



ČINIMO SI DOBRO-JEDIMO ZDRAVO!

**UDRUGA OSOBA S INVALIDITETOM
SINERGIJA SAMOBOR**

IMPRESSUM

Naslov: ČINIMO SI DOBRO – JEDIMO ZDRAVO!

Autorice recepata:

mr.sc. Irena Švenda, magistra nutricionizma, mag. ing. bioprocesnog inž.

Anita Mraović Kordić, mag. ekonomije, nutricionist

Nakladnik: Udruga osoba s invaliditetom Sinergija Samobor

Mjesto i godina izdavanja: Samobor, 2022.

Vrsta publikacije: Kuharica

Medij: Tiskana publikacija

Grafička priprema i tisak: NETTO d.o.o., Novi Marof

Fotografije: Udruga osoba s invaliditetom Sinergija Samobor

Format: A5

Naklada: 100 komada

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove kuharice ne smije se umnažati ili prenositi u bilo kojem obliku i bilo kojim elektronskim, mehaničkim ili drugim putem bez pismenog odobrenja vlasnika autorskih prava te nakladnika.

Kuharica Činimo si dobro – jedimo zdravo! tiskana je u sklopu projekta „Činimo si dobro – jedimo zdravo!“ financiranog od strane Grada Samobora u 2022. godini.

ISBN 978-953-50198-0-0

ČINIMO SI DOBRO – JEDIMO ZDRAVO!

2022.

DORUČAK ZA ZDRAVLJE



DORUČAK ZA ZDRAVLJE

Doručak je najvažniji obrok u danu – priča je to koju često čujemo od nutricionista i svih onih koji pravilnu prehranu stavljaju u centar zdravih navika. S druge strane, postoje osobe koje redovito preskaču doručak i to ih nimalo ne ograničava u održavanju dobrog zdravlja i željene kompozicije tijela.

Stvar je u mnogim faktorima koji nas čine različitim, zbog čega je pitanje važnosti doručka zaista individualno pitanje na koje moramo odgovoriti sami testirajući različite protokole i pritom osluškujući reakcije vlastitog tijela. No, ako vas preskakanje doručka čini nervoznim i jako gladnim u satima poslije, možda zaista treba poslušati savjete stručnjaka i organizirati jutro tako da osigurate jedan kvalitetan obrok s kojim ćete puni energije započeti dan i time spriječiti kasnije napade gladi.

Jutro započnimo sa 3-5 dcl vode sa pola cijeđenog limuna!

1. SMOOTHIE ZA DOBRO JUTRO

Smoothie je u svojim bezbrojnim varijantama mnogima postao omiljeni doručak. U ovom receptu glavnu ulogu ima jabuka, voće koje rijetki ne vole.

Ako niste među njima i treba vam nešto brzinski, ovo bi mogao biti pun pogodak za dobro jutro.

- 1 CRVENA JABUKA

- 1 BANANA

- 1-2 ŠALICE VODE ILI RIŽINOG
MLIJEKA (PO ŽELJI)

- 20 BADEMA (ILI ŽLICA
MLJEVENIH)

- 1/4 ŽLIČICE CIMETA

- DODATI ZELENO PO ŽELJI
(PAR LISTOVA MLADOG
ŠPINATA ILI KORIJANDERA)

SMOOTHIE A



PRIPREMA:

Tekući dio ubacite u blender, pridružite mu voće narezano na komadiće, cijele ili mljevene bademe i cimet te sve skupa blendajte 30-ak sekundi dok ne dobijete gustu smjesu.

SMOOTHIE B



- 1-2 ŠALICE BOROVNICA (SMRZNUTIH ILI SVJEŽIH)
- 1 BANANA
- 1-2 ŠALICE VODE ILI RIŽINOG MLIJEKA (PO ŽELJI)
- 1 NARANČA ILI CIJEĐENI SOK OD NARANČE
- MALI KOMADIĆ ĐUMBIRA (PO ŽELJI)
- DODATI ZELENO PO ŽELJI (PAR LISTOVA MLADOG ŠPINATA ILI KORIJANDERA)



PRIPREMA:

Na isti način.

2. PROTEINSKI DORUČAK ZA SITOST

Donosimo ideje za jela koja u sebi sadrže proteine te će vas, bez sumnje, držati sitima i do nekoliko sati. Svaku od ideja u potpunosti možete prilagoditi sebi i svojim potrebama, a u nastavku donosimo temelje za svaku od njih.

