

RESET *recepti*

POPOLNA ZBIRKA RECEPTOV ZA DVIG TVOJE ENERGIJE!

**SPLETNI PROGRAM
STISNI RESET SVOJEGA TELESA**

Zelo sem vesela, da se je pred teboj znašla tale knjižica, saj v njej delim svoje najljubše recepte, ki so se v zadnjem času najpogosteje znašli na mojem jedilniku.

Ker pa seveda v tem programu želimo narediti nežen detoks svojega telesa, dvigniti nivo energije in pa izboljšati počutje, so vsi recepti temu tudi prilagojeni.

Vsebujejo živila, ki bodo tvoje telo res napolnila, mu dala pravo energijo in ga ne bodo obtežila. Saj veš, verjetno se je že tudi tebi kdaj zgodilo, da si po kosilu še samo iskala kavč in potem na njem obležala za par ur. No, ravno tega se v tem programu želimo rešiti!

Na naslednjih straneh najdeš same okusne jedi, ki so lahke za pripravo, vsebujejo živila, ki jih boš našla v svoji lokalni trgovini, tako da z njihovim iskanjem ne boš imela težav.

Preden pa se potopiš v zbirko receptov, ti želim, da ob njihovem prebiranju in ustvarjanju UŽIVAŠ!
To je zelo pomembna stvar in sama rečem, da poskrbi za skoraj 50% priprave super obroka, saj bodo tako vse jedi še toliko slajše in bolj okusne.

Zato si v glavi ob vsakem receptu kar mentalno zapiši zelo pomembno opombo : obvezna sestavina = ena ogromna doza užitka!

Se že veselim, da vidim kaj vse boš ustvarila!

Lana

STISNI RESET SVOJEGA TELESA

RESET *jedi*

V naslednjih 4 tednih, za totalni reset svojega telesa na jedilniku, z zdravimi alternativami, zamenjaj:

BEL SLADKOR

Beli sladkor je živilo, ki v našem telesu ustvarja vnetne procese, povzroča zastajanje vode, negativno vpliva celo na nastajanje novega kolagena v naši koži ter tudi na nevrottransmitorje v naših možganih, ki so odgovorni za naše razpoloženje. Nekakšen negativen vpliv ima na res veliko področij delovanja našega telesa in sam po sebi, razen hitrega dviga energije, nima toliko pozitivnih učinkov na telo.

ENOSTAVNI OGLJIKOVI HIDRATI

Enostavni ogljikovi hidrati po zaužitju povzročijo hiter dvig krvnega sladkorja in s tem tudi inzulina. Ker se to zgodi v zelo hitrem času, ta krivulja tudi zelo hitro pade. Kar se potem pokaže v tem, da se hitro počutimo utrujene, lačne in si zaželimo še samo več takšne hrane.

PROCESIRANA HRANA

Ta v osnovi vsebujejo kemične dodatke, aditive in ogromno količino soli, ki seveda v takšni meri ni dobra za naše telo. Prav aditivi se lahko kopičijo v celicah in tkivih telesa ter povzročijo poškodbe celo na celični ravni. Takšna hrana vsebuje tudi veliko transmaščob, ki so nevarne za naše zdravje, saj se nalagajo na stene ožilja, povečujejo raven nezdravega holesterola ter znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, diabetes ter drugih kroničnih bolezni.

STISNI RESET SVOJEGA TELESA

PREGLEDNICA ZDRAVIH ALTERNATIV

BEL SLADKOR

AGAVIN SIRUP
KOKOSOV SLADKOR
MED
ERITROL, STEVIJA, KSILITOL

ENOSTAVNI OGLJIKOVI
HIDRATI

KVINOJA
BULGUR
PROSENA KAŠA
LEČA
RJAVI RIŽ

MOKE : lanena, sezamova,
mandljeva, ajdova, pirina

PROCESIRANA HRANA

ZELENJAVA IN SADJE
RIBE IN NEPROCESIRANO
MESO
ZDRAVE MAŠČOBE
SUPER ŽIVILA

STISNI RESET SVOJEGA TELESA

RESET *jedi*

ZAČETEK *dneva*

Kvinojine palačinke z jagodami in grškim jogurtom
Ovsena pita z bananami
Avokadov toast
Jutranji mafini po toskansko
Ovsena kaša na tisočinen način
Kvinojina kaša s kokosom
Pečen avokado z jajčko
Domača granola s kokosovim jogurtom in jagodami

GLAVNE *jedi*

Polnjene paprike
Arabska Shakshuka
Vitaminska budina skleda
Zelenjavni Stir Fry
Ričota
Kvinojine testenine z mediteransko omako
Bučna juha iz pečice
Znoodles z bazilikinim pestom

STISNI RESET SVOJEGA TELESA

NEKAJ *lahkega*

Vietnamski zavitki z arašidovo omako
Toskanska brusketa
Kvinojina solata z gorčičnim prelivom

ZDRAVI *zdravi*

Čokoladna tablica po tvoji meri
Osvežilne jogurtove ploščice
Zdravi jabolčni piškoti
Chia puding
Energijske bombice
Avokadov čokoladni mousse
Domači jagodni sladoled

STISNI RESET SVOJEGA TELESA

ZAČETEK *dneva*

Kvinojine palačinke z jagodami in grškim jogurtom

Te zdrave, puhaste palačinke bodo vsekakor postale eden izmed tvojih najljubših zajtrkov! Maso zanje si lahko pripraviš že v naprej in jo hraniš v hladilniku do 3 dni.

