

# PRIMERI RECEPTOV



AL-KIMIA  
ANA PLEŠEC



# Čas za zajtrk

## 10-minutna omleta

### Sestavine (za 1 porcijo)

- 2-3 jajci
- 1 žlica oljčnega olja ali masla
- Kozji/ovčji sir (če ne morete brez sira, drugače to dodamo šele čez 3-4 tedne)
- ½ skodelice na tanke rezine narezane zelenjave – moja najljubša sta bučke in por
- Pest rukole

### Metoda

1. Na srednjem ognju segrejte ponev, dodajte žlico olivnega olja ali masla
2. V skledo razbijemo jajca, dodamo sol in po potrebi določene začimbnice (baziliko, peteršilj, origano, poper...) stepemo z žlico
3. V ponvi sama najprej rada popražim npr. por, ko se malce zapeče šele nato vlijem jajčno zmes. Kuhamo/pečemo par min.
4. Z lopatko prepognemo eno stran omlete. Kuhamo še 2 minuti, nato postrežemo.



# Čas za zajtrk

## Palačinke iz mung fižola

### Sestavine

(za 5 – 6 palačink (odvisno od premera in debeline)...)

- 150 g mung dala (suh fižol)
- cca. 65 ml vode
- 1 JŽ sesekljanega peteršilja
- 1/2 čž mlete kumine
- 1/3 čž mlete kurkume
- pol stroka sveže naribanega česna
- velik ščep soli
- avokadovo olje za peko (ali ghee, oljčno olje...)

### Metoda

1. Mung dal preko cedila dobro spereš. Ko se neha peniti in izpod cedila priteče kristalno čista voda, ga pretreseš v večjo skledo in zaliješ z večjo količino vode. Po želji lahko dodaš še kapljico vode. Mung namakaš vsaj nekaj ur, še bolje pa kar čez noč.
2. Pred peko odliješ vodo ter ga preko cedila ponovno splakneš pod tekočo vodo. Odcediš in skupaj z začimbami streseš v mikser (sesekljalnik ali multipraktik). Zmiksaš v gosto zmes, za lažje miksanje po potrebi dodaš malce vode. Gosto zmes preliješ v skledo in med mešanjem z ročno metlico (ali žlico) postopoma dolivaš vodo, da dobiš primerno konsistenco zmesi. Ta naj bo nekoliko gostejša kot za običajne palačinke.

## Palačinke iz mung fižola

3. V ponev doliješ olje, ga s čopičem razporediš po površini ter segreješ. Ko je dokaj vroče, temperaturo znižaš in v ponev vliješ zajemalko pripravljene zmesi. S hrbtno stranjo zajemalke (ali še lažje s pomočjo hrbtne strani jedilne žlice) počasi zaokrožiš po kupčku zmesi, ter tako oblikuješ večjo in tanjšo palačinko. Okoli palačinke nato kaneš še nekaj kapljic olja (maščobo lahko s čopičem razporediš okoli nje).

Ponev po želji pokriješ s pokrovko ter pečeš par minut. Nato s spatulo palačinko obrneš ter na hitro popečeš še na drugi strani ter serviraš.



# Čas za zajtrk

## Kvinojina kaša

### Sestavine

- ½-1 skodelice kvinojinih kosmičev ali kuhane kvinoje
- 1 skodelica izvirske ali filtrirane vode ali doma pripravljenega mandljevega mleka (vodo in oreščke damo v blender)
- Po želji za sladkobo stevija (nekaj kapljic) ali ksilitol (1 čajna žlička) (neobvezno)
- ½ skodelice mandljeve moke ali pest sesekljanih oreščkov/semen (neobvezno)
- Peščica jagod ali naribana zelena jabolka

### Metoda

1. V ponev na majhnem ognju dodamo tekočino in kvinojine kosmiče
2. Neprestano mešajte nekaj minut, dokler kvinoja ne vpije tekočine
3. Odstranite z ognja, zlijte mešanico v skledo in dodajte jagode/jabolko, sladilo in mandljevo moko ali oreščke/semena



# Čas za zajtrk

## Skleda iz gozdnih sadežev

### Sestavine (Za eno porcijo)

- 1 skodelica borovničevja (po vaši izbiri!)
- 2 žlici chia semen
- 2 žlici beljakovin v prahu (uporabljam organske konopljinine ali grahove beljakovine , ker so super čiste)
- 2 žlici kokosovega jogurta
- Žlica MCT olja za moč možganov ali nekaj vode za mešanje

### Metoda

Zmešajte skupaj in imate pripravljeno malico za sabo ali pripravite že zvečer in boste imeli zjutraj slasten zajtrk.



# Čas za zajtrk

## Chia puding

### Sestavine (Za eno porcijo)

- $\frac{1}{4}$  skodelice chia semen
- 1 skodelica mleka ali voda (npr. doma narejeno mandljevo mleko)
- 1 žlička vanilije v prahu (po želji)
- 1 čajna žlička dovoljenega sladila, če je potrebno (npr. ksilitol, nekaj kapljic stevije – po prehranskem načrtu)
- 1 žlica beljakovin v prahu, npr. grahove ali konopljinna semena

### Metoda

Zmešajte zgornje sestavine in pustite stati 1 uro ali čez noč. Dodajte preliv, kot je kokosov jogurt, jagodičevje, semenke, oreščki in uživajte!