



Velikonoční rostlinné recepty

Eva Benek

www.papejzdrave.cz



01 Mandlový sýr

Suroviny:

- 2 šálky loupaných mandlí (hranolky, najdete na www.papejzdrave.cz)
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička himalájské soli
- ½ šálku vody

Postup:

Do výkonného mixéru vložíme všechny ingredience. Mixér pouštíme a vypínáme opakovaně, abychom celou směs nerozmixovali zcela do hladké konzistence. Sýr je pak lépe tvarovatelný a při jezení kousíčky mandlí (hranolky) krásně křupají.

Mandle hranolky ve výhodném balení si můžete objednat v našem eShopu www.papejzdrave.cz .





02 Pohankové muffiny

Suroviny:

- 3 zralé banány
- ½ šálku kokosového oleje
- šťáva z 1 citrónu
- cca 1 - ½ šálku vody
- ½ šálku loupaných mandlí
- 250g pohankové mouky
- ½ sáčku kypřicího prášku

Postup:

Do výkonného mixéru vložíme všechny ingredience kromě pohankové mouky. Rozmixujeme je a přelijeme do mísy. Pak přidáme bílou pohankovou mouku a vše zamícháme. Těsto by mělo být mírně tekuté, aby stékalo ze lžice rovnou do pečicích košíčků, které plníme z jedné poloviny. Pečeme ve vyhřáté troubě na 200°C cca 20min. Recept na borůvkovou marmeládu, kterou jsou muffiny naplněny si můžete prohlédnout na dalších stránkách.

Pohankovou mouku a loupané mandle si můžete objednat v našem eShopu www.papejzdrave.cz.







03 Bršlicové pesto

Suroviny:

- 2 velké hrsti bršlice (lze použít i špenát a medvědí česnek)
- 2 stroužky česneku
- ½ šálku lahůdkového droždí
- šťáva z 1 citrónu
- 1 lžička himalájské soli
- 2 šálky loupaných mandlí
- ½ šálku vody

Postup:

Do výkonného mixéru vložíme všechny ingredience mimo mandlí. Vše rozmixujeme do hladka a poté přidáme mandle. Mixér pouštíme a vypínáme opakovaně, abychom celou směs nerozmixovali zcela do hladké konzistence.

Mandle loupané ve výhodném balení si můžete objednat v našem eShopu www.papejzdrave.cz.



Bršlice kozí noha je divoká bylinka rostoucí na zahrádkách i v lesích.

Obsahuje mnoho nutričních látek a příznivě působí na celý lidský organismus.





04 Pikantní hořčice

Suroviny:

- 1 sáček hořčičných semínek
- 1 šálek jablečného octa
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička himalájské soli
- kousek čerstvého zázvoru
- 5 ks hřebíčku
- 3 šálky olivového oleje
- ½ šálku kešu oříšků
- 1 lžíce medu

Postup:

Do výkonného mixéru vložíme všechny ingredience mimo olivového oleje. Vše rozmixujeme a pak postupně přiléváme olivový olej. Hořčice je velmi ostrá, dávkujte opatrně.

Kešu oříšky ve výhodném balení si můžete objednat v našem eShopu www.papejzdrave.cz.





05 Mandlový chléb

Suroviny:

- 1 šálek mandlí
- 2 šálky slunečnicového semínka
- 1 lžička himalájské soli
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce medu
- šťáva z 1 citrónu

Postup:

Do výkonného mixéru vložíme všechny ingredience. Vše rozmixujeme, přendáme do misky a vytvarujeme malé bochánky, které nakrájíme na tenké plátky. Sušíme v sušičce na ovoce do 42°C cca 8 hodin.

Mandle i slunečnicová semínka ve výhodném balení si můžete objednat v našem eShopu www.papejzdrave.cz.





06 Kvašené zelí

Suroviny:

- 1 hlávka bílého zelí
- himalájská sůl

Postup:

Zelí nakrouháme na malé kousky. Prosolíme a natlačíme do sklenice tak, až zelí začne pouštět šťávu, která musí tvořit mírnou hladinku nad zelím. Sklenici zavřeme víčkem a postavíme do misky. Necháme tři dny kvasit v pokojové teplotě. Čtvrtý den po otevření zelí umístíme do lednice.





