



Najboljše iz narave. Najboljše za naravo.

## Recepti, v katerih bo uživala vsaka nosečnica ali mama



# Zajtrk

## Zdrav smuti

### *Potrebujemo:*

banano  
lešnike ali katerekoli druge oreške  
kokosov jogurt  
arašidovo maslo ali katero drugo maslo

### *Postopek:*

Vse sestavine dodamo v blender in jih dobro zmešamo. Smuti prelijemo v večji kozarec in uživamo.

## Avokadov toast

### *Potrebujemo:*

zrel avokado  
polnozrnat kruh  
paradižnik  
sol  
poper  
sezamova semena (po želji)

### *Postopek:*

Avokado odpremo in zmečkamo z vilicami. Dodamo sol in poper po okusu. Avokado namažemo na polnozrnat kruh, povrh položimo paradižnik in posujemo s sezamom.

# Zajtrk

## Palačinke

Potrebujemo:

1 banano

1 pest špinače

2 dcl mandljevega mleka (lahko je tudi kokosovo, sojino, riževo)

5 žlic polnozrnatih moka

1 ščepec soli

1 žličko sode bikarbone

kokosovo olje

mleto laneno seme

Postopek:

Banano, špinačo in mandljevo mleko zmešamo v blenderju, da dobimo tekočo zmes. Prelijemo v večjo posodo in dodamo polnozrnatih moka, sol in sodo bikarbone. Če je masa preredka, dodamo še polnozrnatih moka ali mleto laneno seme. Če je masa pregosta, dodamo še mandljevo mleko. Na ponvi segrejemo kokosovo olje in palačinke spečemo. Postrežemo jih s poljubnimi nadevi (banano ali kokosovim jogurtom).

# Košilo

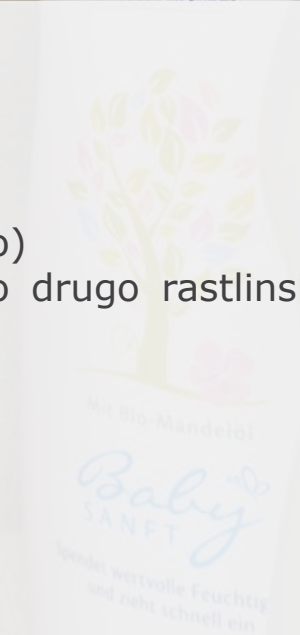
## Cvetačna krilca

### *Potrebujemo:*

cvetačne cvetove  
moko (riževo ali polnozrnato)  
mandljevo mleko ali katero drugo rastlinsko  
mleko  
drobtine  
sezam  
sol  
poper  
sladko rdečo papriko

### *Postopek:*

Cvetačo razrežemo na posamezen cvetačni cvet. V večji skledi zmešamo moko, mandljevo mleko, sol, poper in rdečo papriko. Vse skupaj dobro premešamo in dodamo cvetove cvetače. V drugi skledi zmešamo drobtine, sezam, sol in poper. Posamezen cvetačni cvet prekrijemo z mešanico drobtin in postavimo na pekač, obložen s papirjem za peko. Pečemo v segreti pečici pri 180 stopinjah Celzija 18 minut.



# Košilo



## Polentine palčke

### *Potrebujemo:*

500 ml zelenjavne osnove  
250 ml vode  
150 g polente  
olje  
rožmarin  
kvasne kosmiče  
sol  
popper

### *Postopek:*

Zelenjavno osnovo in vodo zavremo, dodamo polento, dobro premešamo in kuhamo 5 minut. Ko je kuhana, odstavimo z ognja in vmešamo kvasne kosmiče, rožmarin, sol in popper. Pekač namastimo z oljem in posujemo s suho polento. Kuhano polento vsujemo v pekač, jo razporedimo in postavimo v hladilnik za dve uri. Ko je polenta ohlajena, jo narežemo na palčke in pečemo v pečici 10 minut pri 180 stopinjah Celzija.



Najboljše iz narave. Najboljše za naravo.

# Košilo

## Pisana solata

### *Potrebujemo:*

češnjev paradižnik  
kumaro  
čebulo  
olive  
čičeriko  
olivno olje  
origano (suh ali svež)  
sol  
kis (poljubno)

### *Postopek:*

Zelenjavo dobro operemo in narežemo. Vse skupaj stresemo v večjo posodo, dodamo sol, origano in olivno olje. Izbirno lahko dodamo tudi kis. Vse dobro premešamo.

