

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

CHLEB MIODOWO-MIGDAŁOWO-MORELOWY

Składniki:

2, 1/2 szklanki miękkiej pszenicy (1-dniowe kielki)

1/4 szklanki suszonych moreli, namoczonych, drobnoposiekanych

2 suszone plastry ananasa, namoczone, drobnoposiekane

1 szklanka surowego miodu

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

1/2 szklanki migdałów, namoczonych, drobnoposiekanych

1 łyżeczka wanilli

1 łyżeczka przetartej skórki pomarańczowej

Sposób przyrządzania:

Homogenizować ww. pszenicę; dodać moreli, ananasa, miodu, migdałów, wanilii oraz skórki pomarańczy dobrze wymieszać z ww. pszenicą.

Uformować 3 bochenki odwadniać w dehydratorze (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) 105°F = ok. 40°C przez 6 godz., zdjąć folię (papier woskowany piekarski) i ww. bochenki odwrócić. Kontynuować odparowywanie przez następne 5-6 godz. lub do upragnionej wilgotności.

NASIONA GRYKI (TATARKI)

Składniki:

2-4 szkalnki nasion gryki

Sposób przyrządzania:

2-4 szklanek gryki, podkiełkowanej. Moczenie 8-12 godz., kiełkowanie ok. 2 dni, opłukiwanie co najmniej 3 razy dziennie. Wstawić w folię (papier woskowany piekarski) do dehydratora (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) na 6-8 godz. aż do otrzymania upragnionego uwilgotnienia.

CHLEB CYNAMONOWO-DAKTYLOWY

Składniki:

3 szklanki miękkiej pszenicy, podkiełkowywać 1 dzień

1 szklanka daktyli

1 łyżeczka cynamonu

1/2 szklanki rodzynek

Sposób przyrządzania:

Homogenizować ww. pszenicę i daktylę. Dodać cynamonu oraz rodzyneków do ww. homogenatu, dobrze wymieszać. Uformować 4 bochenki chleba, rozłożyć na folii (papier woskowany piekarski) wstawić do dehydratora (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) w 105

o

F = ok. 40

o

C

na 5-6 godz. ; zdjąć ww. folię, odwrócić bochenki, kontynuować odwadnianie 5-6 godz. aż do otrzymania upragnionego uwilgotnienia.

PŁASKI (NISKI) CHLEB

Składniki:

1 szklanka żyta, podkiełkowanego

1 szklanka soczewicy, podkiełkowanej

1/4 łyżeczki kminku

1 łyżeczka suszonych plasterków cebuli

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

1 łyżka stołowa Braggs do smaku

1/4 szklanki masła sezamowego

Sposób przyrządzenia:

Homogenizować żyto i soczewicę. Wymieszać z pozostałymi składnikami. Uformować paszteciki odwadniać w dehydratorze (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) 105°F = ok. 40°C przez ok. 12-24 godz. aż staną się chrupiące.

KRAKERSY Z SIEMIENIA LNIANEGO

Składniki:

4 szklanki siemienia lnianego, moczone przez 4-6 godz. w czystej wodzie.

1/3 - 1/2 szklanki Braggs Aminós

sok z 2-3 cytryn

Sposób przyrządzania:

Siemie lniane po 4-6 godz. moczenie wytwarzają galaretkę, utrzymuj wilgotne (ręce) zapobiega przyklejaniu się. Dodaj Braggs i soku z cytryn dobrze wymieszać. Rozsmaruj ww. mieszankę tak cienko jak tylko można na tace/brytwanny przykrywając od góry folią (papier woskowany piekarski). Utrzymuj wilgotne ręce, to pomaga w rozsmarowywaniu albo użyj szpachelki. Odwadnianie w dehydratorze (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) 105°F = ok. 40°C przez 6 godz., zdjąć ww. folię i ciasto odwrócić. Kontynuować odparowywanie przez następne 5-6 godz. aż staną się zupełnie suche.

Opcja 2:

Można dodać czosnku, cebuli, soku z marchewki i kombinację innych przypraw. Staraj się być twórczy aby dojść do własnej recepty.

