

Bezlepkové vaření 33

Snídaně

Klub zdraví Chotěboř – 16. 6. 2016

Jako hlavní náplň tohoto sešitku a zároveň i téma našeho Klubu zdraví na červen jsme vybrali snídaně. Každý to s nimi máme jinak. Někdo je jí, někdo po ránu ještě nemá nastartovaný metabolismus a není schopen přijímat potraviny, a vlastně je nejradši, když na něj nebo na ní nikdo ani nemluví...

Já třeba rád vzpomínám na doby, kdy jsem jezdil do školy na druhý konec města, a maminka mi před odchodem do práce chystávala svačiny do školy. Občas jsem je nejedl, nějak na to nezbyl čas, a pak jsem se jich musel nějak zbavit. Lump. Ale pak byly časy, kdy se kolem mé svačiny, která byla i mou snídaní, srotila přinejmenším část třídy. Byly to jablíčkové kroužky v palačinkovém těstu, sypané skořicovým cukrem. V tu chvíli jsem byl pyšný. A vážil jsem si té dobroty.

To až po letech mi došlo, kolik s tím maminka musela mít práce a jak sama už ani nestihla pořádně snídat. Hlavně, že se postarala o svého jedináčka. Ach maminko, jak jsem dnes vděčný. A jaký je pohled na tvé revmatizmem znetvořené ruce, které dnes ani nejsou schopné otevřít pevně zavřenou PET lahev z výroby. Moc si toho vážím a nikdy to nebudu schopen vrátit. Jedině, že se i já budu se stejnou láskou věnovat svým dětem. A tak je to asi správně, ne?

Přeji vám krásný a šůry opatrovaný celý průběh léta a pro inspiraci přetiskuji i jeden příběh neznámého autora

Aleš Kocián

BALÍČEK SUŠENEK

Slečna čekala na nástup do letadla na jednom velkém letišti.

Protože bylo ještě třeba čekat déle, rozhodla se, že si koupí nějakou knihu. Zároveň si koupila i balíček sušenek. Pohodlně se usadila a začala číst, rozhodnutá zkrátit čas a trochu si přitom odpočinout. Na vedlejším sedadle vedle balíčku se sušenkami si jeden muž otevřel časopis a začal ho číst. Když si ona vzala první sušenku, muž si také vzal jednu. Cítila se pobouřená tímto chováním, ale neřekla nic, myslíc si: "To je ale drzoun!"

Pokaždé, když si ona vzala sušenku, muž udělal totéž.

Štvalo jí to čím dál víc, ale nechtěla vyvolat scénu. Když už zůstávala poslední sušenka, pomyslela si: "A co udělá ten moula teď?" Muž vzal poslední sušenku, rozlomil ji napůl a dal jednu jí.

Teda, to už bylo příliš. Byla hrozně rozčilená! V tom momentě potlačila zlost, chytla svou knihu a svoje věci a našťvaná odešla do nástupní haly.

Když se usadila na svoje sedadlo v letadle, otevřela svou tašku a... S obrovským překvapením objevila svůj balíček sušenek uzavřený a nedotknutý!!!

Udělal se jí úplně zle! Nechápala, jak se mohla tak zmýlit. Zapomněla, že si svůj balíček se sušenkami nechala v tašce. Muž se s ní podělil o své sušenky bez problémů, bez námitek, bez jakéhokoliv vysvětlování, a přitom ona se stále v duchu rozčilovala, myslíc si, že jí drze bere sušenky. A teď už neměla žádnou možnost, aby mu to vysvětlila, anebo se mu omluvila...

Jsou čtyři věci, které se nedají nikdy vrátit: KÁMEN, který jsme už hodili; SLOVO, když už jsme ho vyslovili; PŘÍLEŽITOST, kterou jsme už propásli a ČAS který už uplynul.



Fotografie sušenkové snídaně s šálkem je převzata z *FreeDigitalPhotos.net*. Pod číslem ID-100229067 jí zdarma poskytl uživatel *samuiblue*.

Šokující fakta o důležitosti SNÍDANĚ

Převzato z článku na <http://jiriskrabanek.cz/sokujici-fakta-o-dulezitosti-snidane/>

Následující článek přetiskujeme přesto, že popisované stravovací návyky popisují i potraviny nevhodné pro bezlepkové stravování. Prostě jako námět k zamyšlení.

