

Batoniki energetyczne

3 czubate łyżki masła migdałowego lub orzechowego
2 dojrzałe banany

1/2 szklanki suszonych moreli
1/2 szklanki suszonej żurawiny
1/2 szklanki pokrojonych daktyli
1/2 szklanki posiekanych niezbyt drobno orzechów brazylijskich lub migdałów

1 szklanka płatków owsianych
1 szklanka ziaren (mogą być pomieszane: pestki dyni, ziarnka słonecznika, sezam)

WYKONANIE

1. Piekarnik nagrzać do 180 stopni celsjusza . Naszykować blachę i wyłożyć ją papierem do pieczenia.

2. Banany rozgnieść widelcem na „papkę”. Dodać masło migdałowe i dokładnie wymieszać, aż masa ładnie się połączy.



6. Masę wyłożyć na blachę i dokładnie rozprowadzić. Wygodnie jest zmożyć łyżę wodą i rozsmarować ciasto na blasze, na grubość około 1 cm.



4. Masę z ciasta wyłożyć na blachę i dokładnie rozprowadzić. Wygodnie jest zmożyć łyżę wodą i rozsmarować ciasto na blasze, na grubość około 1 cm.

5. Piec około 25 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć z piekarnika i odstawić, aby przestygło.

6. Kiedy będzie już chłodne można je pokroić na batoniki. Zbyt ciepłe, w czasie krojenia będą się kruszyć.



KOKOSOWE BATONIKI LODOWE - domowe "bounty"



Składniki:

wiórka kokosowe ok 130g (najlepiej eko)

mleko kokosowe 2 łyżki (w puszcze, bez dodatków, eko)

olej kokosowy 5 łyżek (dobrej jakości, eko) lub inny tłuszcz twardniejący

do wyboru: ksylitol/syrop ryżowy/cukier - polecam w ostateczności

Czekolada:

karob (eko)

masło klarowane lub olej kokosowy

laska wanilii lub esencja waniliowa eko

mleko kokosowe (eko) lub opcjonalnie zmielone migdały

ksylitol lub cukier

Wykonanie:

Zacznijmy od kokosowego nadzienia. "Procedury" będą się różniły w zależności od tego jaki wybierzesz rodzaj substancji słodzącej. Jeśli słodkości będą jadły dzieci powyżej 3 r.ż możesz użyć ksylitolu. Ksylitol stosujemy tak jak cukier (z tą różnicą że tenże nie powoduje próchnicy i ma działanie wręcz odwrotne w stosunku do cukru, np. przeciwpróchnicze, dlatego jest bardzo polecany:)) Jeśli się zdecydujesz na tę wersję, do miseczki wlej olej kokosowy (wcześniej "upłynnij" go umieszczając słoiczek z tłuszczem w gorącej kąpieli wodnej), wsyp ksylitol lub cukier i zmiksuj. Następnie dodaj "gęśćcinę" z mleczka kokosowego (mleczko się często

rozwarstwia, użyj go bez wytrąconej wody) i wiórki kokosowe. Wymieszaj całość, tak by była gęsta i klejąca.

Wyłóż ciasto do pojemniczka, który ułatwi Ci krojenie masy w "batoniki" i wstaw do zamrażalnika.

Jeśli użyjesz syropu ryżowego, wlej go na patelnię i odparuj na małym ogniu, tak by się nie przypalił a zmniejszył znacznie objętość. Następnie gęsty ryżowy klej jaki powstanie wlej do miseczki, dodaj olej i dalej patrz jw. (z pominięciem ksylitolu oczywiście;))



Zanim masa stwardnieje masz chwilę na zrobienie czekolady.