Jedan od najbržih i najlakših obroka za doručak koji možete svakodnevno pripremiti svakako je omlet, a u jaja možete dodati povrće koje u tom trenutku imate kod kuće, poput cherry rajčica, gljiva, paprike i slično, a uz malo začina doručak će nalikovati pravoj gozbi (kurkuma, papar i sol, curry prah odnosno prema željama).

DORUČAK A:

SIR, JAJE I POVRĆE

- 150 G ZRNATOG ILI POSNOG SIRA
- 1 ŠNITA PRŠUTA
- 1 KUHANO JAJE
- NEKOLIKO CHERRY RAJČICA (MALO POSOLITI) NA SALATU
- 1 ŠNITA KUKURUZNOG ILI INTEGRALNOG KRUHA

DORUČAK B:

OMLET S POVRĆEM

- 2 JAJA
- 1/2 PAPRIKE
- 2-3 GLJIVE PO ŽELJI
- NEKOLIKO LISTOVA MLADOG ŠPINATA
- 1 MLADI LUK

PRIPREMA:

Na malo luka dodati narezano povrće i preliterati s jajima, malo posoliti.

3. ŽITARICE ZA DOBRO JUTRO

Zobena kaša mnogima nije omiljeni izbor za prvi obrok, no kada je riječ o sitosti, nema joj premca. No da bi uistinu bila ukusna, treba je skuhati u biljnom ili kravljem mlijeku te joj dodati bobičasto voće, cimet, jabuku, orašide i slično. Maslac će vas u kombinaciji s kašom držati sitima do ručka.



DORUČAK A: KAŠA S 5 VRSTA ŽITARICA I JABUKOM



- **3-4 ŽLICE
MIJEŠANIH ŽITARICA**
- **1 SLATKA RIBANA JABUKA**
- **1 ŽLIČICA SUHIH GROŽDICA
ILI 4 NASJECKANIH DATULJA
(ILI SUHOG VOĆA PO ŽELJI)**
- **4-6 NASJECKANIH
BADEMA ILI ORAHA**
- **1 ŽLIČICA MEDA PO ŽELJI**
- **VODA ILI RIŽINO MLJEKO**

PRIPREMA:

Žitarice namočiti u vodu ili rižino mlijeko večer prije. Ujutro zagrijati na vatri uz dodatak vode ili rižinog mlijeka ukoliko su žitarice sve upile te dodati ostale sastojke.

4. ZDRAV DORUČAK BEZ KRUHA

DORUČAK A:

ZOBENI KRUŠČIĆI

Izvrсна su zamjena za nezdrava peciva pripremljena od bijeloga brašna.

- 400 G SJEMENKI SEZAMA

- 2 ŽLICE

ZOBENIH PAHULJICA

- MALO CHIA SJEMENKI

- SVJEŽI SIR

- 1/2 ŽLIČICE SODE

BIKARBONE

PRIPREMA:

Izmiksati sjemenke sezama i zobene pahuljice. Dodati svježi sir, malo chia sjemenki i na kraju soda bikarbonu. Ako je smjesa pregusta, dodati malo mlijeka.

Peći u kalupu za muffine na 180 stupnjeva. Od začina u smjesu dodati sol i kim, a posuti usitnjenim ružmarinom.

DORUČAK B:

TOSTIRANE TORTILJE

Tortilje su odlična zamjena za kruh punog kvasca koji često može prouzročiti nadutost i usporiti probavu.

- 1 TORTILJA (INTEGRALNA, OBIČNA ILI KUKURUZNA)

- RIBANA MOZZARELA
(PO ŽELJI)

- 1 ŽLICA KUKURUZA

- 1 ŽLICA NASJECKANOG
DIMLJENOG TOFUA ILI
LOSOSA ILI PRŠUTA

- 1 MANJA RAJČICA

- ŽLICA RIBANE MRKVE
(PO ŽELJI)

PRIPREMA:

Na tortilji razrežemo nožem polumjer i slažemo sastojke po želji. Nakon toga tortilju slažemo u trokut dio po dio i zapečemo u tosteru.