Bylo nám již několikrát řečeno, jak jsou snídaně důležité pro naše zdraví a energii pro daný den. Mohli bychom tím i získat silnější vůli? Tuto otázku si položilo několik vědců, kteří provádí studie o sebeovládání. S cílem nalézt odpověď na položenou otázku zašli do jedné z nejvýznamnějších laboratoří – střední škola.

EXPERIMENT

Výzkumníci rozdělili studenty do 3 skupin. První skupina jedla zdravou snídani s nízkým glykemickým indexem potravin (jako jsou vejce, ovesné vločky a ovoce), druhá skupina dostala snídani s vysokým glykemickým indexem potravin (jako muffiny a koblihy), a třetí skupina měla jít bez snídaně vůbec.

Učitelé gymnázia nebyli obeznámeni s tím, kdo ze studentů patří do jaké skupiny a byli instruováni, aby každý z nich hodnotil jejich chování a studijní výsledky v čase mezi 8:00 a 10:30.

V 10:30 budou mít studenti ze všech tří skupin zdravou svačinu. Učitelé hodnotili chování žáků a jejich studijní výkonnost v časovém interval 10:30 a 13:00.

VÝSLEDKY

Studenti se zdravou snídaní výrazně překonali ostatní ve svých studijních výsledcích a chování v časovém úseku mezi 8:00 a 10:30.

Studenti, kteří jedli snídani s vysokým obsahem cukru si vedli dobře hned na začátku, ráno, ale jak se blížil čas 10:30, ztráceli pozornost.

Studenti, kteří nastartovali svůj den bez snídaně, dosáhli nejhorších výsledků v obou kategoriích. Chovali se více nedisciplinovaně a nebyli dostatečně motivováni – bez ohledu na to jaké měli studijní výsledky v minulosti, rasy nebo sociálního postavení.

Nemusí Vás to úplně šokovat. Koneckonců, to jen dokazuje to, co nám bylo řečeno již od našich mladých let – snídaně je opravdu důležitá! Co je ale nejvíce zajímavé, že poté co všichni snědli zdravou svačinu, tak najednou se všechny rozdílily ve studijní výkonnosti a v chování ztratili. Všichni dosáhli v průměru velmi podobných výsledků!

CO SE STALO?

Takže co se můžete naučit z této studie? Je zřejmé, že snídaně je důležitá, ale mnozí z nás používají záminku snídaně k tomu, že mohou sníst úplně cokoli. Sladké koláče, koblihy s marmeládou jsou jistě lepší než nic, ale tato studie ukazuje, že tento zdroj energie příliš nevydrží. Bez ohledu na to, zda jíte či nejíte ráno snídani, tak pokud si dáte zdravou svačinu, budete soustředěnější a energičtí i později.

Snídaně jako taková není až tak důležitá, ale co jíte k snídani, to vás ovlivní na zbytek dne. To, co jíte, má hluboký vliv na naši vůli. Chcete-li uplatnit vůli, mozek používá specifický zdroj energie, které tělo produkuje tzv. glukózy. Glukóza je vypouštěna do krevního řečiště po strávení potravy.

Vysoce glykemické potraviny (cukr, vdolky, koláčky) jsou zdrojem okamžitého nárůstu obsahu glukózy ve vašem těle a následnému rychlému pádu. To nám dodá rychle silnou vůli, ale bohužel nevydrží. Právě z tohoto důvodu studenti, kteří měli nezdravou snídani, si vedli dobře první hodinu, pak ale jejich výkon klesl na úroveň studentů, kteří nic ráno nejedli.

Potraviny s nízkým glykemickým indexem (ovoce, zelenina, proteiny) jsou zdrojem stálého toku glukózy pro naše tělo, který vám poskytne dlouhodobě udržitelnou silnou vůli. To je důvod, proč se studenti se zdravou byli schopni podávat velmi dobrý výkon a právě proto i po zdravé svačině se studentům ze všech tří skupin dařilo dobře.

Toto zjištění může znít dobře, ale důsledky mohou být ještě větší, než si myslíte.

ŠOKUJÍCÍ DŮLEŽITOST GLUKÓZY

Ne všichni lidé dokáží efektivně uvolňovat glukózu do svého krevního řečiště. Např. diabetici a lidé s hypoglykemií hůře udrží konstantní koncentraci glukózy v krvi v porovnání s ostatními. Dokonce v případě, že nejsou schopni organismu dodat potřebný cukr, mohou se dostat do vážných problémů.

