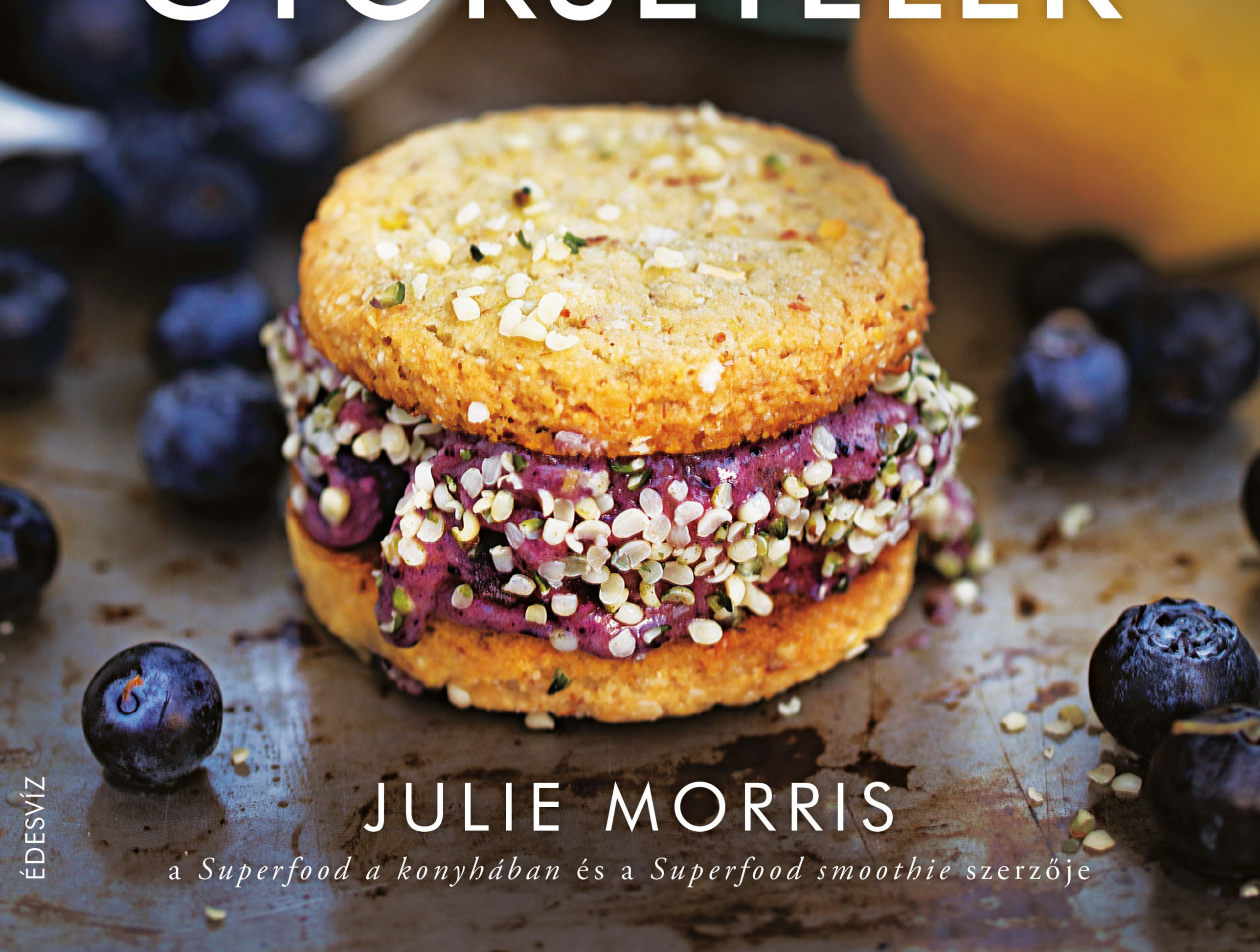
VILLÁMGYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ,
EGÉSZSÉGES RECEPTEK

SUPERFOOD GYORSÉTELEK



JULIE MORRIS

a *Superfood a konyhában* és a *Superfood smoothie* szerzője

ÉDESVÍZ

VILLÁMGYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ,
EGÉSZSÉGES RECEPTEK

