






KNJIGICA RECEPTOV

kaljena semena

PEGAN D.O.O.
Vodovodna cesta 34, 1000 Ljubljana
tel.: 040 141 565

 info@eko-pegan.com
www.eko-pegan.com

 PEGAN enostavno naravno

 [eko_pegan](https://www.instagram.com/eko_pegan)

KALJENA SEMENA

ščepec zdravja v vaš obrok

Semena nedvomno zasedajo pomembno mesto na naših jedilnikih. Ker poleg široke uporabne vrednosti nudijo tudi številne telesu potrebne elemente, kot so vlaknine, zdrave maščobe, beljakovine, antioksidante, vitamine, minerale in druga potrebna hranila, se zdijo vsesplošno dobra izbira. A žal ni tako enostavno. Večino teh namreč zaužijemo v predelani, prečiščeni in popolnoma osiromašeni obliki – kot pekovske izdelke iz bele moke, kot jutranje kosmiče, testenine, rafinirana olja ali pa zrna, ki so bila toplotno obdelana, brušena... Večina opevanih hranil se je na poti do naših ust izgubila, nam pa so ostale po večini prazne kalorije lepih oblik in bogatih okusov.

Semena so ena izmed prvinskih sestavin naše prehrane. Dario Cortese jih je označil kot »živahna«, in res je malo besed, ki bi jih lahko bolje opisala. Če se v naravi malo ozremo okoli sebe in v bogato življenje, ki se razvije iz semena, lahko le zaslutimo, kakšno neizmerno moč in vitalnost nosijo v sebi ta drobna zrna. Proces kaljenja je tisti, ki v semenu sproži to »živahnost« oziroma vitalnost. Hkrati sproži še število drugih procesov, zaradi katerih so kaljena semena nadvse dragocen sestavni del zdrave prehrane.

Najlažje bo, če si te številne procese med kaljenjem pogledamo kar v tabeli:

Kaj se zgodi v semenu med kaljenjem	
Aktivirajo se encimi, pod vplivom katerih se kompleksne snovi razgradijo na enostavne	Encimi razbijajo večje molekule hrane v manjše enote, ki se potem lažje absorbirajo in transportirajo v celice, našemu telesu torej pomagajo pri prebavljanju hrane in presnavljanju hranil.
Beljakovine razpadejo v svoje gradnike, aminokisliline	Beljakovine tako postanejo lažje prebavljive in bolj biorazpoložljive. Le tiste beljakovine, ki se razgradijo na aminokisliline namreč lahko preidejo iz prebavil v krvni obtok in v celice, kjer jih telo potrebuje za izgradnjo lastnih beljakovin.
Ogljikovi hidrati se pretvorijo v preproste sladkorje	Telo veliko hitreje in lažje absorbira ogljikove hidrate v obliki preprostih sladkorjev, in jih uporabi za energijo, vendar kljub temu ne dviguje krvnega sladkorja, saj kaljena semena spadajo v skupino živil z nizkim glikemičnim indeksom.
Maščobe se razgradijo v maščobne kisline	S tem postanejo lažje prebavljive in bolj biorazpoložljive. Telo jih potrebuje kot <i>skladišče energije in za mnoge presnovne procese. Hkrati služijo kot nosilec za vnos maščobotopnih vitaminov</i> v naše telo. Naj tu omenimo, da so semena bogata predvsem z nenasičenimi in esencialnimi maščobnimi kislinami.
Škrobnato jedro semena služi kot hrana kalčku, kalček pa raste in se razvija	S tem se zmanjšuje vsebnost škroba, tvorijo pa se številni vitamini, ki jih naše telo potrebuje za zdravo delovanje, predvsem Vitamin C in vitamini B skupine.

PREDNOSTI IZDELKOV PEGAN



EKOLOŠKO

Ekološka hrana je pridelana na naraven način z vsem potrebnim časom, ki ga potrebuje za rast in razvoj, vse to pod strogim nadzorom nad uporabo kemijskih snovi, ki bi lahko škodile naravi in zdravju. Ker se hrana razvije v svoji naravni popolnosti, ima bogatejši okus in hranilno vrednost.

