

RECEPTES

NUTELLA RAW:

Ingredients: 60g avellana torrada, 60-80g dàtils, 30g de cacau 125-175ml llet vegetal, si cal un rajolí d'AOVE suau o alt oleic.

Preparació: primer preparem l'avellana, la triturem i les torrem o pots comprar-les ja torrades. Seguidament ho barregem amb els dàtils i ho triturem.

Després fem el cacau i la llet vegetal. El que pots fer es ficar una mica de la llet i anar afegint poc a poc. Podem afegir també vainilla sense sucre.



PANQUEQUE

Ingredients:

200g de flocs de civada, 150 ml llet, 1 plàtan, 1 ou (podem fer-ho amb xia amb remull). (opcionalment afegir, canyella, cacau, nabius...)

Procediment

Barreja tots els ingredients, amb ajuda d'una cullera o batidora i reserva-ho uns minuts.

Un cop ha reposat (si veus que has d'afegir més llet afegeix un pel, ha de quedar més espès que una crep), posa oli de coco (o oli d'oliva) en una paella i afegeix una mica de la mescla, (no com una crep, ha de quedar "gruixudet")

Fes aquesta mateixa operació 3o 4 vegades mes. Decora amb fruita, melmelada sense sucre, un pel de mel...

GRANOLA

Ingredients: 2 tasses de flocs de civada, 1-2 c/s de nous, pipes, pipes de carbassa, ametlles, 1-2 c/s pipes de carabassa, 2 c/s llavors de xia, 1 compota de poma. (Opcional oli)

Altres: 1 c/s d'extracte de vainilla, canyella en pols, 1/2 c/p de gingebre en pols 1/4 c/p cardamom en pols

Preparació

1. Pre-escalfa el forn a 180°C.

2. En un bol hi mesclarem els ingredients secs: la civada, els fruits secs i la xia

3. En un altre bol hi mesclarem els líquids: l'oli, la compota o mel i les espècies. Quan ho tinguem ben integrat ho abocarem a l'altre bol. Mesclarem bé i enforbarem la granola entre 20-30 minuts. Cada 5 minuts ho anirem remenant per a què la calor es reparteixi arreu. Quan vegem que és cuita la traurem del forn i deixarem que refredi.

BANANABREAD

Ingredients: 140g farina de blat sarraí, 120g farina de civada, 175g de llet de civada (o un altre vegetal), 4 dàtils medjou o 8 dàtils naturals, 3 plàtans madurs + 1 per decorar, 60gr d'oli d'oliva (es podria substituir per 1 ou de lli o xia (1 cullerada de llavors per 3 cullerades d'aigua, triturar i deixar en reposar 5 minuts o mes), Una miqueta de sal marina, 1 cullereta de canyella, ½ cullereta de bicarbonat (o 1 cullerada si no fem servir llevat), 1 cullerada de llevat en pols (si no es vol utilitzar llevat en pols, podem fer servir 1 cullerada de bicarbonat en comptes de ½), 50g de nous

Preparació:

1. Primer pre-escalfem el forn a 200 °C.

2. Seguidament barregem la llet vegetal amb, els 3 plàtans madurs, els dàtils sense pinyó i pell i l'oli d'oliva o ou de xia. I ho triturem tot.

3. Després posem el batut de plàtan, en un bol les farines tamisades, la canyella, la sal marina, el bicarbonat i si en

fem servir el llevat en pols, i mescllem bé amb una vareta. Finalment afegim les nous i tornem a remenar amb una

llengua de silicona.. Si es vol es pot triturar tot, però no quedaran trossets de nous senceres.

4. Fica oli en un motlle rectangular de 23x13 cm o folra-ho amb paper de forn, i després hi aboquem la massa.

5. Obrim per la meitat el plàtan que teníem reservat per a decorar i el posem damunt de la massa.

6. Enforbem durant aproximadament 45 minuts a 180 °C.

7. Una vegada passat el temps, punxem el banana bread i, si el punxó surt sec, és que ja està llest. En cas contrari, ho deixariem una estona més.

8. Treiem del forn i ho deixem refredar completament abans de trossejar-ho. Idealment el desmotllem i el deixem refredar sobre una reixa.

9. Pots guardar el pa de plàtan a temperatura ambient en un recipient hermètic durant un parell de dies o sinó a la nevera. Però també podries congelar-lo tallat en racions.

