

## ZIELONA HERBATA – ZIELONA ENERGIA

Dobrze zaparzona zielona herbata potrafi postawić na nogi lepiej niż filiżanka porannej kawy. Herbata jest obfitym źródłem teiny. Teina, podobnie jak kofeina, ma działanie symulacyjne, mobilizuje ukryte pokłady siły i pobudza do działania. Korzystnie wpływa także na koncentrację, a rewitalizujący efekt spożycia naparu herbacianego utrzymuje się znacznie dłużej i jest zdecydowanie łagodniejszy. Właściwości te sprawiają, że herbata zielona jest uzupełnieniem wielu diet odchudzających i wspomagających treningi wytrzymałościowe.

Podobnie jak kawy tak i herbaty nie powinno się pić na pusty żołądek, ponieważ stymuluje do wytwarzania kwasów trawiennych.

Zielona herbata ma także inne działanie – obfita jest we flawonoidy, czyli przeciwutleniacze. Związki te spowalniają procesy starzenia i zmniejszają ryzyko wystąpienia niektórych odmian raka. Pozytywnie wpływają również na system immunologiczny i krążenie krwi (wzmacniają naczynia włosowate).

Zielonej herbaty używa się także w trakcie leczenia zatruc, ponieważ powoduje przyśpieszenie wydalania toksyn z organizmu.

Tylko napar z pierwszego parzenia, trwającego nie dłużej niż 5-6minut działa pobudzająco.

Dłużej parzona herbata uwalnia garbniki, które działają uspokajająco.

### **Parzenie zielonej herbaty:**

Aby napar zachował najlepsze właściwości smakowe i unikalny aromat herbatę należy zaparzyć w ogrzanej wrzącej wodą, a następnie do sucha wytartym porcelanowym czajniczku używając miękkiej wody. Temperaturę wody należy dobrać biorąc pod uwagę jej gatunek, dlatego najlepiej o nią zapytać sprzedawcy. Generalnie waha się ona pomiędzy **60 a 90 stopniami** Celsjusza.

Istnieją dwie metody osiągnięcia pożądanej temperatury: pierwsza z nich to po prostu użycie odpowiedniego termometru, druga opiera się na spostrzeżeniu, że w temperaturze pokojowej wrząca woda po 3-4minutach ma 90stopni, a po 12-14minuta spada do 75.

**Czas parzenia zielonej herbaty** jest zróżnicowany w zależności od stopnia rozdrobnienia suszu, gatunku herbaty i twardości wody. Herbaty bardzo rozdrobnione parzy się króciutko, a te o dużych listkach parzy się znacznie dłużej. Podobnie jak wielkość liści tak i twardość wody wydłuża czas parzenia zielonej herbaty.

Krótkie parzenie (około 3minut) powoduje, że teina nie wiąże się z garbnikami, więc napar jest orzeźwiający i pobudzający. Wydłużenie czasu parzenia z kolei daje nam napar o działaniu relaksującym.

Herbatę **zieloną parzy się dwu a nawet trzykrotnie** za każdym razem uzyskując napar o

innym aromacie i innych właściwościach. Pierwsze parzenie daje napar o delikatnym aromacie działający pobudzająco. Drugie parzenie o intensywniejszym aromacie, smaczniejszy i działający relaksująco na nasz organizm (dlatego jest on znacznie bardziej ceniony niż ten z pierwszego parzenia).

Dobrze zaparzona herbatka ma pozbawiony goryczy smak i delikatny aromat.

#### **Zielona herbata właściwości:**

Napar z pierwszego parzenia działa pobudzająco-zawiera dużo teiny, z drugiego uspokajająco-pomaga radzić sobie z napięciami emocjonalnymi i stresem.

Zielona herbata ma właściwości hamujące rozwój bakterii w układzie pokarmowym. Pobudza go również do wydzielania soków trawiennych.

Obniża ciśnienie krwi poprawiając przy tym krążenie zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób serca.

Zawarte w zielonej herbacie flawonoidy wzmacniają naczynia krwionośne i przeciwdziałają zakrzepom krwi.

Dzięki zawartości fluoru chroni zęby przed próchnicą.

Jest bogata w witaminy C, E, B, sole mineralne oraz garbniki

Zawarte w niej garbniki zapobiegają nowotworom.