Vse Pegan sestavine so izključno iz ekološke pridelave.

PRESNO

Presna hrana je živa hrana. Hrana v svojem naravnem stanju, z vsemi vitamini, minerali in encimi, ki jih naše telo potrebuje za dolgotrajno vitalnost in zdravje. Večina teh snovi se pri temperaturah nad 54 °C uniči. Živilom s tem odvzamemo namen, sebe pa oropamo njihovega bistva.

Vsa kaljena semena in prigrizki so posušeni le pri temperaturi do 42 °C. S tem se ohrani vso njihovo naravno bogato vsebnost.

KALJENO

Le živa semena lahko kalijo. To so semena v svojem prvinskem stanju, neosiromašena in neokrnjena. Semena med kaljenjem dobesedno »oživijo«, z njimi pa oživi tudi prava zakladnica pomembnih hranil, ki so bila prej zakoreninjena globoko pod trdnim ovojem semena in zato telesu težko dostopna.

Vsebnost vitaminov, mineralov in antioksidantov se s kaljenjem bistveno poveča, telo pa jih lažje absorbira. V semenu se poveča tudi delovanje encimov, ki spodbudijo našo presnovo. **Na voljo je pet vrst izbranih kaljenih semen ter šest prigrizkov s kaljenimi semeni.**

BREZ GLUTENA

Poleg večine žitnih izdelkov, najdemo gluten danes tudi v številnih izdelkih predelane hrane, kot so salame, namazi, omake, juhe, mlečni izdelki... Zaradi prekomerne izpostavljenosti glutenu postaja vse več ljudi občutljivih nanj in številni potrjujejo, da se ob brezglutenski prehrani počutijo bolje. Hrana brez glutena zato ni namenjena samo ljudem, ki imajo težave s celiakijo, temveč tudi tistim, ki želijo zmanjšati njegov vnos in narediti kaj več za splošno počutje. **Uporabljene so izključno sestavine brez glutena. Vsi izdelki so proizvedeni v okolju, kjer se uporablja le brezglutensko žito in moko, zato kontaminacija ni mogoča.**



Kaljena semena

Presni prigrizki

s kaljenimi semeni

Testenine

brez glutena



Chia mousse s pomarančo

Sestavine za 6 oseb

1. plast

- 1 dcl 100 % bio pomarančnega soka
- 4 JŽ želirnega sladkorja (3:1) ali pektin
- pomarančna lupina oprane bio pomaranče
- aroma pomaranče
- rum

2. plast

- 1 lonček sladke smetane
- 4 JŽ svežega sira mascarpone

3. plast

- 8 JŽ eko kaljenih in drobljenih chia semen PEGAN
- 2 dcl 100 % bio pomarančnega soka

4. plast

- jedilna čokolada

5. plast

- 1 lonček sladke smetane
- jedilna čokolada
- 4 JŽ eko kaljenih in drobljenih chia semen PEGAN
- 1 dcl mleka ali rastlinskega mleka



Kremasto-osvežilni okus, ki ga odlično dopolnjuje hrustljava plast čokolade

K pripravi →

Priprava:



90 min

Težavnost



1. plast: Sok pomaranče, želirni sladkor ali pektin, aroma pomaranče, pomarančno lupino in rum dajte v posodo in zavrite. Na zmernem ognju kuhajte, dokler se sok ne začne zgoščevati (enako kot kuhanje marmelade). Če je sok preredk, še dodajte sladkor. Nič hudega, če se ne zgosti popolnoma. Posodo odstavite z ognja.

2. plast: Med tem, ko se kuha pomarančni sok, stepite sladko smetano. V stepeno smetano vmešajte sveži sir mascarpone.

3. plast: PEGAN eko kaljena in drobljena chia semena namočite v pomarančnem soku. Semena se hitro napijejo in nastane pudinga podobna zmes. Če je zmes pregosta, še dolijte soka in premešajte.