SESTAVINE

125 g kvinojine moke
1 zavojček pecilnega praška
1/2 sode bikarbone
240 ml riževega mleka
2 jajci
ščepec soli

PRIPRAVA

V večji skledi zmešaj vse mokre sestavine ter v dodatni skledi še kvinojino moko, pecilni prašek, sodo bikarbono ter sol. Nato mokrim sestavinam dodaj suhe in med tem dobro mešaj, da dobiš srednje gosto zmes. Na ponvi segrej košček masla in nanjo vlij manjšo količino mase, tako da nastane manjša palačinka. Peci jo tako dolgo, da postane zlato rjave barve in jo nato obrni. Ko imaš pečenih več palačink jih kombiniraj z narezanimi jagodami ter svežim grškim jogurtom. Malce lahko 'pogoljufaš' in jih posladkaš z medom ali agavinim sirupom.

Ovsena pita z bananami

Super zdrava različica zajtrka, ki bo poskrbela za pravo jutranjo bombo energije. Tudi to jed lahko narediš v naprej in se z njo razvajaš še vsaj naslednje tri dni. Sem pa skoraj sigurna, da jo bo zmanjkalo že prej.

SESTAVINE

250 g ovsenih kosmičev
80 g kokosovega sladkorja
1 žlička pecilnega praška
1/2 žličke soli
1/2 žličke cimeta
400 ml riževega mleka
1 jajce
1 žlica arašidovega masla
2 zreli banani

PRIPRAVA

V večji posodi najprej zmešaj vse suhe sestavine ter vanje vmešaj še vse mokre. Banane zmučkaj s pomočjo vilice in jo prav tako dodaj v maso. Celotno mešanico dodaj v pekač ter peci od 30-40 minut na temperaturi 180 stopinj. Ob serviranju lahko okrašaš košček pite z dodatnim arašidovim maslom ter koščki banane.

MINI NASVET

Pred naslednjim serviranjem lahko pito tudi na hitro pogreješ. Prav tako pa jo lahko brez problema shraniš v zamrzovalno skrinjo.

A close-up photograph of a slice of toast topped with a thick layer of mashed avocado and small cubes of cheese.

Avokadov toast

Še ena brzinska in nadvse okusna jed, ki je polna hranil in bo ustvarila popoln začetek tvojega dneva. Seveda pa je primerna tudi za okusno malico ali večerjo.

SESTAVINE

1/2 zrelega avokada
sol
poper
1 žlička oljčnega olja
2 rezini ajdovega kruha z orehi

PRIPRAVA

V toasterju hrustljivo popeci rezini kruha. Medtem s pomočjo vilice, v manjši skledi, zmečkaj avokado. Dodaj sol in poper po okusu ter na koncu ne pozabi še na žličko oljčnega olja. Nato ne 'šparaj' z namazom, ampak si ga kar v zajetni količini privošči na kosu kruha.

A photograph showing several golden-brown muffins topped with melted cheese, diced tomatoes, and fresh herbs, served on a wooden surface.

Tutranji mafini po toskansko

Tile mafini so odlična stvar za tvoj zajtrk na poti. Narediš jih lahko v nešteto različnih kombinacijah, sama pa obožujem tole toskansko različico, ki jo boš lahko enostavno pripravila preden se odpraviš od doma.

SESTAVINE

6 jajc (oz kolikor mafinov želiš 2 mafina = 1 jajce)
1 skodelica mlade špinače
5 posušenih paradižnikov
pest sveže bazilike
80 g naribanega parmezana
sol
poper

PRIPRAVA

Posušene paradižnike najprej nareži na manjše koščke, nato pa jih dodaj v skledico, kamor dodaš še na manjše kose natrgano mlado špinačo in baziliko. Celotni mešanici dodaj še nariban parmezan in z njo napolni posodice pladnja za mafine, ki ga je potrebno predhodno namazati z oljem. Nato v dodatni posodi zžvrkljaj jajčka in jih dobro posoli ter popopraj. Z jajčki nato zapolni posodice pladnja, v katerih je že mešanica ostalih sestavin ter vse skupaj peci 15-20 minut na 180 stopinj celzija.

Ovsena kaša na tisočinen način

Veš, da oves vpliva na tvoje razpoloženje, saj povečuje proizvodnjo serotonina v možganih, ki zbuja občutek pomirjenosti? Naj kdo reče, da ne potrebuješ tega še preden se prične tvoj dan!

