

A top-down view of a white bowl with a black rim, filled with a breakfast bowl. The bowl contains a base of white yogurt, topped with a generous amount of golden-brown granola. Fresh strawberries are sliced and scattered throughout, along with whole dark red cherries and several bright green mint leaves. The bowl is set on a light blue wooden surface. Surrounding the bowl are several individual ingredients: a whole cherry, a sliced strawberry, and a mint leaf, mirroring the contents of the bowl.

Húsvéti Miniböjt

Gluténmentes és vegán  
receptek

Sebők-Vakulya Gizella

## Tartalom

<b>Rólam</b>	<b>3</b>
Üdvözöllek!	3
<b>Egészséges táplálkozás</b>	<b>4</b>
<b>Receptek - Hétfő 2020.04.06</b>	<b>6</b>
<b>Receptek - Kedd 2020.04.07.</b>	<b>10</b>
<b>Szerda - 2020.04.08.</b>	<b>13</b>
<b>Csütörtök - 2020.04.09</b>	<b>17</b>
<b>Péntek - 2020.04.10</b>	<b>20</b>
<b>Kiegészítő receptek</b>	<b>24</b>

## Rólam



### Üdvözöllek!

14 év multinacionális környezetben eltöltött idő, rohanó életvitel és rengeteg stressz után lépett be a jóga az életembe, és mutatta meg azt az utat, aminek köszönhetően ma már harmóniában élek önmagammal, a környezetemmel, és igyekszek a megszerzett, és folyamatosan bővülő tudásommal másoknak is példát mutatni: lehet másként is élni. Hobbis édesanyaként, feleségként fontosnak tartom, hogy jól együnk, hiszen ez az egyik kulcsa az egészséges életnek. Kreatívan használom az alapanyagokat, és mivel a család mellett kevés időm marad, előnyben részesítem a gyors és könnyen elkészíthető ételeket.

Étlapunkon kizárólag gluténmentes és növényi fogások szerepelnek. Ha szeretnél változatosságot csempészni a menüidbe és inspirációra vágysz, vagy kíváncsi vagy, hogy milyen recepteket lehet alkotni csak növényi összetevőkből, próbáld ki receptjeim egyikét.

Szeretettel ♥, Gizi

## Egészséges táplálkozás

"A mindent-vagy-semmit gondolkodással az a legnagyobb baj, hogy már a legelső lépéstől is visszatartja az embereket." Dr. Michael Greger

### Tudományos alapú táplálkozási útmutató

Ha teljesen elborzaszt, hogy soha többé nem ehetsz pepperonis pizzát, és már az első lépést sem teszed meg az egészségesebb táplálkozás felé, akkor inkább figyelj arra, hogy kevesebb pizzát egyél. Az egészséged szempontjából annak van jelentősége, amit naponta eszel. A különleges alkalmakkor fogyasztott ételek jelentéktelenek ahhoz képest, amit nap mint nap eszel. A tested bámulatosan képes felépülni az alkalmi sérülésekből, ameddig nem kezd el rendszeresen bántalmazni. A fekete-fehér, mindent-vagy-semmit gondolkodás helyett inkább arra figyelj, hogy az egészségesebb ételek kiszorítsák a kevésbé egészséges fogásokat.



A legtöbb haláleset az Egyesült Államokban (és Magyarországon) megelőzhető lenne, és összefügg azzal, hogy mit eszünk. Az első számú halálok Amerikában az Amerikai étrend [Magyarországon pedig a híres magyar konyha]. Sokan gondolják azt, hogy az életünk hossza a génjeinkbe van programozva. Magas vérnyomás 55 évesen, infarktusok 60 évesen, esetleg rák 70 évesen és így tovább... De a leggyakoribb halálokok többségénél a tudomány azt mutatja, hogy a gének csak a kockázat 10-20%-áért felelősek. Például, amikor az emberek egy alacsony egészségügyi kockázatú országból egy magas kockázatúba költöznek, a megbetegedéseik aránya szinte mindig igazodik az új környezethez. Új étrend, új betegségek. De ez visszafelé is igaz. Csak egyetlen olyan étrend van, amely bizonyítottan képes visszafordítani a szívbetegséget a betegek többségénél: a teljes értékű, növényi alapú étrend. Minden alkalommal, amikor beleharapunk valamibe, elvesztegetünk egy esélyt, hogy valami még egészségesebbet együnk. Az egészséges életmód nem a tökéletességről szól, hanem az egészséges folytonosságról. Tegyéél hát minél több, tápanyagban gazdag, betegség-irtó ételt a tányérodra nap mint nap!