4. plast: V vodni kopeli stopite jedilno čokolado. Količina je odvisna od kozarcev, v katerih boste sladico postregli in od sladkosnedosti jedcev. Plast čokolade je lahko poljubne debeline.

5. plast: PEGAN eko kaljena in drobljena chia semena namočite v mleko ali rastlinsko mleko. V vodni kopeli stopite jedilno čokolado za mousse. Čokolado rahlo ohladite. Stepite sladko smetano. Namočena chia semena, sladko smetano in rahlo ohlajeno stopljeno čokolado zmešajte v gladek mousse.

Pripravite kozarce za posrežbo in plasti po vrsti naložite v kozarce. Lahko si pomagata z vrečko za zmrzovanje - v vogal vrečke naložite maso, vrečko zgoraj zavijete in primete, ter odrežete vogal - tako lahko maso vbrižgate v kozarce brez packanja. Spodaj naj bo želiran pomarančni sok. Počakajte, da se plast strdi. Sledita plasti mascarpone in chia pomarančnega pudinga. Še stopljeno čokolado vlijete v kozarec in jo z žlico porazdelite po celotni površini. Počakajte, da se strdi. Zadnja je plast chia čokoladnega moussa. Sladico okrasite z rezino pomaranče.

Dober tek!





Energijske praline iz suhega sadja in kaljene ajde

Sestavine za 20 pralinejev

➤ Sestavine za maso

- 95 g mandljev, namočenih čez noč
- 50 g suhih datljev
- 30 g suhih brusnic
- 65 g PEGAN eko kaljene ajdove kaše
- polivico čž vanilije v prahu

➤ Sestavine za posip

- mleti mandlji
- 100 % kakav v prahu



Ajdova kaša pralinam da prijetno hrustljivost.

K pripravi →

Priprava:



30 min

Težavnost



1. V blender ali mešalnik stresite dobro odcejene mandlje, datlje, brusnice in vanilijo ter mešajte, dokler ne dobite homogene mase. Po potrebi dodajte nekaj žlic vode.

2. V maso ročno vgnete PEGAN eko kaljeno ajdovo kašo.

3. Iz dobljene mase oblikujte kroglice. Če se masa prijema na roke, si roke zmočite z mrzlo vodo.

4. Po želji praline povaljajte v mletih mandljih ali 100 % kakavu.

Praline shranjujte v zaprti posodi na hladnem.

Dober tek!





Domača veganska majoneza

Sestavine za 2-3 osebe

Sestavine

- 3 pesti PEGAN eko kaljenih sončničnih semen
- 3 JŽ hladno stiskanega in ekološkega olja po izbiri (oljčno, sončnično, koruzno, repično, ...)
- 2 JŽ soka bio limone
- 3 ČŽ gorčice
- sol
- voda po potrebi



Postrezite z domačim polnozrnatim ali pirinim kruhom.

K pripravi →

Priprava:



10 min

Težavnost



1. Suha PEGAN eko kaljena sončnična semena zmeljite v mlinčku za kavo. Pretresite jih v skledico.

2. Dodajte olje, limonin sok in gorčico ter dobro premešajte.

3. Solite po okusu.

4. Če je majoneza pregosta, dodajte malo vode ali limoninega soka, dokler ni lepo mazljiva.

Najbolje je, da majonezo takoj potražete.

Majoneza je tako božanska, da je sigurno ne bo nič ostalo. Če pa se slučajno zgodi, da ste jo pripravili preveč, jo lahko shranite v dobro zaprti posodici v hladilniku, kjer počaka do 3 dni.

Dober tek!