Jak vážných?

Podprůměrné stavy hladiny glukózy byly nalezeny u 90% mladistvých pachatelů!

U lidí, kteří trpěli hypoglykemií je větší pravděpodobnost, že bude stíhán za dopravní přestupky, krádeže, exhibicionismus, veřejnou masturbaci, žhářství, týrání, zneužívání dětí a ničení majetku.

Testováním účinků hladiny glukózy na lidský organismus vědci zjistili, že u vězňů, kteří byli osvobozeni a pak byli sledováni, zda spáchají nějaký další trestný čin, bylo dosaženo až s 80% pravděpodobností, že dotyčný spáchá znovu trestný čin – bez ohledu na předchozí odsouzení, rodinné problémy, rasy či jeho sociálního postavení ve společnosti!

CO TO PRO NÁS ZNAMENÁ

Je zřejmé, že glukóza hraje pozoruhodnou roli ve schopnosti ovládat naše chování. Chcete-li dát tělu zdravý konzistentní proud glukózy, držte se potravin s nízkým glykemickým indexem, budete trvale čerpat energii pro budování své silné vůle.

Mezi ně patří:

PROTEINY

Libové hovězí maso, drůbež, ryby a vejce z volného výběhu.

OŘECHY

Konkrétně do této skupiny patří ořechy, které mají vysoký obsah omega-3 mastných kyselin, jako jsou vlašské ořechy, pekanové ořechy a kešu oříšky. (Poznámka: NE arašidy).

ČERSTVÉ OVOCE

Čerstvé ovoce je vhodnější než sušené ovoce, protože sušené plody mají vysokou koncentraci cukru. To má za následek špičkové hodnoty koncentrace glukózy již za krátkou dobu, kterou srazí dolu inzulin. Mezi dobré tipy patří banány, borůvky, jablka a třešně.

ZELENINA

Všechna zelenina vám pomůže vytvořit si dlouhodobý zdroj silné vůle. Např. sladké brambory, mrkev, cibulek vám dají opravdový zdroj silné vůle.

DŮLEŽITOST SNÍDANĚ

Tento článek nám prozradil, jak je správný výběr snídaně důležitý. Předtím, než se pokusíte okamžitě přepracovat svůj jídelníček, zastavte.

Pokud nemáte v současné době pravidelný přísun alespoň jednoho druhu z výše uvedených potravin, nesnažte se je mít ve všech 3 hlavních jídlech. Pro začátek bohatě stačí, pokud se zaměříte na jedno hlavní jídlo např. snídani a pravidelně dopřejte ráno se zdravou snídaní s ovocem a zeleninou.

Proč? Zde jsou 3 důvody, proč byste měli jíst potraviny s nízkým glykemickým indexem k snídani.

1. DÁ VÁM TO KONZISTENTNÍ ZDROJ ENERGIE

Pokud se chystáte sníst jednou jídlo, které vám dá stálý zdroj glukózy, může to být zrovna to první. To vám dá více času v průběhu dne, aby váš mozek pracoval s tímto energetickým proudem, protože na rozdíl od večere nám již zbývá jen pár hodin, než půjdeme spát.

2. ZDRAVÁ STRAVA VÁM DODÁ VÍCE SÍLNÉ VŮLE I POZDĚJI BĚHEM DNE

Se zvýšenou hladinou glukózy v našem těle, budete mít silnější vůli odolávat koblíhám nebo jiným narozeninovým dobrotám, kterými vás hostí vaši kolegové v kanceláři a zároveň u oběda až si budete vybírat z jídelního lístku. Snadněji zvolíte něco zdravějšího.



3. BUDETE JÍST ZDRAVĚ, PRÁVĚ KDYŽ JE VAŠE VŮLE NEJSILNĚJŠÍ

Vaše vůle je nejsilnější v dopoledních hodinách – za předpokladu, že jste se dobře vyspali. To znamená, že bude pro vás snadnější zmobilizovat vaši silnou vůli, abyste si udělali něco zdravého, než kdy přijdete po dlouhém dni v práci a jste rádi, že otevřete ledničku. Takže jezte zdravě v čase, kdy je to pro vás nejjednodušší.