SUPERFOOD GYORSÉTELEK

JULIE MORRIS

a *Superfood a konyhában* és a *Superfood smoothie* szerzője

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS vi

ELSŐ RÉSZ:
KÉNYEZTETÉS SZUPERTÁPLÁLÉKKAL viii

GYORSÉTELEK: AZ ÉTVÁGY KIELÉGÍTÉSÉNEK EGÉSZSÉGES MÓDJA 2
SÓVÁRGÁSAINK MEGBECSÜLÉSE 2
A SZUPERTÁPLÁLÉKOS GYORSÉTELEK ALAPELVEI 4
A SZUPERTÁPLÁLÉKKAL FELTÖLTÖTT KAMRA 6
TOVÁBBI SZUPERTÁPLÁLÉKOK 24
JÓ ZSÍROK 24
OKOS ÉDESÍTŐK 28
ESZKÖZÖK 31
A HÉTKÖZNAPI FŰSZEREK ÉS GYÓGYNÖVÉNYEK ÉLETTANI HATÁSAI 32
A SZUPERTÁPLÁLÉKOS GYORSÉTELEK EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSAI 36

MÁSODIK RÉSZ:
RECEPTEK 38

MIELŐTT BELEVÁGNÁNK 39
KÉZZEL EHETŐ GYORSÉTELEK 40
KANALAS FINOMSÁGOK 56
KEKSZEK ÉS ROPOGTATNIVALÓK 72
KRÉMEK ÉS MÁRTOGATÓK 88
ENERGIASZELETEK ÉS -FALATOK 118
ÉDESSÉGEK ÉS CSOKOLÁDÉK 136
SÜTEMÉNYEK ÉS TÉSZTÁK 154
FAGYASZTOTT FINOMSÁGOK 174
GYORSÉTELEK GYERMEKEKNEK 192

HARMADIK RÉSZ:
EXTRÁK 206

SZUPERTÁPLÁLÉKOK HELYETTESÍTHETŐSÉGE 207
ÁTVÁLTÁSI TÁBLÁZATOK 208

BIBLIOGRÁFIA 210
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 211
A SZERZŐRŐL 216

BEVEZETÉS

„Üssünk össze valamit!”
Ez az ártatlan kis mondat tehet mindenről.
Ahogyan az lenni szokott, a gasztronómiai végeredmény teljes mértékben a véletlennek köszönhető. Kilenc évünk összes tapasztalatát és problémamegoldó készségét latba vetve Katie-vel felvettük Rainbow Brite-figurákkal ékesített pizsamánkat aprócska gardróbszobámban, ahol nem kevesebb mint tizenkét – igen, *tizenkettő!* – zacskó frissen készült pattogatott kukoricát rejtettünk el az összegyűrt ruhahalom alá. Én személy szerint azt gondoltam, az lenne a legjobb, ha ki sem mennék a szobából.

„Itt soha nem találják meg” – suttogta óriásira tágult szemekkel Katie, utalva a mit sem sejtő, ám immár jóval kevesebb pattogatott kukoricával rendelkező szüleimre. Egy pillanatig félve tekintettünk egymásra, majd mindkettőnkből kirobbant a nevetés. Megint így jártunk – olyannyira elrontottuk a receptet, hogy nem maradt más, mint a lehető leggyorsabban megszabadulni a terhelő bizonyítéktól. És elrejteni azt.

Katie a legjobb barátnőm volt általános iskolában. Szeretem azt gondolni, hogy jó gyerekek voltunk, de a szüleink pontosan tudták, hogy ha együtt vagyunk a konyhában, rendkívüli pusztítást végzünk. A „popcornincidens” pedig – ahogy azóta emlegetjük – egyáltalán nem lógott ki a sorból. Csupán pattogatott kukoricás golyókat akartunk készíteni, hogy jusson elég az egész cserkészcsapatnak, ám izgalmunkban már azelőtt elkezdtük pattogatni a kukoricát, mielőtt végigolvastuk volna a receptet. Egyáltalán nem vettük figyelembe, hogy a többi öt hozzávalóból egy sem volt otthon. (Azt is érdemes megemlíteni, hogy csak később vettük észre, hogy nem tizenkettő, hanem csak két zacskó pattogatni való kukorica szükséges a recepthez.)

A „popcornincidens” csak a jéghegy csúcsa volt. Ott volt az a fiaskó is, amikor Katie-vel gumimacikat akartunk brownie-ba sütni, amiből voltaképpen nem lett más, mint egy tepsi pempő. Vagy amikor csokoládét akartunk olvasztani mikróban, amit túl hosszú időre állítottunk be, így kénytelenek voltunk megtanulni azt a leckét, hogy a mikrohullámú sütő sokkal gyorsabban süt, mint a hagyományos. A „lecke” során a csokoládénkból elfeketült beton lett, ami elválaszthatatlanul tapadt édesanyám kedvenc táljához. Az „Üssünk össze valamit!” felkiáltással végzett közös tevékenységünk szerintem sokkal közelebb állt valamiféle tudományos, mint gasztronómiai kísérlethez.