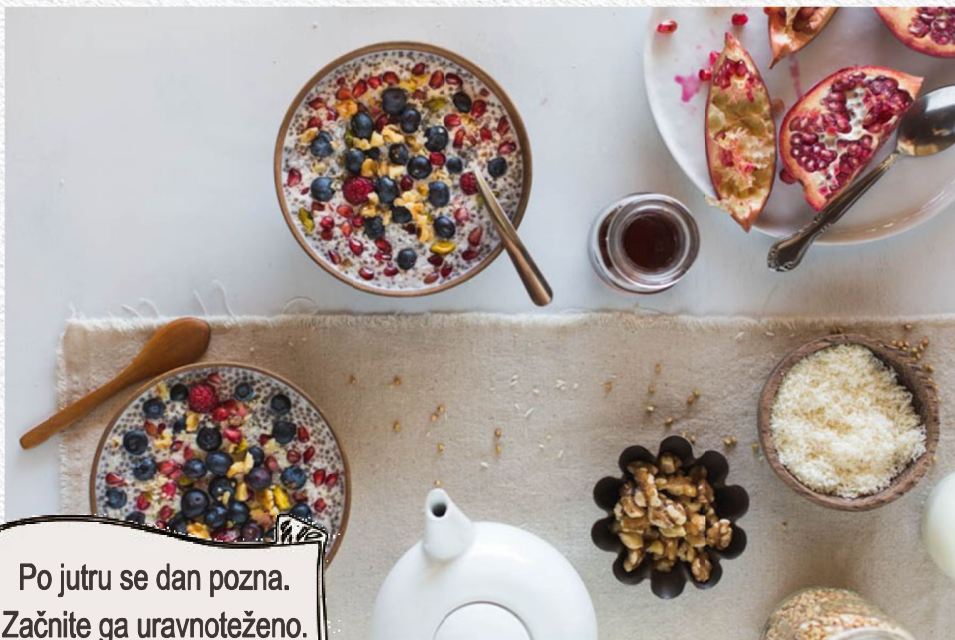


Kaljena ajdova kaša z jagodičevjem in granatnim jabolkom

Sestavine za 1 osebo

Sestavine

- 1/2 skodelice PEGAN eko kaljene ajdove kaše
- 1 JŽ PEGAN eko kaljenih in drobljenih chia semen
- 1 1/2 skodelice mandljevega mleka
- 1/2 skodelice vode
- 1 ČŽ vanilijevega ekstrakta
- ščepec cimeta
- ščepec soli
- 1 JŽ orehov (ali katerih drugih neslanih oreščkov)
- 2 JŽ jagodičevja (maline, jagode, borovnice, robide, ...)
- 1 JŽ semen granatnega jabolka



Po jutru se dan pozna.
Začnite ga uravnoteženo.

K pripravi →

Priprava:

 10 min

Težavnost 

1. V posodici zmešajte PEGAN eko kaljeno ajdovo kašo, PEGAN eko kaljena in drobljena chia semena, mandljevo mleko, vodo, vanilijev ekstrakt, cimet in sol.
2. Če obožujete tople jutranje jedi, si mešanico malce pogrejte v kozici. Če ne, pa lahko jed uživata tudi presno.
3. Mešanico nato okrasite z orehi, jagodičevjem in semeni granatnega jabolka..

Vaš zdrav in uravnotežen zajtrk je pripravljen in lahko ga servirate.

Dober tek!





Topla solata iz brstičnega ohrovta z gorgonzolo in sončničnimi semeni

Sestavine za 2 osebi

Sestavine

- 350 g brstičnega ohrovta
- 20 g PEGAN eko kaljenih sončničnih semen
- 30 g nadrobijene gorgonzole
- 2 ČŽ oljčnega olja
- 1 ČŽ jabolčnega kisa
- svež drobnjak
- sol, poper



Brstični ohrovt ni nujno le dolgočasen in pust.

K pripravi →

Priprava:

 30 min

Težavnost 

1. Brstični ohrovt očistite in razpolovite.
2. Kuhajte ga v kropu, ali še bolje nad soparo, približno 10 minut.
3. Ko je kuhan, ga odcedite in ohladite do mlačnega.
4. Pretresite ga v skledo in primešajte oljčno olje in kis. Po okusu začinite s soljo in poprom.
5. Na koncu čez ohrovt nadrobite ali na grobo naribajte gorgonzolo, potresite s PEGAN eko kaljenimi sončničnimi semeni ter na drobno narezanim svežim drobnjakom. Še enkrat previdno premešajte.