ZELENO ZA ŽIVOT

ZELENO ZA ŽIVOT

Tamno zeleno povrće danas je nepravedno zanemareno te se ne unosi u dovoljnoj količini, počevši od dječje dobi do starijih osoba. Tamno zeleno povrće bogato je mineralima: magnezij, kalij, kalcij, željezo bitnih za zdravlje kostiju, živčanog sustava, mišićnu kontrakciju, zdravlje srca i krvi, te vitaminima od kojih najviše dominira folna kiselina zadužena za pravilnu diobu stanica koja se stalno odvija u nama. Bogato je i klorofilom jakim detoksikantom krvi i jetre. Tamno zeleno povrće preporuča se dnevno unositi u količini od min cca 1 šalice dnevno, dok ostatak čine druge vrste povrća do ukupno oko 2.5 šalice dnevno za odraslu osobu.

TIPS AND TRICKS:

- Unos zelenog povrća možemo povećati kroz pripremu gustih juha od zelenog povrća
- Može se stavljati u jela od žitarica;

različite zelene sokove ili smoothie

- Potrebno je pojačati unos tamnih zelenih salata poput matovilca, rikole, radiča itd. jer obična salata nije bogata navedenim nutrijentima

1. ZELENA JUHA

PRIPREMA:

Brokulu i batat razrezati na komade, staviti ih kuhati u vruću vodu, zajedno sa začinima (sve osim bosiljka) – cca 7 min, potom sve izmiksati, vratiti na vatru, dodati ulje i začiniti do kraja te kuhati 3-5 min. Ukoliko se koristi svježi bosiljak potrebno ga je dodati na samome kraju, a ukoliko koristite suhi 3 min pred kraj kuhanja. Servirati uz dodatak preprženog kruha ili hrskavih okruglica.

- 1 VEĆA BROKULA
- 300G BATATA
- 4 ŽLICE ZOBENIH PAHULJICA
- 1 ČEŠANJ ČEŠNJAKA NARIBATI ILI 1/3 ŽLIČICE ČEŠNJAKA U PRAHU
- 1/3 ŽLIČICE ĐUMBIRA U PRAHU ILI 2 CM NARIBANOG KORIJENA ĐUMBIRA
- 1/3 ŽLIČICE KURKUME U PRAHU
- 1/2 ŽLIČICE MORSKE SOLI
- 1/4 ŽLIČICE CRNOG PAPRA
- 3 ŽLICE MASLINOVOG ULJA



- 1 ŽLICA SUHOG ILI SVJEŽEG LISTA BOSILJKA
- HRSKAVE OKRUGLICE / PREPEČENI KRUH ZA POSIPATI PO JUHI

NAPOMENA:

- Juhu jesti toplu • Može se skuhati više za 2 dana • Prikladna kao samostalni obrok – pogotovo za večeru ili kao dio obroka za ručak

2. ZELENI SMOOTHIE

NAPOMENA:

- Voće treba biti sobne temperature, ne iz hladnjaka
- Obrok je prikladan kao međuobrok za gladnije, ili kao obrok za večeru ili doručak

- 4 KOM MEKANO AVOKADA
(AKO KUPIMO NEZREO, OSTAVITI DA SAZRIJE – DA POSTANE MEKAN)
- 5 KOM MEKANIH KRUŠAKA
- 1 MJERICA JAGODA
- 1 ŠALICA ŠPINATA
- PRSTOHVAT ĐUMBIROVOG PRAHA
- 6 ŽLICA MEDA
- ¼ ŽLIČICE PRAHA MUŠKATNOG ORAŠČIĆA
- 6 DCL RIŽINOG ILI BADEMOVOG MLIJEKA
(UKOLIKO JE PREVIŠE GUSTO DODATI JOŠ PO POTREBI)
- 2-3 ŽLICE ZOBENIH ILI CHIA SJEMENKI

PRIPREMA:

Avokado oguliti i narezati. Kruške narezati na veće komade. Jagode očistiti. Špinat oprati. Sve zajedno pomiješati: voće, povrće, začine, med, mlijeko i miksati u blenderu do glatke teksture. Provjeriti odgovara li nam gustoća. Ukoliko je potrebno, dodati vode ili mlijeka te podesiti slatkoću dodatkom meda.