Hkrati pa vsebuje veliko antioksidantov, vitaminov in mineralov kot je cink, železo ter vitamina B1 in B5.

SESTAVINE

1 skodelica ovsenih kosmičev (za hitro pripravo)
2 skodelici vode
ščepec soli
1 žlica agavinega sirupa

PRIPRAVA

V manjši lonec dodaj ovsene kosmiče ter jih zalij z vodo. Dodaj ščepec soli ter agavin sirup. Počakaj, da vse skupaj zavre, nato zmanjšaj ogenj in kuhaj tako dolgo, da se kaša zgosti. Sedaj ji po svoji volji dodaj poljubno kombinacijo dodatkov.

MOJE NAJLJUBŠE KOMBINACIJE

Banane + mandlji v lističih + cimet + med

Borovnice + koščki temne čokolade + arašidovo maslo

Kokosov čips + chia semena + mango

Popražena jabolka s cimetom in kokosovim sladkorjem

Popraženi lešniki + figova marmelada

Kvinojina kaša s kokosom

Še ena ideja za zajtrk, ki ti bo dala tapravi 'boost' energije, ki ga potrebuješ ob začetku dneva. Kvinoja je živilo, ki ga lahko prav tako uporabljaš v 1001 kombinaciji.

SESTAVINE

150 g kvinoje
500 ml kokosovega mleka
500 ml vode
ščepec soli
1 žlica agavinega sirupa
dateljni
maline
mandlji v lističih

PRIPRAVA

Kvinojo naprej spiraj pod tekočo vodo toliko časa, da je voda, ki priteče skoznjo bistra.

Nato jo daj v manjši lonec ter zalij s kokosovim mlekom in vodo.

Ne pozabi še dodati soli in agavinega sirupa.

Počakaj da zavre in jo nato na srednjem ognju kuhaj okoli 15-20 minut.

Nato v manjšo skodlico daj kuhano kvinojo, narezane dateljne, maline in mandlje v lističih.

MINI NASVET

Kvinojo lahko hraniš v hladilniku do 3 dni in si jo vsako jutro narediš z drugo kombinacijo okusov.

Pečen avokado z jajčko

Tale pa je popolna poslastica za jutro ob vikendih, še posebno če želiš z njim presenetiti in navdušiti še svojo drago osebo.

Na jajčko lahko pred pečenjem dodaš še kakšne dodatke kot je paradižnik, čili ali parmezan.

SESTAVINE

1 zrel avokado
2 jajčki
sol
poper
sezam

PRIPRAVA

Avokado prereži na pol ter odstrani koščico. S pomočjo žlice malce povečaj luknjo v kateri je bila koščica ter vanjo vbij jajčko. To posoli, poporaj ter na koncu posuj še s sezamom.

Vse skupaj postavi v pečico in pri 180 stopinjah peči od 13 -15 minut.

MINI NASVET

Če je avokado dovolj zrel, preveriš tako, da odtrgaš njegov pecelj in pogledaš v odprtino. Če je ta zelena še ni dovolj zrel. V kolikor je rumene barve, pa je ravno pravi za uporabo.

Domača granola s kokosovim jogurtom in jagodami

Še ena jed za popoln začetek tvojega dneva!

Granolo lahko narediš v večji količini in jo hraniš v steklenem kozarcu. Tudi ta zajtrk se lahko kombinira z različnim svežim ali zmrznjenim sadjem, ki ga prej preprosto popražiš z malo kokosovega sladkorja na maslu. Aboslutno pa je moja najljubša kombinacija s kokosovim jogurtom in svežimi jagodami!

SESTAVINE

1 skodelica ovsenih kosmičev
1/2 skodelice mandljevih lističev
1/2 sodelice grobe kokosove moke
1/2 lanenih semen
1/2 sezamovih semen
1/2 skodelice kokosovega čipsa
3 žlice chia semen
2 žlici meda
3 žlice kokosovega masla
ščepec soli

PRIPRAVA

Najprej nasekljaj mandljeve listične na manjše kose. Nato v večji posodi zmešaj vse suhe sestavine, dodaj še ščepec soli in stopljeno kokosovo maslo ter med. Dobro premešaj, da se vse sestavine zlepijo med seboj. Po potrebi dodaj še več kokosovega masla ali medu, v kolikor je masa presuha.

Na pekač položi peki papir in nanj razporedi celotno zmes. Na 180 stopinj jo peči nekje 15-20 minut ter jo vmes večkrat premešaj.

Preden granolo shraniš v kozarec, jo ohladi.

Ob jutru pa jo dodaj k kokosovem jogurtu in poleg nareži se sočne, sveže jagode.

GLAVNE *jedi*

Polnjene paprike

Zagotovo ena izmed mojih najljubših jedi. Narediš jo lahko že v naprej in nato ti še vsaj tri naslednje dni ni potrebno skrbeti kaj bo za kosilo. Seveda pa se lahko brez problema tudi zamrznejo in počakajo za kdaj drugič.

