

Makrobiotikus ételek és desszertek



Kinpira pórézöld sárgarépával

1 póré zöldje ferde karikákra vágva

1 vékonyabb sárgarépa ferde karikákra gyalulva (uborkaszeletelőn)

1 kiskanál szezámolaj

csipet só

Az olajat felhevítjük, beletesszük a póré zöldet és a sárgarépát, valamint 1 csipet sót. 2-3 percig állandó keverés mellett pirítjuk.

Pici vizet adunk hozzá (az edény alját lepje csak el) lefedjük. Fő alatt kb. 5 percig pároljuk. Majd a fedő nélkül teljesen elsütjük alóla az összes folyadékot és egyből tálaljuk.



Kinpira póré-zeller zöld

1 póré zöldje ferde karikákra vágva

3 ág zeller szár levéllel felaprítva

1 kiskanál szezámolaj

csipet só

Az olajat felhevítjük, beletesszük a póré és a zeller zöldet, valamint 1 csipet sót. 4-5 percig állandó keverés mellett pirítjuk, egyből tálaljuk.





Brokkolis pizza

Elkészítjük a pizza tésztát:

15 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt

5 dkg fehér tönkölyliszt (vagy durumliszt, vagy teljes kiőrlésű búzaliszt)

3 evőkanál olaj

1 kiskanál rizsszirup

kb. 1 dl tiszta víz

½ mokkáskanál só (lehet kevesebb is)

1 csapott kiskanál bio sütőpor (vagy szódobikarbóna)

A hozzávalókat egy tálba tesszük. Lassan felhígítjuk a vízzel. Könnyen gyúrható, nem túl ragacsos, piteszerű tésztát kapunk. Az edény falától elválik, de puha és könnyen nyújtható marad (ne legyen túl száraz!). 1-2 percet dagasztó mozdulatokkal dolgozunk vele.

A gombócot letakarjuk fóliával, a tállal együtt 15-20 percre a hűtőbe tesszük. Lisztezett deszkán és sodrófával, körkörösén 0,5 cm vékonyra nyújtjuk. Kb. 32 cm-es átmérőjű kört kapunk, a megfelelő méretű teflonos vagy vas sütőformába húzzuk. (Tehetünk alá sütőpapírt is.)



Tetejére:

60 dkg brokkolit rózsáira szedjük és pár perc alatt roppanósra gőzöljük.

2 ág frissen vágott oregano

1 ág frissen vágott bazsalikom

2 ágacska kakukkfű levél frissen vágva

1 dl rizstejszín

2 gerezd áttört fokhagyma (elmaradhat)

15-17 dkg selyem tofu

ízlésnek megfelelően só

Az aprított fűszereket és a fokhagymát a rizstejszínnel elkeverjük, majd a kinyújtott pizza tésztára tesszük. Elrendezzük rajta a gőzölt brokkoli rózsákat, és megszórjuk a morzsolt selyem tofival.

Sütőben 20 perc alatt, kb. 160 0C-on készre pirítjuk.

Tetszőlegesen cikkekre vágjuk, és egyből fogyaszthatjuk!



Medvehagymás-zelleres pizza:

Elkészítjük a pizza tésztát:

15 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt

5 dkg fehér tönkölyliszt (vagy durumliszt, vagy teljes kiőrlésű búzaliszt)

3 evőkanál olaj

1 kiskanál rizsszirup

kb. 1 dl tiszta víz

½ mokkáskanál só (lehet kevesebb is)

1 csapott kiskanál bio sütőpor (vagy szódabikarbóna)

A hozzávalókat egy tálba tesszük. Lassan felhígítjuk a vízzel. Könnyen gyúrható, nem túl ragacsos, piteszerű tésztát kapjunk. Az edény falától elválik, de puha és könnyen nyújtható marad (ne legyen túl száraz!). 1-2 percet dagasztó mozdulatokkal dolgozunk vele.

A gombócot letakarjuk fóliával, a tállal együtt 15-20 percre a hűtőbe tesszük. Lisztezett deszkán és sodrófával, körkörösén 0,5 cm vékonyra nyújtjuk. Kb. 32 cm-es átmérőjű kört kapunk, a megfelelő méretű teflonos vagy vas sütőformába húzzuk. (Tehetünk alá sütőpapírt is.)



Tetejére:

½ csokor medvehagyma csíkokra vágva

egy kis csokor zellerzöld a s zárával együtt feldarabolva, apróbbra vágva

1 evőkanál szezámolaj

Szezámolajon a zöldségeket 1-2 perc alatt megpirítjuk.

2 ág frissen vágott oregano

1 ág frissen vágott bazsalikom

2 ágacska kakukkfű levél frissen vágva

1 dl rizstejszín

2 gerezd áttört fokhagyma (elmaradhat)

15-17 dkg selyem tofu

ízlésnek megfelelően só

Az aprított fűszereket és a fokhagymát a rizstejszínnel elkeverjük, majd a kinyújtott pizza tésztára tesszük. Elrendezzük rajta a gőzölt brokkoli rózsákat, és megszórjuk a morzsolt selyem tofuval.