3. ZAISTA ZELENA SALATA

- 1 PAKIRANJE RIKOLE
- 1 PAKIRANJE MATOVILCA
- 1 KORIJEN KOROMAČA
(TANKO NAREZATI)
- 5 TVRDO KUHANIH JAJA
- 1 NARANČA/MANDARINA
– 4 ŽLICE ISCIJEDITI
- 3 ŽLICE MASLINOVOG ULJA
- 1/3 ŽLIČICE SOLI

NAPOMENA:

- Prijedlog laganog ljetnog obroka ili za glavni obrok kao dio obroka uz npr. kuhanu integralnu rižu

PRIPREMA:

Svo povrće oprati. Jaja tvrdo skuhati i narezati. Začiniti povrće i dobro promiješati. Na kraju dodati narezana jaja.



NUTRICIONISTIČKI
IZBALANSIRAN TANJUR



NUTRICIONISTIČKI IZBALANSIRAN TANJUR

U današnjoj prehrani zapadnog svijeta nalazimo deficit povrća posebno tamnozelenog, kupusnjača i povrća u bojama, mahunarki, cjelovitih žitarica, ribe i voća, a naglasak je na puno mesa, nekvalitetnim izvorima ugljikohidrata i neadekvatnom načinu pripreme hrane.

Nutricionistički uravnotežen tanjur sadrži slijedeće nutrijente:

- Proteine ili bjelančevine kroz prisutnost mahunarki, orašida i sjemenki, jaja, ribe i morskih plodova, nemasnih sireva i mliječnih proizvoda, peradi i mesa (odabрати 1 vrstu proteina po obroku radi lakše probavljivosti)
- Složene ugljikohidrate putem unosa cjelovitih žitarica i njihovih proizvoda, krumpira
- Vlakna, većinu minerala, vitamine, fitonutrijente putem unosa povrća
- Dodatak kvalitetnih nerafiniranih masnoća, sjemenki
- Povrće, proteini, žitarice na tanjuru mogu biti razdijeljeni u trećine, a uz to može se servirati salata i juha u koju je poželjno također dodati povrće

Takav način serviranja poželjno je primijeniti u barem jednom obroku dnevno.

1. PILETINA IZ WOKA

- 250 G PILEĆIH PRSA
- 3 ŽLICE SOJA SOSA
- 1 ŽLICA RUŽMARINA
- 1 ŽLIČICA KURKUME
- ¼ ŽLIČICE PAPRA
- 2 ŽLICE GHEE MASLACA



PRIPREMA:

Pileća prsa razrezati na trakice i marinirati sa navedenim začinima, ostaviti min 20 minuta te kratko pržiti dok piletina ne pobijeli – oko 8 min.



2. CVJETAČA, MRKVA, PORILUK

- 1,5 ŠALICA CVJETAČE NAREZANE NA CVJETIĆE
- 1 VEĆA MRKVA NAREZANA NA KOLUTIĆE
- 2/3 KOMADA PORILUKA NAREZANOG NA KOLUTIĆE
- 4 SMOKVE NAREZANE NA SITNE KOCKICE
- 2 ŽLICE SEZAMOVOG ILI MASLINOVOG ULJA
- 1 ŽLIČICA SOKA LIMUNA
- 1 ŽLICA SOJA SOSA

PRIPREMA:

Na ulje dodati narezano povrće za pirjanje, ovim redom: mrkva – 1 min, cvjetača – 3 min, poriluk – 7 min. Kako se dodaje povrće dodati malo soja sosa. Na kraju dodati malo istisnutog limuna.



3. INTEGRALNA RIŽA NA TAHINI UMAKU SA SJEMENKAMA SEZAMA

PRIPREMA:

Integralnu rižu namočiti preko noći i kuhati u 3x većoj količini vode oko 30 min. Sezamove sjemenke ispeći na tavi bez ulja (trebaju blago popucati), te ih krupno samljeti. Tahini rastopiti na tavi, te na njega dodati kuhanu integralnu rižu, sol i pripremljene sezamove sjemenke.

- 1/2 ŠALICE BASMATI RIŽE
- 1 ŽLICA TAHINI PASTE
- 2 ŽLICE MLJEVENIH SEZAMOVIH SJEMENKI
- 1/2 ŽLIČICE MORSKE SOLI



JELA KOJA DAJU
SITOST I MANJE
KALORIJA



JELA KOJA DAJU SITOST I MANJE KALORIJA

Smanjena mobilnost zahtjeva stalnu pažnju usmjerenu na unosu kalorija kako bismo održali što poželjniju tjelesnu masu i time očuvali zdravlje.