Pobudza działanie pęcherza moczowego, co przyspiesza wydalanie toksyn z organizmu.

Zielona herbata wspomaga odchudzanie, ponieważ przyspiesza metabolizm i usuwa zbędne produkty przemiany materii.

Chłodnego naparu używa się do przemycia przy zapaleniu spojówek oraz powiek.

**HERBATA BIAŁA** swój srebrzysto-biały kolor zawdzięcza wyjątkowemu procesowi produkcji.

Krzewy herbaciane, które mają zrodzić na wiosnę pączki chroni się przed promieniami słońca, tak żeby nie wykształcały chloofilu-barwnika nadającego zielony kolor listkom. Powoduje to wędnięcie rozwijających się listków, które po wysuszeniu stają się białą herbatą.

Proces produkcji i krótki okres zbioru białej herbaty ma nie tylko wpływ na wyjątkowe zabarwienie naparu herbacianego, ale wpływa także na cenę suszu. W Polsce 100gram białej herbaty kosztuje od 20zł do 100zł.

#### **Parzenie białej herbaty:**

Białą herbatę parzyć można trzykrotnie w temperaturze od **85-90 °C** przez około **5 minut**. Tak zaparzony napar zachowa najlepsze wartości smakowe i swój unikalny aromat.

#### **Właściwości białej herbaty:**

Napar z białej herbaty zawiera bardzo dużo **witaminy C**, dzięki czemu wspomaga naszą

odporność, łagodzi napięcia i stresy. Wysoka zawartość **kofeiny** pozwala na wyeliminowanie kawy z diety. Napar działa pobudzająco i orzeźwiająco. Osoby pracujące umysłowo docenią również fakt, że białe herbaty wspomagają koncentrację.

Białą herbatę zaleca się osobom obciążonym genetycznie chorobami nowotworowymi, ponieważ **zawiera nawet do trzech razy więcej związków antyoksydacyjnych i antymutagennych.**

Nie bez powodu nazywana jest "eliksirem młodości". Zawarte w białej herbacie polifenole chronią organizm przed wolnymi rodnikami. Filiżanka naparu zawiera ponad 2 razy więcej tych substancji niż herbata zielona.

## **PASTY DO SMAROWANIA PIECZYWA, NALEŚNIKÓW itp**

### **PASTY WARZYWNE NA SŁONO**

Nie wymagają wielkiej sztuki kulinarnej. Wystarczy składniki ugotować, upiec lub udusić. Potem zmiksować, doprawić i gotowe. By nie były rzadkie w konsystencji stosuje się różne zagęstniki. Mogą to być zmielone pestki słonecznika, dyni, czasem orzechy. Kasze i płatki zbożowe również się do tego wspaniale nadają.

Wiele osób nie potrafi takich past doprawić. Uważają, że są bez smaku. Pomocne są wszelkie przyprawy. Te suszone, ale również świeże. Oregano, tymianek, majeranek, cząber czy kminek. Aromatu dają liście laurowe, ziele angielskie i jałowiec. Wkłada się je do gotujących czy pieczonych warzyw a później wyjmuje przed zmiksowaniem.

Oprócz ziół dodaje się również suszone pomidory czy proszek z suszonych grzybów. Powodują, że pasty stają się wyraziste w smaku. Ważnym składnikiem jest sok z cytryny, który powoduje, że pasty nie są mdłe.

Inne dodatki to nieaktywne płatki drożdżowe. Nadają serowego charakteru pastom. Płatki nori czy zmielone wakame powodują, że otrzymamy smarowidła o smaku rybnym. Warto dodać do nich koperek i trochę majonezu. Poprawią smak i konsystencję. Smak jajka w bezejajecznych pastach nada czarna sól kala namak. Jej bogaty w siarkę skład powoduje, że bardzo przypomina zapachem i smakiem jajka na twardo.

Jakie warzywa wybierać? W zasadzie nie ma ograniczeń. Korzeniowe są idealne jesienią i zimą. Pietruszka z kminkiem, cząbrem z dodatkiem pestek dyni i suszonych pomidorów. Seler świetnie komponuje się z orzechami włoskimi. Buraki z czerwoną fasolą i tahiną. Marchew z dynią i jarmużem. Najłatwiejsze i zarazem bogate w białka są te z roślin strączkowych. Zawsze z dodatkiem kminku, majeranku i oregano. Z dodatkiem duszonej cebulki.

