

Zbrani
PRAZNIČNI
recepti
ljubiteljic zdrave kuhinje



*Od predjedi
do sladice*



MojeZdravje.net
Portal za zdrav življenjski slog

**Super
hrana**

Zdravo • Ekološko • Socaravno

Happy Holidays

Sladice

Pite, potice in torte

Kokosova potička...2

Veganska limonina pita...4

Sočna čokoladna torta s skrivno sestavino...6

Arašidovi piškotki s čokoladnimi drobtinicami...8

Pudingi, muffini in piškotki

Veganski čokoladni puding...10

Božični chia puding...12

Čoko Bomb muffini...14

Bananini zimski kolački s cimetom in čokoladnimi kapljicami...16

Praznični sadni kruh brez glutena...18

Rumove kroglice z okusom po orehovi potici...21

Bananin kruh...23

Predjedi, glavne jedi, solate, priloge napitki

Fižolovi polpetki...26

Ohrovtovi zvitki...28

Pisana Božična praznična solata...30

Hitri proseni kruh brez kvasa...32

Veganski tatarski biftek...34

Rdeča lečina juha...36

Zimski napitek z okusom jabolčnega štrudlja...38

izdelki uporabljeni v receptih...40

KOKOSOVA POTEČKA









Prazniki so pred vrati!

Za vas pa imam še eno potičko, ki je spet popolnoma veganska in brez rafiniranega sladkorja. Potica je gotovo najbolj znana in najbolj razširjena tradicionalna slovenska jed in po svoji navadi moram malo razburkati tradicionalne recepte.

Za lepo temno barvo testa sem uporabila kakav, za sočnost pa kokosovo olje in kokosovo smetano.










Sestavine

-  2 + 1/2 skodelice (300 g) pirine moke
-  200 ml [mandljevega mleka](#)
-  1 čajne žličke ali 1/4 kocke instant kvasa ali svežega kvasa ali 50 g matičnih droži zmešanih z 80 g bele pirine moke in 40 g vode
-  30 g [kakava v prahu](#)
-  4 jušne žlice [kokosovega olja](#)
-  80 g [kokosovega sladkorja](#)



Nadev

-  200 g [kokosove moke](#) (naribani kokos)
-  1 naribano jabolko ali hruške
-  1 naribana lupinica eko pomaranče
-  kanček ruma
-  4 jušne žlice [kokosovega sladkorja](#)
-  200 ml kokosove smetane ali mleka
-  2 čajne žličke vanilje v prahu



Potica z drožmi: Nekaj ur pred zamesitvijo testa pripravimo droži za peko po receptu (3 do 4 ure). Ko se droži podvojijo lahko nadaljujemo s pripravo testa.

Potica s kvasom: Najprej pripravite kvasec. Žličko kvasa zmešajte s tremi žlicami toplega mandljevega mleka in 1 žličko kokosovega sladkorja ter pustite na strani, da vzhaja.

Testo: Zmešajte suhe sestavine. V sredini naredite vdolbinico, vanjo pa dajte mokre sestavine s kvascem. Dobro pregnetite. Pokrijte s krpo in pustite, da vzhaja (vsaj okoli 3 ure).

Nadev: Medtem naredite nadev. Kokos lahko popražite, da zadiši, dodajte mu vse ostale sestavine in premešajte. Če je masa pregosta, dodajte še kokosovo mleko, če je masa preredka pa dodajte še kokosovo moko. Ko testo podvoji volumen, ga postavite na pomokano površino in za prst debelo previdno razvaljajte v pravokotnik. Po njem previdno in vse do roba razmažite ohlajen nadev.

Potico tesno zvijte in previdno premestite v namazani model. Do dna prebodite z iglo (da izpustite ven zrak) in pustite, da ponovno vzhaja (okoli 1 uro). Pecite jo okoli 30–40 minut na 180 °C. Ko je pečena, jo še nekaj minut pustite v modelu, nato pa jo preobrnite na čisto desko. Postrezite.



Recept je pripravila

TEREZA POLJANIČ
ustanoviteljica Tereza's Choice



www.terezaschoice.com






VEGANSKA LIMONENA PITA



Sveža veganska limonina pita, ne presladka in ne prekislá, ki bo goste navdušila.
Brez moke in brez glutena.








Sestavine za testo

-  300 g veganskih piškotov
-  8 jušnih žlic kokosovega olja
-  80 ml agavinega ali javorjevega sirupa



Sestavine za kremo

-  700 g svilnatega tofuja
-  160 g kosovega masla - mousse (ne olja)
-  160 g javorjevega sirupa
-  8 jušnih žlic limoninega soka
-  40 g koruznega škroba



Priprava

1. Pečico segrejte na 175 stopinj.
2. Zmešajte veganske piškote z kokosovim oljem in javorjevim sirupom in dobljeno maso položite v pekač za pito z premerom 26 cm.
3. Vse ostale sestavine za kremo dajte v blender in miksajte, dokler ne dobite gladke kreme, ki jo nato vlijete na testo in poravnajte.
4. Pecitena 175° C 30-35 minut.
5. Za okrasitev lahko uporabite kokosovo smetano.



Recept je pripravila

MANUELA JEREB

Uživam pri odkrivanju in peki manj kaloričnih, bolj zdravih a še vedno slastnih sladici. Naj bodo presne, veganske ali pa klasične.

Prirejene so na način, da vsebujejo manj kalorij in da vsebujejo bolj zdrave, polnovredne sestavine. Svojo lahko naročite in z veseljem vam jo pripravim po lastnih željah.



