

Mitybōs
įpročiai

AUŠROS RECEPTAI

5 padažai

5 užtepėlės

5 desertai



5 PADAŽAI



Obuolių acto užpilas

Ingredientai:

- 3 šaukštai obuolių acto
- 6 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštelis Dižono garstyčių
- 1 skiltelė česnako (susmulkinta)
- Žiupsnelis druskos ir pipirų



Aviečių vinigretas

Ingredientai:

- ½ puodelio šviežių ar šaldytų aviečių
- 3 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštas citrinų sulčių
- 1 šaukštas obuolių acto
- 1 šaukštelis medaus
- Žiupsnelis druskos



Žemės riešutų užpilas

Ingredientai:

- 2 šaukštai žemės riešutų sviesto
- 1 šaukštas sojų padažo
- 1 šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštas citrinų
- 1 šaukštelis medaus
- ½ šaukštelio tarkuoto imbiero
- 1 mažytė česnako skiltelė (susmulkinta)
- 1–2 šaukštai vandens (jei reikia skiesti)



Kreminis avokadų užpilas

Ingredientai:

- 1 prinokęs avokadas
- ¼ puodelio šviežio kalendros (koriandro)
- 3 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 2 šaukštai žaliosios citrinos sulčių
- 2–3 šaukštai vandens (reguliuokite tirštumą)
- 1 mažytė česnako skiltelė
- Žiupsnelis druskos ir pipirų



Medaus ir garstyčių užpilas

Ingredientai:

- 6 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 2 šaukštai citrinų sulčių
- 1 šaukštas Dižono garstyčių
- 1 šaukštas medaus
- Druska ir pipirai pagal skonį





5 UŽTEPĚLĚS



Keptų paprikų užtepėlė su tofu ir miso

Ingredientai:

- 2 vidutinės raudonosios paprikos
- 300 g šilkinio tofu (Livin parduotuvė)
- 1 svogūno mėlyno
- česnako galvos (keptos)
- 1 v.š. fermentuotos miso pastos šviesios (Livin parduotuvė)
- tarkuotos citrinos žievelės
- druskos
- Žiupsnelis juodųjų pipirų
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus

Paruošimas

- Paprikas perpjauk, išimk sėklas, apšlakstyk alyvuogių aliejumi ir kepk su česnakų ir svogūnu 180 °C orkaitėje 25–30 min.
- Nulupk paprikų žieveles, išspausk česnaką.
- Visus ingredientus sudėk į blenderį ir plak iki vientisos masės.



Auksinis hummusas su kariu ir ciberžole

Ingredientai:

- 200 g virtų avinžirnių
- 1 v.š. tahini
- 1 skiltelė česnako
- citrinos sulčių (pusė citrinos)
- a.š. kario
- a.š. ciberžolės
- a.š. kumino
- a.š. rūkytos paprikos
- 3 v.š. alyvuogių aliejaus
- Druska ir pipirai pagal skonį

Paruošimas

- Sudėk visus ingredientus į blenderį.
- Plak iki kremiškos masės. Jei per tiršta – įpilk šiek tiek vandens. Jeigu norite kreminės konsistencijos įdėkite ledo kubelį.



Žirnelių – avokado – mėtų užtepėlė

Ingredientai:

- 200 g žaliųjų žirnelių (šaldytų ir atvėsintų)
- avokado
- mėtų lapeliai
- maistinių mielių dripsnių
- skiltelė česnako
- v.š. alyvuogių aliejaus
- v.š. citrinos sulčių
- Druska, pipirai pagal skonį

Paruošimas

- Sudėk visus ingredientus į blenderį ir suplak iki vientisos masės.