A katasztrófák elsősorban annak voltak betudhatók, hogy előszeretettel folyamodtunk „helyettesítő anyagokhoz”, amikor nem találtunk valamit szüleink konyhájában, és nem feltétlenül jó megoldásokat választottunk. Nincs itthon kukoricaszirup? Semmi baj, van kukoricaolaj. Nincs itthon liszt? Vegyünk helyette valami réges-régen bekevert palacsintalisztet. (Az ég szerelemére, senki ne próbálja ki!) Meglehetősen ironikus módon ezt a behelyettesítős módszert ma is alkalmazom a receptjeim összeállítása során… mindössze annyi a különbség, hogy immár a kellő tapasztalattal felvértezve és sokkal magasabb sikerrátával teszem mindezt.

A kezdeti sikertelenség nem keserített el. Tinédzserkorom jelentős részét a konyhában töltöttem, ahol, meglehetősen ortodox módon, receptekből főztem. Minden receptből tanultam valamit. Jóllehet akkoriban még nem voltam tisztában vele, az elkövetett hibák legalább olyan fontosak voltak, mint a sikereim, elvégre a sikertelen próbálkozások tanulságának levonásából és összegzéséből lehet győzedelmeskedni. Voltaképpen itt jártam ki a gasztronómiai iskolát; barátaim és családtagjaim voltak a kritikusok. Én pedig a receptalkotás „Duracell-nyuszijává" avanzsáltam.

Évekkel később azonban, amikor főiskolás éveim alatt először találkoztam a szupertáplálékokkal, hirtelen megállásra kényszerültem. Az izgalmas, különleges, egészséges hozzávalók többsége nem volt benne egyik szakácskönyvemben sem. A receptekben előforduló gyakoribb szupertáplálékok esetében a többi hozzávaló általában adott egy pofont az egészségnek (persze, menjen bele két csésze cukor és egy csésze nehéz krém). Ekkoriban tértem vissza a gyökerekhez, pontosabban ahhoz az (ösztönös) módszeremhez, hogy a hozzávalókat behelyettesítem valamivel, így kedvenc gyorsételeimet szupertáplálékkal spékeltem meg. Kezdetben a *saját* receptjeimet készítettem el. Tapasztalatomnak köszönhetően ekkor már semmi sem robbant fel. A szupertáplálékok univerzumában már az elejétől fogva leginkább a gyorsételeket szeretem elkészíteni, több okból. Először is, minden kétséget kizáróan úgynevezett „legelő" típus vagyok, ugyanis napjaimat rendszerint több kisebb étkezéssel tarkítom, ami meglehetősen frissen tart. Másodszor, miután megtapasztaltam a szupertáplálékos életvitel előnyeit, az ételeket illető látásmódom is megváltozott. Ha valami „bűnös élvezetre" adom a fejem, miért is ne csempésszek bele valami egészségeset is? Miért ne lehetne a gyorsétel és a rágcsálnivaló valamiféleképpen jótékony hatású is? Ha például az édesség iránti vágyunkat úgy elégíthetjük ki, hogy közben beviszünk 10 gramm proteint, a napi rostigény negyedét, valamint egészséges antioxidánsokat… *akkor miért is ne tennénk*? Az egészséges étkezésnek nem kell arra korlátozódnia, hogy délben eszünk egy salátát, délután valami „egészséges" nassot, este meg néhány szál zöldséget. Úgy hiszem, mindez nem csupán arról szól, hogy újragondoljuk, *mit* eszünk, hanem azt is, *hogyan* készítjük el az ételt. Ez a fajta változtatás pedig jórészt a szupertáplálékok használatát jelenti.

A szupertáplálékokkal új módokon kényeztethetjük magunkat. Az élet túl rövid ahhoz, hogy minduntalan diétázzunk és megtagadjunk magunktól egyes dolgokat. Úgy gondolom, a hozzávalók kiválasztásakor kell okosnak lennünk. A kötetben szereplő receptek alapján olyan gyorsételeket készíthetünk, amelyeket bűntudat nélkül fogyaszthatunk, és amelyek energetizálnak, revitalizálnak, sőt könnyen elkészíthetők. Lesznek hagyományos gyorsételek is, amelyek modern változata tömve van tápanyaggal, miközben különböző zamatokat házasítva új ízvilágot hoznak létre.

Még mindig rendkívüli módon lázba hoz, ha kísérletezhetek a konyhában. De semmiképpen sem ugyanúgy, mint régen. Főhajtással tisztelegve kamaszkorom konyhai kalandjai előtt elmondhatom, azóta sok időt fordítottam arra, hogy recepteket fejlesszek, így az egészséges (és finom) eredményeket most mindenkinek átadom. Szóval, kedves barátom, most rajtad a sor!