ZÁVĚR

Několikrát jsme již slyšeli, jak je zdravá snídaně důležitá. Tato studie nám ukázala, jak moc záleží na tom, co snídáte. Jezení koblih a jiných sladkých jídel je lepší než nic, ale svůj zdroj energie a tím i vůli si vyčerpáte v polovině dopoledne.

Vyhnout se tomu lze, pokud se zaměříme na zdravou snídani každé ráno. Zdravá snídaně vám dodá zdroj paliva pro celý den, který se bude uvolňovat postupně a tím i trvale posílíme sílu vůle. Tato silná vůle vám dá více energie soustředit se, být produktivní a odolat nezdravému jídlu. Tím, že jíte zdravou snídani, tak se programujete na úspěšný den!

Přemýšlíte nad vhodnou bezlepkovou snídaní pro vaše dítě? Zkuste pohanku

Pohanková kaše

SNÍDANĚ

ZDRAVÍ

DĚTI

BEZLEPKOVÁ DIETA

Snídaně je jedním z nejdůležitějších jídel dne, což platí zejména pro děti. Trpíte-li vy, nebo vaše dítě alergií na lepek, či jeho intolerancí a přemýšlíte nad chutnou a zároveň dostatečně vydatnou snídaní bohatou na živiny, vyzkoušejte připravit třeba pohanku

28.3.2013 Aneta Jackovská Komentáře (0)

Jak jsme zmínili již v samotném úvodu, snídaně je skutečně pro náš organismus velmi důležitá. Této problematice se podrobněji věnuje článek [Tipy na zdravou a vydatnou snídani](#). Platí to nejen pro dospělé jedince, ale především pro děti. Právě těm je optimální chystat snídaně již od malička, aby si na příjem jídla v ranní hodinu zvykly a v budoucnu jej považovaly za standardní součást dne.

Proč je snídaně pro děti důležitá

Článek je převzatý z <http://www.zivotsdietou.cz/clanky/premyslite-nad-vhodnou-bezlepkovou-snidani-pro-vase-dite-zkuste-pohanku>

Většina odborníků se shoduje, že vynechání snídaně může ovlivňovat budoucí zdravotní stav dítěte. Nejmarkantnější je riziko nadváhy a cukrovky - Diabetes Mellitus. Děti, které nesnídají, mívají také horší výsledky ve škole, protože tělo nemělo možnost ráno načerpat dostatečné množství energie, která mu pak chybí, a je unavené.

Neméně důležitým faktorem je také tendence mít nejvyšší energetický příjem ve večerních hodinách, se kterým je nejčastěji spojován růst nadváhy a obezity.

Pohanku řadíme mezi pseudocereálie. Je také velmi ceněna pro vysoký obsah železa, draslíku, fosforu a vápníku. Známa je obsahem rutinu, jež příznivě působí na stěnu cév a je také antioxidantem. Podstatný je také fakt, že pohanka je sama o sobě přirozeně bezlepkovou potravinou, což ocení především celiaci, kteří musí držet bezlepkovou dietu.

Pokud máte někdy chuť na sladkou, ale vydatnou variantu snídaně, máme pro Vás tip. Pohanková kaše od Hurvínka NOMINA splňuje přísná kritéria a díky obsahu lepku nižšímu než 20 mg na 1 kg výrobku je



vhodná pro zařazení do bezlepkové diety. Hurvínková pohanková kaše je rovněž označena logem „Vím, co jím“ a vyrobena v České Republice.

Pohanková kaše je lehce stravitelná a má vysokou nutriční hodnotu. Díky obsahu polysacharidů je ideálním pokrmem pro zahájení dne. Polysacharidy mají tu výhodu, že po jejich konzumaci nedochází k výraznějším výkyvům hladiny krevního cukru, což navozuje mimo jiné i delší pocit sytosti. Snídaně by měla zajistit 25 % celkového přívodu energie. Pohanka, mléko a přídavek ovoce zajistí, že svému potomkovi na úvod dne dodáte nejen dostatek energie, ale také důležité minerální látky a vitaminy.