Włóż do miseczki wybrany twardy tłuszcz (ok 6 łyżek), doprowadzony do płynnej postaci oczywiście, następnie dodaj 2 łyżeczki karobu, ksylitol lub cukier (ok 3 łyżek), zeszkrobane wiórka z wanilii lub kilka kropel esencji i zmiksuj. Teraz dodaj łyżeczkę gęstego mleka kokosowego lub zmielone na pastę migdały. Wymieszaj i szybko schłodź, najlepiej w zamrażarce (tylko czujnie, bo stwardnieje na kamień a powinna jedynie zgęstnieć!)



Kiedy "batoniki" masz już pokrojone, a czekolada jest na tyle gęsta by w niej obtoczyć słodkości, możesz przystąpić do działania. Uprzedzam, nie jest to bardzo proste zadanie, bowiem batoniki "chcą" tracić kształt pod wpływem ciepła rąk a czekoladka często nie chce się "trzymać" tam gdzie powinna. Kiedy wstępny etap walki masz już za sobą, ułóż batoniki obok siebie i delikatnie oblej je resztką czekolady, która pozostała Ci w garnuszku. ;)))

uff.



Teraz do zamrażarki na niezbyt długą chwilę

a potem...



Budyń jaglany kokosowo-bananowy

z marakują (lub innymi dodatkami)



Składniki, 2 porcje:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej*
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 łyżka miodu lub 2 łyżki syropu klonowego
- 1 banan
- 1 łyżka soku z cytryny
- **do podania:** syrop klonowy i np. miąższ z marakui lub rozmrożone, zmiksowane i przetarte przez sitko truskawki lub maliny lub karmelizowane banany lub łyżka dżemu lub syropu malinowego

* kaszę jaglaną przed gotowaniem należy dokładnie (kilkakrotnie, zmieniając wodę, aż do czystej wody) opłukać w bardzo ciepłej wodzie, gotować do miękkości w mleku kokosowym (ewentualnie pół na pół z wodą) do całkowitego wchłonięcia płynu, ok. 15 minut. Na 1 porcję kaszy dajemy 2 porcje mleka kokosowego. Aby otrzymać szklankę ugotowanej kaszy jaglanej potrzebujemy około 1/3 szklanki suchej kaszy.

Przygotowanie:

Składniki włożyć do pojemnika blendera i zmiksować na idealnie gładki mus (ok. 1-2 minuty miksowania).

Deser czekoladowy z nasionami chia



Czekoladowo-migdałowy budyń z CHIA

Deser jest całkowicie bezglutenowy, nie zawiera tłuszczu, soi ani białego cukru. Nie wymaga pieczenia ani gotowania. Ten deser okazał się dla naszej rodziny świetnym rozwiązaniem także na popołudniową przekąskę. Po pierwsze dlatego, że można go przygotować nawet dzień wcześniej, po drugie to idealna, super zdrowa przekąska zaraz po powrocie ze szkoły i pracy, kiedy każdy wpada do domu głodny. Budyń doskonale zaspokaja apetyt, także na słodkie.

SKŁADNIKI na 2 porcje

1 i 1/2 szklanki mleka migdałowego

2 łyżki z czubem nasionek chia

1 łyżka miodu

2 łyżki niesłodzonego kakao

1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Do posypania siekane pistacje, mogą być też inne orzechy.



WYKONANIE MLEKA

Mleko migdałowe jest jednym z moich ulubionych . Słodkie, aksamitne i bardzo zdrowe. Do tego przepisu używam migdałów ze skórką. Moczę je przez noc w wodzie, a rano miksuję i odciskam mleczko od migdałowej

„pulpy”. Pulpy nigdy nie wyrzucam, tylko przygotowuję z niej sernik, wafelki lub twarożek.

SKŁADNIKI NA 0,96 I MLEKA

1 szklanka niesolonych migdałów wraz ze skórą

4 szklanki wody źródlanej

Migdały namocz na noc w zimnej wodzie. Rano wodę odcedź, przepłucz migdały pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem. Migdały zmiksuj wraz z wodą. Następnie przełóż na potrójnie złożoną gazę, zakręć dokładnie i odcisnij. Mleko przechowuję w szklanej butelce lub słoiku do 2-3 dni. Migdałową pulpę można pozostawić (a nawet trzeba) do przygotowania np. krakersów a nawet sernika.