[manueline_sladicke](https://www.instagram.com/manueline_sladicke)



SOČNA ČOKOLADNA TORTA












S SKRIVNO SESTAVINO



To je recept za fižolovo torto brez moke, za katero gostje ali pa domači, ki ne bodo videli priprave ne bodo nikoli ugotovili kaj je glavna sestavina. Okus je božanski.



Sestavine

-  240 g kuhanega fižola ali 1 mala konzerva fižola
-  3 jušne žlice [chia semen](#) + 15 jušnih žlic vode (nadomestek za jajca)
-  80 g [kokosovega sladkorja](#)
-  6 zvrhanih jušnih žlic [Tiger's kakava](#) ali več (odvisno kako temno želite)
-  50 g na koščke nadrobijene [temne veganske čokolade](#) ali [čokoladnih kapljic](#)
-  1 jušna žlica [instant kave](#) ali 1 čajna žlička kavne arome
-  1 jušna žlica vanilijeve arome
-  1 čajna žlička vinskega kamna
-  sok in naribana lupinica 1 bio pomaranče
-  ščepec [nerafinirane soli](#)
-  aquafaba (to je voda, ki jo dobite v konzervi čičerike in jo nato stepete, da dobite sneg)



Priprava

1. Pripravite chia mešanico: zmešajte chia semena z vodo in pustite stati 15 minut, da nabrekne.
2. Pečico segrejte na 175 stopinj celzija.
3. S paličnim mešalnikom dobro pretlačite fižol in pomarančni sok, da dobite gladko zmes.
4. Zmesi nato dodajte vse ostale sestavine, razen čokolade in snega iz aquafabe.
5. Sneg iz aquafabe dodajte na koncu.
6. Dobljeno zmes vlijte v podolgovat pekač, obložen s peki papirjem dimenzije cca 24 x 10 cm.
7. Na testo razporedite koščke čokolade ali čokoladnih kapljic.
8. Pecite približno 35 minut.

Med pečenjem se bo torta malo dvignila, kasneje pa malce upadla. To je normalen pojav. Pred serviranjem mora počivati na sobni temperaturi vsaj eno uro. Najboljša pa je drug dan. Servirate jo lahko z žlico kokosove smetane, domačo marmelado ali dušenim sadjem.



Recept je pripravila

MOJCA CEPUŠ
nutricistka









Svetovanja o zdravi prehrani in hujšanju
www.prehrana.info

Za vse ki ste veliko na Facebooku pa ima Mojca skupino "[hujšajmo z Mojco Cepuš](#)" kjer 2-krat tedensko objavlja video vsebine s tematiko o zdravi prehrani. Vsi, ki vas tovrstna tematika zanima ste lepo vabljeni, da se ji pridružite.

ARAŠIDOVE PIŠKOTKE S ČOKOLADNIMI DROBTINICAMI



Sestavine

-  75 g kokosovega olja
-  75 g arašidovega masla brez soli in sladkorja
-  50 g nerafiniranega ali kokosovega sladkorja
-  1 žlička vaniljeve arome
-  150 g bio pirine polnovredne moke
-  ½ žličke nerafinirane soli
-  1 žlička sode bikarbone
-  100 g na koščke narezane temne veganske čokolade





Priprava

Pečico segrejte na 220 stopinj. V posodi z mešalnikom zmešajte arašidovo maslo, mehko kokosovo olje, vaniljevo aromo in sladkor, da nastane gladka zmes. Dodajte moko, sodo bikarbono, sol in še enkrat zmešajte z mešalnikom. Dodajte na koščke narezano temno čokolado in premešajte s kuhlalnico. Iz mase oblikujte piškotke zelene oblike in pecite 15 minut oziroma dokler ne porjavijo po vrhu. Ko so pečeni, jih nemudoma odstranite z vroče podlage in pustite, da se ohladijo.



Recept je pripravila

LUCIJA BRATINA
mag. inž. prehrane

Prehransko svetovanje in izobraževanje, inštruktorica pilatesa in ljubiteljica gibanja




[@lucijabratina](https://www.instagram.com/lucijabratina)



VEGANSKE ČOKOLADNE PUDING



Sestavine (za 6 porcij)

-  315 g indijskih orešchkov
-  6 izkoščičenih suhih datljev
-  140 ml kokosovega napitka
(ali poljubnega rastlinskega napitka)
-  72 g grenkega kakava
-  60 ml agavinega sirupa
-  3 ščepci soli
-  3 čajne žličke vaniljeve arome
-  45 ml stopljenega kokosovega olja
-  kokosova smetana za stepanje za dekoracijo





Priprava

Indijske oreščke in izkoščičene suhe datlje zalijemo z vročo vodo in pustimo namakati 1 uro. Potem precedimo skozi čisto gazo ali kuhinjsko krpo in dobro ožamemo. Oreščke in mandlje prenesemo v blender. Dodamo vse tekoče sestavine (kokosov napitek, agavin sirup, vaniljevo aromo in stopljeno kokosovo olje) ter zmešamo v homogeno zmes. Nato kar v blender dodamo suhe sestavine (grenki kakav in sol) ter spet dobro premešamo, da dobimo puding željene teksture. Če je masa pregosta, lahko dodamo malo kokosovega napitka, ampak ne preveč, saj mora puding ostati gost. Če želimo bolj sladko, dodamo več agavinega sirupa ali suhih datljev. Puding razporedimo v skodelice in pustimo v hladilniku vsaj dve uri, da se dobro ohladi. Postrežemo s stepeno kokosovo smetano ali drugimi poljubnimi dodatki (narezano banano, jagodami, kakavom v prahu ipd.).