Üssünk össze valamit!

Julie

ELSŐ RÉSZ

KÉNYEZTETÉS SZUPERTÁPLÁLÉKKAL

Az „egészséges bűnbeesés” gondolata elsőre minden bizonnyal a gasztronómia legnagyobb oximoronjának tűnhet, mégis titkok egész garmadája vár arra, hogy felfedezzék. Nem arról van szó, hogy megtagadjuk magunktól azt, amire sóvárgunk, hanem arról, hogy új, jobb módszerekkel elégítjük ki vágyainkat. A titok nyitja természetesen a szupertáplálék, amely az egészség forradalmának középpontjában áll.

GYORSÉTELEK: AZ ÉTVÁGY KIELÉGÍTÉSÉNEK EGÉSZSÉGES MÓDJA

„Hallgass a testedre!” El sem tudom mondani, hány embertől hallottam ezt a tanácsot, mióta húszévesen elköteleztem magam az egészséges életmód mellett. Őszintén szólva azonban jó darabig fogalmam sem volt, pontosan mit is jelent ez. Persze hogy megpróbáltam „hallgatni”. Először meg voltam győződve arról, hogy a testem egy óriási bögre kávét és cukormázas sütit javasol. Azonban nem tartott soká, hogy rájöjjek, a testem sok minden mást is közöl velem (a megkérdőjelezhető, ételekre vonatkozó kérésektől eltekintve): „fáradt vagyok”, „fáj a fejem”, „fel vagyok püffedve”. Minél jobban figyeltem, annál több biológiai visszajelzést hallottam meg, ami javarészt egyáltalán nem volt pozitív.

Miközben a saját egészségügyi bajaimra kerestem gyógyírt, egy természetgyógyász azt javasolta, hogy vezessek étkezési naplót. Le kellett jegyeznem, mit ettem, valamint azt is, hogyan éreztem magam étkezések előtt és után. Jóllehet most teljesen nyilvánvalónak tűnik, akkortájt nagyon meglepődtem az eredményen: szinte minden egyes fizikai érzésem *közvetlen* összefüggésben állt azzal, mit fogyasztottam. A bogyófélékből készült smoothie-m után energiával feltöltöttnek éreztem magam. A mogyoróvajas sós perec magamba tömése után álmos lettem. A testem nem kiszámíthatatlanul, hányaveti módon küldözgette visszajelzéseit. Válaszolt arra, hogy mit kellett feldolgoznia. Ekkoriban kezdtem ráébredni, hogy voltaképpen milyen mértékben kontrollálhatjuk azt, hogy hogyan érezzük magunkat.

A nap során felmerülő biológiai szükségeinkre lehet válasz a friss gyorsétel, az egészséges édesség vagy egy kevéske ropogtatnivaló – azon belül is olyan, amely úgy felel meg az egészséges étel kritériumainak, hogy mindeközben jó marad az íze és az állaga. Előbb azonban azt kell megtanulnunk, hogy ugyanazon a nyelven beszéljünk, mint a testünk.

SÓVÁRGÁSAINK MEGBECSÜLÉSE

Pizza, burgonyaszirom, Margarita koktél ízesítésű zselés cukor… miért ezekre a nem kimondottan egészséges ételekre sóvárgunk? Őseink biztosan nem úgy gyűjtögették a bogyókat, hogy közben arra gondoltak, bármit megtennének egy jó brownie-ért, hanem arra összpontosítottak, amire éppen vágytak: a bogyókra. Mégpedig azért, mert minden sóvárgás valódi jelentőséggel is bír, hiszen testünk azt jelzi, valamire szüksége van. A testünk nem arra való, hogy elszabotálja az egészséges életért tett erőfeszítéseinket, hanem éppen ellenkezőleg! Olyan a felépítése, hogy befogadó, intuitív és intelligens, ha a biológiai szükségleteinkről van szó.

Ha újrakalibráljuk, miképpen reagálunk testünk kívánságaira, kezünkbe kapjuk a jobb étkezés és hosszabb ideig tartó elégedettségérzés kulcsát. Ha megtanulunk ösztönösen enni, olyan készségre teszünk szert, mint amikor önkéntelenül is felhajtunk egy nagy pohár vizet, ha szomjasak vagyunk.

Ilyenkor mondjuk: „Hú, de jólesett!” És utána is egyre jobban érezzük magunkat.

Sóvárgásaink és ételpreferenciáink a távoli múlt homályába vesző idők óta elménkbe és génjeinkbe vannak „behuzalozva”, éppen ezért tapasztalja meg mindenki őket.