## PASTY NA SŁODKO

To prawdziwa gratka dla łasuchów i dzieciaków. Można w nich przemycić wiele warzyw i owoców, które często dzieciaki nie zjedzą, gdy je widzą na talerzu.

Dodatek przyprawy korzennej, kakao, karobu czy czekolady powoduje, że niewyczuwalny staje się smak wielu strączków, dyni czy innych warzyw. Najlepsze są te z dodatkiem wszelkich orzechów w połączeniu ze strączkami. Korzenne z pestek słonecznika i kaszy jaglanej. Ta ostatnia idealnie miksuje się na gładko z masłem orzechowym, konfiturami, rozpuszczoną czekoladą.

Innym przykładem są masła z orzechów i migdałów. Jako samodzielna pasta lub z konfiturami i zmiksowanymi owocami.

Pasty ze świeżych owoców można zagęścić kaszą jaglaną, kuskusem i mielonymi orzechami. Można dodać odrobinę przypraw korzennych aby nie stłumiły owocowego smaku.

## BEZNABIAŁOWE PASTY „TWAROŻKOWE”

Z domowego przygotowywania mleka roślinne z orzechów czy migdałów pozostają tzw. farfocle na gazie. Wykorzystać je można do przygotowania roślinnych twarożków na słodko lub słono. Z dodatkiem suszonych lub świeżych ziół.

Na takie pasty nadaje się idealnie tofu. Z dodatkiem soku z cytryny lub soku z kiszonych ogórków. Do tego szczypiorek.

Możliwości są nieograniczone. Tylko od nas zależy, co włożymy do takiej pasty, jaki będzie miała smak i konsystencję. Nie bójcie się eksperymentować ze składnikami.

Czasem z pozoru absurdalne połączenia okazują się czymś wyjątkowym. Warto wychodzić poza utarte schematy oklepanych smarowideł i zaskoczyć swoją kreatywnością.

Inulina Naturalnie występuje w ponad 36 tysiącach roślin, w tym w niektórych spożywanych powszechnie przez człowieka np. pszenicy, czosnku, cebuli, porze, bananach, topinamburze, cykorii. Ze względu na pozytywny wpływ inuliny na stan zdrowia i zmniejszanie ryzyka wielu chorób przez korzystne działanie na procesy fizjologiczne i biochemiczne, uważana jest za składnik funkcjonalny. Cechuje ją delikatny słodki smak. Posiada własności teksturotwórcze, a co za tym idzie może być stosowana jako substytut tłuszczu w wielu produktach. Jest naturalnym prebiotykiem, czyli stymuluje wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, jak *Lactobaccillus* czy *Bifidobacterium*, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Inulina po spożyciu, w stanie niezmienionym dociera do jelita grubego gdzie jest łatwo dostępna dla mikroflory bakteryjnej. W odróżnieniu od większości węglowodanów nie zostaje ona zatem rozłożona do cukrów prostych oraz wchłonięta. Jest niskokaloryczna – 1 g ma ok. 1,5 kcal. Zastąpienie nią części tłuszczu i/lub węglowodanów powoduje także zmniejszenie kaloryczności potraw/produktów. Nie podwyższa stężenia glukozy we krwi, ma niski indeks glikemiczny, co sprawia, że jest bardzo przydatna dla diabetyków. Jako rozpuszczalny błonnik posiada zdolność do obniżania poziomu glukozy i poziomu cholesterolu we krwi, a także zdolność do zwiększania biodostępności składników mineralnych. Wspomaga układ odpornościowy. Nie stanowi pożywki dla bakterii *Streptococcus mutans*, nie powoduje zatem powstawania