Recept je pripravila

LUCIJA BRATENA
mag. inž. prehrane

BOŽIČNE CHIA PUDING



Za eno porcijo pudinga potrebujemo naslednje sestavine



3 žlice (35 g) [chia semen](#)



8 žlic kokosovega mleka iz pločevinke



6 žlic rastlinskega napitka (sojin, [ovsen](#) ali [mandljev](#))



1 žlico [nastrganega kokosa](#)



2-3 žlički kokosovega, agavinega ali [javorjevega sirupa](#) (po želji)



1 večje oz. 2 manjši jabolki



cimet



sok limone



pol pesti orehovitih jedrc



Priprava


1. Chia semena damo v lonček, jim prilijemo kokosovo mleko in izbrani rastlinski napitek. Dodamo še nastrgan kokos ter po želji sladkamo s sirupom. Vse skupaj dobro premešamo in postavimo v hladilnik.
2. Med tem časom pripravimo jabolčno čežano (pripravimo jo lahko tudi iz večje količine jabolk in tako neporabljeno čežano uporabimo še pri ostalih jedeh: s kosmiči, v smutiju ... Hranimo jo v hladilniku. Jabolko narežemo na manjše koščke in jih pokuhamo. Ko so ti dovolj mehki jih pretlačimo oz. zmiksamo s paličnim mešalnikom. Čežani dodamo še cimet in malo limoninega soka.
3. Puding vzamemo iz hladilnika in ga prestavimo v lonček, v katerem ga bomo pogreli (če imate na voljo mikrovalovno pečico, ga lahko pogrejete tudi v njej). Če nam je na tej točki topel chia puding pregost/preredek, mu dodamo še malo rastlinskega napitka/chia semen in po potrebi še enkrat pogrejemo.
4. Pudingu primešamo toplo jabolčno čežano, povrh pa potresemo sesekljane orehe in ga po želji še dekoriramo z nekaj rezinami svežega jabolka, preostalo čežano in cimetom.



Recept je pripravila

SARA KROŠELJ

dipl. inženirka živilstva in prehrane,
bodoča magistra inž. prehrane

 [@sara.kroselj](https://www.instagram.com/sara.kroselj)

ČOKO-BOMB MUFFINI



Sestavine (za 12 muffinov)



2 zreli in mehki banani



100 g sladkorja



100 g kokosovega olja



90 g stopljene veganske čokolade



40 g grenkega kakava v prahu



½ žličke soli



cimet



2 dl vode



250 g moke



1 žlička pecilnega



1 žlička sode bikarbone



3 žlice kisa (jaz uporabim balzamični kis)



60 g na koščke narezane veganske čokolade



Priprava

Pečico segrejemo na 190 stopinj. V skledi z vilicami pretlačimo banani do tekočega stanja. Dodamo sladkor, maslo, stopljeno čokolado, kakav, sol, cimet, vodo. Premešamo. V maso presejemo moko s pecilnim in sodobikarbono ter premešamo. Dodamo kis in ponovno premešamo. Če se nam zdi masa pregosta, dodamo še malo vode. Na koncu vmešamo na koščke narezano čokolado. Napolnimo modelčke za peko in pečemo 30 minut pri 190 stopinjah.



Recept je pripravila







LUCIJA BRATENA
mag. inž. prehrane

BANENE ZEMSKKE KOLAČKE

S CIMETOM IN ČOKOLADNIMI KAPLJICAMI









Suhe sestavine

-  180 g pirine ali brezglutenske moke 70
-  g zmletih [ovsenih kosmičev](#)
-  3 čajne žličke cimeta
-  2 čajni žlički pecilnega praška iz vinskega kamna
-  1 čajna žlička sode bikarbone
-  ščep [soli](#)



Mokre sestavine

-  2 zreli banani
-  5 jušnih žlic [javorjevega sirupa](#)
ali 6 [datljev](#)
-  100 ml riževega ali [ovsenega](#) napitka
-  100 ml jabolčne čežane
-  2 jušni žlici limoninega soka
(1/2 limone)
-  1 pest čokoladnih [kapljic iz temne čokolade](#)



Recept je primeren za vse, ki imate radi sladice, ki niso presladke. Kolački so prav tako brez maščobe in predelanega sladkorja, zato so primerni za vse, ki pazite na svoje kilograme



Priprava

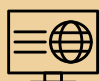
1. Posebej zmešajte suhe in mokre sestavine. Najbolje, da banano in ostale mokre sestavine zmešate kar v mikserju in jih dodate suhim.
2. Nato jih razporedite v pekač. Po želji lahko dodate še koščke narezane banane na vrh in pecite na 180 stopinj 20-25min. Pustite da se rahlo ohladijo (10min), servirajte.



Recept je pripravila

KATARINA KATANEC

mag. inž. prehrane



www.katarinakatanec.com



[@coaching_kk](https://www.instagram.com/coaching_kk)

PRAZNIČNE SADNE KRUH










BREZ GLUTENA



Sadni kruh brez glutena in sladkorja je
lahko
zdrava in okusna sladica.











Osnovne sestavine za testo

-  140 g moke iz [brezglutenskih ovsenih kosmičev](#)
-  30 g [Sunwarrior beljakovin](#), nevtralen okus (1 dobra merica)
-  100 g mletih mandljev
-  ½ jabolka narezanega na kocke
-  2 jušni žlici [mletih lanenih semen](#) + 2 dl vode
-  ½ vrečke pecilnega praška iz vinskega kamna
-  1 žlička sode bikarbone
-  ščepec [nerafinirane soli](#)
-  voda ali mineralna voda (dodajamo po občutku)

Pred nami so prazniki in kmalu bo zadišalo po prazničnih jedeh. Ena izmed tradicionalnih prazničnih jedi je tudi Božični sadni kruh. Mi smo pripravili bolj zdravo različico sadnega kruha brez sladkorja in bele moke.








