

## **Výroba domácího chleba z kvasu**

Večer rozmícháme kvásek s cca 150 g žitné mouky, a 250 g vody. Nezapomeneme si odebrat 1-2 lžíce do lednice na příště. Po cca 12 hodinách při pokojové teplotě přidáme mouku (pšeničná, špaldová, kukuřičná, jemné ovesné vločky, pohanková... libovolný poměr a kombinace), semínka (lněná, dýňová, sezamová, slunečnicová...), lžičku soli a lžičku kmínu, voda podle potřeby. Celkem potřebujeme do formy cca 1 kg těsta. Necháme kynout 3 – 4 hodiny při pokojové teplotě, nebo asi 8 hodin v lednici. Toto kynutí můžeme také vynechat, a dát těsto rovnou kynout do formy. Chleba je pak méně kyselý. Plně prokvašený chléb však získáme pouze dvojnásobným kašením. Vykynuté těsto znovu promícháme a přendáme do vymazané a vysypané formy. Na vrchu můžeme ještě posypat semínky. Po dalších 3 – 4 hodinách při pokojové teplotě. Chleba vkládáme do trouby předehřáté na 250 °C. Po 5 minutách stáhneme na 160 °C a pečeme 40 minut. Horký chleba vyklopíme z formy. Krájíme nejlépe až po úplném vychladnutí.

## **Sladké těsto z kvásku**

200 g pšeničného kvásku, 200 g pšeničného sirupu, 50 g másla, 250 g mouky, 2 lžíce sušeného ječmenného sladu

Sirup a máslo mírně zahřejeme až se rozpustí. Mouku smícháme se sušeným sladkem a poté smícháme vše dohromady. Necháme kynout cca 2 hodiny. Poté používáme na koláč, kynuté záviny, koblihy, lívance... Můžeme přidat mandle a rozinky a vytvořit mazanec nebo vánočku... Těsto pečeme v troubě předehřáté na 250°C, po 2 minutách stáhneme na 150°C a dopečeme.

## **Placky**

Pečivo můžeme také nahradit plackami všeho druhu

Do placek zužitkujeme zbytek jakékoliv uvařené obiloviny, kterou zahustíme moukou, nebo jemnými ovesnými vločkami. Můžeme přidat vejce, ale není to nutné. Můžeme přidat také jakákoliv semínka.

Pokud nemáme uvařenou obilovinu použijeme mouku a vodu.

Placky můžeme dochutit výrazněji a poté konzumujeme samostatně se zeleninou

Také je můžeme dochutit minimálně a doplnit pomazánkou.

Připravujeme je na pánvi na sucho, s trochou oleje, nebo v troubě na pečícím papíře.

### **Kukuřičné placky**

1 hrnek pšeničné hladké mouky, 1 hrnek kukuřičné hladké mouky, 1/3 hrnku oleje, 2/3 hrnku vody, sůl

## **Pomazánky luštěninové**

### **Cizrnový hummus**

Cizrnu přes namočíme, vodu slijeme, vaříme cca 50 minut v tlakovém hrnci s řasou kombu. Cizrnu rozmixujeme s trochou vody ve které se vařila tyčovým mixérem. Ochutíme solí, česnekem, citronovou šťávou, římským kmínem a tahini.

### **Fazolová pomazánka**

Fazole uvaříme stejným způsobem jako cizrnu. Cibulku osmažíme dozlatova, rozmixujeme s fazolemi. Ochutíme solí, červenou paprikou, česnekem...

### **Pomazánka z uzeného tofu**

Nakrájenou cibuli krátce orestujeme, přidáme uzené tofu a trochu vody, krátce povaříme a rozmixujeme. Pokud je potřeba, přisolíme. Pro změnu můžeme přidat čerstvé bylinky, nebo česnek.

## **Pomazánky zeleninové**

### **Avokádové guacamole**

Dobře vyztřelé avokádo zbavíme pecky a slupky. Rozmačkáme vidličkou. Přidáme česnek, tahini, sůl a citronovou šťávu. Můžeme přidat nadrobno pokrájené rajče.

### **Celerová pomazánka**

Celer nastrouháme najemno. Přidáme tvaroh, nebo bílý jogurt, nebo tofunézu. Osolíme, můžeme přidat čerstvou petrželku, nebo vlašské ořechy.

### **Dýňová pomazánka**

Větší kousky dýně hokaido upečeme v troubě doměčka s trochou oleje a tymiánu. Rozmixujeme s olivovým olejem, citronovou šťávou a solí.

## **Pomazánky ze semínek**

### **Slunečnicová pomazánka**

Slunečnicové semínko namočíme alespoň na 4 hodiny do vody. Poté ho propláchneme. Rozmixujeme s trochou vody, kurkumou, česnekem a solí.