MUSLI

Składniki:

7 średniej wielkości jabłek

1 szklanka płatków owsianych

1/4 szklanki rodzynków

1/4 szklanki migdałów (opcja)

1/2 łyżeczka cynamonu

Sposób przyrządzenia:

**Pociąć jabłka na ćwiartki usuwając rdzeń (załącznię). Zrobić sok z ww. Jabłek zostawić 2
1/4 szklanki soku i
1/2 szklanki pulpy (po odcedzeniu). Dobrze wymieszać w misce wszystkie ww. składniki z
sokiem i pulpą z jabłek. Zakryć ww. miskę, wstawić do lodówki (4
o
C), pozostawię na noc do nasiąknięcia. Przed podaniem, część ww. musli nałożyć na
miskę dodając świeże owoce jagodowe, kawałki banana itp.**

Ilość: 3 1/2 szklanki

Czas przygotowania: 10 minut

Chłodzenie: na noc

CHLEB Z PŁATKÓW OWSIANYCH

w.g. Johna

Składniki:

Organiczne płatki owsiane (można używać płatki z młodocianych nasion owsa. lub nawet cały owies)

Organiczne rodzynki (można dodać innych suszonych owoców)

Stevia ? sproszkowane przyprawy

Cynamon

Filtrowaną wodę

Syrop klonowy (można zastąpić miodem)

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

Sposób przyrządzania:

Wsypać płatki do miski, dodać rodzynek (lub innych suszonych owoców np. jabłek), dodać trochę syropu klonowego lub miodu, dodać cynamony do smaku, posypać Stewią, na koniec dodać filtrowanej wody tyle ile potrzeba (w.g. własnego życzenia).

Uwaga: Nie potrzeba podgrzewać! Smakuje wyśmienicie

CHLEB NA DYNI

Składniki:

1 szklankę jęczmienia, moczyć 2-3 dni, nie zapomnieć o codziennym oplukiwaniu ww. jęczmienia, (dobrze, starannie wypłukać)

2 szklanki miękkiej pszenicy, kiełkowanie przez 1 dzień

//

1 1/2 szklanki surowego pure (homogenat) z dyni

1/2 pomarańczy

1 łyżeczki przetartej skórki z pomarańczy

1/2 łyżeczki imbiru

1 łyżeczka cynamonu

1/2 szklanki daktyli

1/2 szklanki rodzynków

1/2 szklanki orzechów włoskich, namoczonych i posiekanych

Sposób przyrządzenia:

Wsypać do homogenizatora podkielkowanego jęczmienia (1 1/2 szklanki), ww. pmozonej pszenicy oraz daktyli. Dodać do ww. homogenatu puree z dyni, pomarańczę. Dodać przypraw, rodzynków, orzechów włoskich. Dobrze wymieszać, uformować 3 bochenki chleba, przykryć folią (papier woskowany piekarniczy). Odwadniać w dehydratorze (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) 105

o

F = ok. 40

o

C przez 4 godz., usunąć ww. folię, kontynuować odwadnianie przez następne 4-6 godz. aż do upragnionego uwilgotnienia.

ŻYTNIE SUCHARKI (KRAKERSY)

Składniki:

1 szklanka podkiełkowanej pszenicy

1 szklanka podkiełkowanego żyta

przyprawa Braggs Aminos ? Aminy Bragga (sfermentowane białko sojowe) (do smaku)

miód lub daktyle (do smaku)

1 łyżka stołowa kminku

drobnoposiekana cebula (dla jej wielbicieli)

Sposób przyrządzenia:

Podkiełkować pszenicę oraz żyto przez 1 dzień. Homogenizować ww. zboża z daktylami. Dobrze wymieszać z przyprawą - Braggs Aminos, ww. cebulą, kminkiem oraz miodem. Rozsmarować ww. homogenat tak cienko jak tylko można na tacach w dehydratorze (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt), przykryć folią (papier woskowany piekarniczy). Odwadniać w temp. 105

o

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

F = ok. 40

o

C przez 5-6 godz. A następnie odwrócić. Kontynuować odwadnianie aż do upragnionej konsystencji.