Suho sadje in oreščki:

-  5 suhih sliv
 -  5 narezanih jabolčnih krhlev
 -  3 narezane suhe marelice
 -  1 jušna žlica brusnic
 -  1 pest rozin ali datljev
 -  1 pest na grobo narezanih orehov
 -  1 pest na grobo narezanih mandljev
 -  1 dl ruma
- naribana lupinica ekološke pomaranče ali limone



Začimbe:

-  1 čajna žlička burbonske vanilije
-  1 čajna žlička cejlonskega cimeta
-  1 čajna žlička klinčkov
-  1 čajna žlička mletega kardamoma
-  zvezdnati janež za okras





Priprava

Moko iz ovsenih kosmičev lahko zamenja katerakoli druga brezglutenska moka, npr. ajdova, proseni ali riževa moka. Lanena semena zmeljemo v kavnem mlinčku in jih nato namočimo v vodi. Po 5 minutah jo lahko primešamo moki. Jabolko narežemo na drobne koščke. Suho sadje namočimo v 1 dl ruma. Jabolko skupaj s suhim sadjem dodamo mešanici moke iz ovsenih kosmičev, rastlinskih beljakovin, mandljev, pecilnega praška, lanenih semen in soli. Po potrebi dodamo žlico ali dve vode. Dobro je, da je masa bolj tekoča. Namastimo pekač (npr. s kokosovim oljem) in vanj vlijemo maso. Pecimo ca. 40-45 minut na 160 °C. Rezultat je izjemno sočen in sladek sadni kruh, ki ga lahko postrežete kot samostojno sladico ali kot prilogo k drugim prazničnim jedem.



Recept je pripravila

ANJA PRISTAVEC

mag. inž. prehrane



www.prehrana.info



[anjapristavec.befit](https://www.instagram.com/anjapristavec.befit)

RUMOVE KROGLICE

Z OKUSOM OREHOVE POTICE














Hitro pripravljena zdrava sladica s posebnim okusom.

Tokrat sem za praznično sladkanje pripravila prav poseben recept. Moja asociacija na praznični čas je zagotovo potica. Klasična, tradicionalna slovenska orehova potica. Za vse, ki potice ne boste delali, sem pripravila recept z sladke in zdrave rumove kroglice z okusom po orehovi potici. Pripravljene pa so veliko hitreje kot potica, brez »vzhajanja« in peke. Zanje potrebujemo le 15 minut časa.



Sestavine

-  ½ skodelice orehovitih jedr
-  ½ skodelice indijskih oreščkov (prej jih namočimo za 1 uro)
-  1 merica (25 g) beljakovin [Sunwarrior vanilija](#) ali [čokolada](#)
-  8 namočenih mehkih [datljev](#) brez koščic
-  5 suhih marelic
-  1-2 zamaška ruma
-  1 jušna žlica presnega [kakava v prahu z datlji](#)
-  ½ čajne žličke burbonske vanilije v prahu
-  čajna žlička cejlonskega cimeta
-  ščepec [nerafinirane soli](#)
-  za posip: mleti orehi ali [presni kakav](#)



Priprava

Najprej posebej zmeljemo oreščke, dodamo marelice in datlje (z njimi uravnavamo sladkost) in rastlinske beljakovine. Nato dodamo cimet in vanilijo v prahu. Če dodamo še rum, sladica sicer ni več presna, a ravno rum spominja na orehovo potico. Maso damo nato lahko v hladilnik za 1 uro, da se ohladi (ni pa nujno). Ohlajeno maso lažje oblikujemo v kroglice. Z rokami oblikujemo kroglice in jih povaljamo v mletih orehih ali kakavu. Pripravljene kroglice hranimo v hladilniku do 3 dni. Lahko jih tudi zamrznemo in jih imamo na zalogi za nenapovedane obiske, saj se hitro odtajajo. Če želimo čokoladni preliv, jih lahko potopimo v stopljeno čokolado, ki jo pripravimo v mešanici stopljenega kakavovega masla, kokosovega masla, kakava v prahu in javorjevega sirupa