### **Dýňový „sýr“**

Dýňové semínko namočíme alespoň na 4 hodiny do vody. Poté propláchneme a rozmixujeme s čerstvou pažitkou, solí a kmínem. Můžeme přidat citronovou šťávu.

## **Sladké pomazánky**

### **Domácí „nutela“**

Sušené rozinky nebo datle omyjeme a namočíme do vody. Lískové ořechy opražíme v troubě, nebo na pánvi. Horké vysypeme do utěrky a zbavíme slupek. Vytřídíme špatné ořechy. Vsypeme do mixéru, přidáme kakao nebo karob a rozinky nebo datle. Rozmixujeme do hladka.

### **Povidla**

Sušené švesky nebo meruňky omyjeme a krátce povaříme. Přidáme perníkové koření a rozmixujeme.

### **Tahini s medem**

Tahini smícháme s medem:-) Můžeme přidat skořici.

## **Domácí granola**

1/3 šálku oleje, 1 šálek pš. sirupu, nebo ječmenného sladu, 1 šálek vody, 7 šálků ovesných vloček, jeden šálek nasekaných ořechů nebo semínek, 1 šálek sušeného ovoce

Vše dobře promícháme, pečeme na plechu s pečicím papírem asi 20 minut při 150 °C. Během pečení každých 5 minut promícháme.

Kombinujeme s tvarohem, jogurtem, sojovým jogurtem, nebo obilnou kaší a čerstvým ovocem.

## **Müsli sušenky**

Nastrouháme najemno jeden banán a jedno jablko. Přidáme jedno vejce a promícháme. Zvlášť promícháme 1 hrnek ovesných vloček jemných, 1/2 hrnku sušeného ovoce, 1/2 hrnku ořechů nebo semínek, 3 lžičky mouky, 2 lžičky sušeného ječmenného sladu, špetku soli. Poté smícháme mokré se suchým a na pečicí papír lžící tvoříme sušenky. Nebo vytvoříme placku kterou ještě před upečením nakrájíme. Pečeme při nižší teplotě do zružování.

## **Kuličky**

### **Meruňkové**

Sušené meruňky namočíme přes noc do vody, nebo povaříme s trochou vody asi 1 minutu. Poté rozmixujeme na kaši. Přidáme kokos, případně mleté madle nebo oříšky – tolik aby to drželo pohromadě. Uděláme kuličky, které obalíme v kokosu.

### **Datlové**

Podobně můžeme vytvořit kuličky ze sušených datlí a ořechů.

### **Jáhlové**

Vařené jáhly osladíme medem, nebo rýžovým sirupem, zahustíme kokosem a tvoříme kuličky, které obalíme v kokosu nebo kakau.

## **Jablková buchta**

2 hrnky celozrnné špaldové hladké mouky, 1 hrnek nasekaných/namletých ořechů/semínek/máku, 1 lžička jedlé sody, špetka soli, skořice, 1 hrnek ječmenného sladu, 2 hrnky nakrájených oloupaných jablek, 1 hrnek rozinek, 1 vejce

Smícháme nejprve tekuté a sypké zvlášť, poté vše dohromady. Pečeme ve vymazaném, vysapaném plechu v předehřáté troubě na 160°C asi 40 minut.

## **Kakaové sušenky**

1 hrnek kokosu, 1 hrnek jemných ovesných vloček, nebo celozrnné mouky, 1 hrnek sušeného

ječmenného sladu, 5 lžic javorového sirupu, vrchovatá lžice kaka, 5 lžic oleje, lžička jedlé sody, 1 vejce

Smícháme tekuté a sypké ingredience zvlášť, poté vše dohromady. Vyválíme mezi 2 potravinovými foliemi, vykrajujeme kolečka, která klademe na pečící papír. Nebo vyválenou placku přendáme rovnou na pečící papír a zasyrova nakrájíme čtverečky, které po upečení rozlámeme, nebo tvoříme kuličky, které mírně zploštíme.

### **Obilné krémy**

Snadná, zdravá, nepečená svačina

Bezpočet variant a kombinací

Snadno připravíme bez lepku

Využijeme zbytek uvařené obiloviny nebo kaše

Přisladíme medem, obilným nebo javorovým sirupem, sušeným ovocem...

Ochutíme, kakaem, karem, skořicí, vanilkou...

Doplníme ořechy, mandlemi, semínky...

### **Vzorový týdenní jídelníček**

**Pondělí** : Kváskový chléb, cizrnová pomazánka, salát ze strouhané mrkve, zelí a naklíčeného munga

**Úterý** : Jáhlové koule, jablko, šťáva z mrkve, řapíkatého celeru a citronu

**Středa** : Sojový jogurt s granolou a banánem

**Čtvrtek** : Kukuřičné placky s tofu pomazánkou, pečená červená řepa

**Pátek** : Obilný krém z ovesné kaše s mandlemi a kakaem, hruška