Presenetite z zdravo in okusno prilogo ali malo drugačno solato. Preverjeno prepiča tudi največje dvomljivce in zbirčeneže.

Dober tek!





Sveže zelenjavne palčke s pomako iz sončničnih semen

Sestavine za 4 osebe

Sestavine za pomako

- 300 ml naravnega jogurta
- 110 g PEGAN eko kaljenih sončničnih semen
- 1 ČŽ kopra oz. poljubnega svežega ali suhega zelišča
- 1 strok česna
- 1 ČŽ limoninega soka
- sol

Zelenjava za pomakanje

- 4 srednje velike korenčke
- 2 stebli stebelne zelene
- malo limoninega soka za pokapanje



Presenetite prijatelje z zdravo zabavo.

K pripravi →

Priprava:

 5 min + 1 ura za namakanje  Težavnost

1. PEGAN eko kaljena sončnična semena predhodno namočite v hladno vodo in jih namakajte 1 uro. Nato jih odcedite.
2. Sončnična semena in vse ostale sestavine za pomako stresite v blender/mešalnik in mešajte toliko časa, da pomaka postane prijetno kremasta. Če se vam zdi pomaka pregosta ali preveč tekoča, dodajte še malo jogurta ali sončničnih semen.
3. Zelenjavo za pomakanje dobro operite. Korenje ostrgajte.
4. Nato zelenjavo narežite na približno 10 cm dolge palčke in jih malo pokapajte z limoninim sokom.
5. Zelenjavo postrezite v kozarcu, pomako pa v široki skledici.

Lahko uporabite katero koli zelenjavo, ki je primerna za pomakanje: kumare, mlada čebula, paprika, redkvice. Poleg zelenjave lahko pomakate tudi domače krekerje ali PEGAN krekerje iz kaljenih semen (različne vrste).

Dober tek!



O KALJENJU

In kaj se med kaljenjem zgodi

Seme miruje dokler ne dobi ustreznih pogojev. Bogate naravne hranilne snovi so v tej fazi zakoreninjene globoko pod trdim ovojem in če tako seme zaužijemo, bo naše telo iz njega prejelo le omejen del vseh hranil, ostalo pa neizkoriščeno izloči.

Z namakanjem v vodi in ob ustrezni temperaturi se v semenu aktivirajo vse speče snovi, steče naraven proces oživitve, ki ga imenujemo kaljenje.

Ko začne kalček rasti, se snovi znotraj semena začnejo razgrajevati, prerazporejati in postanejo točno takšne, kot jih kalček potrebuje za svojo rast in razvoj.

Hranilna vrednost semena se med kaljenjem neprenehoma povečuje. S tem, ko postane seme lažje prebavljivo, postanejo hranila znotraj semena bolj biorazpoložljiva, torej gre za boljši »izkoristek« zaužite hrane, ker se po zaužitju lahko hitreje absorbira v kri in celice. Zavedati se namreč moramo, da za naše telo ne šteje tisto kar pojemo, temveč tisto, kar prebavimo.

Pri vsem tem, ko govorimo o porasti hranilne vrednosti med kaljenjem, pa je potrebno poudariti še eno prednost kaljenja:

Semena vsebujejo razne »strupene« snovi, kot so lektini, inhibitorji encimov, fitinsko kislino in kanavanin, ki v semenu opravljajo točno določeno zaščitno funkcijo. A to, kar je za seme ugodno, ni nujno ugodno tudi za nas. Zavirajo namreč razgradnjo škroba, ovirajo prenos kisika, vežejo nase mineralne snovi iz telesa... Te snovi se z namakanjem in kaljenjem deloma ali celo povsem razgradijo.

ŠČEPEC ZDRAVJA V VAŠ OBROK

Kaljena semena so v naši vsakodnevni prehrani vsestransko uporabna in nam omogočajo kreativnost, ki je bogata, tako kot semena sama.

