DORUČAK

ZDRAVIJI RECEPTI ZA NAJVAŽNIJI OBROK U DANU

BY KUŽIVANCIJA
+
bio&bio

DORUČAK

• • •

Text Copyright © Kuživancija, 2019
Photographs Copyright © Kuživancija, 2019

• • •

Photographs by Edita Šimić
Proljeće / Ljeto 2019

• • •

www.kuzivancija.com

• • •

Powered by:

bio&bio

DORUČAK

ZDRAVIJI RECEPTI ZA NAJVAŽNIJI OBROK U DANU

BY KUŽIVANCIJA
+
BIO&BIO

SADRŽAJ

001
CHIA PUDING OD BADEMA I LIMUNA

002
NAJJEDNOSTAVNIJA GRANOLA NA SVIJETU

003
LJETNA KAŠA S MARELICAMA I BRESKVAMA

004
ČOKOLADNA RAPSODIJA

005
BUBLICE

006
CHIA DŽEM OD JAGODA

007
PORRIDGE OD JAGODA

008
SEZAMOVO MLIJEKO

009
HRSKAVO HLADNI PORRIDGE

010
ZELENI SUPERBOWL

DORUČAK

ZDRAVIJI RECEPTI ZA NAJVAŽNIJI OBROK U DANU

LJETNO IZDANJE ONLINE KUHARICE ZDRAVIJEG DORUČKA JE POSVEĆENO SVIMA ONIMA KOJI VOLE RITUALE, JUTRA, LJETO, VOĆE, SLAĐI DORUČAK, ISPIJANJE KAVE I UŽIVANJE.

Nakon zimskog izdanja, ljetna verzija je bio logičan slijed i nešto što sam odmah na početku htjela napraviti kako bi cijela priča s receptima o zdravijem doručku bila zaokružena.

Izuzetno me veseli što sam ovom prilikom udružila snage s **bio&bio trgovinama** kako bismo vam zajedno ponudili najbolje od prirode - recepte bez rafiniranog šećera, pšeničnog brašna s puno sezonskog voća. Naš zajednički cilj je bio ponuditi vam doručak koji je jednostavan, ukusan i nutritivno bogat kako biste zaista svako jutro uživali.

Ovim online izdanjem zaokružujemo jednu predivnu priču u kojoj sam istinski uživala ponajprije zahvaljujući vama, vašim komentarima i svim fotografijama koje mi redovito šaljete. I jedva čekam nove :-)

bio&bio
SITNE ZOBLJENE PAHULJICE
KAKAO U PRAHU
200 g
SUNCOKRET
100% RAW FOOD
SITNE, ALI MOĆNE I BITNE
200 g
bio&bio
DATULJE
SLATKOĆA MAJKE PRIRODE
bio bio
GOJI BOBICE
150 g
bio&bio
LJEŠNJAK
bio bio
100% DOMAĆE
bio&bio
PROSO
ŽVAČI DUGO I NAPUNI BATERIJE
bio&bio
HVALA PRIRODI
SUPERFOODS
CHIA SJEMENKE
www.bioblo.hr
bio&bio
HVALA PRIRODI
SUPERFOODS
CACAO NIBS
www.bioblo.hr

Bio&bio trgovine ekoproizvoda prepoznatljive su po provjerenom i kvalitetnom asortimanu cjelovitih prirodnih proizvoda te velikom izboru certificiranih organskih robnih marki domaćih i svjetskih proizvođača.

Ponuda bio&bio trgovina uključuje više od 4000 prirodnih i certificiranih organskih proizvoda iz kategorije hrane i pića, dodataka prehrani, organske kozmetike kao i ekoloških proizvoda za održavanje kućanstva koji podliježu striktnim kontrolama kvalitete i posjeduju sve pripadajuće certifikate.