Forrás: [NutritionFacts.org](http://NutritionFacts.org), [VeganOrigo](http://VeganOrigo)

# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Napi tucat – a kiegyensúlyozott életmód alappillérei

(forrás: Dr. Greger)



### Hüvelyesek

- Napl 3 x ¼ csésze
- Pl. bab, csicseriborsó, lencse



### Bogyós gyümölcsök

- Napl 1 csésze
- Pl. eper, áfonya, ribizli



### Gyümölcsök

- Napl 3 csésze
- Pl. alma, körte, narancs, mandarin, barack, aszaltványok



### Keresztesvirágú zöldségek

- Napl fél adag
- Pl. Káposzta, brokkoli, karfiol, kelbimbó



### Leveles zöldségek

- Napl 2 adag
- Pl. saláta, spenót, fodros kel



### Zöldségek

- Napl 2x 1/2 csésze
- Pl. paprika, uborka, batáta, spárga



### Magok és csonthéjasok

- Napl 1/4 csésze
- Pl. dió, mandula, kesudió, mogyoró



### Lenmag

- Napl 1 evőkanál



### Fűszerek

- Kötelezően: napl ¼ tk kurkuma
- Lehetőség szerint gazdag fűszerhasználat



### Gabonafélék

- Napl 3 x ¼ csésze
- Teljes kiőrlésű gabonák ajánlottak, változatosan: cirok, hajdina, köles, barna rizs, stb.



### Folyadék

- Napl minimum 5 pohár
- Ajánlott a víz vagy tea



### Mozgás

- Napl 40 perc erőteljesebb (kocogás, biciklizás) vagy 90 perc lassabb tempójú (jóga, séta)

Az adagok az amerikai cup (csésze mennyiségében megadva)

## Receptek - Hétfő 2020.04.06

### Kesu sajtgolyók piritóssal (4 főre)



- 1 csésze kesudió (nyers, sózatlan)
- 2 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál inaktív sörélesztőpehely
- 2 evőkanál olvasztott kókuszolaj
- 2 teáskanál miso paszta (elhagyható)
- 1 fokhagymagerezd
- 1/4 teáskanál só
- 1 evőkanál friss kakukkfű

beborításához szárított vörösáfonya és rozmaring, apróra vágva

1. Áztad a kesudiót 1 órára forró vízbe, majd ötsd le róla a vizet.
2. Egy késes robotgépben dolgozd össze a kesudiót és a citromlevet masszává (ha szükséges, pici vizet adj hozzá, hogy a gép el tudja dolgozni).
3. Zuttyantsd bele a többi hozzávalót is, és sűrű krémsajt-állagó masszát kell kapnod. Várj, amíg meghűl, majd formázz golyókat, ízlés szerint hentergesd be vörösáfonya- vagy rozmaringburokba.

1. Áztad a kesudiót 1 órára forró vízbe, majd ötsd le róla a vizet.

2. Egy késes robotgépben dolgozd össze a kesudiót és a citromlevet masszává (ha szükséges, pici vizet adj hozzá, hogy a gép el tudja dolgozni).

3. Zuttyantsd bele a többi hozzávalót is, és sűrű krémsajt-állagó masszát kell kapnod. Várj, amíg meghűl, majd formázz golyókat, ízlés szerint hentergesd be vörösáfonya- vagy rozmaringburokba.

# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Spenótos wrap lencseraguval töltve (4 főre)

220 gr friss vagy fagyasztott spenót

180 gr csicseriliszt

45 gr barna rizsliszt

250 ml víz

só

Tölteléknek ízlés szerint: sült zöldségek (lehet maradék is előző napról) lencseragu konzerv lencséből

Mártásnak: tahini szósz, stb

1. Ha friss a spenót, darabold nagyon apróra, vagy késes robotgépben aprítsd fel. A fagyasztott spenótot csepegtesd le.
2. Keverd ki a tészta hozzávalóit, add hozzá a spenótot, és hagyd kb. 10 percig állni
3. Kiolajozott serpenyőben süsd ki a tésztát adagonként (ízlés szerint lehet vastagabb, vagy vékonyabb a tészta). Alacsony hőfokot. válassz, hogy át tudjon sülni, és félidőben fordítsd meg.
4. Töltsd meg ízlés szerint: mehet bele lencseragu (hagymát dinszteld meg, önts rá egy lencsekonzervet, és hígítsd paradicsomszósszal), ha fagyasztod, tofukockákat és salátát is tölthetsz bele, de csomagolhatsz bele maradék sültzöldségeket is, és készíts hozzá egy tahini mártást (tahinit - szezámmagpasztát - keverj ki annyi vízzel, hogy kellően híg legyen, adj hozzá 1 fej fokhagymát, pici sót).



# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Puliszka (4 főre)

100 gr kukoricadara

2 tesákanál só

300 ml növényi tej (édesítetlen)

300 ml víz 3 evőkanál olívaolaj

Feltétnek: spenót vagy mándold

csicseriborsó konzerv

fűszerek: chili, bors, só, füstölt paprika (bármilyen, amihez kedved van)

gomba és hagyma



1. Tedd fel melegedni a vizet és a tejet sóval. Mielőtt felforrna, add hozzá a kukoricadarát, apránként, hogy ne csomósodjon össze.
2. Alacsony hőfokon folyamatos kevergetés mellett főzd a puliszkát (vigyázz, ha felveszed a hőfokot, csapkodni fog a forró massa!).
3. Amikor már majdnem elkészült, keverd bele az olívaolajat is.
4. tálald párolt/fonnyasztott spenót levéllel, fűszeres olajban lepirított csicseriborsóval (konzervből készítsd, így gyorsan megvan), és hagymával lepirított gombával.

# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Brownie

100 gramm min. 75%-os (vegán, kókuszvirágcukorral édesített) fekete csoki (vagy steviás csokoládé)

1/2 csésze kókuszolaj, olvasztva

4 nagy érett banán pár crepe vaniliakivonat

3/4 csésze zabpehelyliszt

1/4 csésze kakaópor csipet só

1. Vízfürdőn olvaszd fel a csokoládét (vigyázz, hogy nem hevítsd túl, és az edényed alja ne érjen közvetlenül a forró vízbe).
2. Botmixerrel pürésítsd a banánt, keverd hozzá a kókuszolajat, az olvasztott csokoládét, a vaniliakivonatot.
3. A kakaóport szitáld össze a lisztel és a sóval, majd keverd hozzá a nedves hozzávalókat. Sűrű, ragacsos masszát kell kapnod.
4. Terítsd szét egy kb. 20x15 cm-es tepsiben (amit előbb sütőpapírral bélelj ki) és kb. 25-30 percig süsd. Akkor jó, ha a belseje még kicsit ragacsos.



## Receptek - Kedd 2020.04.07.

### Zabkása melegen (1 adag)

60 gr apró szemű zabpehely

2 dl zabtej vagy rizstej

1 alma, hámozva és reszelve

1/2 teáskanál fahéj

1/2 teáskanál kurkuma

1/2 teáskanál juharszirup (vagy ennek megfelelő mennyiségű édesítő) magkeverék (ízlés szerint)

1. Öntsd bele a tejbe a zabpehelyet, lassú tűzön, folyamatosan kevergetve kezd el főzni. Néhány perc alatt felforr, és amint sűrűsödni kezd, készen is van.

2. Keverd hozzá a fűszereket és az édesítőt, reszeld bele az almát.



3. Szórd meg a tetejét tetszés szerinti magokkal (dió, pisztácia, mandula nagyon illik hozzá).

4. Fogyaszd melegen!..Jó étvágyat!

# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Hirtelen sült kelbimbó lencsefasírttal és fokhagymás burgonyapürével

### Hirtelen sült kelbimbó

Szószt:

¾ csésze kesudió, néhány órára hideg vízbe áztatva

¼ csésze mustár

2 fokhagymagerezd, aprítva

1 tk mustárpor

1 tk olívaolaj

¼ tk hagymapor

¼ csésze zöldségalaplé

só, bors

A szószt hozzávalóit egy nagy fordulatszámú turmixgépben krémessé dolgozzuk. A megtisztított kelbimbót rövid ideig forró vízben pároljuk elő, majd olívaolajon, állandó rázogatóssal pirítsuk meg hirtelen. A pirítás végén adjunk hozzá 2 tk balsamecet. Amikor készen van a kelbimbó, öntsük le az előre elkészített mustáros szósszal. Melegen tálaljuk.