Sütőben 20 perc alatt, kb. 160 °C-on készre pirítjuk.

Tetszőlegesen cikkekre vágjuk, és egyből fogyaszthatjuk!



Brownie (makrobiotikus csokoládés piskóta)

150 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt

50 g tönköly fehér liszt

10 g sütőpor

¼ teáskanál tengeri só

½ teáskanál szárított vanília por (vagy rúdból kikapart belseje)

50 g kakaópor

100 g mandula

80 ml napraforgó olaj

150 ml rizsszirup

1 üveg amazake (360 g – de lehet súlyra ugyanennyi rizstejben főtt barna rizst is használni, amit leturmixolunk)

1 egész bio narancs lereszelt héja

2 evőkanál szűretlen narancslé, a kicsavart narancsból

Először elkeverjük a száraz hozzávalókat, majd hozzákeverjük a folyékonyakat (kicsit szuszog, puffadozik, ahogy keverjük). Az alaposan összedolgozott tésztamasszát sütőpapírral bélelt tepsibe (kb. 20 x 24 cm) öntjük, majd 170°C fokra (hőlégkeveréssel 150°C) előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük. (Muffin papírba is adagolhatjuk, 12 db nagy muffinhoz elég az massa.)



Brownie azuki babbal (makrobiotikus csokoládés piskóta azuki babbal)

150 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt

50 g tönköly fehér liszt

12 g sütőpor

¼ teáskanál tengeri só

½ teáskanál szárított vanília por (vagy rúdból kikapart belseje)
50 g kakaópor
100 g mandula
80 ml napraforgó olaj
150 ml rizsszirup
10 dkg beáztatott azuki babot megfőzünk 150 g bio aszalt sárgabarackka, ha kihűlt, akkor leszűrjük és leturmixoljuk majd hozzáadjuk a masszához
1 egész bio narancs lereszelt héja
ha szükséges, akkor 2 evőkanál a baba főzőlevéből vagy ugyanennyi szűretlen narancslé, a kicsavart narancsból, vagy ugyanennyi szűretlen almalé
Először elkeverjük a száraz hozzávalókat, majd hozzákeverjük a folyékonyakat (kicsit szuszog, puffadozik, ahogy keverjük). Az alaposan összedolgozott tésztamasszát sütőpapírral bélelt tepsibe (kb. 20 x 24 cm) öntjük, majd 170^oC fokra (hőlégkeveréssel 150^oC) előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük. (Muffin papírba is adagolhatjuk, 12 db nagy muffinhoz elég az massa.)

Brownie sütőtökkel (makrobiotikus csokoládé piskóta sütőtökkel)

50 g fehér tönkölyliszt
150 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt
megfőzve 300 g áttört sütőtök
15 g bio sütőpor
¼ teáskanál tengeri só
½ teáskanál szárított vanília por (vagy 3 vanília rúd kikapart belseje)
¼ teáskanál őrölt ánizs
50 g kakaó
50 g darált dió vagy darált török mogyoró (előtte piríthatjuk) vagy akár durvára apríthatjuk (de lehet darált mandula is)
50 ml napraforgó olaj
160 ml rizsszirup
Először elkeverjük a szárazabb, majd belekeverjük a folyékony hozzávalókat. Az alaposan összedolgozott tésztamasszát muffin papírba adagoljuk, majd 180^oC fokra (hőlégkeveréssel 150-160^oC) előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük.

Gyümölcsös kókuszgolyók

20 dkg tepsiben pirított dió (ha tudjuk leszedjük a héját, ha nem akkor picit hagyjuk hűlni, majd utána ledaráljuk)
20 dkg aszalt magozott, de nem cukrozott cseresznye (adalékanyag mentes) ledarálva vagy leturmixolva
2 evőkanál bio pirított amarant vagy 2 evőkanál pirított és ledarált zabpehely
2 evőkanál kókuszreszelék (bio)
1 evőkanál karob por (vagy kakaó por)
1 egész bio narancs reszelt héja (vagy bio narancsaroma)
2 evőkanál szűretlen narancslé
Az egészet összekeverjük (ha száraz, akkor lehet még egy kis narancslevet hozzárakni). Golyókat formázunk belőle és kókuszreszelékben megforgatjuk. Egyből fogyasztható. Hűtőben 1 hétig is eláll.