Opcja:

Można dodać: czosnek, cebulę, sok marchewkowy, taco ? proszek z przypraw, przyprawy włoskie, proszek z ostrej papryki (chili), kminek z innymi kombinacjami. Bądź twórczy, zrób własny przepis

PODKIEŁKOWANY OWIES

Składniki:

2 szklanki surowego pozbawionego osłonek owsa

1 dużo jabłko

5 daktyli

1/4 szklanki rodzynek

1/4 łyżeczki wanili

1/2 szklanki namoczonych daktyli

szczypta cynamonu

proszek z innych przypraw (ulubione)

2 łyżeczki syropu klonowego (opcja)

Sposób przyrządzania:

Moczyć ww. owies przez 10 godz. Odsączyć, przepłukać, a potem umieścić w słoiku (45°) kąt naczynia (lub położyć otwór przykrywając materiałem przymocowanym gumką /od tłumacza). Raz na dzień odcedzić i dobrze wypłukać, (podkiełkować przez 2 dni. Daktyle (bez pestek) moczyć ok. 1 godz. Homogenizować (zmielić) razem daktyle, owies, wanilię, cynamon, syrop klonowy, przyprawy, jabłko. Ww. przełożyć do miski/głębokiego talerza itp. dodać rodzyneków wymieszać rękoma. Przed podaniem: wstawić do miseczek/kwaterek itp. przyprawić cynamonem.

SUROWA OWSIANKA

Składniki:

1/2 szklanki surowych pełnych nasion owsa

1/4 szklanki migdałów

2 figi lub 2 daktyle bez pestek

Sposób przyrządzania:

1/2 szklanki surowych pełnych nasion owsa, moczenie przez noc w czystej wodzie (deszczówce). 1/4 szklanki migdałów, moczenie przez noc w czystej wodzie (deszczówce). 2 figi lub 2 daktyle bez pestek, , moczenie przez noc w 1/2 szklanki czystej wody (deszczówce). 1/2 banana posypanego cynamonem. Rankiem odcedzić, dobrze wypłukać ww. moczone nasiona owsa oraz migdały. Homogenizować owies, migdały, owoce wraz z moczoną wodą po tym dodać banana z cynamonem dalej homogenizować. Spożywać zaraz po sporządzeniu.

CHLEB (KLASZTORU) ESSENÓW

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

Składniki:

4 szklanki moczonej pszenicy

1/2 szklanki zmielonych warzyw

2 łyżka stołowa przypraw (kminek, mak, sezam, czosnek itp.).

Sposób przyrządzania:

Namoczyć (15 godz.) ww. pszenicę, odsączyć (15 godz.) można użyć pszenicę z produkcji Odmładzacza (zobacz ostatni przepis)! Zmilić pszenicę, dodać warzyw, przyprawy na wierzch, uformować bochenek. ?Pieczenie? na słońcu (70-90K = ok. 21- 32 °

C) aż do stwardnienia (12-24 godz.). Chleb może wymagać odwrócenia w ten sposób spód również przeschnie. Rozkoszuj się!

SIEWKI PSZENICY (jak hodować)

cd.

(organiczne: twarda czerwona pszenica ozima, niełupane nasiona słonecznika, nasiona gryki /tatarki/) Moczenie 8-15 godz. (najlepsze rezultaty uzyskuje się po 8-godz. Odsączeniu poprzedzające wysiew). Rozsypać 2.5 ? 3cm warstwę gleby, lekko nawilgotnić lecz nie utworzyć błota. Rozłożyć jedną warstwę nasion (jedno drugie dotyka). Nakryć mokrym papierem, folią lub pustą tacą. Czwartego dnia usunąć ww. Przykrycie, wystawić na umiarkowane słońce. Podlewać raz dziennie. Po 7 dniach ścinać tuż przy podstawie np. nożyczkami od tłumacza (podstawa jest bogata w witaminy). Zmieszać w maszynce lub żuć odzielając sok od stałych pozostałości. Ww. glebę używać jedno -krotnie; przed ponownym użyciem skompostować.

GRYKA (TATARKA) NA ZIMOWE ŚNIADANIE

Składniki:

1 szklanka podkiełkowanej (moczonej) gryki

8 namoczonych daktyli

1 jabłko

2 łyżki stołowe wiórków kokosowych

świeży cynamon oraz gałkę muszkatołową do smaku

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

Sposób przyrządzania:

- 1. Wsypać wszystko do homogenizatora**
- 2. Przyprawić wg. osobistego smaku**
- 3. Można dodać bananów oraz innych suszonych, namoczonych owoców.**

KRAKERSY Z CZERWONĄ PAPRYKĄ

Składniki:

- 4 szklanki poszatkowanej papryki czerwonej**
- 2 łyżki stołowe namoczonych rodzynków**
- 4 łyżki stołowe wody po moczeniu rodzynków**
- 2-4 łyżki stołowe ulubionych przypraw**

? szklanki masła migdałowego

Sposób przyrządzania:

Zblendować wszystkie składniki; odwadniać w temp. ok. 40°C (105°F) przez ok. 8 godz.