Minden egyes tápanyag közvetlen hatást gyakorol a testre, az energiaszintre és a hangulatra. A szénhidrátok egyáltalán nem rosszak: szükségesek az energiatermeléshez és az inzulin kibocsátásához, ami végső soron a szerotonin, az alvást és a hangulatot szabályozó neurotranszmitter termelését növeli. A jó zsírok fontosak a sejtfunkciókhoz, sőt már a szerotonintermeléssel és a stresszoldással is kapcsolatba hozták őket. A fehérje sem csupán izmot épít, hanem segíti a vércukorszint stabilizálását és összes rendszerünket egyensúlyban tartja.

A napközbeni gyorsételfogyasztás azt jelenti, alkalmazkodni tudunk testünk váltakozó szükségleteihez, mégpedig apró finomhangolásokkal, így elménk és testünk nyugodt marad, és energiaszintünk sem ingadozik. A titok kulcsa: tudni kell, hogyan értelmezzük testünk jelzéseit. Ha megismerjük sóvárgásaink forrását, egészségtelen döntések helyett okos választásokkal *felelhetünk* rájuk, amelyek minden szinten valódi elégedettséget hoznak.

TIPIKUS SÓVÁRGÁSOK

Ilyen ételt kívánunk	Erre van szüksége valójában a testnek	Szupertáplálék-megoldások
Sós	Ásványi anyagok, főleg kalcium	Leveles zöldségek, mint például a fodros kel, tengeri zöldségek, szezámmag, chia mag, spirulina, chlorella, faeper
Cukros/keményítős	Glükóz, nátrium, króm, szerotonin/dopamin	Faeper, datolya, banán, csicseriborsó, vörös pálmamoszat, szójabab, quinoa, brokkoli, goji bogyó, maca
Krémes/édes	Króm, magnézium, protein/aminosavak, szén, foszfor, kén, szerotonin/dopamin	Az összes dióféle és mag, avokádó, perui földicseresznye, kakaó, kendermag, tengeri zöldségek, vízitorma, fodros kel
Koffein	Vas, szerotonin	Maca, nori, goji bogyó, perui földicseresznye, faeper, tökmag, kendermag, kakaó, leveles zöldségek, búzafű
Csokoládé	Magnézium, B_{12}- és B_6-vitamin, antioxidánsok, szerotonin	Kakaó (nyers étcsokoládé), maca, dió, chia mag, tökmag, kendermag, tengeri zöldségek, spirulina, chlorella, açaí bogyó, maqui bogyó, fekete áfonya

Ne feledjük: a sóvárgások a maguk valójában meglehetősen fontos utalások. Minél jobban figyelünk rájuk, annál kevésbé lesznek mindent elsöprő erejűek, így megalapozhatjuk hosszú távú sikereinket, miszerint valóban egészséges *életmódot* követünk. A valódi ételekből és tápanyagdús hozzávalókból elkészített gyorsétel azt jelenti, hogy immár bűntudat nélkül elégíthetjük ki sóvárgásainkat.

A SZUPERTÁPLÁLÉKOS GYORSÉTELEK ALAPELVEI

Sóvárgásaink megismerése csupán az első lépés. A mögötte rejlő ok semlegesítése azonban nem mindig könnyű feladat. A boltok polcain található gyorsételek többségének tápanyag szempontjából egyáltalán nem jó a híre. A legtöbbjük finomított lisztből és cukorból, rengeteg sóból, káros zsírokból, valamint laboratóriumban előállított adalékanyagokból, azaz a sokat hangoztatott „üres kalóriákból" áll. Mi ebben a jó hír? Hát az, hogy a gyorsételeknek nem feltétlenül kell ebbe a kategóriába tartoznia: lehetnek olyan egészségesek, mint a tápanyagdús szuperételek, miközben számos kedvező élettani hatással is rendelkeznek – a nagyszerű ízről és a jóllakottságérzetről nem is szólva – a jobb minőségű hozzávalóknak köszönhetően.

A *saját gyorsételek* elkészítése nem csupán olcsóbb, mintha a boltból vásárolnánk meg a termékeket, hanem jobb is, mert mi dönthetjük el, milyen hozzávalókból készítjük el, így megbizonyosodhatunk afelől, hogy minden kalória funkcionális és tápanyagdús. A kötetben található receptek ezt a fajta megközelítést alkalmazzák, és a végsőkig kiaknázzák a bennük rejlő potenciált: így a gyorsétel a „nem is annyira egészségtelen" kategóriából a hihetetlenül kedvező élettani hatásúba sorolódik át.

