

Julia
Čížová



5
receptov pre
zdravé pochúťky





Ľanové čipsy

Ingredience:

- 50g ľanových semiačok
- 1dc vody
- štipka soli
- štipka rasce

Postup:

- Necháme semiačka dve hodiny nasat' vodu, aby nám vznikla želatínová masa.
- Túto masu rozotrieme na tenko na papier na pečenie.
- Dáme upieciť pri 130 stupňoch na približne 50 minút v rúre.

Hotová pochúťka, ktorá chrumká ako čipsy a je plná zdravých omega-3 mastných kyselín. Pôsobí tiež vynikajúco na upokojenie sliznice žaludka a črev.

Pre zaujímavosť môžete k ľanu pridať tiež konopné semená, ktoré pridajú príjemnú horkastú chut'.

Nehovoriac o tom, že tieto čipsy sa dajú urobiť aj na sladko - stačí dať miesto soli a rasce škoricu a miesto vody ovocnú šťavu.

Čipsy kombinujte s jednou zo skvelých nátierok, ktoré nájdete na ďalších stránkach.



Guacamole

Ingredience:

- avokádo
- paradajka
- sol'
- citrónová šťava
- maličká cibul'ka

Postup:

- Zrelé avokádo roztláčte na kašu a pomiešajte so sol'ou a citrónom.
- Ak máte radi cibul'ku, pridajte nadrobno nakrájanú (ja ju osobne neobľubujem, ale vel'a ľudí si tento recept bez cibul'ky nevie predstaviť').
- Nakoniec na drobno nakrájajte paradajku a premiešajte ju s avokádovou kašou.

V mojej chladničke je vždy aspoň jedno zrelé avokádo. Dajú sa z neho pripraviť tol'ké chutné pokrmy, že vždy sa naňho viem spoľahnúť.

Na Slovensku sa bežne vyskytujú dva typy avokáda:
1. tmavozelené malé,
2. svetlozelené veľké.
Ja vždy volím tú prvú možnosť', pretože je oveľa krémovejšie a chutnejšie. Guacamole je originálne aztécka nátierka, ktorá sa pre svoju skvelú chut' a rýchlu prípravu rozšírila do celého sveta.



Hummus



Ingredience:

- pohár uvareného cíceru
- štipka kmínu
- štipka soli
- citrónová šťava

Názov určite nejednému vyčari úsmev na tvári. V slovenčine znamená humus niečo iné, ale tento recept je všade v zahraničí známy pod pojmom hummus s dvomi písmenami m.

Je to veľmi praktická a flexibilná delikatesa. Podľa toho, čo do receptu primiešate, viete krásne meniť farby tejto nátierky a tie jemne upraviť jej chute. Bez prídkov je hummus žltý. A teraz skúste spolu s cícerom rozmixovať napríklad cviklu (červená), mrkvu (oranžová) alebo špenát (zelená)-

Postup:

- Ak budete cícer variť sami, nechajte ho na noc nasiaknut' vo vode a potom varte zhruba dve hodiny.
- Všetky ingrediencie rozmixujte v mixéri spolu. Pri mixovaní pridávajte opatrne vodu (v ktorej sa cícer varilo), aby ste dosiahli požadovanú hustotu.





Medvedí cesnak

Ingredience:

- šálku listov medvedieho cesnaku
- 1/2 šálky olivového oleja
- sol'

Medvedí cesnak je nabitý živinami a má svoju specifickú chut', ktorej ja neviem odolať. Je lahodnejší ako obyčajný cesnak a zároveň menej rozvoniava. Tento recept obľubujem aj preto, že medvedí cesnak si môžem do malých pohárikov pripraviť na jar, kedy rastie, a v chladničke mi vydrží po celý rok.

Postup:

- Ingredience rozmixujte a nalejte do malých uzatvárateľných pohárov, ktoré môžete skladovať v chladničke.
- Podľa chuti môžete pri mixovaní pridať tiež orechy alebo čili papričky.



Mandľový krém

Ingredience:

- šálka mandlí
- lyžica vody
- štipka škorice
- štipka soli
- med podľa chuti

Postup:

- Opečte mandle na 180 stupňoch 10 minút na papieri na pečenie.
- Kým sú mandle ešte teplé, rozmixujte ich s lyžicou vody. Zaberie to nejaký čas, ale trpezivo stierajte zo strán mixéru krém dole a poctivo mixujte až kým sa z mandlí nestane hotový krém.
- Pridajte škoricu, sol' a prípadne med.

Ak vám mlsný jazýček radí niečo sladké, skúste si urobiť tento skvelý mandľový krém! V skutočnosti ani nemusí obsahovať žiadny cukor, ale bude vám pripadať, že si ste si práve dopriali ten nalepší zákusok.

Pri výrobe krému budťe trpezlivé. Aj keď sa vám môže na začiatku zdať, že sa mandle na krém nepremenia, stačí vydržať. Odporučam kupovať si surové mandle a upieciť si ich doma, pretože tak chutia lepšie.