 1Š pšeničných klíčkov, ½ Š celozrnej múky, 1Š semien slnečnice, (1/2 Š tekvicových semienok), 1Š sekaných vlašských orechov, 2 bal. vanilkového cukru, 1/2 Š hnedého cukru, 1PL soli, 1Š oleja a ½ - 1Š vody. Najskôr zmiešame suché prísady, potom pridáme kvapaliny, poriadne premiešame a rovnomerne rozdelíme na 2-3 plechy. Pečieme / sušíme v rúre pri 150°C asi 30 min., aby sa zmes odparila, potom ďalej ešte pri 100°C celkom dosušíme. Počas pečenia premiešavame - ľahko obraciame, aby bola rovnako chrumkavá. (Zmes sa dá osladiť aj medom a pridať sušené hrozienka, ale tieto sa zvyknú pripáliť, takže radšej až neskôr - do hotovej granoly. Takto si ju skúsme predpripraviť aj väčšie množstvo do zásoby a uskladniť v skle alebo sáčku na suchom mieste. Použiť sa dá ako súčasť raňajok na kaše, do koláčov, jogurtu a pod..)

**ROZUMNÝ JE TEN, KTO NESMÚTI PRE TO, ČO NEMÁ,
ALE SA RADUJE Z TOHO, ČO MÁ .**

Demokritos

ODVAHA JE VÍTAZSTVO. STRACH JE PORÁŽKA. Orison S. Marden.