Sve češći su izbor upravo hrvatski organski proizvodi kojih je na bio&bio policama više od 1000. bio&bio podržava razvoj domaće ekološke poljoprivrede te već više od 10 godina njeguje suradnju s hrvatskim eko poljoprivrednicima. Danas, uz vlastito eko imanje Zrno, aktivno surađuje s više od 30 hrvatskih obiteljskih poljoprivrednih eko gospodarstava diljem Hrvatske, a broj kooperanata raste iz dana u dan.

Posebno su popularni prirodni i organski dodaci prehrani i namirnice koje zbog svojih nutritivnih bogatstava spadaju u skupinu superhrane. Svaki proizvod iz ove kategorije pažljivo se odabire temeljem najnovijih prehrambenih trendova i dokazanih suvremenih prehrambenih saznanja i to nakon savjetovanja s nutricionističkim stručnjacima bio&bio trgovina.

CHIA PUDING OD BADEMA I LIMUNA

2 PORCIJE

Smoothie:

- **2 velike banane (3/4 za smoothie, 1/4 za ukrašavanje)**
- **1/2 avokada (ostatak zamrznite)**
- **1 veći limun (oguliti)**
- **1 ravna žličica cejlonskog cimeta**
- **1 žlica namaza od badema**
- **1 dcl bademovog mlijeka (po potrebi više)**
- **4 datulje**
- **Prstohvat himalajske soli**

Chia puding:

- **2 žlice chia sjemenki**
- **2 dcl bademovog mlijeka**
- **1 žličica limunove korice**

Ukrašavanje:

- **1/4 preostale banane**
- **2 žlice bademovih listića**
- **1 žličica cejlonskog cimeta**

Bademi i limun su jedna od mojih najdražih kombinacija. Volim apsolutno sve gdje ovaj dvojac "nastupa". Recept sam zapisala davno, ali sam ga čuvala za ovaj trenutak.

Očarat će vas limunast okus u ovim ljetnim danima. Nisu vam potrebne fancy namirnice već svega 15ak minuta vašeg vremena i doručak je spreman. Najbolje bi bilo da smoothie napravite netom prije nego ćete doručak poslužiti, a chia puding možete pripremiti i večer prije.

PRIPREMA

Sve sastojke za chia puding stavite u manju zdjelu te miješajući svako 5 minuta pričekajte chia sjemenke da nabubre te postignu teksturu pudinga. Za 15ak minuta puding je spreman.

Sve sastojke za smoothie smiksajte u blenderu. Želite dobiti teksturu koja je gušća u čemu će vam uvelike pomoći avokado. Ako smjesa bude pregusta dodajte još malo mlijeka.

Chia puding podijelite u dvije staklenke, dolijte smoothie, dodajte banane, listiće badema, cimet i vaš doručak je spreman.

NAJJEDNOSTAVNIJA GRANOLA NA SVIJETU

ZA 300 GRAMA

200 g zobenih pahuljica

100 g javorovog sirupa

1 bjelanjak

Prstohvat himalajske soli

Ideja za ovaj recept se pojavila sasvim slučajno dok sam čitala sastojke granola po supermarketima.

Shvatila sam da toliko toga mogu izbaciti, a da okus još uvijek bude bogat, hrskav i dovoljno sladak. Ideja je uspjela iz prve! Jedini je problem što joj jako teško možete odoljeti!

Vjerujte mi, puna tegla granole duže od dana je pravi izazov!

PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva. Pleh obložite papirom za pečenje.

Pomiješajte zobene pahuljice i sol, dodajte im sirup i bjelanjak te miješajte sve dok smjesa ne postane ujednačena.

Granolu ravnomjerno rasporedite te je pecite 20ak minuta dok ne poprimi zlatno-smećkastu boju.

Pustite je da se skroz ohladi te pohranite u staklenku.

