

# jesienne trenowanie

tekst: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

**Sportowe** menu może się wprawdzie obyć bez słodkości, jeśli się je jednak lubi, można przygotować **słodycze**, które przydadzą się przed i po treningu



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutennego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)

Powstrzymaliśmy się – w tym roku nie proponujemy na listopad przepisów z wykorzystaniem dyni, nie dlatego, żebyśmy nie mieli do powiedzenia nic nowego na ten temat, lecz chcemy, żeby było inaczej, mniej tradycyjnie. Choć nie tylko to jest przyczyną zmiany tematu. W naszym życiu od jakiegoś czasu sporo jest różnych aktywności fizycznych i związanego z tym sposobu odżywiania.

Minęło lato, jesień też już trochę trwa. Rower coraz rzadziej widzi światło dzienne. My jednak nadal spacerujemy, biegamy i staramy się regularnie pojawiać się na treningach, na które przybývają podobni do nas zapaleńcy. Jest przecież sporo osób, które chcą być w formie, a także zrzucić zbędne kilogramy lub nabrać masy ciała. W związku z tym całym sportowym zamieszaniem, a także dzięki prowadzeniu

*food trucka*, pojawiają się cyklicznie pytania o to, co jeść na diecie wegańskiej przed i po wysiłku fizycznym, by mieć energię do ćwiczeń, a także zapewnić kościom i mięśniom odpowiednią ilość budulca.

Staramy się na bieżąco, w miarę możliwości kontrolować skład swoich posiłków. Przy najmniej na tyle, na ile pozwala zagonione życie pełne wyjazdów. Konsultując się ze specjalistami w zakresie

sportowej diety i trenerami, wprowadzamy w naszej kuchni coraz więcej dań z myślą o wizytach na siłowni. Staramy się, aby to, co przygotowujemy, było jednocześnie smaczne i pożywne, miało odpowiednią ilość dających siłę węglowodanów i wystarczająco dużo białka.

W naszym domu świetnie sprawdza się bardzo prosty przepis na *smoothie* (lub jak kto woli koktajl) z jarmużem. Dodatek owo-

ców, sojowego mleka, melasy z karobu i *tahini* sprawia, że w 5 min mamy właściwy posiłek przedtreningowy. Odżywczy, energetyczny, po prostu idealny! Innym rozwiązaniem może być *brownie*, czyli klasyka gatunku w nieklasycznej wersji, bo bez glutenu i bez nabiału. Tradycyjny, bardzo intensywnie czekoladowy smak, ale okraszony nutą karmelowego karobu i intensywnego kardamonu. Jest to duża

porcja białka, lecz również węglowodanów, która idealnie sprawdzi się jako posiłek po treningu. Innym razem pewnie podzielimy się czymś z myślą o obiedzie i kolacji. Tym razem jednak na słodko. Spróbujcie sami! »«

**Smoothie z jarmużem i owocami**  
4 szklanki

3 liście jarmużu  
2 banany  
2 pomarańcze  
1 limonka  
1 szklanka mleka sojowego  
3 łyżki melasy z karobu  
4 łyżki pasty *tahini*  
1/2 szklanki lodu

Porwane liście jarmużu i pokrojone łyżki wrzucamy do blendera kielichowego.

Do kielicha dodajemy także wcześniej sparzone i pokrojone w kawałki banany. Następnie za pomocą obieraczki do warzyw obieramy cienko ze skórki pomarańcze. Obraną skórkę po skarmelizowaniu użyjemy np. do jakiegoś ciasta, a resztę wraz z gorkawą białą częścią kroimy w małe kawałki, wrzucamy do blendera. To samo robimy z limonką.

Na koniec dolewamy mleko sojowe i wszystko miksujemy na gładką masę. Następnie dosładzamy melasą z karobu, dodajemy także *tahini* i lód. Ostatnie miksowanie i gotowe. Smacznego, na zdrowie i na trening!

**Brownie**

1 duża blacha  
1/2 kg okary z soi  
sok z 2 cytryn (100 ml)  
4 łyżki skórki z cytryny gotowanej z cukrem  
250 ml oleju słonecznikowego  
2 szklanki mąki kukurydzianej  
2 szklanki brązowego cukru  
6 łyżek siemienia lnianego  
4 szklanki

bardzo dokładnie suche składniki. Do zakwaszonej okary dodajemy olej i również dokładnie mieszamy. Do okary wrzucamy wymieszane suche składniki i mieszamy. Do powstałej masy dodajemy mleko kokosowe i dokładnie mieszamy, następnie mleko sojowe (jeśli okara jest dość wilgotna, wystarczy 2 szklanki mleka,



8 łyżek kakao  
4 łyżki suchego karobu  
3 łyżeczki kardamonu  
3 łyżeczki sody  
3/4 łyżeczki soli  
1,5 szklanki mleka kokosowego  
2–2,5 szklanki mleka sojowego  
0,5 tabliczki ciemnej czekolady  
1 łyżka tłuszczu kokosowego

Zakwaszamy okarę sokiem z cytryny, dodajemy skórkę cytrynową i mieszamy, odstawiamy na bok.

W osobnej misce mieszamy

jeżeli jest sucha, dodajemy jeszcze 0,5 szklanki, aby masa miała konsystencję gęstego ciasta racuchowego). Nakładamy ciasto do formy wyłożonej natuszczonym papierem, wyrównujemy je łyżką lub silikonową patką, maczając ją w oleju. Pieczemy 55 min w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Czekoladę i tłuszcz kokosowy wkładamy do małego naczynia i rozpuszczamy w gorącej kąpieli wodnej. Po upieczeniu i przestudzeniu smarujemy ciasto rozpuszczoną czekoladą.

Reklama

surowe słodycze  
i przekąski  
BEZ glutenu,  
nabiału, cukru i soi



BIO RAWFOODS  
najlepsza dieta

[www.rawfoods.pl](http://www.rawfoods.pl)  
78 464 32 32

rabat na żywność 5% z kodem: *wege xx13cc*