07 Borůvková marmeláda

Suroviny:

- 1 šálek borůvek nebo jiného bobulovitého ovoce
- 1 hrst sušených datlí
- 1 hrst rozinek
- 1 hrst sušených mochyň
- ½ - 1 šálek vody

Postup:

Všechny suroviny rozmixujeme do hladké konzistence.

Sušené datle, rozinky i výborné mochyň ve výhodných baleních si můžete objednat v našem eShopu www.papejzdrave.cz .





08 Pohankový bezlepkový chléb

Celý tento video recept najdete na mém YouTube kanále.

Jednoduše si do vyhledávače na YouTube zadejte mé jméno: Eva Benek a v seznamu videí si najdete: Vlog 004_bezlepkový chléb

Adresa: <https://www.youtube.com/watch?v=xVLH7Lgnm20>

Děkuji za Váš odběr dalších videí.





09 Cizrnové placičky s celerovou pomazánkou

Celý tento video recept najdete na mém YouTube kanále.

Jednoduše si do vyhledávače na YouTube zadejte mé jméno: Eva Benek a v seznamu videí si najděte: Vlog 009_cizrnové placičky

Adresa: <https://www.youtube.com/watch?v=DLtxkxSwGVE&t=1s>

Děkuji za Váš odběr dalších videí.



Děkuji Vám za stažení této digitální knihy.

Věřím, že pro Vás bude přínosem nejen ve směru zdravějšího stravování, ale i v rámci úspory času z hlediska přípravy jídla i z hlediska zařazování stále většího množství rostlinných darů Přírody do Vašich jídelníčků.

Tato kniha vznikla na základě tvorby rostlinných receptů pro mou rodinu. Jelikož má rodina, tak jako já, téměř 100% syrovou rostlinnou stravu rozhodně nevyhledává, ačkoli ji má hlavně v dopoledních hodinách ve svém jídelníčku hojně zastoupenou.

Každému vyhovuje něco jiného, každý jsme jiný, ale to, co máme z pohledu lidského stravování společné, je pevný základ v rostlinné říši všech plodů a surovin, které by měly tvořit 100% našeho jídelníčku.

Jídla v knize jsou bez mléka, bez bílého cukru, bez vajec, bez lepku. V receptech nenajdete ani sóju či kukuřici, o kterých se osobně domnívám, že z hlediska 100% neověřitelnosti zda je či není GMO, je vhodnější ji do potravin, které konzumujeme nezařazovat.

Přeji Vám nejen krásné čtení, ale především tvoření jídel z této digitální knihy.



Ještě jednou Vám děkuji za stažení této digitální knihy.

Suroviny, které byly v receptech použity, mimo čerstvé zeleniny, najdete na našem eshopu www.papejzdrave.cz

V případě jakýchkoli dotazů mi pište na obchod@papejzdrave.cz

Za tuto digitální knihu jste mi poskytli Váš email. Proším Vás o respektování mých autorských práv k této publikaci. Pokud budete chtít tuto digitální knihu a informace v ní uvedené předat dál Vaším přátelům či známým, jsem Vám za tento krok velice vděčná. Udělejte to však prosím takovým způsobem, že Vaše přátelé nasměrujete na webové stránky www.papejzdrave.cz, na kterých jste si sami tento produkt stáhli. Děkuji Vám.

Upozornění: Autorka této digitální knihy Eva Benek není lékař. Veškerá tvrzení o zdravých přínosech rostlinné stravy pramení jen z její osobní zkušenosti a dlouholetého samostudia (od roku 2012) odborných publikací. Rozhodnutí, stravovat se či zařadit větší množství rostlinné stravy do svého jídelníčku, je jen a jen na základě osobního rozhodnutí každého, kdo si tuto publikaci dobrovolně zakoupí.





Děkuji Vám

Eva Benek

lektorka rostlinné stravy raw/vegan food

www.papejzdrave.cz