A szupertáplálékban gazdag gyorsételekkel az ízlelőbimbóinkat (zamat és textúra) és sóvárgásaink forrását (mint például a vitaminok, ásványi anyagok, fehérje és más iránti vágyat) egyaránt célkeresztbe vehetjük, hiszen a gondosan mérlegelt hozzávalókkal elképesztően finom ételeket készíthetünk. Ha a munkahelyünkön szeretnénk valamit korgó gyomrunkba tömni, a konditermi edzés utáni tökéletes édességet keressük, a kanapén nézett filmhez szeretnénk egészséges rágcsát, vagy csupán valami különlegesre vágyunk: ezekre mind gyógyírt találhatunk a könyvben.

A szupertáplálékos gyorsételek azért olyan különlegesek, mert az alábbi alapelvek érvényesültek a receptek megalkotásánál. Tartsuk észben őket akkor is, mikor a saját „legfinomabb a világon" gyorsételeinket készítjük el!

1. A LEHETŐ LEGTÖBB FELDOLGOZATLAN ÉS FINOMÍTATLAN ÉLELMISZERT HASZNÁLJUK!

Ha kreatív és egészséges gyorsételt akarunk készíteni, a hozzávalók hierarchiájának első megállói mindig a feldolgozatlan és finomítatlan ételek: gyümölcsük, zöldségek, teljes értékű gabonafélék, magvak, diófélék stb. Nem mindig lehetséges csupán feldolgozatlan és finomítatlan hozzávalókból elkészíteni egy gyorsételt, ám érdemes

ezt a prioritást szem előtt tartani akkor is, ha (kizárólag a szükséges mennyiségben) cukrot vagy olajat adunk a recepthez az íz és a textúra érdekében. A finomítatlan és feldolgozatlan ételek, mint amilyen például az avokádó és a mandulavaj, olykor kiválóan helyettesíthetik a növényi olajat, míg a cukor helyett használhatunk gyümölcsöket. A teljes értékű ételek választásával megkapjuk az egész természetes csomagot: az édességet, zsírt vagy zamatot, amely rosttal, fehérjével, extra vitaminokkal és ásványi anyagokkal párosul. Ez az egyszerű választás a hosszan tartó telítettségérzet záloga. Ha a gyorsételek jobbak és energitázálóbbak, a túlevés kockázata is csökken. Még ha történetesen sokat ennénk is a szupernassokból, éhségünk és sóvárgásunk sokkal hosszabb időre csillapodik (mintha kevésbé tápanyagdús ételt fogyasztottunk volna, mikor is agyunk tovább küldené az éhség jeleit). Röviden és tömören: minél több feldolgozatlan és finomítatlan étel, annál jobb.

2. TÖREKEDJÜNK MINDIG A LEGJOBB HOZZÁVALÓK FELHASZNÁLÁSÁRA!

A gyorsétel ideális terepe annak, hogy számos egészséges ételt és szuperélelmiszert próbáljunk ki. Ki ne szeretne valamiféle nem mindennapi élvezetben részesülni? Ha ezek a falatkák tömve vannak jótékony élettani hatású hozzávalókkal, az egészséges életmód gyakorlása is sokkal könnyebb lesz.

A tápanyagsűrűséget illetően a *szuper*ételes snackek pontosan ugyanolyan elv mentén készülnek, mint a szupertáplálékok. Minden egyes hozzávalónak egyedi szerepe van, akár a formát, akár a funkciót nézzük: nem csupán az ízük miatt adjuk hozzá, hanem olykor okos helyettesítőként szolgálnak. Ne feledjük, rengeteg választási lehetőség áll rendelkezésünkre! Kókuszolaj a vaj helyett, goji bogyó a mazsola helyett, mandula a földimogyoró helyett. Kérdezzük meg magunktól: „Hogyan tudnám felturbózni ezt a receptet?" Ragadjuk meg az alkalmat, hogy minden egyes étkezéssel valami igazán nagyszerű dolgot tegyünk saját magunkért!

E megközelítés alapján nem is a tökéletesség, hanem maga a fejlődés fontos. Másképpen fogalmazva: ha például kalóriamentes stéviát használunk valamelyik receptben a két kanálnyi többletcukor helyett, máris nyert ügyünk van… még akkor is, ha magában a receptben maradt cukor. Minden egyes erőfeszítés, az egészség megőrzésére tett minden lépés számít, hiszen ezek összeadódnak. Mikor beszerezzük a következő oldalon található listán szereplő szupertáplálékokat, ügyeljünk arra, hogy *saját* receptjeinkhez keressünk okos, izgalmas és zamatos helyettesítőket, amelyekkel még növelhetjük is a tápanyagsűrűséget.