SESTAVINE

6 srednje velikih rumenih paprik
200 g zelene leče
1 manjša bela čebula
1 žlička majarona
60 g riža
1 jajce
sol in poper
lovorjev list
500 ml paradižnikove omake
500 ml zelenjavne jušne osnove

PRIPRAVA

Najprej v osoljeni vodi kuhaj zeleno lečo okoli 30 minut. Nato jo odcedi in pusti, da se ohladi.

Na olju popraži narezano čebulo in ko ta postekleni, dodaj še nekuhan riž in ga na hitro popraži. Nato ugasni ogenj in zmesi dodaj ohlajeno lečo, sol, poper, majaron in zžvrkljano jajce.

Z maso napolni očiščene paprike.

Sedaj v večjem loncu zmešaj 500 ml paradižnikove omake s 500 ml zelenjavne jušne osnove ter v lonec previdno postavi paprike.

Dodaj še lovorjev list ter po okusu omako posoli in popraj ter počakaj, da paprike zavrejo. Nato zmanjšaj ogenj in jih kuhaj okoli 50 minut.

Arabska shaksuka

V arabščini beseda shakshuka pomeni "neorganizirana mešanica" in pri nas bi ji po domače rekli neke vrste sataraš. Gre za jed, ki si jo lahko prilagodiš po čisto svojem okusu, saj lahko kombiniraš različne vrste zelenjave. Narejena je v enem loncu, zato je popolna za tiste dni, ko potrebuješ nekaj na hitro in ti ni potrebi za goro posode, ki bi nastala ob kuhi.

SESTAVINE

1 bela čebula
1 jajčevci
2 stroka česna
1 žlička mletega kumina
1 žlička mlete sladke paprike
1/2 žličke kajenskega popra
800 g paradižnika v koščkih iz pločevinke
4 jajce
sol in poper
oljčno olje

PRIPRAVA

Jajčevci nareži na kolobarje in jih dobro posoli. Nato čez 10 minut vso tekočino na jajčevcih posuši s pomočjo kuhinjske brisače. Potem jajčevci narezi na manjše kocke.

V večji, nizki ponvi segrej olje in popraži na manjše kose narezano čebulo. Ko je ta posteklenela, dodaj še koščke jajčevca, vse začimbe in česen ter vse skupaj dobro prepraži. Po nekje 10 minutah je čas da dodaš še paradižnik iz pločevinke.

Celotno jed kuhaj še kakšnih 10 minut, da se vsi okusi med seboj prepojijo, nato v povi naredi 4 luknjice, v katere vbiješ jajčka.

Zmanjšaj moč ognja na minimum, pokrij posodo in pusti, da se jajčke skuhamo v ponvi (potrebujejo okoli 5-7 minut).

Poleg jedi se odlično prileže pečen kos polnozrnatega kruha, seveda pa je obvezna tudi kakšna pekoča omaka, ki poskrbi za piko na i.

Vitaminska budova skleda

Tole je prava bombica vitaminov! Okusna ideja za lahko kosilo ali pa malico. Ponovno, lahko tudi to jed narediš na 1001 način in eksperimentiraš z različnimi okusi svojih najljubših sestavin.

SESTAVINE

1 skodelica kuhane kvinoje
1/2 sladkega krompirja
1/2 bučke
4 manjši brstični ohrovti
1 skodelica brokolija
30 g čičerike iz konzerve
sezam
oljčno olje
sol in poper

TAHINI PRELIV
2 žlici tahinija
1 žlica oljčnega olja
2 žlički kisa
ščepec soli

PRIPRAVA

Sladek krompir olupi in ga nareži na manjše koščke, nato ga daj na pladenj, posoli, popopraj in nanj poškropi malo oljčnega olja. Postavi ga v pečico, ki je segreta na 200 stopinj celzija in peci okoli 20 minut. Bučko nareži na manjše kolobarčke in jo na hitro popeci na vroči ponvi. Po peki jo še po okusu posoli in popopraj. Brstični ohrovt najprej oboli 7 minut kuhaj v vreli, osoljeni vodi, nato pa tudi tega na hitro popeci na vroči ponvi, da postane rahlo zlatkaste barve.

Brokoli za 2 minuti poblanširaj v vreli vodi.

Nato vse sestavine lepo, drugo ob drugo zloži v večjo skledo in čez vse ne pozabi posuti sezama ter tahinijevega preлива, ki je resnično enostaven za pripravo. Preprosto zmešaš vse sestavine preлива ter ga po okusu preliješ čez budino skledo.

Zelenjavni Stir Fry

Nimaš časa za kuhanje? Potem je tale jed popolna zate. Potrebuješ le nekaj hitrih zamahov z nožem, vročo ponev in okusen obrok je že ready! Najpogosteje se kombinira z navadnim rižem, vendar ti tokrat priporočam, da namesto tega raje izbereš rjavi riž ali pa celo tega zamenjaš s kvinojo.

