

## **DÝŇOVÁ POMAZÁNKA**

### Ingredience:

Dýně hokkaido, loupaná konopná semínka, chia semínka, směs loupané špaldy a ječmene bezpluchého, mořská sůl, olivový olej, sušená nebo čerstvá petrželka.

Dýni hokkaido důkladně omyjeme a nakrájíme na kousky. Neloupeme. Smícháme s olivovým olejem a mořskou solí a na 200°C pečeme zhruba 30 minut do měkka. Upečenou dýni rozmixujeme spolu s dílem do měkka uvařené směsi ječmene a špaldy (pokud však máme dostatek dýně, nemusíme pomazánku obilninou nastavovat). Osolíme, přidáme semínka a petrželku.

## **JEČMENNÁ POMAZÁNKA**

### Ingredience:

Ječmen bezpluchý, červená cibulka, mungo fazolky, rajče, mořská sůl, dýňová semínka.

Ječmen bezpluchý uvaříme dle návodu (zpravidla cca 30 minut v osolené vodě s kapkou oleje, můžeme také nechat máčet přes noc). Dohromady rozmixujeme nadrobno nakrájenou menší cibulku, 2 – 3 rajčata a uvařený ječmen. Přidáme hrst naklíčených nebo uvařených mungo fazolek, dýňová semínka a dochutíme solí.

Klíčení munga: Mungo fazolky nechejte cca 3 dny klíčit v míse, úplně ponořené do vody. Vodu každý den vyměňte. Naklíčené mungo lze konzumovat bez další úpravy.

## **ZELENINOVÉ ŠPALDOTO**

### Ingredience:

Loupaná špalda, zelenina dle libosti (rajče, mrkev, paprika, cuketa, zelené fazolky, naklíčené mungo fazolky, brokolice...), cibule a cca 2 stroužky česneku, sůl, pepř, zeleninový bujón bez glutamánů (např. würl), bylinkové koření dle libosti (např. Dobrá nálada Sonnentor), olivový olej, směs semínek (sesam, len, chia).

Špaldu necháme přes noc namočit a poté uvaříme do měkka cca 45 minut v osolené vodě s kapkou oleje. Veškerou zeuleninu nakrájenou na drobno zpěníme orestujeme na cibulce a česneku, případně mírně podléváme a přidáme také semínka dle libosti. Restujeme do měkka a ochutíme solí, pepřem, zeleninovým bujonem a kořením. Orestovanou zeleninu smícháme s doměkka uvařenou špaldou a dohromady ještě zarestujeme, případně dochutíme.

## **SLADKÉ JABLKOVÉ ČATNÍ**

### Ingredience:

Jablka, med, skořice, případně muškátový oříšek a karmamom, rozinky, kustovnice čínská (goji), máslo.

Jablka oloupeme a nakrájíme na kostky. Restujeme do měkka na másle spolu s medem, kořením a sušeným ovocem, mírně podléváme. Na konec případně mírně rozmačkáme vidličkou.

Podáváme např. s kuskusem – kuskus zalejeme horkou vodou, přidáme kousek másla a zakrytý