

LEŠNIKOV IN ARAŠIDOV NAMAZ

Sestavine:

- o 200 g lešnikov
- o 100 g arašidov
- o žlica kokosovega olja
- o banana

Priprava:

Arašide in lešnike zmiksamo, da dobimo gladko maso, dodamo stopljeno kokosovo olje in še malo miksamo. Dodamo banana (avokado), da se zmes lažje maže. Postrežemo s kruhom.



PECIVO Z OVSENIMI KOSMIČI

Sestavine:

- o 2 banani
- o 1 skodelica ovsenih kosmičev
- o ½ skodelice mletih mandeljnov
- o ½ skodelice nasekljane prave čokolade

Priprava:

Z vilico zmečkamo banani, dodamo kosmiče, mlete mandeljne in sesekljano pravo čokolado. Vse dobro premešamo, prelijemo maso na peki papir ter spečemo. Pečemo 15 minut na 170°C. Razrežemo na trikotnike.



SLADKE KROGLICE



Sestavine:

- o 100 g rozin
- o 100 g suhih marelic
- o 100 g suhih fig
- o 100 g mletih lešnikov
- o 100 g mletih mandeljnov ali orehov
- o celi mandeljni
- o 2 žlici medu po želji
- o kokosova moka

Priprava:

Suho sadje namočimo v topli vodi in zmešamo v mešalniku, dodamo mlete lešnike, orehe ali mandeljne, po želji še med. Iz mase oblikujemo kroglice in jih povaljamo v kokosovi moki. Če je masa preveč mazava, lahko dodamo mlete ovsene kosmiče. V vsako kroglico zabodemo še olupljen mandelj.

ENOSTAVNO PECIVO Z ROŽIČEVO MOKO

Sestavine:

- o 4 jajca
- o 100g medu
- o 1 dl kokosovega olja
- o 1 dl mleka
- o 150 g polnozrnate ali pirine moke
- o 100 g mletih rožičev
- o 1 vinski kamen
- o 4 jabolka (naribana)
- o 1 banana (pretlačena)
- o malo vanilije
- o za preliv - grenka čokolada.

Postopek:

Beljake stepemo v trd sneg. Rumenjake, med in malo vanilije stepamo, da nastane penasta zmes. Dodamo kokosovo olje, mleko, moko, rožiče, jabolka in banana. Dobljeno zmes vlijemo v pekač obložen s peki papirjem in pečemo na 180°C do 200°C 30 minut. Še vroč biskvit prelijemo z oblivom - grenko čokolado.



KRUH IZ PIRINE/AJDOVE MOKE



Sestavine:

- o 05 kg pirine/ajdove moke
- o 0,5 l radenske
- o 1 vinski kamen ali drugače naraven pecilni prašek, ki se ga pridobi iz vinskih sodov v katerih je zorelo vino
- o 1 žlica kisa

Priprava:

Moko in vrečko vinskega kamna pomešamo, dodamo radensko in žlico kisa.

Priprava:

Vlijemo v pekač obložen s peki papirjem in pečemo cca 45 minut, 10 minut na 200°C potem zmanjšamo na 180°C ter pečemo naprej še 25 minut.

Po želji lahko v kruh pred pečenjem vmešamo različna semena.

OLIVNI NAMAZ



Immagine tratta da Bonardo 2002

Sestavine:

- o 4 vejice sveže bazilike
- o 100 g izkoščičenih zelenih oliv
- o 1 žlica pinjol
- o 3 žlice olivnega olja

Priprava:

Baziliko in olive operemo, narežemo na drobne koščke (sesekljam). Olive, baziliko, pinjole s pomočjo paličnega mešalnika zmiksamo v gladek namaz.

Postrežemo s kruhom.

MINI KRUHKI S ČEBULO



Sestavine:

- o 1 kg moke (polnozrnata, ajdova ali ržena,...)
- o 3 dag kvasa
- o 1 žlica medu
- o 2 dl mlačne vode

Nadev:

2 do 3 popraženi čebuli

malo naribanega korenčka

lahko se doda orehe, lešnike, mandeljne - po 10 dag

Priprava:

Iz sestavine za testo zamesimo testo, ki ga pustimo vzhajati cca 1 uro. Nato testo razvaljamo, namažemo

z nadevom ter tesno zavijemo. Zvitke narežemo na 3, 5 ali 6 cm debele rezine in jih polagamo na pekač. Pečemo 30 minut pri 160°C do 170°C.

Recepte pripravila: Petra Križman