Načini pripreme hrane te povećan unos namirnica koje daju volumen u želucu, a time osiguravaju sitost, siguran su put do manje kalorija. vlakna iz povrća pomoći će nam osjetiti sitost i zadovoljstvo ranije, te ih je nužno servirati uz svako glavno jelo na tanjuru i dodatno salatu. Voće je idealan međuobrok, bilo svježe ili kao desertno jelo napravljeno sa minimalnim dodatkom šećera i masnoća koje će nam zadovoljiti želju za slatkim okusom.

TIPS AND TRICKS:

- Od načina pripreme hrane preporuča se kuhanje, pirjanje na manje masnoća, pečenje bez masnoća, grilanje
- Pohanje na nov način – u masnom papiru u pećnici
- Što umjesto zaprške – kako zgusnuti jela – upotrijebiti pasirano kuhano povrće
- Pirjati – umjesto pržiti
- Žitarice umjesto kruha
- Uz protein/meso ponekad samo povrće kao prilog
- Min 1/3 tanjura treba biti popunjena povrćem
- Raznovrsnim začinima postizemo ukusnu čaroliju, umjesto puno masnoća u obroku

1. POHANA CVJETAČA U ŠLAFROKU

- 2 VELIKE CVJETAČE
- 4 JAJA
- 6 ŽLICA SLANUTKOVOG BRAŠNA
- 6 ŽLICA MLJEVENOG SEZAMA
- 2 DCL ZOBENOG MLIJEKA
- SOL, PAPAN
- 1 ŽLICA LISTA CELERA
- 4 ŽLICE KOKOSOVOG ULJA

PRIPREMA:

Cvjetaču narezati na velike cvjetove te ju skuhati da blago omekša u vodi (oko 5 min u vrućoj vodi). Napraviti smjesu od jaja, slanutkovog brašna, mljevenog sezama, zobenog mlijeka i začina (smjesa neka bude jačeg okusa). Cvjetaču uvaljati u smjesu. U tavu staviti tanki sloj kokosovog ulja te kratko pržiti cvjetaču.



2. OSLIĆ S MAHUNAMA

ZA OSLIĆ:

- 200 G SMRZNUTOG FILEA OSLIĆA
- 1 ŽLICA MASLINOVOG ULJA
- 2 REŽNJA ČEŠNJAKA
- 1 ŽLIČICA ORIGANA
- 1/8 ŽLIČICE PAPRA
- PRSTOHVAT SOLI

ZA MAHUNE:

- 200 G SMRZNUTIH MAHUNA
- 3 ŽLICE INTEGRALNIH KRUŠNIH MRVICA
- 1/2 ŽLIČICE CURRY PRAHA
- PO ŽELJI SOL
- 1 ŽLICA KOKOSOVOG ULJA



PRIPREMA:

Oslić: Oslić otopiti i narezati na manje komade. Češnjak naribati. Komade oslića marinirati sa paprom, češnjakom, malo soli i origana te ostaviti stajati minimalno 10 min. Oslić kratko prepržiti na malo ulja.

Mahune: Mahune razrezati na komade dugačke 1 cm te ih staviti pirjati na kokosovo ulje, uz dodatak curry praha i soli. Pirjati dok ne omekšaju (poželjno ostaviti hrskavije). Na kraju pirjanja dodati krušne mrvice, dodati malo vode i pirjati još 3 min.

3. PUDING OD CHIA SJEMENKI

- 10 ŽLICA CHIA SJEMENKI
- 2 ŽLICE GROŽDICA
- 3 DCL ZOBENOG MLIJEKA
- 1/2 ŽLIČICE CIMETA
- 2 KRUŠKE
- 3 ŽLICE ROGAČ PRAHA
- 1/2 ŽLIČICE STEVIJE
- 4 ŽLICE LJEŠNJAKA



PRIPREMA:

Kruške spasirati u pastu. Lješnjake tostirati bez ulja i samljati. Sve sastojke pomiješati i pustiti da nabubri kroz 20 min. Ako se nije dovoljno zgusnulo dodati još chia sjemenki. Presipati u male zdjelice.

MITOVI I ISTINE O PROTEINIMA



MITOVI I ISTINE O PROTEINIMA

U modernom svijetu veliki je trend unošenja prekomjerne količine proteina posebno kroz konzumaciju mesa i životinjskih proteina. Još samo jednu generaciju unazad, naše mame, bake i djedovi jeli su meso vikendom, a kroz tjedan unosili proteine putem mahunarki poput graha ili slanutka, dok je danas meso u mnogim obiteljima prisutno svakog dana, i u više od jednog obroka dnevno. Takav pomak u prehrambenim navikama znanost povezuje s povećanom pojavom bolesti srca i krvnih žila, problemima u probavnom sustavu, određenih vrsta karcinoma i gihta.

