

bio&bio
Knjiga
zdravih
doručaka



PO ZDRAVOM DORUČKU SE DAN POZNAJE

Jednostavne ideje za zdrave doručke

Želiš li imati pregršt energije tijekom dana, dobru probavu, smanjiti iritabilnost i promjene raspoloženja te dobru mentalnu jasnoću i fokusiranost? Rješenje se krije u kvalitetnom doručku!

Da, zaista je istina, **doručak je najvažniji obrok u danu**. Ali ne onaj „klasični“ doručak s rafiniranim namirnicama, mesnim prerađevinama, itd. Takav doručak će samo jako „zakiseliti“ tvoj organizam, povećati sklonost infekcijama i još više otežati toleranciju vanjskog stresa.

I ne, nije svakodnevno rješenje samo „izletiti“ iz stana, usput nešto pojesti ili otići u obližnju zalogajnicu i pojesti nešto uz jutarnju kavu. Rješenje nije niti preskočiti doručak jer tako činiš baš veliku štetu svom zdravlju.

Želiš li dan započeti s mirom, snagom i jasnoćom onda se rješenje krije u tvojoj kuhinji.

Postani majstor pripreme svog doručka i vidjet ćeš ogromnu razliku u kvaliteti svoje energije, zdravlja, a i ponašanja.

Započni dan tako da u 2 dcl vode iscijediš sok od pola limuna, a onda otprilike pola sata nakon toga pojedi doručak. U pola sata stigneš pripremiti sve što ti treba, a često je dovoljno i petnaestak minuta.

Bitno je da **jedeš raznoliko** i da ne jedeš stalno isti doručak. Kaša od pahuljica ili žitarica, miso ili neka druga juha, toast od organskog kruha s kiselim tijestom i povrtni namazi, slatki namazi bez šećera, sirovo povrće ili voće, smoothie od voća ili povrća, samo su neke ideje za kvalitetan doručak, a lista je beskonačna. Mi ti preporučamo **certificirane organske namirnice** jer tako izbjegaš opskurne kemikalije, aditive itd. Pronađi svoje favorite i nemoj odustati od pripreme najvažnijeg obroka u danu.

I sjeti se one stare: po jutru se dan poznaje! Uz super ideje u nastavku kojima ćemo te inspirirati, svoj doručak možeš pretvoriti u pravu self-care rutinu u kojoj ćeš uživati svako jutro. **Neka ti je dobro jutro i tek.**



SLANI KUTAK

Jutarnja gozba uz tofu feta, namaz i povrće

by: Suzana Mušac @my_vegan.love 1

Pohani Zrno kruh s namazom od cikle

by: Jelena Markota @eardur 4

Miso juha za dušu i tijelo

by: Anita Matić Deliћ @anitamaticdelic 6

Jutarnja slana kaša od smeđe i slatke riže

by: Anita Matić Deliћ @anitamaticdelic 7

Šarena tofu kajgana

by: bio&bio tim 8

SLATKI KUTAK

Palačinke s bademima i chia sjemenkama

by: Tamara Ivančić @ave_dulcis_tamara 9

Pečene banane

by: Alica Bjeli @okruglica79 10

Čokoladni keksići

by: Vinka Tresić @vinka_veg 11

Vafli s džemom od brusnica

by: Marina Brekalo @brekalicious 12

Chia puding s maslacem od lješnjaka

by: bio&bio tim 14





JUTARNJA GOZBA: TOFU FETA, NAMAZ OD SJEMENKI I POVRĆE by: **Suzana Mušac** @my_vegan.love

45 min

Srednje složena priprema

2 osobe

Tofu feta sir

SASTOJCI

100g tofua

60ml Ekozona maslinovog ulja

2 žlice soka od limuna

1/2 žlice jabučnog octa

1/2 žličice češnjaka u prahu

2 žličice nutritivnog kvasca

1 žličica mix dalmatinskih začina

1/4 žličice soli

PRIPREMA

Tofu pažljivo ocijedi od viška vode i nareži ga na kockice, sve sastojke stavi u manju staklenu posudu, zatvori i promućkaj. Ostavi preko noći u hladnjaku.