SUCHARKI Z BAZYLIĄ

Składniki:

pulpa po sokowirowaniu z marchewki lub z innych warzyw (ok. 5 szklanek)

//

1 ząbek czosnku (zmażdżony)

1/2 szklanki bazylii, posiekanej lub garść suszonej posiekanej

2 dojrzałe pomidory (posiekane)

1 szklanka (lub więcej) podkiełkowanych lub zmażdżonych orzechów (lub migdały, sezam, słonecznik itp.)

Sól morską,

***Palmaria palmata* (krasnorost) lub wyciąg sojowy Braggs Aminos**

Sposób przyrządzania:

Używając szpachelki rozsmarować na foli (papier woskowany piekarniczy) lub w rondlu, odwadniać w dehydratorze (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) przez ok. 8 godz. aż do pełnego osuszenia. Wspaniałe z homogenatem awocadowym lub z innymi smarowidłami! Dobry sposób na zrobienie niezłej potrawy, potrawy niedopogardzenia.

CHLEB WŁOSKI

Składniki:

4 szklanki kiełkowanej przez 2 dni pszenicy lub żyta

1/2 pomidorów, posiekanych

1/4 szklanki czarnych oliwek pozbawionych pestek

3/4 szklanki posiekanej czerwonej lub zielonej papryki 1 ząbek czosnku (zmiążdżony)

1 łyżeczka bazylii, lebidki pospolitej *Origanum vulgare* lub tymianku

Instrukcja

Odmladzacz dla wzbogacenia (ostatni przepis)

Homogenizować ww. kielki zbóż. Dodać przypraw rozsmarować (0,6 cm) na tacy wyścielonej papierem woskowany piekarniczym. Odwadniać w dehydratorze (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) poniżej 110

°

F = ok. 43

°

C
przez 12-24 godz. w zależności od ilości włożonych tac. Przechowywanie w zamkniętym pojemniku.

CHLEB Z GROCHU EGIPSKIEGO (CIECIERZYCY)

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

Składniki:

2 szklanki podkiełkowanego G. egipskiego

2 szklanki podkiełkowanej pszenicy

1/2 łyżeczki kminu rzymskiego

1 ząbek czosnku (zmielony)

Sposób przyrządzania:

Homogenizować ww. nasiona. Dodać przypraw, rozsmarować (0,6cm) na tacach wyścielonych papierem woskowanym piekarniczym. Odwadniać w dehydratorze (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) poniżej 110°F = ok. 43°C przez 12-24 godz. w zależności od ilości włożonych tac. Przechowywanie w zamkniętym pojemniku.

WAFLE MIGDAŁOWE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

Składniki:

4-5 szklanek migdałów

Siemię Iniane 4-6 łyżek stołowych

Świeży sok z 4 cytryn, 4 limy

syrop klonowy

olejek cytrynowy, mandarynkowy itp.

Sposób przyrządzania:

Namoczyć 4-5 szklanek migdałów. Kielkować przez 2 dni. Siemię Iniane 4-6 łyżek stołowych przemielić (w małym młynku do kawy) namoczyć w 2 szklankach wody. Obrąć ze skórek ww. migdały (zanurzyć na 30 sekund w gorącej wodzie, potem w zimnej, łatwiej schodzą).

W Vita-mix ? (2-4 ?zarobienia? aby się nie znudzić):

Świeży sok z 4 cytryn, 4 limy (*Citrus aurantifolia*), odrobina syropu klonowego (opcja) oraz 20 kropli oleju cytrynowego, mandarynkowego oraz delikatnych olejków eterycznych (Osobiście używam młodych olejów (wyciskanych) na zimno ? Mniem!)

KRAKERSY, CHLEBY I INNE

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:57

Należy dodać trochę wody podczas homogenizowania, utrzymywać odpowiednie zagęszczenie. Rozsmarować łyżką na folii (papier woskowany piekarniczy). W dehydratorze (suszarka spożywcza lub specjalistyczny sprzęt) odwadniać 95°F = ok. 35

o

C
przez kilkanaście godz. Gdy podeschną (sprawdzić przez dotyk) odwrócić szpachelką, kontynuować aż staną się chrupiące (zwykle po 1-1,5 dniu).

Osobiście eksperymentuję z grubością ciasta, sposób na wycucie. Ww. rywalizuje z jakimikolwiek kruchymi ciastkami (jaki do tej pory jadale(a)ś!