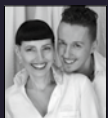




## na dobry początek dnia

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

**Śniadanie** to podstawa. Odżywia umysł, poprawia humor i dostarcza energii do działania. We wrześniu w wersji na słodko – w formie bakaliowych trufli i granoli



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

Wrzesień i związany z jego nadejściem nieuchronny powrót do szkoły oraz codziennej rutyny – od samego rana aż po wieczór – jak co roku wymaga od wielu z nas zorganizowania sobie życia na nowo. Zwiastuje konieczność przywrócenia wewnętrznej dyscypliny, zwłaszcza po wakacyjnym lenistwie i rozprężeniu. Sprawa dotyczy nie tylko dzieci, bo jak

wiadomo to głównie rodzice martwią się szkołą, odrabianiem lekcji i organizacją wszelkiej maści zajęć pozalekcyjnych. Do tego wszystkiego trzeba mieć sporo siły i koncentracji. Dlatego warto o nie zadbać już od rana. Dzisiaj serwujemy prosty przepis na codzienne śniadanie, które w zależności od upodobania i chęci urozmaicenia sobie życia można modyfikować do woli.

Granola, czyli śniadaniowa klasyka gatunku, w wersji bezglutenowej, z pożywną pastą sezamową i przede wszystkim z karobem w formie proszku i melasy. Ten delikatnie karmelowy, pełen witamin i mikroelementów zamiennik kakao, którego w zależności od intensywności upodobania do słodyczy można dodać mniej lub więcej, sprawdzi się idealnie w tej wersji. Trochę mleka lub jogurtu

roślinnego i mamy pełnowartościowe śniadanie. Po kilku godzinach w szkole przychodzi ochota na drugie śniadanie. Jakiś owoc i kilka bakaliowych trufli to zestaw doskonały, który zapewni siłę do samego obiadu i skutecznie wyeliminuje potrzebę sięgnięcia po drożdżówkę. Obie propozycje idealnie nadają się nie tylko dla dziecka, lecz także dla rodziców, a nawet

osób intensywnie uczęszczających na siłownię i treningi. Zachęcamy, bo naprawdę warto sprawdzić oba przepisy w swojej powakacyjnej kuchni. Smacznego i na zdrowie! »»

### Bakaliowe trufle z karobem

10 dag suszonych moreli niesiarkowanych  
10 dag suszonych daktyli  
1 szklanka ekspandowanej kaszy jaglanej  
1 szklanka ekspandowanego amarantusa  
1 łyżka karobu (proszku z chleba świętojańskiego)  
1 łyżka melasy z karobu  
1 łyżka tahini



Daktyle i morele zalewamy wrzątkiem i zagotowujemy w celu usunięcia ewentualnych zanieczyszczeń. Następnie odlewamy wodę, wkładamy suszone owoce do miksera, dodajemy tahinę oraz melasę z drzewa świętojańskiego i miksujemy na jednolitą masę. Przekładamy do miski z ekspandowanym amarantusem i kaszą jaglaną, dokładnie mieszamy i z tak powstałej masy formujemy zwilżonymi rękoma kulki. Obtaczamy

je w proszku z drzewa świętojańskiego.

### Bezglutenowa granola z karobem

1 szklanka płatków gryczanych  
1 szklanka płatków jaglanych  
5 dag suszonych owoców morwy  
5 dag suszonych owoców żurawiny  
5 dag orzechów włoskich  
5 dag migdałów  
2 łyżki tahini

3 łyżki karobu  
3 łyżki melasy z karobu

Łączymy w misce płatki jaglane i gryczane. Orzechy i migdały siekamy i dorzucamy do miski. Żurawinę i morwę zalewamy wrzątkiem, po minucie precedzamy w celu usunięcia zanieczyszczeń i dodajemy do mieszanki. Łączymy ze sobą melasę z karobu z tahini, wlewamy do miski i mieszamy. Dosypujemy suchy karob i ponownie mieszamy,

po czym wyjmujemy całość i rozkładamy równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika włączonego na termoobiegi i pieczemy około 25 min w temperaturze 175 st. C, od czasu do czasu uchylając drzwiczki, by przemieszać piekącą się granolę. Po upieczeniu czekamy, aż przestygnie, mieszamy i przekładamy do pojemnika, aby później móc ją serwować np. z roślinnym mlekiem lub jogurtem.

Reklama

## ODKRYJ KASZUBY

Lasy Jeziora 3city  
Zieleń i ptaków śpiew  
w zasięgu ręki



**CZARNY KOS**

TWOJA PRZYSTAŃ NA KASZUBACH

Vege & Vegan & Bike friendly

AKTYWNY WYPOCZYNEK  
PENSJONAT  
RESTAURACJA  
VEGE WESELA  
VEGAŃSKIE SPA



Czarny Kos, Letniskowa 10, 83-330 Borkowo, [www.czarnykos.pl](http://www.czarnykos.pl), [info@czarnykos.pl](mailto:info@czarnykos.pl)