10. I a disfrutar! Pots menjar-lo tal qual o amb una mica de tahin o melmelada sense sucre o amb una mica de fruita i boníssim!

IOGURT AMB MIL COLORS I SABORS



Ingredients:

iogurt, quefir, llet o beguda vegetal, fruita al gust (poma, plàtan, mangrana, pera, caqui...), fruits secs al gust, cereals d'esmorzar sense sucres (flocs de civada, musli casolà...)

Condiments al gust (canyella, coco, cacau, ...)

Preparació (per a que realitzin els nens i nenes)

Primer preparem tots els ingredients damunt la taula.

Agafem un bol i hi afegim el iogurt i si volem un pel més líquid podem barrejar una mica de llet o només fer llet també!

Després deixem anar la imaginació.... (Pensa però que després t'ho has de menjar!!)

Afegeix com a molt una cosa de cada 1 fruita, 1 fruit sec, 1 cereals i 1 condiment. Poc a poc aniràs descobrint noves combinacions.

GELATINA DE MANGO I COCO

Ingredients: 1 mango, llet de coco ("de llauna"), aigua, agar agar en pols. (Total: 500g de líquid 2 culleres petites d'agar agar)

Preparació:

1. Primer pela el mango i tritura. Després pesa la quantitat de mango que tens i afegeix llet de coco fins arribar a un 400-450g
 2. Seguidament fica a bullir, entre 50-100g, d'aigua, el que quedi per a arribar als 500g de líquid. (segons si el vols més o menys fort de gust, pensa que el mango i el coco són potents). I tira-hi el agar agar en pols i ves remenant fins que es desfaci, uns 3 minuts.
 3. Un cop desfet tira-hi el batut de mango i coco i remena bé.
- Per últim fica-ho en molles i deixa refredar, un cop fred guardar a al nevera una hora i consumir quan vulguis.

GALETES DE CIGRONS

Ingredients: 400g de cigró cuit, 80g farina (integral, arròs, fajol, civada...), 60ml d'oli d'oliva, 8-10 dàtils aprox (4-5 si són medjool), pell d'una llimona, gingebre rallat al gust, Preparació

1. deixarem en remull els dàtils.
2. Pre-escalfa el forn a 170°C.
3. Pelem i retirem el pinyol del dàtil.
4. En un bol hi mesclarem els ingredients: els cigrons cuits, la farina, els dàtils, la pell de llimona, ratlladura de gingebre, i l'oli d'oliva (AOVE)
5. Tritura be fins que quedi una massa compacta. Si t'agrada trobant-hi pell de llimona pots deixar una mica de pell per mesclar després.
6. Un cop mesclat, amb l'ajuda de dos culleres o amb les mans humides fas boles i les fiques en una safata de forn, que prèviament em untat d'oli d'oliva o de coco per a evitar que s'enganxin les galetes.
7. Un cop tenim les volles les "xafem" amb un got rodó amb la base humida o si tens motlle per fer galetes o tens art per fer-ho amb les mans genial!
8. Finalment les fem al forn durant 30-35 minuts a dalt i a baix.
9. Si el teu forn no te aire, etc, igual has de tenir les galetes uns 10 minuts més i els últims minuts ficar-les com a gratinar.
10. Els temps de cocció depenen del forn, et recomano que ho vagis mirant i ja li pillaràs truco al teu forn. Important amb rebosteria però no obrir el forn molt abans, en aquest cas fins als 25 min millor no l'obris.
11. Un cop fetes les deixem refredar i a menjar!! Les pots guardar en un pot de vidre uns 2-3 dies.

BATUT:

Ingredients: líquid: aigua, llet o beguda vegetal.

Fruita: podem mesclar més d'una fruita, consell no en mesclis més de dos!

Altres: podem afegir verdura com espinacs, pastanaga,...

També podem afegir, fruits secs, cacau, coco, vainilla canyella... al gust!

Preparació: Primer pele i rentem les fruites i verdures. I després ho tallem una mica per a que sigui més fàcil triturar.

Seguidament fem l'aigua, la llet o la beguda vegetal a la batedora i després les fruites i verdures. Un cop tot a dins triturem fins que quedi una bona textura i a menjar!!



FRUITA

- Pinxos de fruita, podem afegir xocolata negra desfeta
- Fruita trossegada.
- Poma rallada amb pastanaga i canyella
- Rodanxes de poma amb pasta de cacauet i llavors
- Piruleta de plàtan amb xocolata i pasta de cacauet
- Fruita amb fruits secs