SESTAVINE

1/2 bele čebule
1/2 rdeče paprike
1 manjši korenček
3 šampinjoni
brokoli
sončnično olje
nesoljeni arašidi
1/2 žličke česna v prahu
1 dcl vode

PRELIV
2 žlici sojine omake
2 žlici vode
1 žlica agavinega sirupa
1 žlička tapiokine moke

PRIPRAVA

Najprej pripravi zelenjavo. Čebulo nareži na manjše, vzdolžne trakove. Šampinjone nareži na manjše kolobarčke. Korenček olupi in tega kar z lupilnikom nastrgaj na manjše trakce. Brokoli in praprisko prav tako nareži na manjše kocke. Nato v nižji, malce večji ponvi dobro segrej olje. Vanj najprej dodaj čebulo, korenje, šampinjone in papriko. Začini jih s česnom v prahu. Ko se ti dobro popečejo, dodaj še brokoli in vse zalij z vodo ter posodo pokrij, da se zelenjava poduši. Vmes pripravi preliv ter nato, ko vsa voda izhlapi iz posode, dodaj še tega v sredino ponve. Nato vso zelenjavo dobro mešaj, dokler se omaka ne zgosti. Preden jed postrežeš k prilogi, ji ne pozabi primešati še arašidov. Po okusu jo lahko še dosoliš.

Ričota

Čakaj malo... si mislila rižota? Ne, ne, RIČOTA!
Pri njej se namesto riža uporabi ješprenj. Je super dobra jed, ki napolni tvoj želodček že v nekaj grižljajih!

SESTAVINE

1 manjša rjava čebula
1 strok česna
150g ješprena
200g gob (jurčki, veljajo tudi šampinjoni)
timijan
oljčno olje
sol in poper
parmezan

PRIPRAVA

Ješprenj najprej dobro splahni pod hladno vodo ter ga nato suhaj aldente po navadilih na embalaži. Na vročem olju nato prepraži na majhne koščke narezano čebulo. Ko ta postekleni na hitro dodaj še nasekljan česen. Nato na čebulo dodaj na manjše kolobarje narezane gobe in vse skupaj dobro popraži. Dodaj kuhan ješprenj in vse skupaj začini s timijanom, soljo in poprom. V ričoto dodaj še nekaj naribanega parmezana, ki jo bo naredil še bolj okusno in kremno.

Kvinojine testenine z mediteransko omako

Sedaj zapri oči in si samo predstavljaš, da sediš ob morju. V zraku vonjaš sol in v tvojih laseh se igra svež morski vetrič. Pred teboj pa se karnaenrkat znajde krožnik, okusnih testenin, ki s prav vsakim grižljajem naredijo primorsko eksplozijo v tvojih ustih.

SESTAVINE

1 manjša rjava čebula
1 bučka
1 korenček
pest črnih oliv
sveža bazilika
1 pločevinka paradižnika v kosih
oljčno olje
sol in poper
parmezan

PRIPRAVA

Čebulo nareži na majhne koščke in jo popraži na vročem olju. Nato dodaj še na majhne koščke narezano bučko in korenček. Vse skupaj praži nekaj minut, nato dodaj paradižnik iz pločevinke. Omako posoli in popopraj ter kuhaj toliko časa, da se malce zgosti. Nato vanjo dodaj na polovico prerezane črne olive in svežo baziliko. Prelij jo na predhodno skuhane kvinojine testenine ter seveda ne pozabi na parmezan, ki je obvezna oprema takšnih testenin.

Bučna juha iz pečice

Tako lepe barve in še boljšega okusa! Tale kremna juha je popolna jed za po koncu napornega dneva ali pa preprosto za takrat, ko se želiš samo malce pocrklat. Sama bučo narežem na koščke in dam zamrznit, tako da lahko tole super dobro jed skuham kadarkoli v letu.

SESTAVINE

1 Hokaido buča
1 bela čebula
oljčno olje
lovorjev list
timijan
muškatni orešček
sol in poper
kajenski poper
0,75 L jušne osnove

PRIPRAVA

Bučo očistiš in olupiš ter narežeš na manjše koščke. Te nato postaviš na peki papir, poleg dodaš še narazrezano čebulo ter vse skupaj dobro začiniš s soljo, poprom, muškatnim oreščkom, timijanom in oljčnim oljem. Seveda ne pozabi dodati tudi lovorjevega lista. Vse skupaj pečeš v pečici okoli 30 minut na 180 stopinjah.

Ko je buča lepo pečena in karamelizirana, odstrani lovorjev list in nato vse ostalo daj v lonec, ki ga zaliješ z jušno osnovo. Vse skupaj še kuhaj okoli 15 minut, nato s paličnim mešalnikom ali mikserjem zblendaj celotno vsebino.

Na koncu ne pozabi dodati še ščepca kajenskega porpa, ki poskrbi za rahlo pikanten priokus.