płatki nasienne a co za tym idzie próchnicy Zmniejsza skłonność do zaparcia nie uzależniając i „rozleniwiając” jelit Zmniejsza ryzyko nowotworów jelita grubego Zwiększa wchłanianie składników odżywczych, m.in. wapnia dzięki czemu ma istotne znaczenie w zapobieganiu zagrożeniom osteoporozą Obniża ryzyko miażdżycy przez zmniejszenie syntezy trójglicerydów i kwasów tłuszczowych w wątrobie i ich stężenie w surowicy krwi Reguluje metabolizm węglowodanów i lipidów oraz zmniejsza stężenie glukozy we krwi Wpływa korzystnie nie tylko na wchłanianie składników mineralnych takich jak wapń i magnez a także na mineralizację i gęstość kości Może hamować łaknienie, zwiększać odczuwanie sytości i tym samym wpływać na zmniejszenie ilości przyjmowanych pokarmów Dzienna dawka inuliny nie powinna przekroczyć 20 g u dorosłego człowieka Wykorzystanie: W gotowych produktach spożywczych, najczęściej używana jest jako zamiennik dla tłuszczu w celu obniżenia wartości kalorycznych Występuje jako dodatek do deserów mlecznych, jogurtów, serów, wypieków, czekolady, lodów i sosów a także suplementów diety. Jej dodatek polepsza konsystencję tych produktów i daje odczucie spożywania pokarmu tłustego i kremowego. W przemyśle ciastkarskim używana także jako zamiennik cukru Jest także dobrym stabilizatorem emulsji (na przykład majonezów i innych sosów) oraz piany białkowej. Stosowana jest również jako błonnik pokarmowy w preparatach wspomagających redukcję masy ciała Wykorzystanie na blogu (Kliknij): Do koktajli zamiast cukru Do gofrów, muffinek przy redukcji ilości tłuszczu i cukru, oraz jako polepszacz struktury ciasta Jako deser/magfaello naturalny prebiotyk Stabilizator sosów, majonezów

Batoniki migdałowo-kokosowe (bez pieczenia)

Składniki(około 13 batoników):

-200g wiórków kokosowych (bez dwutlenku siarki)

-100g mąki migdałowej

-400ml tłustego mleka kokosowego

-1 łyżka erytrolu/ksylitolu (opcjonalnie)

dodatkowo:

-1 tabliczka gorzkiej czekolady min. 90% kakao

-8 łyżek wody

-garść wiórków kokosowych

Sposób przygotowania

-wiórki zalewamy mlekiem kokosowym i cały czas mieszamy aż masa zgęstnieje

-dodajemy mąkę migdałową i ponownie mieszamy

-całość odstawiamy do lodówki na około 15minut

-z masy formujemy batoniki i wstawiamy do zamrażalnika na 10minut

polewa czekoladowa:

-czekoladę łączymy z wodą i czekamy, aż czekolada się rozpuści . Następnie mieszamy następnie:

-batoniki smarujemy polewą czekoladową i posypujemy wiórkami

-batoniki wkładamy do lodówki na około 30minut

## **JAGLANO – FASOŁOWA PASTA „JAJECZNA” ZE SZCZYPIORKIEM**

SKŁADNIKI:

– 100 g kaszy jaglanej (pół szklanki, 1 woreczek)

– 1 puszka białej fasoli (opłukana zimną wodą)

– 1 łyżeczka curry

– sól kala namak

– pęczek szczypiorku

– pieprz

WYKONANIE:

– kaszę ugotować w wodzie, odsączyć z nadmiaru płynu i wystudzić

**Dolnośląskie Centrum Psychoonkologii i Rehabilitacji,**

Wykład z pokazem przyrządzania zdrowego jedzenia, 09.05.2019

- w misce połączyć fasolę i kaszę, dodać curry i dokładnie zmiksować blenderem
- powoli cały czas sprawdzając smak dodawać sól do uzyskania jajecznego smaku
- dodać pieprz i posiekany drobno szczypiorek
- ja dodatkowo dodałem łyżkę wegańskiego majonezu
- pasta wyszła bardzo kremowa

### **MASŁO SŁONECZNIKOWE**

#### SKŁADNIKI:

- 4 szklanki pestek słonecznika
- 4 łyżki stopionego oleju kokosowego rafinowanego
- 4 łyżki syropu klonowego, daktylowego lub z agawy
- szczypta soli

#### WYKONANIE:

- pestki słonecznika wysypać na papier do pieczenia ułożony na blasze. Piec 10 minut w 180 stopniach. Wystudzić, ziarna wsypać do malaksera i rozpocząć miksowanie. Na początku powstanie proszek, później mokra grudkowata masa a na koniec zacznie się upłynnianie. Wtedy dodać olej i syrop.
- miksować dalej do uzyskania gładkiej masy
- przechowywać w lodówce kilka dni

### **PASTA PAPRYKOWA**

A jak upiec papryki? Włożyć warzywa pod rozgrzany grill w piekarniku. Piec aż zrobi się czarna skórka. Przełożyć do miski. Zakryć folią by doszły wtedy skórka schodzi idealnie.