LJETNA KAŠA S MARELICAMA I BRESKVAMA

2 PORCIJE

Kaša:

- **25 g suhih marelica**
- **100 g zobenih pahuljica**
- **1 žlica chia sjemenki**
- **1/2 cijeđenog limuna**
- **400 ml kokosovog mlijeka**

Ukrašavanje:

- **1 breskva**
- **6 žlica jogurta od vanilije (sojinog ili kokosovog)**
- **2 žlice bučinih sjemenki**

Nisam sigurna da mogu samouvjereno reći da mi je ovo najdraži recept, ali u top 3 svakako jest!

Pogotovo zbog kombinacije marelica i breskve. Ako išta u ovoj online kuharici miriše na ljeto, onda je to zasigurno ova kaša.

PRIPREMA

U blenderu smiksajte marelice, limunov sok i kokosovo mlijeko. Pomiješajte zobene pahuljice i chia sjemenke, prelijte sve smiksanom smjesom te ostavite preko noći u hladnjaku.

Breskvu narežite na kriške. Smjesu sa zobenim pahuljicama podijelite u dvije posude. Svakoj dodajte jogurt, borovnice, bučine sjemenke i breskve. Doručak je spreman!

DRIFT
Milk

ČOKOLADNA RAPSODIJA

1 PORCIJA

Smoothie:

- **1 banana**
- **1/4 avokada (ostatak zamrznuti)**
- **1 kipuća žlica sirovog kakao praha**
- **1 žlica namaza od badema**
- **1/4 žličice havajske spiruline**
- **4 datulje**
- **Prstohvat soli**
- **1 dcl kokosovog mlijeka (po potrebi više)**

Chia puding:

- **1 žlica chia sjemenki**
- **1 dcl vode**

Ukrašavanje:

- **1 žlica sirovih kakao zrnaca**

Sigurno ste već očekivali da nijedna priča vezana za doručak kod mene ne može proći bez čokoladnog okusa.

Osim što zaista volim čokoladu te sirovi kakao ima izuzetne nutritivne vrijednosti, smatra se jednom od najhranjivijih namirnica svijeta, izuzetno je bogat antioksidansima, kao i željezom i magnezijem, u njemu se nalaze i hormoni sreće - serotonin i dopamin.

Obožavam okus kakaa, a istovremeno zadovoljim i svoju dnevnu potrebu za slatkim, tako da što se mene tiče ovakvim doručkom ubijem dvije muhe jednim udarcem!

PRIPREMA

Najprije pomiješajte chia sjemenke i vodu. Miješajući svako 5 minuta pričekajte chia sjemenke da nabubre te postignu teksturu pudinga. Za 15ak minuta puding je spreman.

Za to vrijeme u blenderu smiksajte sve sastojke za smoothie. Nakon što je chia nabubrila u staklenku dodajte sloj smoothie-a, zatim pola chia pudinga te ponovite postupak. Na kraju sve ukrasite sirovim kakao zrncima. Poslužite odmah!

BUBLICE

6 KOMADA

- **60 g maslaca ili ghee maslaca**
- **25 g kokosovog brašna**
- **25 g psilijum ljuskica**
- **1 ravna žličica himalajske soli**
- **7,5 g praška za pecivo**
- **4 medium jaja**
- **3 žlice mineralne vode**
- **1 žlica sjemenki sezama**

Bez pšeničnog brašna, bogate proteinima te hranjivim nutrijentima. Zbog psilijum ljuskica ove bublice pogoduju zatvoru te redovitijoj probavi.

Iako u sebi sadrže kokosovo brašno i vjerujte mi u nekim receptima nisam s njim oduševljena jer se previše osjeti, u ovom receptu ga nećete osjetiti i imati osjećaj kao da jedete nešto slatko, a zapravo bi trebalo biti slano. Najbolje su isti dan kada se naprave, ali apsolutno ih možete jesti i dan nakon.

PRIPREMA

Zagrije pećnicu na 150 stupnjeva (s ventilacijom) te na dno stavite posudu s vodom. Rastopite 40 g maslaca te ga ostavite sa strane. Preostalih 20 g također rastopite te ostavite za premazivanje bublica.