Töltött alma

2 egész alma

2 kiskanál mazsola, 10 percre meleg vízbe áztatom

2 csapott kiskanál tahini krém

1 kiskanál miso paszta

2 kiskanál őrölt mogyoró (dió vagy 2 havonta mandula is lehet)

1 kiskanál tiszta víz

1 kiskanál rizsszirup

1 csipet fahéj

½ csésze tiszta víz

½ csésze szűretlen almalé

majd a szószhoz 1 kiskanál kuzu és kevés hideg víz, csipetnyi fahéj és vanília por, 1 kiskanál rizsszirup

A megmosott és meghámozott almából levágunk egy szeletet, a szára felőli oldaláról, ahol szélesebb, hogy majd tölteni tudjuk, kicsavarjuk a szárát, kivájjuk csutkáját és megtöltjük a tahiniból, misoból, mogyoróból, mazsolából, fahéjból és a vízzel kevert masszával. Egy vastag aljú lábosba tesszük az almát, majd felöntjük az almalével és a vízzel, lefedjük és kis lángon 10-15 percet pároljuk (az alma méretétől, fajtájától függ), amíg megpuhul. Kivesszük az almát a lábosból. A csendben gyöngyöző levet kevés vízzel elkevert kuzuval és a belekevert csipetnyi fahéjjal és vanília porral besűrítjük, majd hozzáadjuk a rizsszirupot, állandóan kevergetve 2-3 percig sűrűsítjük a szószot. Az elkészült szószot a párolt alma tetejére öntjük és úgy tálaljuk.

Csokis zabkeksz

10 dkg őrölt zabpehely

20 dkg tönkölyliszt (fele teljes kiőrlésű, fele fehér)

5 dkg kakaópor

20 dkg natúr mogyorókrém (vagy 10 dkg őrölt mogyoró és 10 dkg olaj)

1,5 dl rizsszirup

3 evőkanál hidegen préselt napraforgó vagy kukorica olaj

0,5 kávéskanál vanília por (az, amit a vaníliarúd belsejéből kieszednek és üvegcsében kapható, vagy a vaníliarúdból kikapart belseje jó)

0,5 kávéskanál só

2 kávéskanál foszfátmentes sütőpor

összeállításhoz: 2 evőkanál víz

A száraz hozzávalókat alaposan elkeverjük. A folyékony hozzávalókat külön összekeverjük, majd hozzáadjuk a száraz keverékhez, és jól összedolgozzuk egy kanállal vagy kézzel. Sütőpapírral bélelt tepsire teszünk 1 púpozott evőkanálnyi a masszából, tenyerünkkel ellapítjuk (0,5-1 cm közötti vastagságra), majd egy közepes méretű pogácsa szaggatóval méretre vágjuk. A leeső tésztát visszatesztjük a többihez, és így tovább, amíg a tepsi megtelik. 175 °C-on (hő-légkeveréssel 160 °C-

on) 15 percig sütjük, majd hagyjuk kihűlni. (hűlés közben még keményedik a tészta, ezért ne süssük túl). Szobahőmérsékleten 7 napig eltartható.

Nori-s rágcsa

2 g szárított nori pehely
100 g félbarna tönkölyliszt
1 csapott kiskanál sütőpor
2,5 evőkanál extra szűz olívaolaj (vagy kukorica olaj)
½ kiskanál tengeri só
szükség esetén víz

Egy tálban a nori pelyhet összekeverjük a liszttel, sütőporral, egy csipet sóval, majd hozzáadjuk az olajat. Puha, de nem ragadós tésztát gyúrunk belőle, adunk egy pici vizet hozzá, ha szükséges.

Lefedve 15-20 percig pihentetjük a tésztát, majd kilisztezett deszkán 2-3 mm vékonyra nyújtjuk. Kockákra (5x5 cm-es), vagy rombuszokra vágjuk a tésztát derelye vágóval vagy késsel, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük. Kevés vízzel megkenjük a tetejét. 180 °C fokra előmelegített sütőben kb. 12-15 perc alatt enyhén aranyszínűre sütjük.

Szezám-mag keksz

50 g barna szezám-mag
100 g tönkölyliszt (fele teljes kiőrlésű, fele fehér)
1 csapott kiskanál sütőpor
2 evőkanál szezámolaj
2 evőkanál tamari szósz
1 csapott kiskanál tengeri só
kb. 2 evőkanál tiszta víz

A száraz hozzávalókat egy tálba tesszük, a szezám-magból csak 30 g-ot használunk fel a többit félretesszük, majd hozzáadjuk a végén az olajat, a tamarit és a vizet. Összegyúrjuk, könnyen nyújtható, de keményebb állagú tésztát kapunk. 15 percet letakarva állni hagyjuk.

Majd kilisztezett deszkán 2-3 mm vékonyra nyújtjuk a tésztát, az utolsó igazítás előtt meghintjük a maradék szezám-maggal, és még egyszer átnyújtjuk a tésztát, hogy a szezám-magok beletapadjanak.. Kockákra (4x4 cm-esre) vágjuk, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük. 175 °C fokra előmelegített sütőben (hőlégkeveréssel 160 °C) megsütjük, amíg enyhén aranyszínű nem lesz (kb. 12-15 perc).