

500

суперхрани

КОИТО НЕПРЕМЕННО ТРЯБВА ДА ОПИТАТЕ

Бевърли Глок



Закуска

Най-доброто време да се насладите на суперхраните е сутринта.

Пълнозърнестата закуска е отличен начин да започнете деня си.



Плодово бирхер мюсли

Вж. вариантите на с. 34.

Това е съвършената закуска, пълна с овесени ядки, плодове, кисело мляко, ядки и семена. Усещате колко е полезна с всяка хапка. Пригответе основата от предишната вечер и я оставете да се охлади в хладилника, като добавите ситно нарязаните плодове на сутринта. Без плодовете основата ще се запази в хладилника за 3 – 4 дни.

200 г овесени ядки

200 мл прясно изстискан ябълков сок

1 с.л. рядък мед или нектар от агаве

4 с.л. цедено кисело мляко

4 ябълки, настъргани с кората

50 г стафили

2 с.л. тиквени семки

250 г ягоди, ситно нарязани

200 г малини

1 с.л. годжи бери

Сложете овесените ядки в голяма купа и ги наръсете с повечето сок. Объркайте добре и добавете останалия сок, щом ядките засъхнат. Трябва да са влажни, но да не се слепват. Добавете меда или нектара от агаве, цеденото кисело мляко, настърганата ябълка, стафидите и тиквените семки и объркайте. Това е основата.

Когато сте готови да поднесете или да ядете мюслито, го объркайте с ягодите и малините и поръсете с годжи бери.

Порции 4–6

Палачинки

Вж. вариантите на с. 35.

Класически пухкави палачинки, но в модерен вариант със суперхрани. Ползват се различни брашна, а има и версия без яйца (вж. с. 35). За здравословна закуска със суперхрани ги сервирайте с компот от боровинки.

125 г брашно от елда
2 яйца
1 ч.л. ванилия
3 с.л. айрян
150 мл багемово, соево или обикновено мляко

масло или кокосово масло,
за пържене
200 г боровинки
2 с.л. оризов сироп или сироп от агаве

Сложете брашното в широка купа и направете кладенче в средата. Счупете яйцата, разбийте ги леко и ги сипете в „кладенчето“. Добавете ванилията и айряна. Започнете да смесвате, като постепенно придърпвате брашно от стените на „кладенчето“, и да добавяте по малко мляко, когато сместа се сгъсти прекалено. Продължавайте да бъркате, докато тестото поеме цялото брашно. Консистенцията му трябва да е гъста, така че да капе на едри капки, ако е нужно, го разрежете с малко мляко.

Разтопете бучка масло или кокосово масло в незалепващ тиган с дебело дъно и го загрейте. В тигана сложете 1 ½ с.л. тесто, като го разстилате внимателно по дъното. Запържете за няколко минути, докато по тестото се появят мехурчета, обърнете палачинката и гответе още няколко минути до светло златистокафяво. Извадете я в затоплена чиния и покрийте с алуминиево фолио, за да я държите топла. Повтаряйте до изчерпване на сместа.

Загрейте боровинките и сиропа в тенджерка на слаб до среден огън, варете 5 – 10 минути, докато плодовете се разпаднат, и сервирайте палачинките, като ги полеете с компота.

Получават се 12 палачинки

Каша с киноа

Вж. вариантите на с. 36.

Киноата е супер суперхрана. В Южна Америка е известна отдавна, но беше нужно известно време, докато и останалият свят узнае за нея. Киноата е без глутен, не е зърно, а е семе, което съдържа и деветте важни аминокиселини. Лесна е за приготвяне и усвояване и е добра алтернатива на ориза и кускуса. Изплакнете я добре с вода, за да отстраните горчиения прах, останал от обработката, и сварете една част киноа в три части вода за 15 – 20 минути. Тя ще увеличи обема си около четири пъти и ще стане пухкава и почти прозрачна.

60 г киноа

180 мл бадемово мляко и

още малко за сервиране

1 ч.л. канела на прах

2 ч.л. ванилия

1 с.л. ленено семе

2 ябълки, настъргани с кората

2 с.л. стафиди

2 с.л. сироп от агаве или мед

1 с.л. годжи бери

1 с.л. обелен шам фъстък,

егро нарязан

Изплакнете киноата добре и я сложете в тенджерка с бадемовото мляко, канелата и ванилията. Загрейте до завирание, похлупете съда и оставете да къкри 15 – 20 минути, докато киноата поеме течността и се сvari „ал денте“.