WYKONANIE BUDYNIU

Połowę porcji nasionek chia zmielić w młynku do kawy na „mączkę”. Do miski włożyć całe ziarenka chia i „mączkę”. Zalać mlekiem migdałowym, dodać miód, wanilię i kakao. Dokładnie wymieszać i przełożyć do kubeczków, w których będzie podawany budyń. Wstawić do lodówki na kilka godzin. Po tym czasie posypać siekanymi pistacjami i zająść się:)

Budyń z dyni z galaretką o smaku kawy

Deser składa się z niewielkiej ilości galaretki na spodzie szklanki, a resztę

wypełnia budyń dyniowy.

!



-

200 g dyni

-

1 łyżeczka agaru

-

400 ml mleka krowiego lub roślinnego

-

2 łyżki melasy z karobu lub syropu klonowego albo miodu lub ksylitolu

-

świeża wanilia albo aromat waniliowy wg uznania

-

2 łyżeczki skrobi z tapioki (możesz zamienić na inną skrobię: kudzu, mąka ziemniaczana)

1.

Dynię pokrój na kawałki i wrzuć na patelnię z odrobiną wody. Pod przykrywką trzymaj około 15 minut w zależności od rodzaju dyni. W efekcie dynia ma być miękka, tak jak z parowaru.

2.

Miękką dynię wrzuć do miksera, dodaj 200 ml mleka, agar, melasę lub inną substancję słodzącą oraz skrobię. Zmiksuj na gładką masę.

3.

Przelej do garnka i mieszając doprowadź do wrzenia.

4.

Dodaj teraz pozostałe 200 ml mleka i wanilię. Wymieszaj.

5.

Uzupełnij szklanki z zastygniętą galaretką. Wstaw do lodówki do schłodzenia.

Przepis na galaretkę o smaku kawy

Składniki:

-

2 filiżanki [espresso](#)

-

400 ml wody

-

1 łyżka melasy z karobu

-

1/2 łyżeczki [agaru](#)

Zrób 2 filiżanki espresso.
Wlej je do małego garnka i dopełnij wodą do 450 ml.

Wsyp agar, dodaj melasę i mieszając doprowadź do wrzenia

BATONIK CZEKOLADOWY Z MASŁEM ORZECHOWYM I PESTKAMI
DYNI

Bez glutenu, nabiału, za to mnóstwo cennych tłuszczów, witamin i składników mineralnych. Czy to w ogóle może być smaczne? Szczerze? jak nie wiem co!

Idealny przepis na każdą okazję. Doskonale sprawdza się jako przekąska na 2 śniadanie lub podwieczorek.

Główne składniki to olej kokosowy, słodkie daktyle, masło migdałowe i imbir.



SKŁADNIKI NA około 20 batoników

Czas przygotowania: 15 minut plus około 1h na mrożenie
1 łyżka kakao

15 słodkich daktyli bez pestek
250 g masła migdałowego (ja użyłam firmy Primavika)
1 łyżka świeżo startego imbiru

1/3 szklanki wiórków kokosowych
2 łyżki oleju kokosowego

1/2 szklanki ziarek dyni
1/2 szklanki grubo siekanych
migdałów
1 szklanka amarantusa
ekspandowanego 15 łyżek (dmuchany)
szczypta grubej soli morskiej (u mnie różowa himalajska)

100 gramów czekolady o zawartości 70% kakao
jeśli taka czekolada jest dla Ciebie „za gorzka” możesz dodać 2 łyżki mleka
kokosowego do polewy z czekolady



WYKONANIE

Daktyle namoczyć w gorącej, przegotowanej wodzie (tak, aby woda zakryła daktyle) i pozostawić na około 15 minut. Następnie całość wraz z wodą zmiksować na gładką masę. W niewielkim garnuszku roztopić olej kokosowy, dodać pastę z daktyli, kakao, starty imbir i masło migdałowe. Wymieszać dokładnie, aby nie było grudek i pozostawić 1-2 minutki, aby całość trochę się podgotowała. Chodzi przede wszystkim o to, aby smaki i aromaty się dokładnie połączyły. Zdjąć z ognia i pozostawić do przestygnięcia. Masa powinna być ciepła.

