

## DYNIOWA ROZGRZEWAJĄCA KAWA

### SKŁADNIKI

- ½ szklanki ciepłego piure z dyni,
- 1-2 filiżanki espresso,
- 1 łyżka kakao,
- 1 łyżka miodu,
- ½ szklanki ciepłego mleka migdałowego,
- ½ łyżeczki kardamonu,
- ½ łyżeczki cynamonu,
- szczypta chilli.

Zmiksować wszystkie składniki, aż się połączą i powstanie pianka.

## PUMPKIN SPICE LATTE

### SKŁADNIKI na 1 porcję:

- 3 kopiaste łyżki piure z dyni,
- podwójne espresso,
- 1/2 szklanki mleka (polecamy roślinnego),
- 2 łyżki domowego syropu korzennego,
- bita śmietana (lub ubite mleko kokosowe z puszki- stała, gęsta część),
- mieszanka przypraw do posypania

### WYKONANIE:

Mleko podgrzać i spienić (domowy sposób: wlać do słoika i zakręcić mocno potrząsać aby się ubiło). Puree dokładnie połączyć z syropem, wlać kawę i dokładnie wymieszać. Dodać ciepłe, spienione mleko. Można podawać z bitą śmietaną, posypane mieszanką przypraw: imbir, cynamon, gałka muszkatołowa

## DOMOWY SYROP KORZENNY

Przepis na większą porcję, to bez problemu przechowa się w lodówce i starczy na kilka kaw.

### SKŁADNIKI:

- 150 ml wody,
- 5 łyżek słodu: cukier, miód, syrop klonowy itp.,
- łyżeczka cynamonu,
- łyżeczka sproszkowanego imbiru,
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej,
- 1/2 laski wanilii lub 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

### WYKONANIE:

Podgrzej składniki w rondelku mieszając, do zredukowania i zagęszczenia, ok 10-15 mi

## KRAKERSY ZMIENIAJĄCE ŻYCIE

### SKŁADNIKI:

- 100 g płatków owsianych
- 100 g otrębów owsianych
- 30 g siemienia lnianego
- 30 g niehuskanego sezamu
- 40 g orzechów włoskich posiekanych
- 40 g żurawiny
- 10 daktyli pokrojonych na plasterki
- 40 g rodzynek
- 3 łyżki babki plesznik
- 3 łyżki nasion chia
- 350 ml wody
- 3 kopiaste łyżki oleju kokosowego
- szczypta soli

#### WYKONANIE:

Wszystkie składniki wymieszać dokładnie w misce. Wodę lekko podgrzać i rozpuścić w niej olej kokosowy, wymieszać z ziarnami. Blachę (tą z piekarnika) wyłożyć papierem do pieczenia i równomiernie rozłożyć ciasto na krakers pomagając sobie mocząc dłonie w wodzie. Przed pieczeniem pokroić krakers na kawałki (kwadraty/prostokąty).

Odstawić blachę do napęcznienia na godzinkę. Po tym czasie nagrzać piekarnik do 180C. Piec 20 minut. Wyciągnąć z piekarnika, przełożyć na drugą stronę, szybkim ruchem ściągnąć papier do pieczenia i piec kolejne 15 minut. Po upieczeniu połamać na kawałki.

#### LAWASZ – CHLEB ORMIAŃSKI

##### SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki
- 2 łyżeczki soli
- woda do wyrobienia ciasta (letnia)
- olej około 4 łyżek
- mąka do podsypywania

#### WYKONANIE:

Do mąki dosypać sól, wymieszać i dodać wodę. Wyrobić ciasto. Dodać olej i wyrobić go w ciasto. Ciasto ma odchodzić od rąk i być elastyczne. Urywać kawałki ciasta i robić kulki o średnicy około 5 cm. Podsypywać obficie mąką i rozwałkować najcieniej jak tylko się da – na wielkość średnicy dużej patelni. Patelnię rozgrzać bardzo mocno i na sucho przypiekać placki z obu stron. Powinny się pojawić bąble powietrza w czasie przypiekania oraz ciemne przebarwienia na cieście z obu stron co jest oznaką, że lawasz prawie gotowy. Spryskać zimną wodą żeby był elastyczny. Można go przechowywać kilka miesięcy i nic z nim się nie stanie, kiedy wyschnie po prostu spryskać go jeszcze raz wodą i stanie się znowu elastyczny.

#### CHLEBEK JAGLANO-DYNIOWY

##### SKŁADNIKI:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- kawałek dyni (ilość odpowiadająca 2 małym marchewkom)
- pół kubka mleka roślinnego
- sok wyciśnięty z połowy małej pomarańczy lub z połowy cytryny
- 4 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 10 łyżek mąki kukurydzianej (można użyć mąki z brązowego ryżu, lub z ciecioriki)
- olej 50 ml
- 1 płaska łyżeczka słodkiej papryki
- 1 płaska łyżeczka kurkumy
- sól himalajska do smaku (ja daję pół łyżeczki)
- 4 łyżki siemienia lnianego
- 4 łyżki czarnego sezamu lub czarnuszki

#### WYKONANIE:

Rozgrzać piekarnik do 180C. Dużą blachę, tą z piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia. Zmiksować dynię i cebulę, przełożyć do garnuszka i zalać mlekiem roślinnym, doprowadzić do wrzenia na krótką chwilę, chwilę przestudzić. Zmiksować: kaszę jaglaną, skrobię, mąkę, czosnek, olej, sok, przyprawy, oprócz siemienia i sezamu. Dodać pulpę z garnuszka i zmiksować wszystko na gładką masę. Dodać siemię i sezam. Wymieszać i wyłożyć na blachę. Przy rozkładaniu na blaszce należy pamiętać, aby na całej powierzchni była mniej więcej ta sama grubość, unikniemy wtedy nierównomiernego pieczenia. Piec 30 minut, lub dłużej. Można po 30 minutach przekręcić chlebek na drugą stronę i dopiekać jeszcze 10 minut, aby był chrupiący.

*Kroję po wystudzeniu (jeśli uda mi się do tego momentu doczekać, ponieważ chlebek jest pyszny na ciepło i pierwsza blacha zjadana jest od razu :) Smacznego.*

### **KRAKERS WARZYWNY**

*Ma lekko słodki smak, ponieważ jego główne składniki to marchewka i batat. Można je zamienić na dynię, albo zmiksować samego batata lub samą marchewkę. Można użyć samej marchewki lub marchewki i batatów, wtedy krakers będzie słodszy*

#### **SKŁADNIKI:**

*100g batatów obranych i pokrojonych w plastry  
400g marchewki obranej i pokrojonej w plastry  
2 łodygi selera naciowego pokrojone w plastry  
1 duży ząbek czosnku  
100g siemienia lnianego  
100g sezamu niełuskanego  
1 łyżeczka soli himalajskiej  
1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju kokosowego  
czarnuszka do posypania po wierzchu*

#### **WYKONANIE:**

*Wszystkie składniki miksuję i odstawiam na pół godziny.  
Dużą blachę, tą z piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia i posmarować delikatnie oliwą (dzięki oliwie krakers łatwo odklei się od papieru) rozłożyć na niej ciasto. Rękami formować cienki krakers (zajmuje prawie całą blachę) i posypać czarnuszką (lub swoimi ulubionymi ziołami). Piec w 180C przez 40 minut, albo do zbrązowienia. Chlebek najlepiej smakuje jak jest dobrze przypieczony. Po upieczeniu pokroić na kwadraty. Jeśli po 40 minutach krakers nie będzie chrupiący to warto przekręcić go na drugą stronę i jeszcze chwilkę podpiec.*