

Za domačo pripravo, delimo z vami še recept:

DOMAČA ENERGIJSKA ŽITNA PLOŠČICA

3 jušne žlice zmletega lanenega semena, 2 jušni žlici pomarančnega soka, 150 g mandljev, namočenih čez noč in odcejenih,

60 g sončničnih semen, namočenih čez noč in odcejenih, 125 g zmletega sezamovega semena, 80 g mletega kokosa

125 ml ovsenih kosmičev, 200 g izkoščičenih datljev, namočenih 1 uro, odcejenih, ožetih in drobno nasekljanih

naribana lupinica 1 pomaranče iz biološke pridelave, 2 jušni žlici kakavovih zrn ali zmletega kakava, 2 jušni žlici agavinega sirupa

1 jušna žlica stopljene kokosove maščobe, ščepec himalajske soli, cimet, 60 g goji jagod, 125 g sušenih brusnic

Malo kokosa in mletega lanenega semena za zgostitev po potrebi

150 g čokolade z najmanj 70 % kakavovim deležem za obliko - po želji .

Laneno seme prelijemo s pomarančnim sokom in pustimo 20 minut, da se napne. Vse ostale sestavine razen goji jagod in brusnic stresemo v multipraktik in mešamo, dokler ne dobimo enakomerno zmlete mase z rahlo hrustljivo strukturo. Dodamo še goji jagode in brusnice in na hitro vmešamo, da še ostanejo vidni koščki sadežev. Stresemo na podlago za valjanje. Če je masa zelo mokra, dodamo še malo kokosa in zmletega lanenega semena in pregnetemo testo z rokami ali z lopatko. Pripravimo pladenj, prekrijemo ga s peki papirjem, ki ga s čopičem premažemo s stopljeno kokosovo maščobo. Maso stresemo na pladenj in sploščimo z lopatko na debelino približno ½ cm. Čez noč postavimo v hladilnik, nato razrežemo na ploščice 2 x 5 cm.

Po želji pomočimo v čokoladni obliko iz temne čokolade. Pripravimo ga tako, da drobno narezano čokolado stresemo v malo kozico in jo postavimo v vodo, ki smo jo segreti do vrelišča ter odstavili od ognja. Mešamo, dokler se čokolada popolnoma ne stopi. Ploščice lahko v hladilniku hranimo 1 teden ali tudi zamrznemo.

Tim zdrave šole