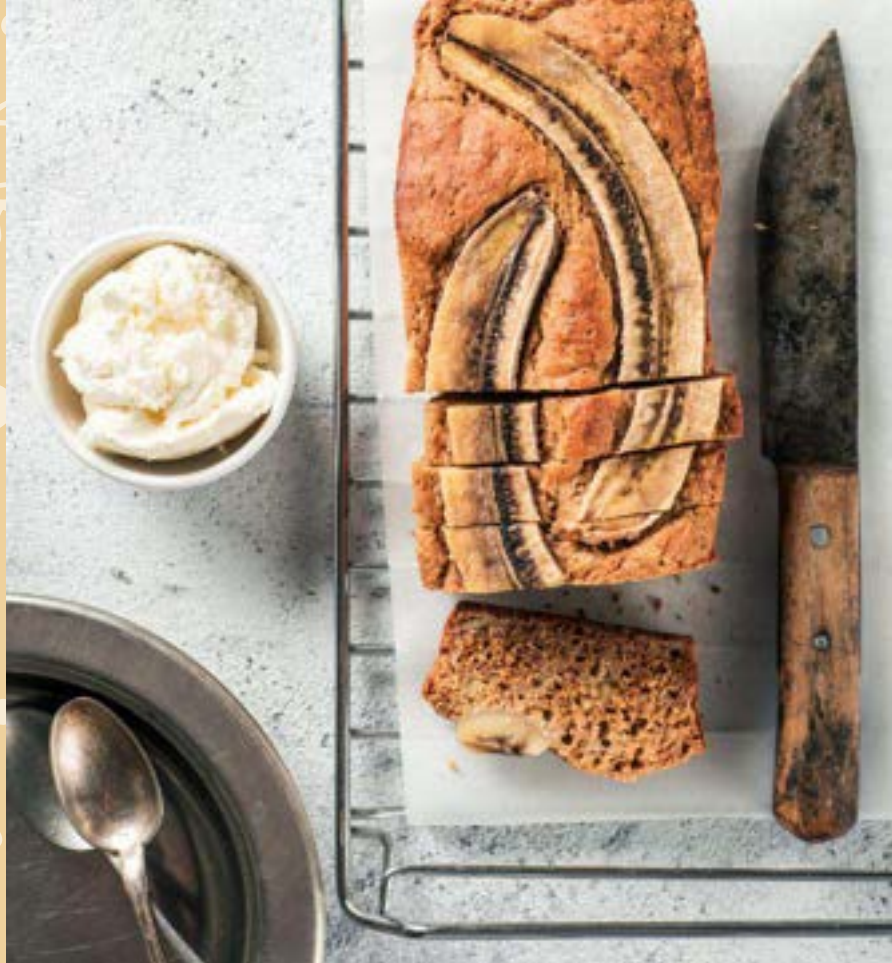
Recept je pripravila

ANJA PRISTAVEC
mag. inž. prehrane

















BANANEN KRUH

S ČOKOLADNIMI KOŠČKI



Sestavine

-  približno 3 zelo zrele banane (z rjavimi pikami), srednje velikosti
-  ¼ skodelice (50 ml) [mandljevega](#) ali [drugega rastlinskega mleka](#)
-  ⅓ skodelice [kokosovega sladkorja](#)
-  ¼ skodelice (64 g) arašidovega masla ali drugega masla iz oreškov/semen.
-  ¼ skodelice (50 g) stopljenega [kokosovega olja](#)
-  1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
-  2 žlici [zmletih lanenih semen](#)
-  1 skodelica (120 g) ovsene moke, ki jo lahko naredite sami, tako da [ovsene kosmiče](#) zmeljete v mešalniku
-  1 skodelica (96 g) mandljeve moke
-  1 čajna žlička sode bikarbone
-  1 čajna žlička pecilnega praška
-  ½ čajne žličke [nerafinirane soli](#)
-  1 čajna žlička cimeta
-  ⅔ skodelice (114 g) [veganskih čokoladnih koščkov](#)



Priprava

1. Pečico segrejte na 180°C. Uporabite ozek in podolgovat pekač za kruh ter ga namažite s kokosovim oljem ali obložite s pergamentnim papirjem.
2. Banane položite v veliko posodo in jih pretlačite. Dodajte mandljevo mleko, kokosov sladkor, arašidovo maslo, kokosovo olje, vaniljev ekstrakt in lanena semena ter dobro premešajte dokler se sestavine ne povežejo.
3. Dodajte ovseno moko, mandljevo moko, sodo bikarbono, pecilni prašek, sol in cimet.
4. Ponovno dobro premešajte maso, dodajte čokoladne koščke in nato narahlo premešajte.
5. Maso prelijte v posodo za peko ter jo po vrhu okrasite z banano in koščki čokolade.
6. Čas peke je od 50 minut do ene ure. Če se vam po 50 minutah hlebček zdi preveč rjav, prekrijte posodo z aluminijasto folijo.
7. Ko vzamete bananin kruh iz pečice, ga pustite, da se 15 minut ohlaja, nato ga odstranite iz posode in položite na rešetko, da se pred rezanjem popolnoma ohladi.
8. Bananin kruh lahko hranite v plastični foliji ali v zaprti posodi na pultu do tri dni ali shranite v hladilniku do enega tedna ali v zamrzovalniku do 6 mesecev.



Recept je pripravila

ALINA MARZEL

osebna trenerka in oblikovalka vizualnih vsebin



[coachraw_malina](https://www.instagram.com/coachraw_malina)

**PREDJEDI, GLAVNE
JEDI, SOLATE,
PRELOGE IN NAPITKE**



FIŽOLOVE POLPETKE










Tudi najbolj osnovna živila, taka, ki so jih včasih označili kot tista “za reveže”, lahko postanejo del slavnostnega kosila, če so le primerno skombinirana in lepo servirana.

Beli fižol vsebuje veliko vlaknin, vitamina B in je bogat z antioksidanti. Iz njega pa lahko pripravimo te slastne polpetke, hrustljave od zunaj in mehke od znotraj, ki gredo v tek tudi najmlajšim ali pa počakajo na malico naslednjega dne.



Sestavine

-  1,5 skodelice kuhanega belega fižola
-  1,5 skodelice kuhane cvetače
-  1 jušno žlico vlaknin indijskega trpotca (psilium)
-  1 jušno žlico v vodi namočenih chia semen
-  1 čajno žličko mešanih mediteranskih začimb
-  ½ čajne žličke nerafinirane soli
-  1 jušno žlico ajdove moke



Priprava

1. Vse sestavine razen moke zmiksamo. Lahko do gladkega, meni pa je všeč, če so vidni koščki posameznih sestavin.
2. Maso damo v hladilnik za pol ure, nato pa iz nje oblikujemo polpete, ki jih povaljamo v ajdovi moki in spečemo v pečici na peki papirju - 20 minut na 180 stopinj C in 10 min na žar funkciji.