Savjetuje se dio unosa proteina zamijeniti biljnim izvorima (mahunarkama – razne vrste, grah, leća, slanutak, bob), sjemenkama bogatim proteinima poput bundevinih sjemenki, te orašidima poput badema i oraha, a dio unosa treba biti putem ribe.

Ostali životinjski kvalitetni izvori proteina su: perad, kunić, srnetina, manje masni sirevi i mliječni proizvodi, jaja te na mjesečnoj bazi crveno meso.

TIPS:

- Povećati unos biljnih proteina putem mahunarki, sjemenki
- Jela od životinjskih proteina uvijek servirati uz pregršt povrća

1. LEČONJEZ SA PIROVOM TJESTENINOM

- 1/2 ŠALICE CRVENE LEĆE SKUHATI
- 1/2 ŽLIČICE ORIGANA
- 1 ŽLICA MASLINOVOG ULJA
- 1/2 KOM TIKVICA
- 1 KOMAD MRKVE
- 1/3 ŠALICE BROKULE
- 1/4 ŽLIČICE KURKUME
- 2 ČEŠNJA ČEŠNJAKA
- 1/2 LUKA
- MALO PAPRA, MALO SOLI
- 1 ŽLICA LISTA PERŠINA

PRIPREMA:

Leću prethodno namočiti i skuhati u min 5x većoj količini vode. Crvena leća je kuhana kada se pretvori u kašu – umak. Svo povrće naribati, te popirjati na ulju i kurkumi te dodati raskuhanu leću i origano. Na kraju posipati listovima peršina. Sve zajedno kratko još kuhati – do 3 min da se okusi pomiješaju. Preliti po tjestenini. Posipati parmezanom ili prehrambenim kvascom.



2. ŠUMSKI OMLET

- 6 JAJA
- 1 VELIKI PORILUK
- 1,5 ŠALICE SJECKANIH ŠAMPINJONA
- 3 ŽLICE MASLI-NOVOG ULJA
- 2 ŠALICE KUHANOG JEČMA
- 1/3 ŽLIČICE PAPRA
- SOL

PRIPREMA:

Jaja razmutiti, gljive i poriluk narezati, ječam skuhati, te sve zajedno ispeći u omlet. Ovaj omlet je kompletan obrok te se može jesti bez kruha.



3. SMOOTHIE OD SJEMENKI, KOKOSA I BANANE



PRIPREMA:

Sve samljeti i pomiješati. Piti između obroka ili umjesto doručka.

- 5 KOMADA BANANA
- 5 ŽLICA MLJEVENIH KONOPLJINIH SJEMENKI
- 5 ŽLICA MLJEVENIH BUNDEVINIH SJEMENKI
- 3 ŽLICE KOKOS BRAŠNA
- 3 KOMADA MRKVE
- 1 LITRA BADEMOVOG MLIJEKA
- 1 ŽLIČICA CIMETA
- 2 ŽLICE MEDA



ZDRAVE SLASTICE



ZDRAVE SLASTICE

ZDRAVE SLASTICE

1. SLADOLED OD MANGA BEZ ŠEĆERA

PRIPREMA:

Slatkome je teško odoljeti, a pogotovo kada ste na dijeti koja vam zabranjuje šećer, vrhnje, maslac, čokoladu ili brašno. No, nije uvijek razlog izbjegavanja slatkog vitka linija. Sve češće ljudi razmišljaju o svome zdravlju i na koji način zadovoljiti potrebu za slatkim, a da nije rafinirani šećer u igri ili masno vrhnje. Nije se potrebno odreći uživanja u slatkome!!!

Dvije velike banane narezati i staviti u zamrzivač preko noći. U blender staviti smrznute banane, Freshy mango, kokosovu vodu i tvrdi dio kokosovog mlijeka dok ne dobijemo glatku smjesu. Staviti u zamrzivač na dva sata i poslužiti sa svježom mentom.