#### SKŁADNIKI:

- 5 czerwonych papryk
- duży pęczek natki pietruszki
- pół szklanki ryżu
- pół szklanki gęstego przecieru pomidorowego
- szklanka pestek słonecznika
- łyżeczka wędzonej papryki w proszku (słodkiej)
- łyżeczka mielonego kminu
- pieprz i sól do smaku
- 1 łyżka nieaktywnych płatków drożdżowych

#### WYKONANIE:

- papryki przekroić na pół, wyjąć gniazda nasienne
- ułożyć na papierze do pieczenia

- piekarnik ustawić z opcją górnego grilla na 230 stopni
- wsunąć blachę z paprykami tuż pod grilla
- piec do chwili aż skórka stanie się zwęglona
- przełożyć papryki do miski i zakryć ją szczelnie folią. Odstawić na 20 minut
- obrać papryki ze skórki
- ugotować ryż i wystudzić
- pestki słonecznika zmiksować na małe okruszki
- dodać papryki i pozostałe składniki i dokładnie zmiksować
- dodać ryż i przecier
- doprawić solą i pieprzem. Wymieszać

### **PASTA JAJECZNA**

#### **SKŁADNIKI:**

- 3 jajka ugotowane na twardo
- 100 g sera typu feta (z krowiego mleka)
- 1 łyżka majonezu
- 1 filiżanka rzeżuchy lub 1 łyżka posiekanego szczypiorku

#### **WYKONANIE:**

Jajka ugotować na twardo: włożyć do garnka, zalać ciepłą wodą i zagotować. Gotować przez 6 minut licząc od momentu zagotowania wody. Odcedzić, obrać i pokroić w kosteczkę. Włożyć do miseczki, dodać pokrojoną w kosteczkę fetę i wymieszać, dodać majonez, rzeżuchę lub szczypiorek (trochę zachować do dekoracji), doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem. Wymieszać, włożyć do miseczki i udekorować.

### **PASTA Z BURACZKÓW, RUKOLĄ I KOZIM SEREM:**

#### **SKŁADNIKI:**

- 1 nieduży burak (około 80g), upieczony w folii w piekarniku
- 1/2 ząbka czosnku
- 1/2 szklanki pestek słonecznika zrumienionych na suchej patelni
- około 1/2 - 3/4 szklanki tartego parmezanu
- około 3 łyżek oliwy z oliwek extra virgine lub kawałek masła
- garść liści świeżej bazylii
- sól i świeżo zmielony pieprz

Upieczone buraczki obrać, pokroić w kostkę i włożyć do pojemnika blendera. Dodać pokrojony na kawałki czosnek, zrumienionych pestek słonecznika, parmezan, oliwę z oliwek extra virgin

oraz świeżą bazylię. Zmiksować na pastę, dodając więcej oliwy lub parmezanu, uzyskując odpowiednio gęstą konsystencję. Doprawić solą i pieprzem.

Pastę rozprowadzić niezbyt grubą warstwą na kromkach chleba, uprzednio posmarowanych cienko masłem lub skropionym oliwą z oliwek. Pokruszyć ser kozi, udekorować rukolą, posypać orzeszkami pinii, doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą z oliwek. Pesto można przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce.

### **PASTA Z BURAKÓW, SŁONECZNIKA, SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW**

#### **SKŁADNIKI:**

- 2 szklanki czerwonej soczewicy
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju ok. 300 g
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 spory lub 2 małe upieczone buraki
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka oregano
- sól i pieprz do smaku

#### **WYKONANIE:**

- soczewicę ugotować w wodzie aż będzie miękka, ale nierozpadająca się. W zależności od rodzaju ziaren trwa to 10-15 minut. Odcedzić dokładnie i wystudzić
- pomidory odcedzić z oleju
- słonecznik zmielić prawie na mąkę np. malakserem
- buraki pokroić na małą kostkę
- wszystkie składniki dokładnie zmiksować np. malakserem lub blenderem
- dodać przyprawy i doprawić do smaku