Dodać do niej ziarka dyni, amarantus i migdały. Dokładnie wymieszać. Blachę (u mnie blacha 20 cm x 20 cm) wyłożyć papierem do pieczenia. Całą masę wyłożyć na blachę i dokładnie ją rozprowadzić. Masa będzie dość twarda, dlatego można pomóc sobie ręką. Ja właściwie użyłam wyłącznie ręki...

Włożyć blachę do zamrażarki na około 1 godzinę. Po tym czasie można ją wyjąć.

Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej lub w małym rondelki, dodać 1 łyżeczkę oleju

kokosowego (i ewentualnie 2 łyżki mleka kokosowego, jeśli chcesz mieć bardziej mleczną czekoladę) i dokładnie wymieszać. Batony połączyć masą czekoladową i posypać wiórkami kokosowymi. Pokroić na kawałki i delektować się smakiem pysznych batoników... Batony można przechowywać w lodówce w szklanym lub metalowym pojemniku przez kilka dni.

Pikantne batony musli z syropem klonowym i goździkami.



SKŁADNIKI:

8 łyżek sezamu, 6 łyżek siemienia lnianego, 225 g prażonych orzechów

nerkowca, 1/4 szklanki otrębów pszennych, 3/4 łyżeczki soli, 1/3 łyżeczki

sproszkowanego chili, 1/2 łyżeczki mielonych goździków, 100 ml syropu

klonowego, 1 łyżka oleju kokosowego

WYKONANIE:

Tackę o wymiarach 20 x 20 cm wyłóż papierem do pieczenia.

Na małej patelni przyrumień sezam i siemię lniane.

Odstaw na bok do ostygnięcia.

Odlóż 3 łyżki nasion, pozostałe umieść w robocie kuchennym z ostrzami.

Dodaj nerkowce, otręby, sól, chili i goździki. Zmiksuj na drobne kawałki. Przełóż

mieszanke do średniej wielkości miski.

W małym rondelku zagotuj syrop klonowy i olej kokosowy. Cały czas

mieszaj. Po minucie zestaw z ognia i zalej zmiksowane orzechy zawartością

rondelka. Przemieszaj masę, by syrop pokrył równo wszystkie orzechy.

Wyłóż masę na przygotowaną blachę z papierem do pieczenia. Rozprowadź

masę zmoczonymi palcami równomiernie na dnie formy, delikatnie

dociskając. Posyp odłożonymi ziarnami.

Piecz w temperaturze 180 st. C przez 25-30 minut na złocisty kolor.

Po przestygnięciu pokrój.

Kokosowy pudding chia

z czarnuszką i mango

□

Obecność czarnuszki w deserze to żadne zaskoczenie w kuchni indyjskiej.

To popularny obecnie deser – pudding chia – w indyjskiej wersji smakowej.

□

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI:

400 ml mleka kokosowego, 100 ml słodzonego mleka

skondensowanego, 80 g nasion chia, 1 dojrzałe mango,

2 łyżeczki czarnuszki

WYKONANIE:

W misce wymieszaj dokładnie mleko kokosowe i mleko skondensowane. Dodaj nasiona chia i zamieszaj jeszcze raz. Rozlej zawartość miski do pojemniczków,

w których będziesz podawać deser. Wstaw do lodówki na minimum 4 godziny do stężenia. Obierz mango i za pomocą obieraczki potnij je na wstążki. Poukładaj kilka wstążek na każdym z deserów.

Posyp czarnuszką.