3. HASZNÁLJUNK SZUPERTÁPLÁLÉKOKAT!

Talán már a könyv címéből is világos, hogy a szuperételek hozzáadása nem is olyan titkos módszer, hogy ételünket a tápanyagsűrűség és az egészséges egyensúly új magaslataiba emeljük. Talán még izgalmasabb az a tény, hogy sokkal könnyebben megtehetjük ezt, mint ahogyan azt gondolnánk.

MÁSODIK RÉSZ

RECEPTEK

Legyen az ropogós, lágy, édes vagy sós, a gyorsételek elkészítése mögött egy kérdés húzódik meg: „Hogy érzed magad?” A természetes ételek és a szupertáplálékok roppant széles skálája szerencsére mindenre megfelel. Készíthetünk egyszerű és nagyszerű útravalókat, ellenállhatatlan kanalaznivalókat, a legjobb házi készítésű szeleteket és falatokat, roppant ízletes kekszeket és szirmokat, amelyekhez kiváló, tápláló mártogatósok és krémek dukálnak. Vagy a nap bármely szakában élvezhető fagyasztott finomságokat, valamint a rendkívüli kreativitást igénylő, gyermekeknek készült ételeket. Az immár csupán karnyújtásnyira lévő szupertáplálékos gyorsételek világa végtelenül izgalmas.

TŐZEGÁFONYÁS-PISZTÁCIÁS HAJDINAGRANOLA

Alig tudom magam távol tartani a granolás tárolóedénytől, miután elkészítettem ezt a receptet. Minden megvan benne, ami az eredeti granolában is, ám a pisztácia, a hajdina és a hántolt kakaóbab ellenállhatatlan diós ízt kölcsönöz neki.

8 CSÉSZE / 16 ADAG

- ¼ csésze őrölt lenmag
- ½ csésze frissen facsart narancslé
- 1 kávéskanál frissen reszelt narancshéj
- ½ csésze kókuszcukor, kettéosztva
- ½ kávéskanál tengeri só
- 3 csésze zabpehely*
- 1 csésze hajdina
- ¼ csésze lucumapor
- 1 csésze aprított, sótlan pisztácia
- 1 csésze aszalt tőzegáfonya (lehetőleg gyümölcslével édesített)
- 3 evőkanál hántolt kakaóbab (elhagyható)
- ⅓ csésze kókuszolaj
- 2 evőkanál yacón- vagy juharszirup

* Ha gluténmentes étrendet követünk, használjunk bioboltokban kapható gluténmentes zabpelyhet!

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Egy tepsibe tegyünk szilikon sütőlapot vagy sütőpapírt.

Egy kis tálban keverjük jól össze a lenmagport, a narancslevet és a narancshájat, valamint ¼ csészényi kókuszcukrot és a sót. Hagyjuk állni 15 percig, hogy kellőképpen megkocsonyásodjon.

Egy nagy tálban keverjük össze a zabpelyhet, a hajdinát, a lucumaport, a pisztáciát, a tőzegáfonyát és a hántolt kakaóbabot, valamint a megmaradt ¼ csészényi kókuszcukrot. Keverjük a felolvadt kókuszolajat és a yacónszirupot a kocsonyás lenmagkeverékhez, majd a nedves hozzávalókat tartalmazó tál tartalmát adjuk a másik tálhoz. Jól keverjük össze!

Terítsük el egyenletesen a masszát egy előre kikészített sütőpapíron, spatulával egyengessük. Süssük 15 percig, majd vegyük ki a sütőből, és a spatulával fordítsuk meg. Süssük további 10-15 percig, míg ropogós és aranybarna lesz. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk kihűlni (hűlés közben egyre ropogósabbá válik). Ha teljesen kihűlt, készen van. Légmentesen záródó tárolóedényben több hétig is eláll.

Tálalási javaslat: *Szórjuk smoothie-k és pudingok tetejére, adjuk hozzá felkockázott gyümölcsökhöz vagy kókuszjoghurthoz; adjunk hozzá mandulatejet (vagy bármilyen tejet), és fogyasszuk gabonapehely gyanánt, vagy eszegessük csak úgy magában.*

ALMÁS PITÉS TEFFKÁSA

Ez a teffkása nem csupán kiválóan csillapítja az éhséget, hanem olyan finom, hogy már-már a lélegzetünk is elakad tőle. Senkit sem hibáztatok, ha az utolsó falatig kiélvezi ezt az édes és zamatos karamellszín ételt. Az almás pite mézes ízével megspékelt kása tele van ásványi anyaggal, például vassal és kalciummal. Néhány kanálnyi belőle szinte azonnal feltölt.