Keptų burokėlių hummusas

Ingredientai:

- burokėliai (apie 150 g virti)
- 200 g virtų avinžirnių
- 1 skiltelė česnako
- 2 v.š. tahini
- 1 v.š. citrinos sulčių
- a.š. kumino
- a.š. rūkytos paprikos
- 3 v.š. alyvuogių aliejaus
- Druska ir pipirai pagal skonį

Paruošimas

- Burokėlius apšlakstykite alyvuogių aliejumi, druska ir pipirais kepk 180 °C orkaitėje apie 25 min. Sudėk viską į blenderį ir suplak iki vientisos masės. Jeigu norite kreminės konsistencijos įdėkite ledo kubelį.



Anakardžių ir špinatų užtepėlė

Ingredientai:

- 100 g anakardžių (mirkytų)
- 1 saują šviežių krapų
- 4 svogūnų laiškai
- 1 saują špinatų
- 1 v.š. maistinių mielių dripsnių
- 1 v.š. citrinos sulčių
- avokadas
- druskos
- Žiupsnelis juodųjų pipirų
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus
- 2–3 v.š. vandens

Paruošimas

- Sudėk visus ingredientus į blenderį.
- Plak iki švelnios, vientisos masės. Jei reikia – įpilk šlakelį vandens. Šitas padažas jeigu naudosite daugiau vandens puikiai tiks salotų padažui.

5 DESERTAI





Veganiški migdolų ir tahini sausainiai

Ingredientai:

- 2 puodeliai (225 g) migdolų miltų
- ¾ puodelio (200 g) tahini (sezamų pastos)
- ½ puodelio (130 ml) klevų sirupo
- ½ arbatinio šaukštelio jūros druskos dribsnių
- 2 arbatiniai šaukšteliai vanilės ekstrakto
- Susmulkinti kakavos trupiniai, pjaustytos pistacijos – papuošimui

Paruošimas

- Įkaitinkite orkaitę iki 170°C (arba 150°C su ventiliatoriumi). Skardą iškllokite kepimo popieriumi.
- Puode pašildykite tahini, klevų sirupą, druską ir vanilę, kol masė taps lygi. Atvėsinkite 10–15 min.
- Įmaišykite migdolų miltus, kol susiformuos tešla.
- Formuokite rutuliukus (po 1–2 šaukštus), dėkite ant skardos ir lengvai suplokite.
- Papuoškite kakavos trupiniais ar pistacijomis.
- Kepkite 10 min, tada išjunkite orkaitę ir palikite dar 5 min.
- Atvėsinkite ir laikykite hermetiškame inde iki savaitės.



Saldžios bulvės triufeliai

Ingredientai:

- 1 puodelis saldžiosios bulvės* (nuluptos, supjaustytos 2,5 cm kubeliais)
- (-150 g arba ⅓ svaro)
- ¾ puodelio juodo šokolado lašelių (be pieno, jei reikia)
- 2 šaukštai kokosų aliejaus
- 2 šaukštai kakavos miltelių
- 2 šaukštai klevų sirupo
- ¼ arbatinio šaukštelio jūros druskos

Apvoliojimui:

- 1 šaukštas kakavos miltelių

Paruošimas

- Saldžią bulvę garinkite virš verdančio vandens -8 min., kol visiškai suminkštės.
- Tuo metu ištirpinkite šokolado lašelius ir kokosų aliejų dubenėlyje virš garų (arba mikrobangų krosnelėje trumpais intervalais).
- Virtą bulvę, ištirpintą šokoladą, kakavos miltelius, klevų sirupą ir druską sudėkite į trintuvą ir sutrinkite iki vientisos masės.
- Masę dėkite į šaldiklį 45–60 min., kol sustings.
- Imkite po šaukštą masės, formuokite rutuliukus ir apvoliokite kakavoje.
- Palaikykite šaldytuve dar 15 min., kad sustingtų.

Laikymas:

- Šaldytuve – iki 4–5 dienų, šaldiklyje – iki 1 mėnesio.