Ker seveda želimo, da uživamo vso njihovo bogato hranilno vsebnost, je priporočljivo presno uživanje, kar še dodatno poenostavi njihovo uporabo. Enostavno jih dodamo jutranjim müslijem, smoothijem, kot posip na razne tople in hladne jedi, ali pa jih uživamo preprosto kar namesto običajnih kosmičev (npr. kaljena ajdova kaša), v namazih, v solatah.

Enostavno dodajte svoj »ščepec zdravja« v vsak obrok.

KALJENJE DOMA

zahteva celega človeka

Ko beremo vse številne prednosti kaljenja, v ozadju že razmišljamo o tem, kako bi čimveč kaljenih semen vzgojili sami in vključili v naš jedilnik. A vsaka vrsta semen ima svoje pogoje in posebnosti za uspešno vzkalitev.

Vzdrževanje primerne vlage in drugih pogojev, ter tudi sam postopek kaljenja je kompleksen proces.

O vprašanih: ali je potrebno predhodno namakati, kakšen kalilnik uporabimo, kakšne pogoje potrebujejo semena, koliko časa kalimo, ali je potrebno spirati, itd, se je potrebno predhodno dobro informirati in izobraziti. Med samim procesom kaljenja lahko zelo hitro pride do neželenih učinkov, kot na primer pojav raznih bakterij in gljiv.

Sama izvedba zato ni tako enostavna, kot se sprva sliši, predvsem pa zahteva določen časovni vložek.

Sveže kaljena semen je potrebno tudi hitro porabiti.

Tisti, ki se želi izogniti stroškom kalilnega pribora, nima časa ali pa se želi izogniti morebitnemu neuspehu, lahko v svoji najbližji zdravi trgovinici poišče PEGAN raznovrstna že pripravljena, ekološka kaljena semena ter izdelke iz kaljenih semen—krekerji in piškotki. Ti imajo vse prednosti kaljenih semen, hkrati pa so sušena in tako jim je podaljšan rok uporabe. Ker so sušena na nizkih temperaturah (do 42°C), se vitamini, minerali in encimi ne uničijo.

KALJENA SEMENA, KALČKI, NAKALJENCI...?

Da bomo vedeli o čem govorimo, razčistimo osnovne pojme. Veliko je namreč brati o kaljenih semenih, kalčkih, nakaljenjih in poganjkih in zdi se, da jih vsakdo razume in interpretira malo drugače.

Kaljena semena (nekateri jih imenujejo nakaljenci) so torej semena, v katerih se je sprožil proces kaljenja. V procesu tega se znotraj semena razvija kalček, ki je torej le kaleči del kaljenega semena, vendar še nima razvitih zelenih listov.

Ta kalček se kasneje razvije v zeleni poganjek (ali »zelenčka«). To je torej takrat, ko razvije prve prave zelene liste.

Glede na vrsto semena in našo željo, je odvisno ali bomo seme le nakalili ali iz njega pridelali zelenčka. Nekatera semena so namreč najboljša le nakaljena, ko je kalček komaj viden oziroma v velikosti semena, kasneje pa postanejo grenkega okusa.

Nekateri uporabljajo za vse kar splošno ime: KALČKI. Konec koncev tudi s tem ni nič narobe, saj zaužiti vsi služijo istemu namenu.



Pesto iz čemaža in sončničnih semen

Sestavine za 1 kozarček

Sestavine

- 70 g PEGAN eko kaljenih sončničnih semen
- 30 g čemaža
- 60 g parmezana
- 1 ČZ limoninega soka
- oljčno olje, sol, poper



Priporočamo s PEGAN
testeninami iz rdeče leče.

K pripravi →

Priprava:



5 min

Težavnost



1. PEGAN eko kaljena sončnična semena in čemaž v sekljalniku drobno seseklajte.

2. Dodajte na drobno nariban parmezan.

3. Primešajte le toliko oljčnega olja, da nastane homogena zmes.

4. Solite in poprajte po okusu.

Pesto v zaprtem kozarčku shranjujte v hladilniku in porabite v 3 dneh.