### **PASTA Z KASZY JAGLANEJ, SOCZEWICY, SŁONECZNIKA, OGÓRKÓW KISZONYCH I SUSZONYCH POMIDORÓW**

#### **SKŁADNIKI:**

- 1 szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanki zielonej soczewicy
- 1 szklanki pestek słonecznika
- 3 średnie ogórki kiszane
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju ok. 300 g
- 1 łyżeczki wędzonej słodkiej papryki
- mały pęczek koperku
- sól i pieprz do smaku



- 1 łyżeczki łagodnej curry
- 1 łyżeczki mielonej kolendry
- 1 łyżeczki oregano

#### WYKONANIE:

- kaszę przelać kilka razy wrzątkiem i ugotować w 1 szklance wody. Pod przykryciem i na małym ogniu. 10 minut. Pozostawić przez 15 minut pod przykryciem po wyłączeniu grzania.

#### Wystudzić

- soczewicę ugotować do miękkości w wodzie i wystudzić
- słonecznik namoczyć w wodzie kilka godzin, odlać i przepłukać zimną wodą
- z pomidorów odlać olej (nie wyrzucać go. Idealny do smażenia)
- wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Doprawić solą i pieprzem do smaku

### **ZIÓŁOWY PASZTET SŁONECZNIKOWY BEZ PIECZENIA**

#### SKŁADNIKI:

- 2 szklanki pestek słonecznika
- 3 garście liści bazylii
- 1 pęczek koperku
- 3 łyżki kaparów
- 1 spory starty ząbek czosnku
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju ok 300 g
- sól i pieprz do smaku
- łyżeczka mielonej kolendry
- 1 dowolnego niesłodzonego mleka roślinnego

#### WYKONANIE:

- słonecznika zalać zimną wodą i moczyć ok 5 godzin. Odcedzić, przemyć zimną wodą i zmiksować na gładko (do miksowania wszystkich składników najlepszy jest malakser, ale blender ręczny też da radę. Trzeba dodać tylko mleko)
- pomidory odsączyć z oleju (olej pozostawić do smażenia. Jest bardzo aromatyczny)
- dodać pozostałe składniki i dokładnie zmiksować
- doprawić solą (w zasadzie nie jest to konieczne gdyż kapary i suszone pomidory są słone)
- przełożyć do pojemnika i przechowywać w lodówce do 3-4 dni

### **PASTA PEŁNA KWASÓW TŁUSZCZOWYCH**

Ma gładką konsystencję i niesamowicie zielony kolor. Ma składniki z dużą zawartością kwasów omega 3 i 6 (zielone oliwki, pestki słonecznika, pestki dyni, awokado i siemię lniane.)

Dodatek cytryny i mięty dodatkowo podnosi smak tej pasty. Idealnie smakuje po schłodzeniu.

#### SKŁADNIKI:

- pół szklanki pestek słonecznika
- pół szklanki zielonych oliwek
- szklanka różyczek kalafiora
- 1 miękkie awokado
- 3 łyżki siemienia lnianego
- 3 łyżki pestek dyni
- 5 listków mięty
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 dymka
- połowę pęczka koperku
- połowa pęczka natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

#### WYKONANIE:

- wszystkie składniki dokładnie zmiksować
- doprawić solą i pieprzem
- odstawić na godzinę do lodówki

#### **CYNAMONOWA FASOLELLA**

Wspięga ma wygląd białej fasolki z ciemną plamką w miejscu kiełkowania ale można użyć naszej drobnej białej fasolki.

Orzechy laskowe warto pozbawić skórek (nadają one gorzki smak. Można użyć samego kakao ale najlepsza wersja to kakao i karob w proporcji 1:1. Otrzymujemy wtedy bardziej czekoladowy smak.

Ten krem jest idealny nie tylko do pieczywa. Można nim smarować naleśniki, placki jak i maczać w nim świeże owoce.