Zraven se priležeta grahova omaka in pire krompir ter skleda radiča.



Recept je pripravila

SAŠA ZOR

Mlada mamica in žena, ljubiteljica zdrave prehrane in narave, strastna gurmanka ter direktorica marketinga in prodaje v najprestižnejšem hotelu v prestolnici.



[@sasha_foodiva](https://www.instagram.com/sasha_foodiva)

OHROVTOVE ZVITKE



Preprost in okusen recept za obrok, ki ga lahko pripravite tudi z zeljem kot vegansko različico sarm med prazniki ali po njih ali ga vzamete seboj na delovno mesto.



Sestavine za 4 osebe



250 g kuhanega polnovrednega riža



3 jušne žlice veganskega naribanega sira (lahko tudi brez)



100 g sesekljanih orehov



2 jušni žlici sesekljanega peteršilja



malo soli in popra



8 listov ohrovta



30 g pirine moke



250 ml sojinega jogurta ali sojine smetane za kuhanje



nariban muškadni orešček



250 ml zelenjavne jušne osnove



Priprava

1. Pečico segrejemo na 200 stopinj (ventilatorsko na 180). Riž zmešamo z veganskim sirom, orehi, peteršiljem, soljo in poprom.
2. Ohrovt od 3 do 4-minute blanširamo v vreli vodi. Liste dobro odcedimo in jim porežemo debela rebra.
3. Na vsak list položimo malo nadeva in ga zvijemo (podobno kot sarmo). Zvitke povežemo s kuhinjsko vrvico in jih zložimo v globlji pekač, prilijemo jušno osnovo in jih približno 25 minut dušimo v pečici.
4. Pečene zvitke pobereemo iz pekača, tekočino pa precedimo.
5. Ohrovtove zvitke lahko postrežemo z malo rastlinskega jogurta ali še dodatno naredimo bešamel omako iz moke, preostale jušne osnove in sojinega mleka ali smetane za kuhanje, ki ji dodamo še nariban muškadni orešček in malo soli in s tem prelijemo zvitke. Moko popečemo na suho, počasi vlijemo sojino mleko in preostalo jušno osnovo ter dodamo sol in muškadni orešček ter kuhamo 1 do 2 minuti.



Recept je pripravila

JELENA DIMETRIJEVIĆ

Holistična svetovalka za zdravo rastlinsko prehrano in zdrav način življenja, certificirana nutricionistka in intuitivna terapevtka.



www.hranazazivljenje.si

PISANA BOŽIČNA PRAZNIČNA SOLATA



Osvežilna hladno-topla solata bo prazničnim jedem dodala malo svežine.

Priporočam, da jo jeste kot predjed, po želji s koščkom kruha in veganskim tatarcem.



Osnova za solato



motovilec



radič



rukola ali berivka



mikrozelenje



Dodatki



pomaranča



granatno jabolko



rdeče zelje naribano na tanko



veganski sir z orehi Sayve



pest orehov



Preliv



tahini (sezamova pasta)



voda



limonin sok



ščep himalajske soli



malo jabolčnega kisa



oljčno olje (po želji)



Po želji



popečeni šampinjoni in sladki krompir



por narezan na kolutke



Priprava

Količine prilagodite vašim željam in okusu in glede na število oseb. Sama največji delež namenim listati solati, šele nato dodam ostale sestavine. Solato operite in odcedite, nato jo razporedite po širokem plitvem ali rahlo gobokem krožniku. Pomarančo olupite in narežite na majhne koščke, naribajte rdeče zelje, narežite sirček (Sayve ima res božanski okus!), pripravite zrnca granatnega jabolka in orehe. Če želite nekaj toplega na solati, na hitro popecite šampinjone in ali sladki krompir v ponvi skupaj s porom in dodajte na solato na koncu. Čisto nazadnje potresite z zrcni granatnega jabolka. Posebej pripravite preliv za solato iz sezamove paste, malo vode in limoninega soka. Preliv lahko dodate čisto na koncu, če želite lahko solato prej tudi klasično začinite z minimalno oljčnega olja, kisa in soli. Postrezite z domačim toplim prosenim kruhom z orehi, ki ga lahko zamesite in spečete medtem, ko pripravljate solato.



Recept je pripravila

MAJA JEEREB

Ljubiteljica zdrave prehrane, urednica portala MojeZdravje.net
in lastnica spletne trgovine Super-hrana.si











HITRI POLNOVREDEN KRUH Z OREHI BREZ KVASA



Čas priprave: 10 minut, čas pečenja: 1h.



Sestavine

-  300 g bio pirine polnozrnate moke
-  150 g prosene kaše
-  50 g ovsenih kosmičev
-  30 g vlaknin indijskega trpotca (psyllium)
-  15 g himalajske soli
-  15 g pecilnega praška iz vinskega kamna
-  450 ml tople vode
-  3 jušne žlice oljčnega olja
-  2 pesti narezanih orehov
-  1 pest narezanih bučnih semen





Priprava

Pečico predhodno segrejte na 200 stopinj. Zmiksajte proseno kašo in ovsene kosmiče v multipraktiku. V veliki skledi zmešajte najprej vse suhe sestavine, dodajte narezane orehe in bučna semena, nato počasi dolivajte toplo ali mlačno vodo in s kuhalnico dobro premešajte. Kruha ne rabite gnesti, niti ne rabi vzhajati, saj ne vsebuje kvasa. Masa mora biti malenkost bolj tekoča kot pri običajnem kruhu. Pekač za kruh premažite z oljčnim oljem in vanj dodajte pripravljeno maso. Pecite 50 minut, nato kruh dajte ven iz pekača (na rešetke) in pecite še 10 minut na 220 stopinj, da se dobro zapeče skorjica. Najboljši je topel kot priloga pisani solati.