Namaz od sjemenki suncokreta

SASTOJCI

- 100g bio&bio sjemenki suncokreta (potopiti min 5h)
- 200ml biljnog napitka (ovdje je korišten napitak od zobi)
- 1 žlica nutritivnog kvasca
- 1/2 žličice češnjaka u granulama
- 1 žličica soli
- 1 žlica soka od limuna
- 1 žličica tapioke

PRIPREMA

Sve sastojke stavi u blender i miksaj dok ne dobiješ glatki umak bez mrvica. Prebaci ga u posudu i stavi na laganu vatru te stalno miješaj ručnom mutilicom da se ne zalijepi. Kada prokuha drži na vatri još minutu da se zgusne, prebaci u zdjelicu, prekrij i stavi u hladnjak (najbolje preko noći da se lijepo ohladi i dodatno stisne).

Karamelizirani luk

SASTOJCI

- 3 srednja crvena luka
- 1 žlica balzamičnog octa (aceto balsamico)
- 2 žlice maslinovog ulja
- Prstohvat soli

PRIPREMA

Luk nareži na polumjesece, debljine 2,3 mm. U tavu koja se ne lijepi ulij ulje, a vatra neka bude na najnižem stupnju. U toplo ulje (ne vrelo!) dodaj nasjeckani luk, svako malo promiješaj da ne zagori. Nakon 5 minuta dodaj sol, a idućih 15 minuta dinstaj i često promiješaj luk da se ne zalijepi. Kada je luk skoro pa gotov dodaj jednu žlicu balzamičnog octa i drži na vatri još 5 do 10 minuta da se luk do kraja ne karamelizira. Ovdje nije korišten nikakav šećer, luk je dovoljno sladak, ali po želji dodaj 1 žlicu šećera kokosovog cvijeta sa octom.





Začinjeni tofu

SASTOJCI

100g tofua
2 žlice tapioke
1/2 žličice soli
1/2 žličice češnjaka u granulama
1/2 žličice slatke dimljene crvene paprike
Chilli pahuljice
2 žlice maslinovog ulja
Baby špinat
Pola malog avokada
Zrno kruh (po želji)

PRIPREMA

Tofu ocijedi od viška vode, nareži na ploške (oko 8 komada). Pomiješaj tapioku sa začinima te uvaljaj tofu. U tavu koja se ne lijepi stavi ulje i poprži tofu 1-2 minute sa svake strane dok ne dobije lijepu boju.

Na prepečeni kruh namaži namaz od suncokreta, stavi baby špinat, karamelizirani luk, pečeni tofu, pola malog avokada, razmrvi malo tofu feta sira i dodaj sjemenke suncokreta.

POHANI KRUH S NAMAZOM OD CIKLE

by: **Jelena Markota @eardur**

30 min

Srednje složena priprema

1 osoba

SASTOJCI ZA SUHU SMJESU ZA VEGANSKI OMLET, KAJGANU ILI POHANI KRUH:

300g Ekozona slanutkovog brašna

40g prehrambenog kvasca

1 žličica Superfoods kurkume

1 žličica dimljene paprike

1 žličica češnjaka u granulama

2 prstohvata crnog papra

1 žličica soli

1 žličica praška za pecivo

SASTOJCI ZA POHANI KRUH

50g pripremljene suhe smjese

1 žličica Ekozona maslinovog ulja

110ml nezaslađenog biljnog napitka

3 kriške Kayu kruha

PRIPREMA

U zdjeli dobro pomiješaj slanutkovo brašno, začine i prašak za pecivo. Podijeli u 7 individualnih porcija od 50g ili spremi u teglicu. Kada želiš pripremiti pohani kruh pomiješaj 50g suhe smjese sa 110ml nezaslađenog biljnog napitka ili vode i 1 žličicom maslinovog ulja. Ostavi 5 minuta da odmori. U plitkom tanjuru stavi smjesu i umoči tanku šnitu kruha s obje strane. U tavi koja se ne lijepi rasporedi 1 žličicu maslinovog ulja i zagrij na srednjoj vatri. Dodaj kruh i peci oko 3-4 minute sa svake strane, dok kruh ne dobije lijepu boju. Ponovi s ostalim kriškama kruha.