Sladoled od manga možeš pripremiti u nekoliko koraka u svojoj kuhinji i to bez svježeg manga. Savršeno ga zamjenjuje Malincin Freshy mango, koji dočarava pravi tropski okus sladoleda. Ukusan i osvježavajući sladoled napravljen je od samo tri sastojka. Kako ne sadrži mlijeko i jaja, pogodan je i za vegane.

SASTOJCI (ZA 2 OSOBE):

- 2 VEĆE BANANE
- 3 ŽLICE FRESHY MANGA
- 3 ŽLICE TVRDOG DIJELA KOKOSOVOG MLIJEKA IZ KONZERVE
- 1 ŽLICA KOKOSOVE VODE
- SVJEŽA MENTA

2. PALAČINKE

Ukusne i mekane palačinke teško je dobiti ako nemate pravi recept. Zdrave, slasne, sočne i vrlo jednostavne za pripremu te u njima možete uživati svaki dan.

U malinama najviše uživamo zbog jedinstvenog okusa, no to je tek djelić onoga što dobivamo u ovom ljekovitom voću. Malina je bogata antioksidansima. 100 grama plodova maline daje 44 posto dnevne preporučene količine vitamina C. Iako ih je najbolje jesti svježe, možete ih koristiti i za pripremu pekmeza, sokova, sladoleda, kolača i sl.

PRIPREMA:

Sve sastojke izmiksati, osim malina, i ostaviti pola sata. Umiješati maline i peći na tavnici. Preljev prema želji.

SASTOJCI:

- 1 ZRELA BANANA
- 1/2 ŠALICE ZOBENOG BRAŠNA
- 3 ŽLICE BADEMOVOG BRAŠNA
- 1 ŽLICA KOKOSOVOG ŠEĆERA
- 1/2 ŽLIČICE PRAŠKA

ZA PECIVO

- 1/2 ŽLIČICE CEJLONSKOG CIMETA
- 1/2 ŽLIČICE EKSTRAKTA VANILIJE
- 1/2 ŠALICE BADEMOVOG MLIJEKA
- 1 ŽLICA KOKOSOVOG ULJA
- 1/2 ŠALICE MALINA



3. NUTTY PRALINE

Tko ne voli čokoladno? Slažemo recept za zdrave praline, ali nimalo malo kalorične. Oprezno s količinom.

SASTOJCI:

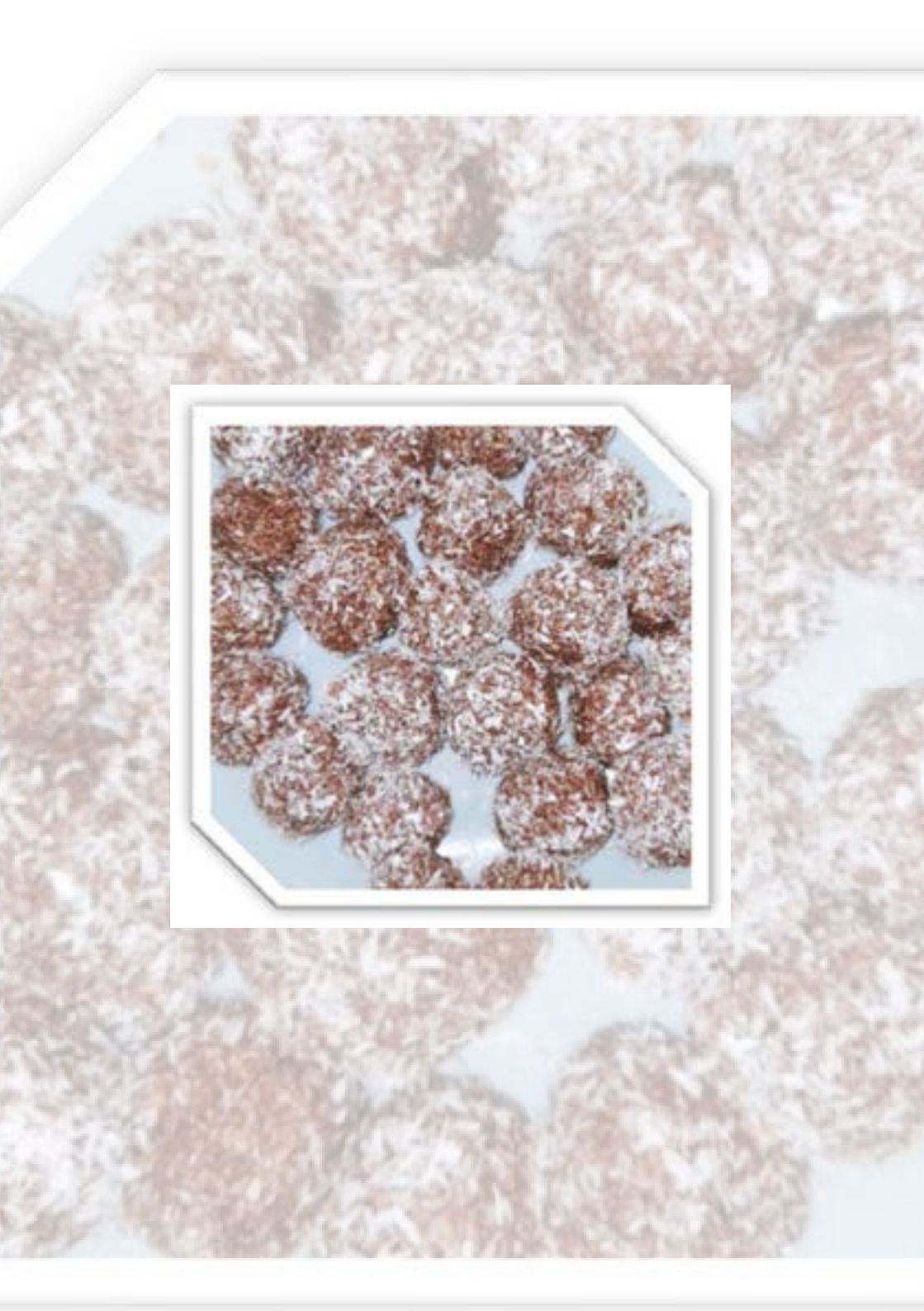
- 1/2 ŠALICE LJEŠNJAKA (SAMLJEVENI U BRAŠNO)
- 1/2 ŠALICE BADEMA (SAMLJEVENI U BRAŠNO)
- 1 ŠALICA KOKOSOVOG BRAŠNA
- 1/3 ŠALICE AGAVINOG SIRUPA
- 1/4 ŠALICE RASTOPLJENOG KOKOSOVOG ULJA
- 1/4 ŠALICE KAKAA U PRAHU