U posebnoj posudi pomiješajte brašno, ljuskice, sol i prašak za pecivo. Jaja razdvojite te bjelanjak čvrsto umutite. U žumanjak dodajte 40 g rastopljenog i ohlađenog maslaca, mineralnu vodu te sve lagano umutite pjenjačom. Žumanjku lagano dodajite smjesu s brašnom konstantno miješajući. Na kraju dodajte pola smjese bjelanjka, umutite mikserom na najmanjoj brzini, a preostale bjelanjke umutite pjenjačom.

Oblikujte 6 bublica, nožem napravite mali rez po sredini, te ih premažite preostalim maslacem. Pecite ih 15 minuta, zatim pospite sezamovim sjemenkama, okrenite pleh te nastavite peći dok ne dobiju smećkastu boju, još 15 do 20 minuta. Ostavite ih da se ohlade te poslužite uz chia džem od jagoda! Mogu poslužiti u bilo kojem kontekstu umjesto kruha, a odlične su i same!

CHIA DŽEM OD JAGODA

ZA 330 GRAMA

500 g jagoda

4 datulje

1 žlica chia sjemenki

2 dcl kokosove vode

Nije prvi put da radim chia džem, ali ovaj put sam ga napravila nešto drugačije bez da se chia sjemenke zagrijavaju što svakako pomaže očuvanju nutritivnih svojstava.

Džem je izvrstan dodatak svim smoothie zdjelama i kašama, isto tako ga možete iskoristiti kao namaz, bilo za palačinke ili na kruhu. Probajte ga namazati na "Bublice" uz malo maslaca, definitivno okus koji vraća u djetinjstvo. Mene je vratio!

PRIPREMA

Pećnicu zagrijte na 180 stupnjeva. Pleh obložite papirom za pečenje.

Ako datulje nisu mekane, prethodno ih namočite u vodi dok ne omekšaju. Jagode operite i narežite na ploške. Stavite ih peći te kada primijetite da su pustile sok i blago uvenule, gotove su.

Jagode i sok prebacite u posudu te ih, ako je potrebno, viljuškom zgnječite.

Kokosovu vodu i datulje smiksajte u blenderu te zatim sve dodajte jagodama.

Na kraju dodajte chia sjemenke te povremeno promiješajte dok ne dobijete strukturu džema. Po potrebi dodajte kokosove vode. Prebacite sve u staklenku te džem čuvajte u hladnjaku i do tjedan dana.

PORRIDGE OD JAGODA

2 PORCIJE

Proso:

- 120 g prosa
- **150 g jagoda**
- 4 datulje
- **1 žličica đumbira u prahu**
- 330 ml kokosovog mlijeka **(+ voda po potrebi)**
- **Prstohvat himalajske soli**

Ukrašavanje:

- 2 žličice namaza od badema
- **2 žličice chia džema od jagoda**
- 2 žlice listića badema
- **2 žlice najjednostavnije granole na svijetu**
- Kokosovo mlijeko

Iako su ljetni mjeseci, htjela sam napraviti jedan topli obrok, najviše zbog kombinacije s jagodama.

Uostalom kako živim u Berlinu, često me znaju dočekati hladnija jutra i tada je ovaj recept pun pogodak. Jagode možete zamijeniti breskvama, marelicama (koru prije kuhanja ogulite) ili trešnjama. Možete koristiti i različito sezonsko voće.

U svakom slučaju, sigurna sam da će vam se svidjeti!

PRIPREMA

Proso operite, te ga zajedno s nasjeckanim datuljama, jagodama, đumbirom, soli i kokosovim mlijekom kuhajte na laganoj vatri dok smjesa ne postane gusta. Tijekom kuhanja po potrebi dodajite prokuhanu vodu.

Kada je proso gotov, a smjesa kremasta, podijelite porridge u dvije posude te svakoj dodajte maslac od badema, chia džem od jagoda, listiće badema te granolu. Na kraju sve prelijte s malo kokosovog mlijeka. Poslužite toplo!