SASTOJCI ZA NAMAZ OD CIKLE I TAHINIJA:

100g ocijeđene ukiseljene Zrno cikle

30g crnog tahinija

2 prstohvata mljevenog kumina

SASTOJCI ZA SERVIRANJE:

Baby špinat

bio&bio sjemenke

Mladi luk

PRIPREMA

Za pripremu namaza ocijedi ciklu, dodaj joj tahini i kumin i zblendaj. Seviraj pohani kruh s namazom od cikle, baby špinatom, mladim lukom i sjemenkama po želji.

*** DODATAN SAVJET**

Ova suha smjesa dobra je opcija za brzi, slani doručak bilo koji dan u tjednu.

Za pripremu veganskog omleta ili kajgane pomiješaj 50g suhe smjese sa 110ml nezaslađenog biljnog napitka ili vode i 1 žličicom maslinovog ulja. Ostavi 5 minuta da odmori. U tavi koja se ne lijepi rasporedi 1 žličicu maslinovog ulja i zagrij na srednjoj vatri. Za omlet peci oko 3-4 minute sa svake strane, bez miješanja, s jednim odlučnim prevrtanjem na sredini pečenja. Napuni dinstanim povrćem po želji. Za kajganu peci 1 minutu bez miješanja, a onda počni miješati i usitnjavati smjesu dok se peče, oko 6-7 minuta, dok ne dobiješ teksturu nalik kajgani.





MISO JUHA ZA DUŠU I TIJELO

by: **Anita Matić Delić** @anitamaticdelic

20 min

Jednostavna priprema

1 osoba

SASTOJCI

5 šalica vode

1 veća mrkva

1 šalica cvjetova brokule ili cvjetače

1 žličica ribane svježe kurkume, po želji

1 žlica misa od ječma ili smeđe riže

list peršina

mladi luk

PRIPREMA

Zakuhaj vodu, a u međuvremenu operi i nareži povrće. U zakuhanu vodu dodaj narezano povrće, smanji vatru i kuhaj 8-10 minuta. Uzmi 3-4 žlice juhe i u čaši razmuti miso. Razmućeni miso dodaj u juhu i kuhaj još 1-2 minute na vrlo laganoj vatri. Posluži uz nasjeckani list peršina i/ili mladi luk.

JUTARNJA SLANA KAŠA OD SMEĐE I SLATKE RIŽE

by: **Anita Matić Delić** @anitamaticdelic

20 min

Jednostavna priprema

1 osoba

Kada ti ostanu kuhane žitarice od prethodnog dana, obavezno ih iskoristi za ovu meku jutarnju kašu koja će tvom organizmu dati dovoljno snage za aktivan početak dana.

SASTOJCI

2 šalice kuhane bio&bio smeđe riže

2 šalice vode

1 umeboshi šljiva

prženi bio&bio sezam, suncokret, bademi ili po želji

prah wakame alge, po želji

mladi luk, po želji

PRIPREMA

Kuhanu rižu i umeboshi šljivu stavi u lonac, prelij vodom i zakuhaj. Smanji vatru na vrlo lagano i kuhaj poklopljeno cca 15 minuta tj. dok riža ne omekša i pusti sluz.

Posluži toplo uz prženi sezam, prah wakame algi, kratko kiseljeno povrće, rotkvice i/ili mladi luk...

* DODATNO - PRAH WAKAME ALGI

Alge su prava riznica hranjivih sastojaka i odlično se slažu s jelima od žitarica.

Wakame alge bogat su izvor kalcija i željeza, a prah u nastavku služi se kao začim već gotovom jelu.

4-5 traka wakame algi

Zagrij pećnicu na 200°C. Alge stavi na suhi lim i u dobro zagrijanoj pećnici peci 6-7 minuta. Odmah izvadi iz pećnice. Rukama izmrvi svaku algu pa ih onda u mužaru zdrobi u prah. Prah čuvaj u zatvorenoj staklenci 8-10 dana.