Dober tek!





Pomladanska juha s šparglji in lanenimi semeni

Sestavine za 3 osebe

Sestavine

- 300 g zelenih špargljev
- 1 srednje velik krompir
- 1 strok česna
- 800 ml jušne ali zelenjavne osnove
- 1 vejica peteršilja
- **3 JZ Pegan eko kaljenih in drobljenih zlatih lanenih semen**
- svež drobnjak
- kajenski poper, muškadni orešček, sol



Laneno seme je potrebo uživati z veliko vode.

K pripravi →

Priprava:

 45 min

Težavnost  

1. Šparglje operite in jim odlopite olesneli spodnji del. Po potrebi od sredine navzdol stebila tudi olupite. Vršičke prihranite, preostali del špargljev pa narežite na majhne koščke. Krompir in česen olupite.
2. Zavrite jušno oz. zelenjavno osnovo in vanjo naribajte krompir. Dodajte narezane šparglje, špargljeve vršičke ter vejico peteršilja in česen.
3. Po okusu začinite s soljo, muškadnim oreščkom in kajenskim poprom.
4. Skupaj kuhajte od 10 do 15 minut oziroma dokler se krompir in šparglji povsem ne zmeščajo. Solite in poprajte po okusu.
5. Iz juhe previdno vzemite špargljeve vršičke in jih shranite v ločeni skledici, saj jih boste uporabili za garniranje. Preostalo juho v blenderju ali s paličnim mešalnikom zmešajte do gladkega.
6. Prelijte v jušne krožnike, dodajte vršičke, potresite z žlico PEGAN eko kaljenih in drobljenih zlatih lanenih semen in na drobno narezanim drobnjakom.

Dober tek!





Korenje s črnim sezamom in ingverjem

Priloga za 4 osebe

Sestavine

- 500 g korenja
- 1 kos ingverja v velikosti palca
- 2 JŽ oljčnega olja
- 1 JŽ sojine omake
- 1 JŽ Pegan eko kaljenega črnega sezama
- 4 JŽ vode
- sol



Odlično kot priloga
k pečenemu lososu.

K pripravi →

Priprava:

 35 min

Težavnost 

1. Korenje ostrgajte in ga po dolgem narežite na paličice, najbolje kar na vzdolžne četrtine ali osmine.
2. Ingver olupite in ga na drobno seseklajte.
3. Olje segrejte v ponvi in na njem za 30 sekund ob stalnem mešanju pražite sesekljan ingver.
4. V ponev dodajte korenje, ščepec soli in 4 JŽ vode. Zmanjšajte temperaturo in pražite 10 minut, dokler korenje ni mehko in voda v celoti ne povre.
5. Ponev odstavite z ognja in korenju primešajte sojino omako. Potresite s PEGAN eko kaljenim črnim sezamom, premešajte in postrezite.

Dober tek!





Zdravi krekerji iz mešanih kaljenih semen

Sestavine za 1 pekač

Sestavine

- 1 skodelica mešanih PEGAN eko kaljenih semen: sončnična semena, lanena semena, črni sezam
- 2 ČŽ zmletih janeževih semen
- 1 1/2 skodelice polnozrnate moke
- 1/2 skodelice parmezana
- 1 ČŽ soli
- 1 ČŽ pecilnega praška
- 2/3 skodelice vode
- 1/3 skodelice olja grozdnih pešk (ali drugo hladno stiskano olje)



Zdrava alternativa
čipsu in kupljenim
krekerjem.

K pripravi →

Priprava:

 40 min

Težavnost  

1. Pečico segrejte na 200°C, ventilacijsko pečico pa na 180°C.
2. V srednje veliki posodi zmešajte semena, moko, parmezan, sol in pecilni prašek.
3. Dodajte vodo in olje, vse skupaj dobro premešajte in z rokami oblikujte veliko kepo testa. Testu naj bo rahlo vlažno, vendar ne lepljivo.
4. Vzemite 1/2 testa in ga na peki papirju oblikujte v enakomeren pravokotnik. Na testo položite drugo polo peki papirja. Testu razvaljajte na debelino sončničnih semenen. Postopek ponovite s preostankom testa.
5. Zvaljano testo preložite na skupen peki papir in testo z nožem narežite v poljubno velike kose in oblike. Papir s testom položite na pekač.
6. V segreti pečici jih pecite 15 minut, oziroma dokler na vrhu ne postanejo zlato-rjave barve.
7. Počakajte, da se ohladijo, šele nato jih prelomite in oddelite.