SEZAMOVO MLIJEKO

ZA 1 LITRU

1 l prokuhane i ohlađene vode

130 g sjemenki sezama

4 datulje

Prstohvat himalajske soli

1/2 žličice bourbon vanilije

Nisam do sada s vama dijelila recepte za biljna mlijeka napravljena kod kuće, iako ih često radim.

Pogotovo kada nemam ništa u hladnjaku, uvijek, ali uvijek imam dovoljno ili sjemenki ili orašida da sama napravim mlijeko. Ovog puta sam se odlučila za sjemenke sezama, ali zapravo recept funkcionira i ako sezamove sjemenke zamijenite npr. lješnjacima.

PRIPREMA

U blenderu smiksajte sve sastojke te mlijeko procijedite koristeći predviđenu vrećicu za pravljenje biljnog mlijeka ili obižnu gazu ili pak kroz gusto cijedilo.

Pohranite ga u staklenci i držite u hladnjaku do 3 dana.

HRSKAVO HLADNI PORRIDGE

ZA 500 GRAMA

- **90 g sjemenki suncokreta**
- **50 g bučinih sjemenki**
- **30 g sirovih kakao zrnaca**
- **60 g sušenih brusnica**
- **90 g sjemenki konoplje**
- **4 žlice kokosovog šećera**
- **130 g kokosovih mrvica**
- **20 g goji bobica**
- **1/2 žličice đumbira u prahu**
- **1/2 žličice cejlonskog cimeta**
- **Prstohvat himalajske soli**

Ovaj recept definitivno ide u moja top 3 recepta u ovoj kuharici.

Hrskav, jednostavan, izuzetno aromatičan, drugačiji, praktičan, hranjiv, bogat nutrijentima, prirodan i nadasve zasitan. Kada ga probate razumjet ćete o čemu pričam!

PRIPREMA

Sve sastojke pomiješajte te porridge pohranite u staklenku. Za doručak 5 žlica porridge-a prelijte sezamovim mlijekom te po želji narežite svježe jagode ili bilo koje drugo sezonsko voće.

Savršenstvo!

ZELENI SUPERBOWL

2 PORCIJE

Smoothie:

- **2 banane**
- **1/2 avokada**
- **2 kivija**
- **1 šaka špinata**
- **1 cijeđeni limun**
- **1/4 žličice havajske spiruline**
- **2 žlice sjemenki lana ili sjemenki konoplje**
- **3 sušene marelice**
- **1.5 do 2 dcl kokosove vode (ili obične vode)**

Ukrašavanje:

- **Banana**
- **Kivi**
- **Lješnjak**
- **Sušene brusnice**
- **Listići badema ili kokosa**
- **Limunova korica**
- **Najjednostavnija granola na svijetu**

Ipak ću se usuditi i napisati da mi je ovo možda najdraži recept u kuharici. Doslovno sam se vodila logikom "šećer na kraju" stoga ga zadnjeg tipkam i zadnjeg ću ga objaviti. Ova zelena zdjela miriše na voćke te je okus potpuno neočekivan i nimalo "zelen". Mislim da će ovo biti moj doručak cijelo ljeto.

Jedva čekam čuti vaše mišljenje!

PRIPREMA

3/4 banane odvojite za smoothie, 1/4 ostavite za ukrašavanje. Isto napravite s kivijem.

Sve sastojke za smoothie smiksajte u blenderu te ga prelijte u zdjelu. Dodajte sastojke za ukrašavanje te ovu super moćnu zdjelu poslužite odmah!

DORUČKUJMO ZAJEDNO

OBJAVLJUJTE SVOJE DORUČKE NA INSTAGRAMU, TAGIRAJTE

@KUZIVANCIJA | @BIOBIOHR

VESELIMO SE VAŠIM FOTOGRAFIJAMA!

#BIOBIOHR
#KUZIVANCIJA
#ZDRAVIJIDORUCAK