Má-li být snídaně vydatná, je vhodné do kaše přidat jakékoli ořišky či semínka. Zpestřit ji lze libovolným ovocem, ať už v sušené, či čerstvé podobě. S výhodou můžete využít sezónní bobuloviny, jako například borůvky, jahody, či maliny. Zdá-li se Vám nebo Vašemu potomkovi kaše málo sladká, můžete ji dochutit například lžičkou medu nebo javorového sirupu. Barvu i chuť lze ozvláštnit marmeládou, džemem či jinou zavařeninou. Kaše je teplým pokrmem a je ideální zejména do studených dní a při brzkém ranním vstávání, kdy příjemně nastartuje den.

Ing. Bc. et Bc. Aneta Jackovská

Kaše a ovocné krémy

<http://www.prirozenebezlepku.cz/products/a15-05-10-kase-a-ovocne-kremy/>

Mnohé typy na snídaňové kaše skýtají nové mouky, semínka a ovocné prášky. Viz např. následující nadpisy:

- Kaše z dýně a jablek se skořicí a s kokosovou moukou, zdobená kakaem, kakaovým máslem a datlovým sirupem.
- Kaše z batátů, banánu a jahod s maca práškem, zdobená horkými jahodami.
- Hruškový krém s kakaem zahuštěný chia semínky
- Jahodový krém s kokosovým mlékem zahuštěný chia semínky
- Hruškový krém s baobabem

MACA

Plodina maca, která je přezdívána jako „peruánský ženšen“ (přestože není s ženšenem příbuzná) pochází z And a je po stalení dobře známa jako adaptogen (prostředek proti stresu). Kromě toho má vynikající účinek na zvýšení vitality, výdrže, plodnosti a sexuálního zdraví. Pro účely konzumace se používá kořen bílé barvy podobající se naší ředkvičce.

Maca zvyšuje hladinu kyslíku v krvi, čímž dodává vitalitu a výdrž. Kromě toho zlepšuje funkci neurotransmiterů a tak pozitivně ovlivňuje paměťové funkce mozku. Maca je typický adaptogen, čili pomáhá vyrovnat se organismu se zátěží a stresem. Rovněž prospívá lidem během rekonvalescence, protože je lehce stravitelná a obsahuje přirozeně vysoké množství minerálů a sterolů.

CHIA SEMÍNKO

Proč chia? Chia semínka jsou plnohodnotnou komplexní potravinou. Více než třetinu hmotnosti chia semínek tvoří vláknina, takže již 90 gramy chia hravě pokryjete svou doporučenou denní dávku. Chia jsou také nejbohatším rostlinným zdrojem omega 3 mastných kyselin důležitých pro naše srdce a mozek. Vysoký podíl bílkovin, vitamínů, minerálů a stopových prvků (vápník, mangan, fosfor) ocení nejen sportovci a vegetariáni.

BAOBAB

Účinný antioxidant - Baobab se pyšní hodnotou 240 ORAC, což je hodnota udávající úroveň antioxidační aktivity. Pro srovnání, toto číslo je 2x vyšší než mají brusinky a granátové jablko a 3x vyšší než borůvky, což jsou druhy ovoce známé pro své antioxidační schopnosti.

Vláknina - Dostatečné množství vlákniny ve stravě je vysoce důležité pro optimální stav a fungování zažívacího traktu a pro udržení nízké hladiny cholesterolu. Prášek baobabu obsahuje daleko větší množství

vlákniny než ostatní ovoce, včetně jablek, broskví, meruňek a banánů v sušeném stavu. Převážná část vlákniny baobabu je tvořena pektinem, který podle všeho hraje významnou roli v snižování hladiny cholesterolu. Rovněž se u pektinu hovoří o jeho prebiotických účincích a tedy pozitivním vlivu na střevní bakterie.

Vápník - Baobab obsahuje větší množství kalcia než mléko, a to zejména v daleko využitelnější podobě. I ve srovnání s ostatními druhy ovoce i tzv. 'superfruits' vykazuje baobab v případě vápníku daleko větší hodnoty.

Železo, draslík, hořčík - Hořčík je významný pro dobře fungující metabolismus, správnou funkci svalů, a pevnost kostí a zubů. Hodnoty hořčíku v baobabu jsou znatelně vyšší než v banánech či meruňkách. Rovněž v obsahu draslíku baobab významně převyšuje ostatní druhy ovoce, a v případě železa je jeho obsah podstatně vyšší než má např. Špenát.