#### SKŁADNIKI:

- szklanka orzechów laskowych
- szklanka ugotowanej czerwonej fasoli
- szklanka ugotowanej wspięgi wężowatej lub białej fasoli
- 3 łyżki karobu
- 3 łyżki kakao
- 1 łyżeczka cynamonu
- mleko roślinne (ja użyłem kokosowego)
- syrop z agawy lub inne słodziwo

## WYKONANIE:

- nagrzać piekarnik do 190°C, wyłożyć papierem do pieczenia i wsypać orzechy
- po ok. 5 minutach (skórka zaczyna pękać i odstawać), wyjąć orzechy i wystudzić
- przełożyć na ściereczkę i pocierając pozbawić je maksymalnie skórki
- przełożyć orzechy do malaksera i miksować do momentu uzyskania masła (maziowata konsystencja)
- dodać fasole, kakao, karob i cynamon i miksować dalej
- powoli dodawać mleko w celu rozrzedzenia masy i uzyskania odpowiedniej konsystencji
- na koniec dodać syrop w ilości zapewniającej odpowiednią słodkość
- gotowy krem stawiamy do lodówki

## FALAFEL

To smażone w głębokim tłuszczu kulki lub kotleciki ze zmielonej, wcześniej namoczonej ciecierzycy, doprawionej czosnkiem, natką, kolendrą i kuminem. Popularna wegańska potrawa w krajach arabskich. Lubiana na całym świecie, szczególnie jako street food i roślinna alternatywa kebabu.

Namoczoną ciecierzycę najlepiej zmiksować w malakserze. Idealny falafel jest z zewnątrz chrupiący, w środku natomiast miękki. Taki właśnie otrzymamy z poniższego przepisu.

Uwaga: Falafele robimy tylko z surowej ciecierzycy, nie może być ciecierzycy z puszki czy słoika, bo ta jest już ugotowana.

## SKŁADNIKI:

400 g suchej ciecierzycy

2 i 1/2 łyżeczki soli

1 cebula

3 ząbki czosnku

1 łyżeczka sody

1 pęczek natki pietruszki

ok. 500 ml oleju do smażenia

Przyprawy: 3 łyżki gotowej mieszanki przypraw do falafeli lub:

po 1 łyżeczce pieprzu i mielonego kuminu

po 1/3 łyżeczki mielonej kolendry, kardamonu, cynamonu, imbiru, gałki muszkatołowej

## WYKONANIE:

Ciecierzycę wsypać do garnka, zalać dużą ilością zimnej wody (kilka centymetrow ponad poziom ciecierzycy). Namoczyć przez noc.

Odcedzoną ciecierzycę oraz sól, cebulę, czosnek i sodę zmielić w malakserze. Miksować aż

ciecierzyca zacznie się lepić, kleić. Pod koniec dodać listki natki pietruszki oraz przyprawy. Formować małe kuleczki (wielkości małego orzecha włoskiego) lub placuszki i odkładać na talerz. Rozgrzać olej do ok. 160 stopni C, wkładać porcjami kulki z ciecierzycy i smażyć po około 3 minuty z każdej strony, w połowie smażenia przewrócić na drugą stronę.

## **PASTA Z FASOLI**

### **SKŁADNIKI:**

- 1 puszka białej fasoli
- 3 rozdrobnione na kawałki falafele
- majeranek, sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka tartej szarej renety (daje fajny kwaskowy smak)

### **WYKONANIE:**

- fasolę zblenderować na gładką pastę, dodać falafel, sól, pieprz, majeranek i tarte jabłko
- wymieszać dokładnie.

## **Nawadniający koktajl witaminowy**

2 zielone szparagi

Duży ogórek

gruszka

sól, pieprz gałka muskatołowa, 150 ml zielonej herbaty lub wody

**MLECZNY** szejk truskawkowo-szparagowy

4 zielone szparagi

8 truskawek

Daktyl

łyżeczka miodu (opcjonalnie)

## **Koktajl – bomba witaminowa, antyoksydacyjna i antysmutkowa**

Składniki: ¼ ananasa+1 pomarańcza+garść pietruszka+1 cm świeżego imbiru+pół łyżeczki kurkumy+1 łyżka nasion chia+garść truskawek, oraz około ½ -3/4 szklanki wody.

Zmikсовать wszystkie składniki i wypić na zdrowie. Jeśli chce się uzyskać efekt puddingu lub musu należy namoczyć nasiona chia w mleku rano, następnie później dodać pozostałe składniki np. w kawałkach.