Po želji lahko v juho ob serviranju dodaš še žličko kisle smetane in jo pokapaš z bučnim oljem.

Znoodles z bazilikinim pestom

Zucchini noodles = Znoodles ali po naše kar bučkine testenine. Gre za res lahek in okusen obrok, nad katerim bodo vsi navdušeni.

SESTAVINE

2 srednje veliki bučki
skodelica svežih listov bazilike strok česna
pest pinjol
3 žlice oljčnega olja
sezam
20 g parmezana
sol in poper

PRIPRAVA

Najprej prični s pripravo bazilikega pesta. Najboljše je, če ga delaš kar v multipraktiku, lahko pa ga narediš tudi s pomočjo paličnega mešalnika ali možnarja.

Vse sestavine – bazilika, parmezan, česen, pinjole, oljčno olje, sol in poper zmiksaj skupaj.

S pomočjo spiralnega rezalnika nareži bučke na tanke špagetke. V kolikor tega nimaš, ga lahko narežeš tudi na tanke trake z nožem. Pazi le, da odstraniš sredico bučke, ki vsebuje več vode in semena. Bučkine špagetke na hitro popeci v vroči ponvi ter jih nato zmešaj skupaj s pestom. Na koncu jih potresi še s parmezanom.

NEKAJ *lahkega*

Vietnamski zavitki z arašidovo omako

Popolni za tiste dni, ko želiš nekaj res ekstra lahkega in osvežilnega. Tudi te lahko pripraviš s celo goro različnih dodatkov. Ne pozabi pa tudi na slastno omako, ki še dodatno poživi celotno jed.

SESTAVINE

kumara
korenček
mlada čebula
50 g riževih rezancev
rižev papir

OMAKA:
2 žlici sojine omake
2 žlici arašidovega masla
1 žlica vode

PRIPRAVA

Vso zelenjavo najprej nareži na majhne trakove. Pri kumari izpusti sredico, ki je vodena. Vsa zelenjava naj bo kar se le da enakih dimenzij. Riževe rezance daj v skledo in jih prelij z vrelo vodo. Nekje po 5 minutah jih odcedi pod mrzlo vodo in nareži na tako dolge trakove, kot je dolga zelenjava. V krožnih za juho natoči toplo vodo in rižev list najprej potopi vanjo, da se zmehča. Nato ga odcedi in postavi na krožnik. Na sredino zloži zelenjavo in riževe rezance, nato list najprej prepogni od spodaj, potem še iz strani ter na koncu od zgoraj, da dobiš prikupen žepek. Seveda ne pozabi še na omako, ki bo popolna kombinacija s svežimi okusi vietnamskega zavitka.

Toskanska brusketa

Mmmm.. tole je vsekakor moj najljubši poletni prigrizek. Tako preprost, ampak res zelo okusen. Lahko jo ješ samostojno, odlično pa se obnese tudi kot predjed ob druženju s prijatelji.

SESTAVINE

1 zrel paradižnik
1 strok česna
oljčno olje
sveža bazilika
sol
ajdov kruh z orehi

PRIPRAVA

Paradižnik na hitro potopi v vrelo vodo, saj se tako najlažje odstrani njegov olup. Nato 'meso' paradižnika nareži na čim manjše koščke. V skledi jih zmešaj skupaj z nekaj oljčnega olja, ščepcem soli ter na drobno nasekljanim česnom. Med tem v pekaču popeci kos kruha, ki ga nato obložiš z mariniranim paradižnikom. Za konec dodaj še nekaj sveže bazilike.

Kvinojina solata z gorčičnim prelivom

Okusna in lahka, za povrh pa še čisto enostavna za pripravo!

SESTAVINE

150g kuhane kvinoje
80 g boba ali mladega graha
1/4 glave rdečega zelja
2 korenčka
pest indijskih orešchkov

PRIPRAVA

Korenje in rdeče zelje nareži na tanke trakove. Nato vse sestavine zmešaj v večji skledi ter jih 'okopaj' v prelivu.

Tega narediš tako, da preprosto v manjši skodelici vse sestavine dobro premešaš skupaj ter jih nato preliješ po solati.

Poskrbi, da okusen preliv objame vsak košček te okusne solate.



ZDRAVI *prigrizki*

Čokoladna tablica po tvoji meri

Vsem se kdaj res hudo zalušta čokolade in tole si lahko vedno privoščiš brez slabe vesti. Osnova in postopek izdelave je vedno enak, spodaj pa sem zate pripravila še nekaj mojih najljubših kombinacij okusov.

SESTAVINE

2 žlici kakavovega masla
2 žlici kokosovega olja
2 žlici organskega kakava brez sladkorja
1 žlička meda

PRIPRAVA

V manjšem loncu stopi kakavovo in kokosovo olje ter vanj dodaj še med in kakav. Na srednje velik krožnik daj peki papir in nato to mešanico previdno vlij na peki papir. Potem v čokolado dodaj še poljubne dodatke in postavi vse skupaj za 1 uro v hladilnik. Nato ploščico zlomi na manjše delčke in jih shrani v manjši kozarček za vlaganje. Če bodo na hladnem, te bodo kar nekaj časa počakali, seveda, če jih ne bo že prej zmanjkalo.