### Fokhagymás burgonyapüré

0,5 kg burgonya, meghámozva és apró kockákra vágva puhára főzve

4-5 evőkanál olívaolaj növényi tej, vagy a burgonya főzővize

só, bors, szerecsendió

1 fej fokhagyma, sütőben, egészben megsütve

A megfőtt burgonyáról a főzővizet leöntjük, burgonyatoróval összetörjük. A megsült fokhagymát megpucoljuk, és a meztelen fokhagymagerezdeket a burgonyához adjuk, pépesre törjük vele. Az olívaolajjal, meleg növényi tejjel (vagy a burgonya főzővizével) hígítva krémés pürét készítünk, amit sóval, borssal és szerecsendióval ízlés szerint fűszerezünk.

### Lencsesült

1 fej hagyma, aprítva

2 gerezd fokhagyma, aprítva

200 g főtt vörös lencse

200 g főtt zöld lencse

200 g barna csiperke, aprítva

60 g dió, aprítva

4 ek lenmagliszt

100 g gluténmentes kenyérkocka v. zsemlemorzsa

90 g zabliszt

1 ek tamari 1 tk só 1 tk bors 2 tk szárított kakukkfű 120 ml víz 0,5 dl olaj A hozzávalókat kézzel összedolgozzuk, sütőpapírral bélelt őzgerinc formába töltjük, tetejét elsímítjük. 175 °C sütőben 50-60 percig sütjük.

# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Sült krumpli paprikás mártogatással

### Sült paprikás mártogató

konzerv sült paprika, vagy 6 nagyobb kápia paprika sütőben megsütve, héja lehúzva

3 evőkanál olíva olaj

1 gerezd fokhagyma

fél csésze mandula

só, citromlé ízlés szerint

A mandulát érdemes beáztatni néhány órára felhasználás előtt, hogy a késes robotgép könnyebben dolgozzon vele. Az összes hozzávaló mehet egyben a robotgépbe, és krémesre aprítani. Szükség esetén egy picit vizet lehet bele tenni, ha túl sűrű lenne.

### Sült édesburgonya és burgonya

Megpucolom a burgonyát és hasábokra vágom.

Tepsiben elosztalom úgy, hogy ne érjenek egymáshoz, meglocsolom 3 evőkanál olvasztott kókuszszírral 185 fokos sütőben 35-40 perc alatt aranybarnára sütöm



## Szerda - 2020.04.08.

### "Kolbászkrémes" kenyér zöldségekkel

40 gramm pirított szezámmag

40 gramm pirított dió

20 gramm pirított tökmag

20 gramm lenmag

Fűszerezés: 1 kk só, 1 kk fűszerpaprika (ha van füstölt, nyugodtan mehet bele az), ha csipősre szeretnéd, mehet bele 1 kk chili is, 1 csipet őrölt kömény, 1 csipet fokhagymapor

40 gramm olvasztott kókuszolaj

A magokat daráld le (lehet teljesen lisztté, vagy maradhat picit darabosabb is), keverd össze a fűszerekkel. A masszát az olvasztott kókuszolajjal keverd krémesre, majd felhasználásig egy kis edényben mehet a hűtőbe.

(Só és Bors receptje alapján)



# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Pásztorpite kétféle burgonyával

3 nagyobb édesburgonya (lehet lila vagy narancssárga is)

3 nagyobb burgonya

Zöldségek: 2 cukkini 2 répa 2 paszternák 1 fej vöröshagyma fél kg fagyasztott zöldborsó 2 fej cékla

olívaolaj

növényi tej

paradicsomlé

só, bors, szerecsendió, kakukkfű és rozsmaring



1. A hagymát vágd apró kockákra, dinszteld meg olívaolajon, majd mehet hozzá az apró kockákra vágott sárgarépa, paszternák és cékla.
2. Fedő alatt, közepes lángon párold félpuhára a zöldségeket, majd add hozzá a cukkinit és a fagyasztott zöldborsót is. Most sózd meg és fűszerezd kakukkfűvel és rozsmaringgal.
3. Öntsd fel annyi paradicsomlével, hogy sűrű, szaftos ragut kapj, és rotyogtasd további 20 percig.
4. Amíg ez elkészül, főzd/süsd meg a kétféle burgonyát a pite tetejére: 3 nagyobb édesburgonya, héjban sütőben megsütve 3 nagyobb burgonya, meghámozva és kockákra vágva megfőzve
5. Mindkét burgonyából külön-külön készítsd egy pürét, amit sóval és szerecsendióval fűszerezz, és olívaolaj és növényi tej segítségével készítsd krémesre (legyen kicsit szárazabb, mintha önálló köretként készítenéd).
6. Egy tűzálló tálba halmozd bele a zöldséragut, borítsd be a tetejét a kétféle burgonyapürével, és told be a 175 fokok előmelegített sütőbe kb. 20 percre.

# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Paradicsomos kenyérkenő Abonettel vagy köles kiflivel

350 g érett paradicsom

70 g mandula

25 g friss bazsalikom

1 gerezd fokhagyma

2 ek olívaolaj

½ ek balzsamecet

2 ek paradicsompüré

1 adag kesu-parmezán (40 g kesudió, 35 g gluténmentes zsemlemorzsa, 2 ek sörélesztőpehely, 1 tk shiro miso paszta késes robotgépben morzsásra aprítva)

só

Valamennyi hozzávalót késes robotgépben krémesre összedolgozunk. Abonettel, köleskiflivel és friss zöldségekkel tálaljuk.



# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Energia golyó

70 gramm magozott datolya (friss)

48 gramm mazsola

3,6 gramm citromlé

47 gramm kesudió (nyers, sótlan)

31 gramm mandula

2 gramm gyömbér, reszelve

pár csepp citrom vagy lime olaj (elhagyható)

1. Ha aszalt datolyát használsz, áztasd forró vízbe a felhasználás előtt (vigyázz, hogy ne cukrozottat válassz!)
2. Az összes hozzávalót együtt tedd a késes robotgépbe, és íprítsd fel, amíg jól gyurmázható masszát nem kapsz
3. Formázz golyókat, és tedd hűvös helyre 1-2 éjszakára, hogy az ízek összeérjenek.



## Csütörtök - 2020.04.09

### A világ legfinomabb granolája növényi tejjel és gyümölcsökkel

A granolát készítsd el előző nap délután, és légmentes üvegbe zárva eltárolhatod 1 hétig.

5 csésze zabpehely

1 csésze dió, felaprítva

1,5 tk fahéj

3 érett banán

¼ csésze mogyoróvaj vagy tahini

1. Keverd össze a fahéjat, a zabpehelyet és a diót.

2. Törd össze a banánt, keverd hozzá a mogyoróvaját (tahinit), amíg egy sűrű masszát nem kapsz.

3. Öntsd a zabpehelyre a banános masszát és jól keverd össze, hogy mindenütt befedje a zabpehelyet.

4. 175 fokra előmelegített sütőben kb 25-30 percig süsd, vagy addig, amíg szépen el nem kezd megpirulni kb. 10 percenként jól átkeverve.

5. Ha teljesen kihűlt, tedd egy légmentesen záró tárolóba.

Fogyaszthatod növényi tejjel, növényi joghurttal, ízlés szerint. Tálald egy nagy adag idénygyümölcssel.



# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Mung dhal



20 dkg mung dhal vagy vöröslencse

1 liter víz

2 teáskanál só

Zöldségek: cukkini, sárgarépa, édesburgonya, sütőtök, paszternák (vagy ami van otthon)

Csosz hozzávalói:

8 evőkanál szezámolaj

1 teáskanál római kömény

4-5 curry levél

1 csili 1 teáskanál kurkuma

7-8 dkg gyömbér reszelve

3 dl paradicsomlé

1 evőkanál barna cukor

1. A dahlt tedd fel a vízzel és a sóval főzni, amikor félig elkészült, add hozzá a kb. 2x2 cm-es kockákra vágott zöldségeket.

2. Amikor megfőttek a zöldségek, készítsd el a csosz-ot: hevíts szezámolajat, amikor már füstöl, add hozzá a római köményt, 2 másodperc múlva a curry levelet, majd a csilit. Végül húzd le a tűzről, add hozzá a kurkumát, a reszelt gyömbért, és öntsd fel paradicsomlével. Vigyázz, a fűszereket ne égesd meg, mert keserű lesz az ízük! Végül keverd bele a cukrot is.

3. Mehet a csosz a dahl-ba, forrald össze. 4. Főzz ki rizst, készíts pakorát (csicserilisztbe panírozott zöldségek), és tálald egytálételként.

# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Karfiol-hummusz

300 gramm nyers karfiol, rózsáira szedve

só és bors

tahini

2 gerezd fokhagyma

2 evőkanál olívaolaj

2 evőkanál víz

1 citrom leve

fél teáskanál só

1/4 tesákanál őrölt rófia kömény

1. Melegítsd a sütőt 200 fokra. A karfiolrózsákat hintsd meg olajjal, sózd és borsozd, és kb. 20 perc alatt süsd puhára.

2. Ha kihűlt a karfiol, késes robotgépben az összes hozzávalóval dolgozd masszává. Ha túl sűrű lenne, adagolj hozzá vizet apránként.



## Péntek - 2020.04.10

### Köles körözött zöldségekkel

1 csésze köles, jól átmosva  
citromlé

használd ugyanazokat a fűszereket, mint amiket a körözött készítésénél szoktál (Nálam őrölt kömény, fűszerpaprika, sűrített paradicsom, apóra vágott hagyma, só és bors kerül bele)

1. A kölest kétszeres vízben főzd puhára, hagyd lefedve még fél órán át, mielőtt felhasználnád. Még langyosan kézi botmixerrel pürésítsd egy picit, de maradjanak benne egészben is köles-darabok (legyen olyan, mint egy összetört túró). Ha nagyon sűrűnek találod, pici vízzel tudod hígítani ilyenkor.

2. Keverd majd össze a fűszerekkel és a hagymával, és ízlés szerint adj hozzá citromlevet (ez fogja megadni a túró savanyúságát, kóstolgasd!). Fogyasztás előtt tedd hűtőbe, hogy teljesen ki tudjon hűlni.

Mivel elég laktató magában a köles, ezért én már csak csikokra vágott zöldségeket szoktam hozzá enni, de nyugodtan kenheted kenyérre is.



# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Buddha tál 4 főre

1 bögre hajdina

2 bögre víz

Zöldségek: sárgarépa, hámozva, egyedelve cékla, hámozva, negyedelve csicsóka, megmosva, felezve cukkini, karikázva sütőtök vagy édesburgonya, kockázva, paradicsom , gomba stb

só, bors

1/4 csésze balzsamecet

juharszirup

3 evőkanál olívaolaj

1. A hajdinát száraz lábasban kevergetve pirítsd meg, majd öntsd fel a 2 bögre vízzel, sózd meg és alacsony lángon addig főzd, amíg a vizet teljesen magába nem szívja.

2. A zöldségeket megtisztítva, negyedelve/felezve (körülbelül egyforma méretűek legyenek) tepsibe tedd tepsibe, sózd, borsozd ízlés szerint, és 180 fokon süsd készre.

3. Az öntethez a balzsamecetet, a 3 evőkanál olívaolajat, ízlés szerinti juharszirupot keverd össze, és forrald be körülbelül a felére.

4. Tedd tányérokba adagonként a megfőtt hajdinát, a zöldségeket és öntözd meg az öntettel.



# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Vietnámi tekercs thai magyorószósszal



Rizspapír

Zöldségek vékony (3mm) csíkokra vágva (a rizspapír hosszúságánál rövidebbre): uborka, újhagyma, káposzta, paprika, sárgarépa, petrezselyem

Satay szósz (thai magyorószósz)

1 csomag pirított, sózott földimogyoró (vagy mogyoróvaj)

1-2 evőkanál juharszirup

1 gerezd fokhagyma

2 -3 evőkanál citromlé chilipehely

ízlés szerint víz

A szószhoz a mogyoróból késes robotgépben készítsd mogyoróvaját (járasd közepes fokozaton, kitarótan egészen addig, amíg sűrű, krémes mogyoróvaját nem kapsz), vagy használd a bolti mogyoróvaját, ebből kb. fél csészényi kell.

Az elkészült mogyoróvaját keverd össze kb.  $\frac{3}{4}$  dl vízzel, a citromlével, a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymával, juharsziruppal és ízlés szerint chilipehellyel.

A rizspapírt merítsd 4-5 másodpercre langyos vízbe, hogy teljesen ellepje, terítsd magad elé, halmozz bele csíkokra vágott zöldségeket, majd a töltött káposzta batyujához hasonló módon készítsd belőle egy kis csomagot.

Fogyasztáshoz mártogasd a magyorószószba



# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Kesu sajtorta

### Az alaphoz:

½ csésze dió

½ csésze mandulaliszt (vagy mandula aprítva)

2 datolya

2 evőkanál kókuszolaj (olvasztva)

1 tk fahéj

egy csipet só

Késes robotgépben dolgozd össze az egészet, amíg egy masszává nem áll össze, majd kézzel nyomkodd egy kb. 18 cm átmérőjű tortaformába.