ŠARENA TOFU KAJGANA

by: **bio&bio tim**

30 min

Srednje složena priprema

2 osobe

SASTOJCI

400g tvrdog tofua

4 žlice sezamovog ulja za pečenje

češnjak

1 mladi luk

2 crvene paprike

šampinjoni

1 tikvica

malo biljnog napitka (npr. napitak od zobi)

cherry rajčice

sol

curry

Zrno kruh (opcionalno)

PRIPREMA

U woku propirjaj prvo bijeli dio luka i češnjak, zatim papriku, nasjeckane šampinjone i tikvicu. Zdrobljeni tofu pirjaj 3 - 5 minuta i dodaj začine. Vrati pirjano povrće u wok s tofuom i pirjaj sve zajedno još 2 - 3 minute. Pred kraj dodaj malo biljnog napitka kako bi se dobila kremoznost kajgane. Ukrasi nasjeckanim zelenim dijelom mladog luka. Posluži na tanjurićima uz cherry rajčice i komadić Zrna kruha po izboru.



PALAČINKE S BADEMIMA I CHIA SJEMENKAMA

by: **Tamara Ivančić** @ave_dulcis_tamara

30 min

Jednostavna priprema

2 osobe

SASTOJCI

170g Ekozona pšeničnog bijelog brašna (tip 550)

50g mljevenih bio&bio badema

2 žlice Superfoods chia sjemenki
prstohvat soli

1 žlica javorovog sirupa

200 ml bademovog napitka

1 žličica praška za pecivo

PRIPREMA

Prvo promiješaj brašno, mljevene bademe i chia sjemenke da ne bude grudica. Dodaj bademov napitak, javorov sirup, sol i prašak za pecivo. Ostavi 10 minuta da smjesa postane gusta. Zagrij tavu i otopi žlicu kokosovog ulja. Na laganoj vatri peći palačinke, a možeš vaditi hrpice žlicom pa raditi manje palačinke. Pečene palačinke prelij sirupom, ukraši svježim sezonskim voćem i hrskavom granolom.





PEČENE BANANE

by: Alica Bjeli @okruglica79

30 min
Jednostavna priprema
3 osobe

SASTOJCI

6 manjih banana
4 šnite Kayu kruha sa sjemenkama
Hrskavi kikiriki maslac
1 žlica otopljenog margarina od kokosa
4 pune žlice Ekozona pekmeza od marelice
1 žličica limunovog soka

PRIPREMA

Kruh prepeci u pećnici pa ga još toplog u blenderu samelji da dobiješ krušne mrvice. Mini banane oguli, premaži kikiriki maslacem (koliko debelo želiš :) pa uvaljaj u mrvice kruha. Stavi ih u pekač obložen papirom za pečenje te poprskaj otopljenim margarinom od kokosa. Peci 15-ak minuta (ne duže da skroz ne omekšaju) u pećnici prethodno zagrijanoj na 175°C. Dok se banane peku, pekmez od marelice pomiješaj s limunovim sokom. Nakon vađenja banana iz pećnice, stavi ih na tanjure i prelij pekmezom od marelice.

ČOKOLADNI KEKSIĆI

by: **Vinka Tresić @vinka_veg**

30 min

Jednostavna priprema

3 osobe

SASTOJCI

1 La Bio Idea konzerva slanutka

1 šalica (250 ml) bio&bio zobnih pahuljica

pola šalice bio&bio lješnjaka

pola šalice bio&bio smeđeg šećera od šećerne trske

pola šalice čokoladnih kapljica (manji dio ostaviti za dekoraciju) ili čokolade narezane na kockice

1 žlica jabučnog octa

2 žlice bademovog napitka

1 žličica maslaca od lješnjaka

1 žličica praška za pecivo

1 žličica arome vanilije

1 žlica maslinovog ulja

pola žličice cimeta

PRIPREMA

Zagrij pećnicu na 180 stupnjeva s ventilacijom. U multipraktik stavi zobene pahuljice, slanutak, smeđi šećer, čokoladne kapljice, aromu vanilije, jabučni ocat, prašak za pecivo, maslinovo ulje i cimet. Blendaj i kada se smjesa krene skupljati dodaj maslac od lješnjaka te napitak od badema. Sve skupa izblendaj u jednoličnu smjesu i formiraj manje kuglice te ukraši ostatkom čokoladnih kapljica. Peci 20 minuta i izvadi da se keksići skroz ohlade.



