

## Recepty:

### Raňajková kaša

*Suroviny:* 90 ml pšena, 90 ml ovsených vločiek, 90 ml mix rôznych obilnín (v ľubovoľnej kombinácii a pomere – napr. jačmenné krúpy, pohánka, špalda, ryža, kuskus, quinoa, amarant, polenta), 1 PL rastlinného oleja (napr. slnečnicový, kokosový), 1 PL červenej šošovice, 1 ČL ľanových semien, 1 ČL nori vločiek, kúsok mrkvy alebo cvikle, 1,5 l vody alebo rastlinného mlieka, na ozdobenie obilný sirup, karob, nasekané oriešky či kokos.

*Postup:* Obilniny, strukovinu, olej, semienka a riasy zalejeme tekutinou, pridáme na drobné kúsky nakrájanú zeleninu a varíme do zmäknutia, rozmixujeme do hladka a ozdobíme. Kašu je možné podľa chuti podávať aj na slano posypanú gomasiom, s trochou parenej a kvasenej zeleniny, či s opečenou cibuľkou.



## Pórová polievka

*Suroviny:* 1 stredne veľký pór, 1 menší zemiak, 2 PL quinoi, 2 PL červenej šošovice, 1 PL slnečnicového oleja, 2 ČL Solčanky, štipka čierneho korenia, 1 ČL nori vločiek, na ozdobenie tekvicový olej a slnečnicové / tekvicové semienka, 2 PL ľubovoľnej predvarenej strukoviny.

*Postup:* očistený pór nakrájame na tenké krúžky, chvíľku opražíme na oleji, pridáme na kocky nakrájaný zemiak, quinou, šošovicu, riasy, ochutíme Solčankou a korením a varíme do zmäknutia, rozmixujeme. Polievku podávame poliatu tekvicovým olejom a posypanú nasucho opraženými semenkami, prípadne môžeme obohatiť malým množstvom predvarenej strukoviny (hodí sa mungo, polený hrach).



## Pohánkové guľky

*Suroviny:* 1 šálka lúpanej pohánky lámanky, 2 šálky vody, 2 menšie cibule, 2 bobkové listy, 1 PL Solčanky, 3 ČL lahôdkového sušeného droždia, 2 strúčiky cesnaku, 1 ČL mletého koriandra, 1 ČL mletej červenej papriky.

*Postup:* Pohánku prepláchneme v horúcej vode a osušíme. Potom nasucho za stáleho miešania pražíme asi 2 – 3 minúty. Zalejeme horúcou vodou, pridáme Solčanku, bobkový list a prikryté dusíme 15 minút. Na oleji opražíme nadrobno nasekanú cibuľu, pridáme uvarenú pohánku a dochutíme droždím, cesnakom a koreninami. Spolu dobre premiešame, 2 minúty prehrejeme a odstavíme. Po vychladnutí tvarujeme guľky. Tie môžeme podávať s paradajkovou omáčkou alebo so strukovinovým prívarkom obložené opečenou zeleninou (kúsky varenej cvikle alebo tenké plátky čerstvej mrkvy dáme posypané sušeným kôprom s trochou oleja opieť na panvici) a pickles.





## Šošovicový dahl

*Suroviny:* 400 g červenej šošovice, 2 stredne veľké cibule, 2 strúčiky cesnaku, 200 ml paradajkového pretlaku, ½ ČL drvenej rasce, ½ ČL kurkumy, ½ ČL kari korenia, 2 ČL Solčanky, 4 PL slnečnicového oleja, 1 ČL drvený koriander.

*Postup:* Nadrobno pokrájanú cibuľu opražíme krátko na oleji. Pridáme cesnak a koreniny. Primiešame šošovicu a paradajkový pretlak, posypeme Solčankou a podlejeme vodou. Varíme cca 30 minút za občasného dolievania vody, až kým sa obsah hrnca spojí do súvislej hmoty (konzistencie hustejšej kaše). Túto potom natierame do celozrnných obilných placiek (môžeme potrieť troškou kyslej smotany) alebo konzumujeme s ryžou.



## Makovo-jablkový koláč

*Suroviny:* 1,5 šálky celozrnnej špaldovej múky (časť možno nahradiť mletými orechmi), 1 šálka mletého maku, ½ šálky trstinového cukru (alebo adekvátne množstvo iného sladidla), 1 bezfosfátový kypriaci prášok, štipka vanilky, 4 ks stredne veľkých jablák, ⅓ šálky rastlinného oleja, 1 šálka rastlinného mlieka (hodí sa napr. ryžovo-kokosové), 2 ks vajíčka (alebo iná náhrada pre vegánsku verziu).

*Postup:* Zomelieme mak, zmiešame s ostatnými suchými surovinami. Mlieko, olej, vajíčka a na hrubo nastrúhané jablká bez šupky zmiešame dokopy, potom spojíme s ostatnými surovinami. Nalejeme na olejom vymastený plech a pečieme na 180 °C cca 40 minút.