Krekerje lahko potrežete same ali pa se poigrajte in dodajte še kakšen namaz ali pomako.

Dober tek!





Božanski müsli s kaljeno ajdo, indijskimi oreščki in figami

Sestavine za 1 osebo

Sestavine



- 5 JŽ PEGAN eko kaljene ajdove kaše
- 1 pest kokosovega čipsa
- 1 pest indijskih oreščkov
- 4 sušene fige, namočene čez noč
- 1 ČŽ kokosovega sladkorja
- ščepec vanilije v prahu, cimeta, kakava
- domač polnomasten jogurt



Mmmmmega
DOBER ZAJTRK!

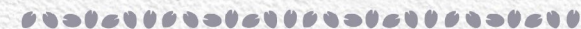
K pripravi →

Priprava:

 5 min + namakanje čez noč  Težavnost

1. Vse sestavine stresite v skledico za zajtrk in jih prelijte s poljubno količino domačega polnomastnega jogurta. Dobro premešajte in pustite stati 10 minut.

Dober tek!





Kakavov namaz iz sončničnih semen in lešnikov

Sestavine za 1 kozarček

Sestavine

- 1 skodelica PEGAN eko kaljenih sončničnih semen
- 4 ČŽ kakava v prahu
- 3 JŽ javorjevega sirupa
- 2 JŽ kokosovega olja
- majhna pest lešnikov
- vanilijev sladkor
- mandljevo mleko ali drugo rastlinsko mleko



Za vse zaprisežene
slad(k)okusce!

K pripravi →

Priprava:



20 min

Težavnost



1. PEGAN eko kaljena sončnična semena stresite v visoko ozko posodo. Dodajte kokosovo olje, ki ste ga predhodno segreti, da se je razpustilo.
2. Prilijte toliko mleka, da so sončnična semena pokrita. Dodajte še kakav, javorjev sirup, lešnike in vanilijev sladkor.
3. S paličnim mešalnikom pasirajte toliko časa, da nastane gladek namaz. Če želite mehkejši namaz, dodajte še malo mandljevega ali drugega rastlinskega mleka.

Namaz je odlična in zdrava alternativa kupljenim čokoladnim namazom. V zaprtem kozarčku ga v hladilniku lahko hranite tudi do nekaj dni.

Dober tek!





Smoothie

2 predloga

- **Sestavine ZELENI smoothie**
- 1 ČŽ PEGAN eko kaljenih in drobljenih chia semen
 - 1 ČŽ PEGAN eko kaljenih in drobljenih zlatih lanenih semen
 - špinača
 - kumara
 - kivi
 - ananas
 - voda ali ledene kocke

- **Sestavine RDEČI smoothie**
- 1 ČŽ PEGAN eko kaljenih in drobljenih chia semen
 - 1 ČŽ PEGAN eko kaljenih in drobljenih zlatih lanenih semen
 - rdeča pesa
 - korenje
 - jagode
 - banana
 - košček ingverja
 - voda ali ledene kocke



Vedno novi
"zmešančki" iz sezonske
zelenjave in sadja.

K pripravi →

Priprava:



5 min

Težavnost



1. Vse sestavine dajte v blender/mešalnik in zmešajte.
2. Prelijte v kozarce in potrezite s slamico.

Količine sestavin prilagodite svojemu okusu.
Led uporabljajte le v blenderjih/mešalnikih, ki so dovolj močni.

Smoothie-ji ponujajo nešteto možnosti kombinacij. Igrajte se z barvami in okusi.

Dober tek!