VAFLI S DŽEMOM OD BRUSNICA

by: **Marina Brekalo @brekalicious**

30 min

Srednje složena priprema

2 osobe

SUHI SASTOJCI ZA VAFLE

1 šalica bio&bio brašna od badema

½ šalice bio&bio zobnih pahuljica (samleti u brašno)

¼ šalice bio&bio kokosovog brašna

½ žličice Superfoods psyllium praha

½ žličice praška za pecivo

¼ žličice bourbon vanilije

prstohvat soli

MOKRI SASTOJCI ZA VAFLE

1 ½ šalice Bonsoy mlijeka

¼ šalice kokosovog ulja

1-2 žlice javorovog sirupa

SASTOJCI ZA DŽEM

¾ šalice smrznutih brusnica

1 žlica Superfoods chia sjemenki

½ žličice limunovog soka

1 žlica javorovog sirupa





PRIPREMA

Smrznute brusnice stavi u zdjelicu da se odmrznu te odmah odvoji $\frac{1}{4}$ šalice cijelih bobica i ostavi sa strane. U zdjelicu s preostalim $\frac{1}{2}$ šalice brusnica dodaj chia sjemenke, limunov sok i javorov sirup te izmiješaj i ostavi da chia sjemenke nabubre, a bobice brusnice se polako odmrznu.

Uključi aparat za vafle da se lagano zagrijava.

Za vafle izmiješaj sve suhe sastojke u jednoj zdjeli te stavi sa strane dok lagano zagrijavaš u lončiću sve mokre sastojke. Kada se kokosovo ulje rastopilo dobro promiješaj sve zajedno i dodaj u zdjelu sa suhim sastojcima te još jednom sve zajedno dobro izmiješaj žlicom. Ukoliko želiš ovaj postupak možeš napraviti i u blenderu.

Na nauljenu i dobro zagrijanu ploču aparata za vafle žlicom rasporedi smjesu te poklopi da se vafli peku. Možeš ih po želji ispeći da budu hrskaviji ili pak da ostanu mekaniji, ako tako više voliš. Ukoliko nemaš aparat za vafle, ovu smjesu možeš peći i na toster grillu, izljevajući manje hrpice smjese koje će se nakon preklapanja gornje ploče tostera pretvoriti u male vafle različitih rustikalnih oblika.

Prije posluživanja dovrši pripremu džema. U zdjelicu s brusnicama i chia sjemenkama prije dodavanja cijelih bobica brusnica, dobro sve izmiješaj i vilicom izgnječi odmrznute bobice pa tek onda dodaj odmrznute cijele bobice i nježno promiješaj džem.

Vafle serviraj uz sojin jogurt, džem od brusnica i ploškice banane ili iskombiniraj neku svoju zanimljivu voćnu priču i uživaj u svom doručku.

CHIA PUDING S MASLACEM OD LJEŠNJAKA

by: **bio&bio tim**

5 min

Vrlo jednostavna priprema

1 osoba

SASTOJCI

2 dcl zobenog napitka

2-3 žlice Superfoods chia sjemenki

2-3 žlice maslaca od lješnjaka

Orašidi i voće po želji

PRIPREMA

Zobeni napitak i chia sjemenke pomiješaj i ostavi najmanje pola sata da se smjesa zgusne. U staklenku slaži red chia pudinga, red maslaca od lješnjaka i ako želiš, red svježeg voća (npr. banane, nar, jabuke) ili suhog (npr. nasjeckane marelice ili datulje) i orašide po želji. Kombinacije za ovu verziju doručka su zaista brojne pa daj mašti na volju! Ako želiš energetski 'pojačati' ovaj doručak, dodaj i žlicu slasnog organskog namaza od 4 vrste orašida.



bio&bio

Orašaste plodove, sjemenke, suho voće i druge proizvode bio&bio robne marke pakiramo u **kompostabilnu ambalažu**.

Što to znači?

To znači da su proizvodi bio&bio robne marke pakirani u karakterističnu šuškvu ambalažu od prirodnih vlakana koju nakon korištenja možeš odložiti u biootpad, a ovim projektom planet smo poštedjeli **3 tone plastike u 3 godine!**

Biramo svijet u kakvom želimo živjeti.