KOKOSOVÁ MOUKA

Kokosová mouka se vyrábí z čerstvých kokosových ořechů, tj. nejpozději do 3 dnů od okamžiku jejich sklizně a to tak, že nejdříve se šetrně usuší dužina kokosových ořechů, z té se následně mechanickým lisováním za studena získá kokosový olej a poté je tato odtučněná dužina semleta na jemný prášek.

Kokosová mouka vyniká svým obsahem vlákniny, který činí 39%! To je zhruba 3× více než má např. sója. Kokosová mouka obsahuje málo jednoduchých cukrů a má vysoký obsah bílkovin (až 20%). Je tak výborným pomocníkem i při redukčních dietách, protože dodává pocit sytosti a je lehce stravitelná. Je přirozeně bezlepková a tudíž vhodná i pro celiaky.

Recepty

DOMÁCÍ GRANOLA S OŘECHY A SKOŘICÍ

<http://zdravabezlepkarna.cz/seznam-receptu/#!/domaci-granola-s-orechy-a-skorici>

500 g pohankových vloček, 100 g pohankových lupínků, 50 g slunečnicových semínek, 150 g lískových ořechů, 50 ml javorového sirupu, 30 ml medu, 3 lžičky kokosového oleje, 2 lžice mleté skořice, špetka soli, 30 g kokosových lupínků, 100 g rozinek

Předehřejte si troubu na 160 °C. Ve větší míse smíchejte vločky, lupínky, semínka a lískové ořechy. K ruce si vezměte menší mističku, ve které si připravte sirupovou zálivku – sirup, olej, med, skořici a špetku soli smíchejte a pokud je třeba, lehce zálivku zahřejte ve vodní lázni, aby se i med povolil, pokud máte domácí od včelaře. Sladký dressing nalijte do větší mísy s vločkami a důkladně promíchejte, aby se vše hezky obalilo. Směs rovnoměrně nasype na plech s pečícím papírem a dejte do trouby na 30 minut. Nyní je potřeba, aby se vločky opekly ze všech stran – cca po 10 minutách směs promíchejte. V momentě, kdy jdete směs podruhé promíchat (po 20 minutách z celkové doby), přidejte kokosové lupínky a rozinky a dejte do trouby na posledních 10 minut.

Doba přípravy + pečení: 10 min + 30 min



BANÁNOVÉ LÍVANCE Z PODMÁSLÍ A ČIROKOVÉ MOUKY

<http://zdravabezlepkarna.cz/seznam-receptu/#!/bananove-livance-z-podmasli-cirokove-mouky>

1 větší banán, 40 g másla, 2 vejce, 260 ml podmáslí, 25 g třtinového cukru, 130 g pohankové mouky, 60 g hladké čirokové mouky, 2 lžičky kypřicího prášku, 1 lžička skořice, špetka soli, olej na smažení

Připravte si mixér a dejte rozpustit máslo. Nejdříve rozmixujte banán do hladkého krému. Postupně přidejte rozpuštěné máslo, vejce, cukr, podmáslí a vždy pečlivě promixujte. V menší míse smíchejte mouky, kypřicí prášek, skořici a sůl. Nyní si přelijte tekutou směs do větší mísy, do které postupně zapracujte ručním šlehačem veškeré sypké ingredience. Nebojte se těsto šlehat o chvílku déle, než jste zvyklí, lívance pak budou krásně nadýchané. Lívance smažte na pánvičce s nepřilnavým povrchem – osobně jsem nakonec nepotřebovala ani kapku oleje – a na nízkém plameni, protože je to opravdu fofr.

Doba přípravy + smažení: 15 min + 20 min

Počet porcí: cca 16 lívanců

LÍVANCE Z POHANKY, QUINOI A ČIROKU

<http://zdravabezlepkarna.cz/seznam-receptu/#!/livance-z-pohanky-quinoi-a-ciroku>

100 g pohanky, 50 g quinoi, 50 g čirokového zrna, 1 lžička citronové šťávy, 280 ml vody, 1 středně velký banán, 2 lžičky javorového sirupu, 1 vejce, ¼ lžičky skořice, kokosový olej

Smíchejte v míse suchou pohanku, quinoou a čirokové zrno, zalijte vodou se lžičkou citronové šťávy a nechte přes noc namočit. Druhý den vše pořádně propláchněte a dejte společně s vodou, sirupem, banánem, vejcem a skořicí do mixéru a pořádně rozmixujte. Rozpalte si pánev a lívanečky smažte na kokosovém oleji.