Veganiški Bounty šokoladukai

Ingredientai:

- 2 puodeliai nesaldintų kokosų drožlių
- ¼ puodelio nerafinuoto kokosų aliejaus
- ¼ puodelio riebios kokosų pieno dalies
- ½ puodelio klevų sirupo
- 1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
- Žiupsnelis druskos
- 1 plytelė šokolado (geriausia juodo, bet tinka bet kuris)
- 1 šaukštas kokosų aliejaus

Paruošimas

- Sutrinkite kokosų drožles, kokosų aliejų, kokosų pieną, klevų sirupą, vanilę ir druską trintuvu -30 sek., kol viskas susimaišys.
- Suformuokite iš masės mažus batonėlius rankomis, suspauskite, tada supjaustykite į gabalėlius ir suapvalinkite kraštus.
- Sudėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir šaldykite 15 min.
- Tuo metu ištirpinkite šokoladą su kokosų aliejumi (mikrobangų krosnelėje ar virš garų).
- Apmirkykite kokosų batonėlius šokolade (naudodami šakutę, apvoliokite visus šonus) ir dėkite ant grotelių ar popieriaus.
- Laikykite šaldytuve 15 min., kol šokoladas sustings.

Laikymas:

- Šaldytuve iki 1 savaitės, šaldiklyje – iki 1 mėnesio.



Sveikesni Snickers šokoladukai

Ingredientai:

Pagrindas

- 1 puodelis datulių (be kauliukų)
- ¼ puodelio skrudintų žemės riešutų
- ¼ puodelio žalių migdolų
- ½ puodelio avižinių dribsnių
- ⅛ puodelio žemės riešutų sviesto

Karamelinis sluoksnis su žemės riešutų sviestu

- 1 puodelis datulių (be kauliukų)
- ⅓ puodelio kokosų grietinėlės
- 1 šaukštas žemės riešutų sviesto
- ½ šaukštelio vanilės ekstrakto
- ¼ arbatinio šaukštelio druskos

Šokoladinis glaistas

- 5 šaukštai kokosų aliejaus
- 2 puodeliai šokolado lašelių (arba smulkinto šokolado)

Paruošimas

Pagrindas:

- Datules sutrinkite trintuvu, kol susiformuos lipni masė.
- Sudėkite žemės riešutus, migdolus, avižas ir žemės riešutų sviestą, trinkite iki vientisos.

Formavimas:

- Išklų 20x10 cm formą kepimo popieriumi, tolygiai paskleiskite pagrindo sluoksnį.

Karamelinis sluoksnis:

- Trintuvėje sutrinkite datules, kokosų grietinėlę, žemės riešutų sviestą, vanilę ir druską iki kremo. Užtepkite ant pagrindo ir išlyginkite.

Glaistymas:

- Ištirpinkite šokoladą su kokosų aliejumi ir apvoliokite juos šokolade.
- Trumpam dėkite į šaldiklį, kol sutvirtės.



Šokoladinis chia pudingas

Ingredientai:

- 2 šaukštai kakavos miltelių
- 2 šaukštai klevų sirupo
- 1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
- 1 puodelis pieno (gyvulinio arba augalinio)
- ¼ puodelio čija sėklų

Papuošimui:

- Avietės (ar kiti vaisiai)
- Šokolado drožlės
- Plakta kokosų grietinėlė
- Riešutai ar sėklos

Paruošimas

- Sumaišykite dubenyje kakavos miltelius, klevų sirupą, vanilę, pieną ir čija sėklas. Gerai išplakite, kad neliktų gumuliukų.
- Palikite 15 min. kambario temperatūroje, kad sėklos išbrinktų, tada dar kartą išmaišykite.
- Uždenkite ir dėkite į šaldytuvą mažiausiai 4 val. arba per naktį.
- Prieš patiekdami dar kartą išmaišykite, sukraukite į indelius ir papuoškite vaisiais, šokolado drožlėmis ar plakta kokosų grietinėle.


Mitybōs
įpročiai





SKANAUS!


Ačiū, kad esate kartu.



 [ausra_mitybosiprociai.lt](https://www.instagram.com/ausra_mitybosiprociai.lt)

 Aušra Jankauskienė

 mitybosiprociai.lt

 [mitybosiprociai](https://www.tiktok.com/mitybosiprociai)