Namig: za vse, ki želite speči kruh brez glutena, lahko uporabite samo kombinacijo prosene kaše in ovsenih kosmičev v razmerju 300 g prosa in 200g ovs. Bo malce manj puhast, a vseeno indijski trpotec naredi mehko sredico.



Recept je pripravila

MAJA JEEREB

VEGANSKE TATARSKÉ BIFTEK



Okusen namaz za prihajajoče praznike ali za nedeljski zajtrk. Prisežem, da gostje niti opazili ne bodo, da je ta recept veganski. Leča vsebuje dvakrat več železa kot druge stročnice, zato je koristno živilo za vse slabokrvne.



Sestavine

- 1 skodelica vložnih, na soncu sušenih paradižnikov (odcejenih)
- 1 skodelica kuhane rdeče leče
- ½ rjave ali rdeče čebule (najboljša je šalotka)
- 2 stroka česna
- 1 žlička kaper
- 1 žlička dijonske (zrnate) gorčice
- 1 žlička sladke rdeče paprike v prahu
- 3 žličke hladno stisnjenega oljčnega olja
- ½ čajne žličke nerafinirane soli
- ½ čajne žličke kumine
- mešanica črnega in belega popra (po okusu)
- nasekljan stebelni del mlade zelene čebule ali drobnjak
- 2 kisli kumarici (po želji)



Priprava

Vložene paradižnike odcedimo. Lečo skuhamo v slani vodi po navodilih na embalaži. Priporočam, da jo kuhate 10 minut dlje kot običajno, da je malo prekuhana (na ta način v namazu ne bo koščkov leče in bomo dobili res gladek namaz). Na koncu ji dodamo malce kisa ali limoninega soka. Na ta način bo dobila bolj poln okus. Splaknemo jo pod mrzlo vodo in jo dobro odcedimo. Kapre prej popivnamo z brisačko. Lečo dodamo v blender ali posodo, če uporabljamo palični mešalnik. Leči dodamo narezano čebulo in česen, sveže začimbe ter vse ostale sestavine ter zmešamo do kremne teksture. Po želji namazu dodamo nekaj svežih kaper in narezane kisle kumarice. Na koncu posujemo s svežim drobnjakom, mlado čebulico ali peteršiljem. Postrežemo z svežim mikrozelenjem ali rukolo in namažemo na popečenih toplih kruhkih. Še boljši je naslednji dan, ko se okusi dobro povežejo in namaz hranimo v hladilniku, kjer počaka do 5 dni.

Namig: kadar nimate časa pripraviti svojega domačega namaza, pa se temu zelo približa veganski tatarc od Tereza's Choice. Oba sta zelo okusna!



Recept je iz arhiva mojezdravje.net



Hladni zimski dnevi so tu in ob njih se prileže topla hrana, predvsem juhe. Juhe so odlične jedi, hitro pripravljene, enostavne, zdrave in vsebujejo veliko tekočine – za vse tiste, ki pozabite čez dan piti dovolj tekočine. Lečo poznamo v več barvah: od rdeče, rumene in zelene do rjave in črne. Ta poceni in hranilna stročnica je priljubljena med vegetarijanci in vegani.

RDEČA LEČINA JUHA



Sestavine za 6 porcij



2 skodelici rdeče
leče (ali druge barve)



2 narezana krompirja



1 narezana bela čebula



2 narezana korenja



5 stebelnih kosov zelene



2 stroka zdrobljenega česna



1 list lovorja



1 list svežega kopra



2 pločevinki dušenega/kuhanega
paradižnika (mezga)



1 kocka bio zelenjavne jušne osnove



svež peteršilj ali koriander



sol in poper



limona



voda



oljčno olje



Priprava

1. Pripravimo približno 0,5 ml jušne osnove iz 1 bio zelenjavne kocke in 0,5 ml vode. Postavimo na stran.
2. V večji posodi na maščobi popražimo zelenjavo: čebulo, česen, korenje in zeleno. Pražimo toliko časa, da se zelenjava malce zmehča. Dolijemo 1-2 dl tople vode in na konce narezan krompir.
3. Zelenjavi dodamo paradižnikovo mezgo, list lovorja, peteršilj, lečo in pripravljeno jušno osnovo. Kuhamo, dokler juha skoraj ne zavre in se leča zmehča.
4. Ko je juha kuhana, na koncu dodamo še svež narezan peteršilj in koriander.
5. Če želimo juho dodatno zgostiti brez glutena, lahko uporabimo grahove beljakovine, ki bodo juhi dodale beljakovinski delež in povečale sitost.

Pri kuhanju zelenjavnih juh sta zelo pomembni dve pravili: Juhe kuhamo počasi in nikoli ne vremo. Tako zelenjava ohrani hranila (in okus!), ki bi se z vrenjem drugače izgubila. Vzame malce več časa, vendar je ta vreden končnega rezultata. Sveža zelišča in citrusi se vedno dodaja na koncu, da ohranijo čim boljšo aromo in prispevajo k okusu.



Recept je pripravila

KATARINA KATANEC

mag. inž. prehrane

ZIMSKIE NAPITEK

Z OKUSOM JABOLČNEGA ŠTRUDELJA














V hladnih zimskih dneh nam zagotovo paše nekaj toplega. Če nam kuhano vino in čaj ne dišita, lahko poskusimo s izvirnim, a preprostim receptom.