### "Sajtkrém"

2 csésze kesudió, felhasználás előtt kb. 2 órára meleg vízbe áztatva

fél csésze kókusztej (a konzerv kókusztej, sűrűjével együtt)

¼ csésze olvasztott kókuszolaj

½ csésze édesítő (juharszirup, agave szirup stb)

4 ek citromlé

1 ek vanília kivonat (vagy a vaníliarúd kikapart belseje)

Késes robotgépben dolgozd sűrű krémmé az anyagokat. Én úgy szoktam, hogy fokozatosan adagolom a kókusztejet, hogy a gép megbirkózzon a feladattal.

### Tetejére:

1 csésze fagyasztott bogyós gyümölcs

1 evőkanál chiamag

A gyümölcsöt kiengedés után a chiamaggal együtt turmixold össze, és kend a krém tetejére.



## Kiegészítő receptek

### Köleskifli

10 dkg barna rizsliszt  
10 dkg tápióka liszt  
18,5 dkg kölesliszt  
20 gr útifű maghéj  
2 evőkanál bambuszrost  
2 kk só

1 csomag sütőpor vagy 7 g szárított élesztő

2 csipet szóda bikarbóna

5 dl meleg víz

1 ek citromlé

1. Ha az élesztőt használod, 1 tk cukorral együtt old fel a meleg vízben.

2. Keverd össze a száraz hozzávalókat, majd öntsd rá a nedves hozzávalókat, dolgozd össze gyors mozdulatokkal és hagyd állni 10 percig.

3. Formázd meg a kifliket (kör alakra nyújtsd a tésztát, oszd fel 8 cikkre, és kívülről indulva sodord fel).

4. Kend le a tetejüket olívaolajjal

5. Ha a élesztővel dolgoztál, hagyd kelni langyos helyen kb. fél órán át.

6. 180 fokos sütőben kb. 35 perc alatt süsd őket aranyszínűre.



# Húsvéti Miniböjt - 5 napos gluténmentes és vegán kihívás

## Növényi tejtermék helyettesítők

Otthon is elkészítheted a növényi tejed, adalékmentesen, kb. 10 perc befektetett munkával.

Fontos, hogy nagy teljesítményű turmixgéppel dolgozz, aminek van elég ereje ahhoz, hogy a magokat teljesen szétdolgozza.

### Mandulatej

Áztass be egy éjszakára 1 csésze mandulát (lehet a héjasat is, de a héj nélküliből finomabb tej lesz).

Másnap reggel tedd turmixgépbe, és 1,8 l hideg vizet apránként adagolva turmixold kb. 5 percig, amíg tejfehér italt nem kapsz. Szűrd át egy konyharuhán, adj hozzá egy csipet sót és némi édesítőt (juharszirupot vagy kókuszvirágcukrot).

Hűtőben kb. 3 napig eláll, isteni tejhabot lehet belőle készíteni kávéhoz.

A szűrés után kimaradt mandulamasszából kekszet tudsz sütni, vagy a reggeli zabkásádba is belekeverheted.

### Kókusztej

1 csésze kókuszreszelékhez adj apránként 1,8 l kb. 60 fokos vizet.

Turmixold kb. 5 percig, majd szűrd át konyharuhán.

Édesítsd ízlés szerint, és adj 1 csipet sót hozzá.

Hűtőben 4-5 napig is eláll.

A tetejére kifagyhat a kókuszszír a hűtőszekrényben, egyszerűen csak rázd össze, hogy újra összekeveredjen.



### Kávékrémesítő kesudióból

Áztass be fél csésze kesudiót meleg vízbe 2 órára, majd öntsd le az áztatóvizet.

Késes robotgépben adj hozzá 1 csésze vizet, és turmixold krémesre. Ízesítésként adj hozzá 2 evőkanál juharszirupot, egy fél vaniliarúd kikapart magjait.

### Kesutejföl sűritéshez

150 gr kesudió

150 ml víz

2-3 evőkanál citromlé

2-3 csipet só

Áztatás nélkül turmixold késes robotgépben a kesudiót a vízzel és a citromlével. Ha túl sűrűnek találsz, adj még hozzá vizet, igény szerint.