ČOKO PRELJEV:

- 1/2 ŠALICE KAKAA U PRAHU
- 1/2 ŠALICE AGAVINA SIRUPA
- 1/2 ŠALICE RASTOPLJENOG KOKOSOVOG ULJA

PRIPREMA:

Pomiješati sve sastojke za praline i za preljev od čokolade pa oblikovati kuglice te staviti u hladnjak na sat vremena. Nakon toga umočiti u rastopljenu čokoladu za kuhanje i opet staviti na hlađenje.



4. KOLAČ OD ROGAČA S ČOKOLADOM



PRIPREMA:

Rastopiti čokoladu s maslacem i prstohvat soli na pari. U prosijani rogač dodati prašak za pecivo. U rastopljenu čokoladu i maslac umiješati pjenjačom 7 žumanjaka. Bjelanjke istući s pjenjačom i dodati šećer. Polako umiješati to u čokoladu s maslacem. Na kraju u smjesu dodati rogač s praškom za pecivo i izmiješati ručno. Staviti peći na 180 stupnjeva 30 min. Kolač je jako vlažan nakon pečenja.

SASTOJCI:

- 200 G TAMNE ČOKOLADE
- 150 G MASLACA
- PRSTOHVAT SOLI
- 150 G ROGAČA (MOGU BITI I BADEMI, LJEŠNJACI)
- 5 G PRAŠKA ZA PECIVO
- 100 G VOĆNOG ŠEĆERA
- 7 JAJA (ODVOJITI ŽUMANJKE OD BJELANJAKA)
- 200 G VRHNJA ZA ŠLAG

ZAHVALA

**Hvala svima koji su na bilo koji način
sudjelovali u izradi ove kuharice!**

ČINIMO SI DOBRO-JEDIMO ZDRAVO!



UDRUGA OSOBA S INVALIDITETOM SINERGIJA SAMOBOR

Ul. 151.samoborske brigade HV 1, 10430 Samobor

OIB: 51571117314, MB: 01164473

Telefon: 01 3336 718, Mobitel: 091 3336 719

Web: www.uosi-sinergija.hr

E-mail: udruga.invalida.samobor@gmail.com

IBAN: HR 4124840081102647014