Дръпнете тенджерката от огъня, объркайте и поръсете с лененото семе, настърганите ябълки, стафидите и половината сироп от агаве или мед. Объркайте отново, поръсете с годжи берито и нарязаните ядки и поръсете с останалия сироп от агаве или мед.

Порции 2–3

Шоколадов пудинг с чиа

Вж. вариантите на с. 37.

Да, напълно е възможно да се глезите с шоколадов пудинг и все пак да ядете здравословно. Суровото какао е богато на антиоксиданти – това е необработено какао и не е било подлагано на никакво третиране с химикали и сушене, които унищожават много от хранителните вещества. Суровото какао съдържа до 40 пъти повече антиоксиданти, отколкото боровинките. То е най-богатият растителен източник на желязо и е един от най-богатите растителни източници на магнезий, който е много важен за сърдечното здраве.

50 г семена чиа

250 мл бадемово мляко

3 – 4 с.л. сироп от агаве или мед,

или 1 с.л. стевия на прах

2 – 3 с.л. сурово какао на прах

1 ч.л. ванилия

200 г пресни малини

печени филирани бадеми, за сервиране

Започнете от предишната вечер и накиснете семената чиа в бадемовото мляко. Добавете агавето, меда или стевията и разбъркайте, докато се разтворят.

Сипете какаото и разбъркайте с вилица. Това ще отнеме време, но постепенно сместа ще поеме какаото. Добавете ванилията, объркайте отново, похлупете съда и го оставете за една нощ в хладилника.

На сутринта семената чиа ще са набъбнали и ще изглеждат като малки топченца. Опитайте и ако е нужно, подсладете още на вкус, като добавите още малко агаве, стевия и какао. За да сервирате, в стъклена чаша редувайте малини и шоколад с чиа, отгоре сложете още малко малини и поръсете с печени филирани бадеми.

Порции 4





Гранола

Вж. вариантите на с. 38.

Тази вкусна и богата на хранителни вещества гранола е прекрасна, като я сервирайте със свежи дребни плодове и цедено кисело мляко. Може и просто да я хапнете като закуска.

300 г овесени ядки	75 мл оризов сироп или
50 г слънчогледови семки	сироп от агаве
50 г тиквени семки	50 мл кленов сироп
40 г семена чиа	100 мл кокосово масло
30 г ленено семе	1 ч.л. канела на прах
100 г бадеми, едро нарязани	100 г тъмни стафиди
50 г лешници, едро нарязани	100 г светли стафиди
50 г бразилски орехи, едро нарязани	25 г сушени боровинки
50 г орехи пекан, едро нарязани	25 г годжи бери

Загрейте фурната на 160°C.

Сложете овесените ядки, семената и едро нарязаните ядки в голяма купа. Сипете сиропите и кокосовото масло в тенджерка и ги загрейте на слаб огън, докато леко се втечнат. Полейте сухата смес, поръсете с канелата и объркайте добре.

Прехвърлете сместа в тавичка, застлана с хартия за печене, и печете 20 – 30 мин., като разбърквате гранолата по средата на времето, за да стане равномерно кафява. Оставете я да изстине, объркайте със сушените плодове и я съхранявайте в херметически затворен съд.

Порции 4–6

Плодово смути

Вж. вариантите на с. 40.

Това вкусно смути е перфектната закуска в движение.

1 с.л. боровинки	100 мл цедено кисело мляко	кокосова вода или бадемово мляко
1 с.л. ягоди, почистени и нарязани	щипка канела	
1 с.л. замразени малини	2 ч.л. сироп от агаве или оризов сироп	
1 с.л. замразен черен касис	1 ч.л. асаи на прах	
3 бразилски ореха, ситно нарязани	3 бучки лег	

Сложете всички съставки в блендер и разбийте до гладка смес. Ако стане твърде гъста, добавете малко кокосова вода или бадемово мляко.

Порции 1

Зелено смути

Вж. вариантите на с. 39.

Това е едно от онези идеални ободряващи смути, към които посягате след дълга нощ.

шепа къдраво зеле, ситно нарязано,
без дебелите жилки
3 кибита, обелени и нарязани на кубчета
2 см корен от джинджифил, настърган
1 ябълка, обелена, почистена
и тънко нарязана

½ краставица, нарязана
100 мл кокосова вода или вода
1 ч.л. спирулина, пшеничени стръкове
или хлорела на прах
4 бучки лег

Сложете всички съставки в блендер и ги разбийте добре.