Doba přípravy + smažení: 10 min + 30 min

Počet porcí: pro 4 osoby

BEZOBILNÝ KOLÁČ Z BATÁTŮ

<http://www.prirozenebezlepku.cz/products/a15-10-31-bezobilny-kolac-z-batat/>

Těsto: 1 ks větší batáty, 3 lžíce kokosové mouky, 2 lžíce banánové mouky (lze nahradit jednou lžící kokosové mouky), 2 lžíce kokosového tuku, vanilka, špetka soli

Batáty nastrouháme na jemném struhadle, vmícháme rozehřátý tuk, mouku, vanilku, skořici a sůl. Těsto natlačíme do asi centimetrové vrstvy do pekáčku s pečícím papírem a poklademe nádivkou. Na obrázku jsou švestky, ale můžeme použít makovou nádivku, ořechovou, strouhaná jablka s rozinkami a podobně.

Drobenka: rovná lžíce kokosového tuku (nebo napůl s kakaovým máslem), 2 lžíce kokosové mouky, 2 lžíce kokosového cukru

Všechny tři ingredience vymícháme do konzistence drobenky, kterou sypeme na koláč. Pečeme v předehřáté troubě asi 30 minut.



HRUŠKOVÉ KOLÁČKY S DROBENKOU

<http://www.prirozenebezlepku.cz/products/a14-07-30-hruskove-kolacky-s-drobenkou/>

2 hrnky uvařené obiloviny (jáhly, rýže, pohanka, kukuřičná krupice), 1 hrnek kukuřičné mouky (nebo pohankové, rýžové, jáhlové), 1/2 hrnku kokosu, 5 lžic kokosového tuku, 2 špetky mletého zázvoru, 2 lžice hroznového cukru (nebo rýžového sirupu, medu apod.)

Umícháme těsto, ze kterého tvarujeme koláčky. Pokud je těsto suché a láme se, přidáme trochu horké vody na zředění. Tyto připravené miskky z těsta můžeme případně potřít rozšlehaným žloutkem pro lepší barvu.

Oloupané, nakrájené hrušky promícháme se dvěma špetkami soli a poklademe je na připravené těsto, pečeme 20- 30 minut, do změknutí hrušek, při teplotě 200°C.

3 lžice rýžové mouky (nebo kukuřičné nebo jáhlové mouky), 1 lžice rýžového sirupu (medu), 1 lžice kokosového tuku, 2 lžice mandlové mouky

Umícháme drobenku a sypeme ji na předpečený koláč. Pečeme asi 5 minut, dokud drobenka nezrůžoví.

Příští setkání

KDY A KDE:

ve čtvrtek 22. 9. 2016 od 17:30 v Obchůdku u Mandlů
v Chotěboři = vedle DM drogerie

TÉMA:

CO JE TO ŠTĚSTÍ?

ZA KOLIK:

Kurzy jsou hrazené ze strany o. s. Život a zdraví. Účast je proto **ZDARMA**, s možností dobrovolného příspěvku každým z návštěvníků.

Scházíme se pravidelně 1x měsíčně (mimo letních prázdnin), vždy ve čtvrtek od 17:30, místem setkání je Obchůdek u Mandlů, vchodem z ulice Krále Jana v Chotěboři, kousek od náměstí.

Nabízíme čerstvé informace ze světa zdravého životního stylu, fajn recepty i příjemné společenství. A svým dílem nám vždycky pomůžete i vy, naši návštěvníci, protože i vy jste přeci naši spolupracovníci.

Příspěvky, recepty do dalšího čísla, náměty, dotazy, rady i připomínky směrujte na adresu: alkocian@centrum.cz nebo na telefon 739 345 651.

Uzávěrka příštího čísla 21. 9. 2016.

Všechny budoucí sešitky s recepty, náměty i povídáním si můžete stáhnout na adrese: <http://chotebor.casd.cz/kurzy-zdraveho-vareni/>



Fotografie „Zalévání stromu s bankovkami“ je převzata ze serveru *FreeDigitalPhotos.net*. Pod číslem ID-10042490 jí zdarma poskytl uživatel *Jeroen van Oostrom*.

ZBÝVAJÍCÍ TÉMATA SETKÁNÍ V ROCE 2016:

20. 10. MRKEV

24. 11. NEOBVYKLÁ ZELENINA

15. 12. PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