## Kvinojina solata

### *Potrebujemo:*

1 lonček kvinoje  
sladki krompir  
brokoli  
čičeriko  
pražene mandlje  
sol  
poper  
olivno olje  
limonin sok  
javorjev sirup  
peteršilj

### *Postopek:*

Kvinojo skuhamo po navodilih na embalaži. Operemo in narežemo sladki krompir in brokoli, jih začinimo s soljo in postavimo v pečico za 15 minut na 180 stopinj Celzija. V manjši posodici zmešamo olivno olje, sol, poper, limonin sok in javorjev sirup. Kuhani kvinoji dodamo pečeno zelenjavo, odcejeno čičeriko in prelijemo s pripravljenim prelivom. Dobro premešamo in posujemo z nasekljanim peteršiljem.

# večerja

## Humus

### *Potrebujemo:*

1 pločevinko kuhane čičerike  
limonin sok  
3-4 stroke česna  
sol  
poper  
sladko rdečo papriko  
\*opcija: sušene paradižnike

### *Postopek:*

Čičeriko odcedimo in prihranimo tekočino. Čičeriko, česen, limonin sok, sol, poper in rdečo papriko (za bolj intenziven okus lahko dodate tudi sušene paradižnike) zmešamo v blenderju in mešamo tako dolgo, da nastane mazljiva krema. Po potrebi dodamo še čičerikino tekočino, da dobimo pravo teksturo. Humus naložimo v majhno servirno posodo in ga pokapljamo z izbranim oljem. Postavimo v hladilnik.

## Mini pizze

### *Potrebujemo:*

1 bučko  
paradižnikovo omako  
veganski sir  
češnjeve paradižnike  
baziliko

### *Postopek:*

Bučko narežemo na 1 cm debele kolobarje. Kolobarje premažemo s paradižnikovo omako, posujemo z veganskim sirom, dodamo paradižnik in baziliko. Mini pizze pečemo pri 200 stopinj Celzija, 10 minut.

# sladke

## Riževa čokolada

### Potrebujemo:

500 g ekspandirane pira  
(ali drugega poljubnega žita)  
250 g temne čokolade  
2 žlici arašidovega masla

### Postopek:

Na vodni kopeli raztopimo temno čokolado in arašidovo maslo. Ko dobimo homogeno zmes, posodo odstavimo z vodne kopeli in delno ohladimo. Primešamo ekspandirano piro in vlijemo v pekač, obložen s papirjem za peko. Postavimo v hladilnik za 2 uri.

## Bananini piškoti

### Potrebujemo:

1 banano  
100 g temne čokolade  
arašidovo maslo

### Postopek:

Banano olupimo in narežemo na kolobarje debeline 1 cm. Na kolobar namažemo arašidovo maslo in nanj položimo kolobar banane. Čokolado raztopimo na vodni kopeli. Ko se čokolada malce ohladi pomočimo polovico pripravljenih banan v čokolado.

# sladke pregrehe

## Čokoladne kroglice

### Potrebujemo:

- 1 pločevinko čičerike
- 4 žlice javorjevega sirupa
- 130 g arašidovega masla (lahko tudi drugo poljubno maslo)
- 1 ščepec soli
- 200 g temne čokolade

### Postopek:

Čičeriko, arašidovo maslo, javorjev sirup in sol zmešamo z blenderjem, da dobimo piškotom podobno testo. 50 g temne čokolade narežemo na manjše kocke in jih s kuhalnico vmešamo v pripravljeno testo. Preostanek čokolade stopimo na vodni kopeli. Postavimo v hladilnik. Ohlajene kroglice oblijemo s temno čokolado.



Najboljše iz narave. Najboljše za naravo.

# sladke pregrehe

## Čokoladne kroglice

### Potrebujemo:

skodelico praženih lešnikov  
pločevinko kokosovega mleka  
2 žlici kakava v prahu  
4 dateljne  
vanilijo

### Postopek:

Lešnike, kakav v prahu, kokosovo mleko, dateljne in vaniljo zmešamo v blenderju. Pripravljeno zmes vlijemo v kozarce in postavimo v hladilnik. Ohlajene posujemo s temno čokolado in praženimi lešniki.

\*Čokolado se da pripraviti tudi iz kokosovega olja, rožičeve moke, datljev in napitka (riževega, mandljevega, ovsenega ali sojinega). Vse skupaj samo zmešamo v blenderju.

# dobertek