MOJE NAJLJUBŠE KOMBINACIJE OKUSOV

kokosov čips + posušene jagode + mandlji
suhe fige + dateljni + indijski oreščki
granatno jabolko + mandlji + kokosov čips
goji jagode + chia semena + groba piranska sol
oreščki makadamija + posušene maline + sezam

Osvežilne jogurtave ploščice

Tudi tele okusne lepotičke lahko poješ skoraj na tone!

No toliko morda ravno ne, je pa vsekakor zdrava alternativa kakšnemu sladoledu, ki je poln sladkorja in se boš lahko z njo prav tako razvajala.

SESTAVINE

100g grškega jogurta
1 žlica meda
sveže maline
pistacije
svež mango

PRIPRAVA

V manjši skodelici zmešaj grški jogurt skupaj z medom. Nato v manjši pekač postavi peki papir in ga napolni z mešanico, da bo debela vsaj 1,5 cm. Nato vanjo razporedi pistacije, ki so narezane na manjše koščke, sveže maline ter mango, ki je prav tako narezan na manjše kocke. Vse skupaj za uro ali dve postavi v zamrzovalnik. Nato celotno zmes s pomočjo noža previdno nareži na manjše ploščice s katerimi se bodo lahko sladkali vsi!

MINI NASVET

Narezane ploščice lahko shraniš v zip vrečko, v kateri te bodo v zamrzovalniku počakale še kar nekaj časa. Tako bo super dober prigrizek vedno na voljo.

Zdravi jabolčni piškotki

No, niso čisto pravi piškotki, so pa na pol poti do njih. Zanje je še posebno priporočljivo uporabiti zelena jabolka, ki so že sama po sebi malce bolj kiselkastega okusa, saj bodo ostali okusi tako prišli še bolj do izraza.

SESTAVINE

1 jabolko
arašidovo maslo
kokosovi otrobi
koščki temne čokolade

PRIPRAVA

Jabolko s pomočjo rezalnika nareži na 0,5 cm debele rezine. Sredico nato izreži s pomočjo okroglega predmeta. Lahko si pomagaš tudi s pokrovčkom kakšne pijače. Nato na eno stran jabolka namaži plast arašidovega masla, ki ga potem posuješ s kokosovimi otrobi in koščki temne čokolade.

Chia puding

Sama ga vedno najraje pripravljam kar en večer prej in je super prigrizek za na pot oz je popoln za tudi takrat, ko želiš nekaj lahkega in zdravega!

SESTAVINE

2dcl mandljevega mleka
3 žlice chia semen
sveže borovnice
kokosov čips

PRIPRAVA

V manjšem lončku zmešaj mandljevo mleko in chia semena. Nato lahko to mešanico pustiš stati čez noč v hladilniku ali pa počakaš okoli 20 minut, da se chia semena dobro napihnejo. Nato na vrh lončka dodaj še sveže borovnice ter kokosov čips.

SI VEDELA?

Da 100g chia semen vsebuje:
omega 3 maščobnih kislin kot
kilogram lososa
kalcija kot pol litra mleka
magnezija kot dober kilogram
mandljev
železa kot 3/4 kg špinače
kalija kot dve banani

Energetske bombice

Vsi kdaj potrebujemo en hiter šus energije! In tele bomice ti bodo dale 'vetra v rit', saj ti trenutku dvignejo nivo energije.

Seveda pa pazi, da ne bodo prehitro postale tvoja razvada, ker vsebujejo melce večjo kalorično vrednost.

SESTAVINE

150g mandljev
150g dateljev
2 žlici arašidovega masla
2 žlici meda
kokosovi otrobi
ščepec soli