Порции 1

Бъркани яйца с пушена сьомга

Вж. вариантите на с. 41.

Това е едно от най-лесните всекидневни суперястия, ако го поднесете върху пълнозърнест ръжен или безквасен хляб. За още по-силен ефект от суперхраните, го препечете леко с щипка спирулина, хлорела или зелен чай матча.

1 с.л. масло

4 яйца, леко разбити

**2 резена пушена сьомга, нахъсани
на парченца**

морска сол и прясно смлян черен пипер

**2 филии пълнозърнест ръжен или
безквасен хляб, леко препечени**

Разтопете маслото в тиган и го загрейте. Сипете в него разбитите яйца, подправете леко на вкус и ги бъркайте, докато започнат да стягат. Добавете парченцата сьомга и продължете да бъркате, докато яйцата почти стегнат напълно. Дръпнете ги от огъня и ги сервирайте върху филийка.

Порции 2





Кеджъри с кафяв ориз

Вж. вариантите на с. 42.

Британска класика във вариант със суперхрана.

175 г пълнозърнест ориз басмати
слънчогледово или конопено олио
1 голяма глава лук, ситно нарязана
5 см парче пресен корен джинджифил,
обелен и настърган
1 скилидка чесън, ситно нарязана
2 ч.л. маграско кърпиче на прах
1 с.л. синапено семе
сока от 2 лимона

2 домати, ситно нарязани
1 сурова червена люта чушка,
без семките, ситно нарязана
500 г филета пушена скумрия
100 г размразен зелен грах
2 големи биояйца, твърдо сварени
1 връзка пресен кориандър,
ситно нарязан

Сварете ориза, отцедете го, изплакнете го под студена течаща вода и изплакнете отново.

Загрейте олиото и леко запържете лука на бавен огън за около 10 минути, за да омекне и да смени цвета си, но не да стане кафяв. Объркайте го с чесъна и джинджифила и гответе още 2 минути. Добавете кърпичето и синапа, объркайте и запържете за 2 – 3 минути, докато усетите аромата. Добавете сварения ориз и объркайте добре, за да се смеси с подправките.

Добавете лимоновия сок, доматиите и нарязаната люта чушка и объркайте добре. Накъсайте филетата скумрия на парчета, обелете кожата и ги объркайте с ориза. Накрая сложете граха и гответе няколко минути, докато клокне. Нарезете твърдо сварените яйца на четвъртинки и внимателно ги смесете с ориза заедно с кориандъра.

Порции 4–6

Мъфини с киноа за закуска

Вж. вариантите на с. 43.

Това са много вкусни мъфини и не бива да ги принижавате само като закуска, освен ако, разбира се, не обичате да закусвате по всяко време на деня. Киноата е приказна и придава на мъфините текстура на „ядки“, която е наистина много приятна. Освен това никога не бихте се досетили, че са без мляко.

300 г сварена киноа
2 средно големи яйца
250 мл бадемово мляко
5 с.л. сироп агаве или мед, или 100 г свет-
ла захар мусковаго
75 г кокосово масло, затоплено
2 ч.л. ванилия
50 г овесени ядки или обесено брашно
100 г брашно от спелта
2 ч.л. бакпулвер

3 ч.л. канела на прах
настърганата кора от 2 портокала
50 г бразилски орехи, ситно нарязани
1 ябълка, обелена и нарязана на кубчета
75 г стафиди
50 г кокосови стърготини
150 г пресни малини
1 с.л. кокосова захар
1 ч.л. канела на прах

Загрейте фурната на 190°C.

Объркайте киноата, яйцата, бадемовото мляко, сиропата от агаве (меда или захарта), кокосовото масло и ванилията. В отделна купа смесете овесеното брашно или овесените ядки, брашното от спелта, бакпулвера, канелата, портокаловата кора, бразилските орехи, ябълката, стафидите и кокосовите стърготини. Смесете сухите съставки с другите и объркайте добре. Внимателно добавете малините, за да не ги натрошите. Прехвърлете сместа в 12 – 15 гнезда на форма за мъфини. Смесете кокосовата захар с канелата и поръсете по малко върху всеки мъфин. Печете 15 – 20 минути до златистокафяво. На пипане мъфините трябва да са еластични.

Получават се 12–15 мъфина