Idejo za ta napitek sem dobila na smučišču, ko so postregli jabolčni štrudelj v obliki napitka. Vonj je imel tak kot bi iz pečiце ravnokar zadišal domač jabolčni štrudelj. Kombinacija jabolk, cimeta in drugih zimskih začimb ter šilcem belega ruma je res prijetno presenetila – po vonju in okusu. Od takrat naprej je to pri nas doma priljubljen napitek, ki ga rada pripravim med prazniki.



Sestavine za 2 osebi

-  4 dcl domačega 100% motnega jabolčnega soka
-  2 palčki cejlonskega cimeta
-  2 čajni žlički cejlonskega cimeta v prahu
-  2 jabolka srednje ali večje velikosti
-  1 čajna žlička mletega kardamoma v prahu
-  2 čajni žlički **baobaba** v prahu
(ima prijeten pomarančen okus)
-  pest **rozin** (za slajši okus)
-  sok 1 limone
-  1/2 pomaranče narezane na kocke
-  zvezdnati janež za okras
-  po želji: zamašek rjavega ali belega ruma
(tega za otroke izpustite)





Priprava

Jabolčni sok počasi segrevamo na nizki temperaturi. Med kuhanjem mu dodamo rozine in začimbe: cimetovo palčko, mleti kardamon, cejlonski cimet in cimet v prahu, zvezdnati janež, narezano pomarančo in zamašek ruma. Rum lahko po želji tudi izpustite. Medtem, ko segrevamo jabolčni sok z začimbami, jabolku z nožem na vrhu naredimo luknjico (odstranimo peščice in pecelj), nato z žlico izdobljemo jabolko, da pripravimo naravno skodelico za postrežbo naše sladice. Pokapamo jo z limoninim sokom, da ne porjavi. Sredico jabolka, ki smo jo izdoblili (razen pešk) narežemo na drobne koščke in jih na koncu dodamo toplemu jabolčniku. Ko je jabolčni napitek kuhan, mu po želji vmešamo še baobab v prahu, ki ima sladko-kisel okus po citrusih in vse skupaj nalijemo v jabolčne skodelice.

Čas segrevanja: 15 minut.

Postrežemo s cimetovo palčko v skodelici iz jabolk. Za otroke seveda pripravimo verzijo brez ruma.

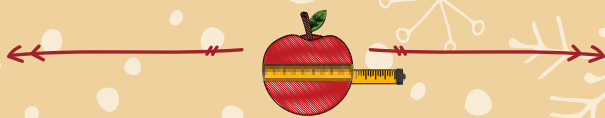
Na zdravje!



Recept je pripravila

MAJA JEREEB

ZA KONEC: 9 KORISTNIH NASVETOV KAKO SE MED PRAZNIKI NE ZREDITI



Tudi med prazniki lahko z malimi koraki naredimo veliko, glavno je, da se hrani ne odpovedujemo in svojo prehrano uravnotežimo

Za vse, ki to želite preprečiti, sem pripravila nekaj uporabnih nasvetov:

1. Dan se naj začne z zajtrkom. Izberite ne sladek zajtrk, saj s tem vplivate na manjšo željo po sladki hrani, ki je v tem času obilo.
2. Obroke **načrtujte vnaprej** – na vsake tri ure, da preprečite napade lakote!
3. Praznične hrane si nikakor ne odrekajte in se **ne odpovedujte raznim pregreham**.
4. **8× JA** za zelenjavo!
5. Glavni atributi zelenjave so **vlaknine, minerali in vitamini**.
6. Zlato pravilo, ki se ga držite je, da naj bo **polovica krožnika zelenjave!**
7. Pred kosilom ali večerjo pojejte krožnik (ali dva) **zelenjavne juhe** (iz ne škrobnate zelenjave).
8. Če vam juha ne diši, si pripravite **svežo solato iz sezonske zelenjave** (brez stročnic in mastnih polivk).
9. Pojejte kuhano zelenjavo v kosih, ali pa surovo.

Vseh 18 nasvetov najdete v članku [tukaj](#)

Ne pozabite, da je čar praznikov preživljanje kvalitetnega časa z bližnjimi in da »kopičenje zaloga za zimo« zagotovo ni potrebno. Pa brez skrbi, z malimi koraki lahko naredimo veliko, glavno je, da se hrani ne odpovedujemo in svojo prehrano uravnotežimo!

Avtorica: Anja Pristavec, mag. inž. prehrane



Ezdelki uporabljeni v receptih

**PRESNI EKOLOŠKI
ROŽIČ V PRAHU**



**MIMY
MANDLJEVA OSNOVA**



**PRESNI EKOLOŠKI
KAKAV V PRAHU**



**EKOLOŠKI
KOKOSOV SLADKOR**



**CAVALIER GOURMET
ČOKOLADNE VEGANSKE KAPLJICE**



**BIO DATLJI
V PRAHU**



**SUNWARRIOR WARRIOR BLEND
RASTLINSKI PROTEINI – ČOKOLADA**



**TIGER'S
ČOKOLADNI NAPITEK**



**SUNWARRIOR
EKOLOŠKO KOKOSOVO MLEKO
V PRAHU**



**SUNWARRIOR
EKOLOŠKA CHIA SEMENA**





**Več receptov najdete
na naši spletni strani**



MojeZdravje.net
Portal za zdrav življenjski slog

**Super
hrana**
Zdravo • Ekološko • Sonaravno

Želimo vam lepe praznike