KÖRÜLBELÜL 4 CSÉSZE / 4 ADAG

- 2 csésze 100%-os almalé
- ¼ csésze édesítetlen mandulatej, plusz valamennyi a tálaláshoz
- ½ csésze nem főtt teff
- ½ kávéskanál vaníliakivonat
- 1½ csésze reszelt alma (körülbelül 2 közepes alma)
- ⅓ csésze mazsola
- 1½ kávéskanál őrült fahéj
- 2 evőkanál finomra aprított, nyers pekándió

Az almalevet és a ¼ csésze mandulatejet öntsük egy közepes serpenyőbe, majd forraljuk fel. Mihelyt felforrt, vegyük közepesre a lángot, öntsük hozzá a teffet és a vaníliakivonatot, és fedjük le. Néha megkeverve főzzük 15 percig. Vegyük le a fedőt, és adjuk hozzá az almát, a mazsolát és a fahéjat. Kis lángon, fedő nélkül, gyakori kevergetés mellett 5-6 percig főzzük, míg a teff teljesen megfő, és felesleges folyadék sem marad. Vegyük le a tűzről a serpenyőt, és hagyjuk 5 percig állni.

Szedjük tálakba a kását (kivéve, ha el akarjuk rakni későbbre, akkor az egészet tegyük egy nagy dunsztosüvegbe). Öntsünk némi mandulatejet a tálakra – körülbelül 2 evőkanálnyit –, és szúrjunk rájuk pekándiót. Ehetjük melegen, de akár a hűtőbe is eltehetjük későbbi fogyasztásra. Hűtőben néhány napig eláll.

SZUPERÉTEL-TURBÓSÍTÁS: Szórjunk rá egy csipetnyi kendermagot, lenmagot vagy chia magot, hogy egészséges ómega-zsírsavakat is fogyasszunk.

MINDENBOGYÓS SMOOTHIE

Szinte az összes bogyót belerakhatjuk ebbe a smoothie-ba. Az alacsony cukortartalmú ital voltaképpen valahol a smoothie és az açaí tál között helyezkedik el, és rengetegféle variációja létezik, amelyekben különféle bogyók biztosítják az antioxidáns-tartalmat. Ezt a csodálatosan krémes, frissítő és kivételesen energetizáló smoothie-t hozzávetőleg ugyanannyi idő alatt elkészíthetjük, mint a gabonapelyhet. Ha utánozhatatlan élményt akarunk, hintsük meg a tetejét még több gyümölccsel, hántolt kakaóbabbal, magvakkal és diófélékkel, sőt akár aprított mentával vagy bazsalikommal.

1 TÁL / 1 ADAG

- 1 csésze fagyasztott bogyóféle (málna, fekete áfonya stb.)
- ⅓ csésze vaníliás-kókuszos vagy más általad választott joghurt
- ⅓ csésze édesítetlen mandulatej
- 1 evőkanál porított açaí bogyó
- 2 evőkanál aszalt fehér faeper
- 1 kávéskanál vaníliakivonat
- ½ csésze feltét (például granola, frissen darabolt gyümölcs, aszalt bogyók, diófélék és magvak, hántolt kakaóbab, menta vagy bazsalikom stb.)

Egyenletes állagúvá turmixoljuk a fagyasztott bogyókat, a joghurtot, a mandulatejet, az açaí bogyót, a faepret és a vaníliakivonatot. Öntsük ki egy olyan edénybe, amelyből szívesen fogyasztjuk, és helyezzük rá a dekorációt. Azonnal tálaljuk.

SZUPERÉTEL-TURBÓSÍTÁS: Az extra C-vitamin érdekében adjunk hozzá ¼ kávéskanálnyi porított camu camu bogyót vagy 1 kávéskanál porított açaí bogyót. Akár leveles zöldségeket is adhatunk hozzá, anélkül hogy a smoothie ízét megváltoztatnánk: használjunk egy maroknyi spenótot vagy ½ kávéskanál búzafűport.

ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edesviz.hu

00-36-1-320-3642

www.edesviz.hu

ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ

facebook / pinterest / scribd / youtube / instagram

ÉDESVÍZ NAGYKERESKEDÉS

VISZONTELADÓINKNAK

nagyker@edesviz.hu

00-36-1-320-3642

ÉDESVÍZ + *magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL

CIKKEK AZ EZOTÉRIA – ÖNFEJLESZTÉS – ÉLETMÓD TÉMAKÖREIBEN

Keresd a **www.edesvizkiado.hu** címen.

ÉDESVÍZ