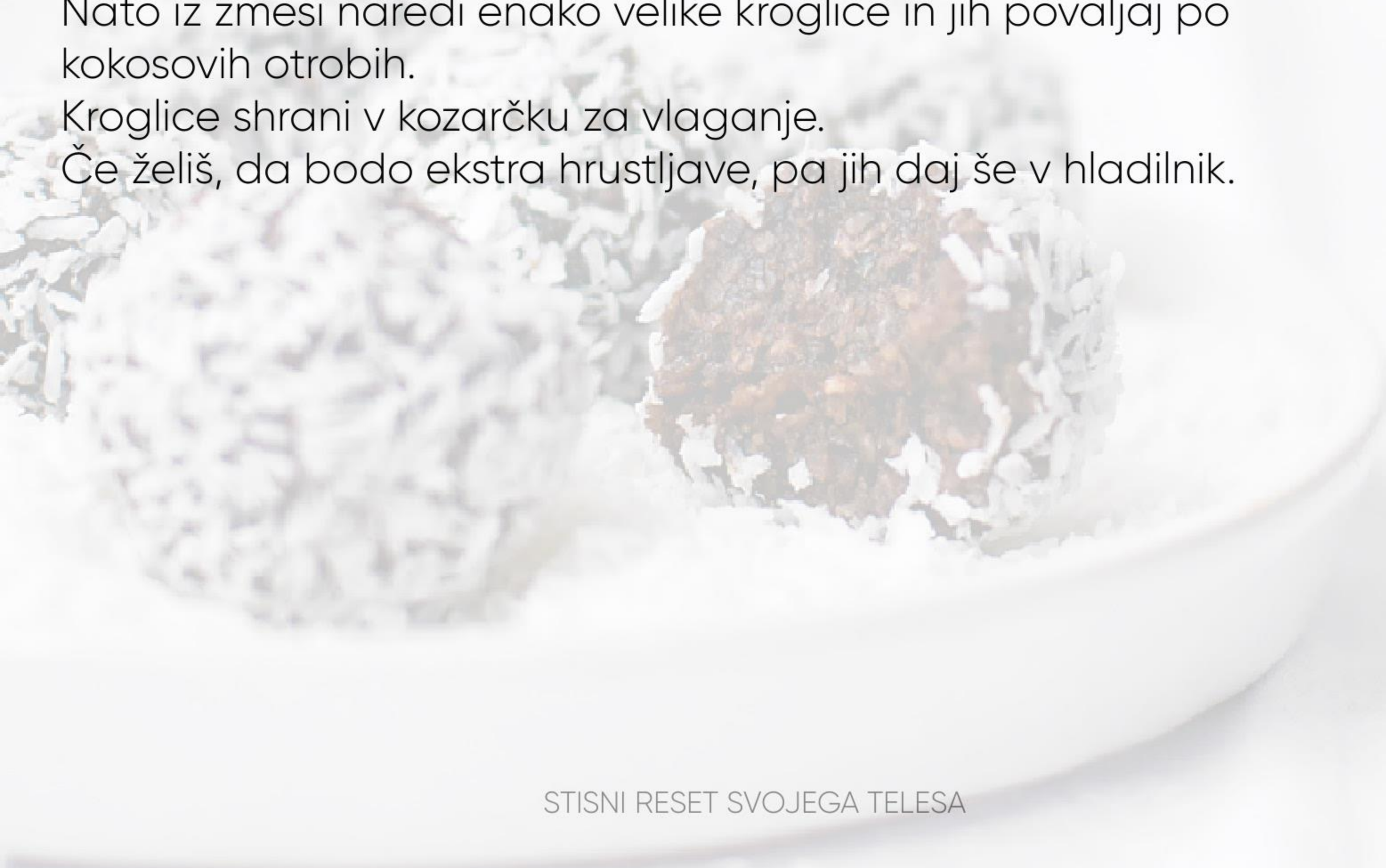
PRIPRAVA

Za pripravo teh kroglic potrebuješ mikser v katerega dodaš vse sestavine, razen kokosovih koščkov. Vse skupaj miksaj toliko časa, da zmes postane gladka.

Nato iz zmesi naredi enako velike kroglice in jih povaljaj po kokosovih otrobih.

Kroglice shrani v kozarčku za vlaganje.

Če želiš, da bodo ekstra hrustljave, pa jih daj še v hladilnik.



Avokadov čokoladni mousse

Avokado v sladici? Ja prav si prebrala! Ta je poln zdravih maščob in zato je dobro, da ga izkoristimo kar v čim več možnih kombinacijah okusov. In ena izmed njih je vsekakor v kombinaciji s kakavom, saj skupaj naredita okusen mousse, ki se kar topi v ustih.

SESTAVINE

2 zrela avokada
3 žlice nesladkanega kakava
1 žlička vanilijevega ekstrakta
50 ml kokosovega mleka
1 žlica agavinnega sirupa

PRIPRAVA

Avokado olupi in odstrani njegovo koščico ter ga nato z vsemi ostalimi sestavinami daj v mikser. Vse skupaj mešaj tako dolgo časa, da zmes postane kremna.

Mousse nato daj v manjše kozarčke in postavi v hladilnik za vsaj 30 minut.



Domači jagodni sladoled

Sama obožujem sladoled in se z njim sladkam skozi celotno leto. Ravno zato mi je super všeč tale zdrava različica, ki je prav tako kremna in neverjetno okusna.

SESTAVINE

1 skodelica svežih jagod
2 zreli banani
2 žlici kokosove smetane (kremni del kokosovega mleka iz pločevinke)

PRIPRAVA

S pomočjo mikserja ali paličnega mešalnika vse sestavine dobro zmiksaj, tako da dobiš takočo zmes.
Nato jo prelij v manjšo posodico in čez noč postavi v zamrzovalnik.
Naslednje jutro te bo že pričakal okusen in zdrav sladoled.

