



SONNENTOR®

E-book

Jarní inspirace

9 JEDINEČNÝCH RECEPTŮ VONÍCÍCH BYLINKAMI
DO PRVNÍCH PROSLUNĚNÝCH DNÍ

Jarní inspirace

Sluníčko začíná pomalu, ale jistě prohřívát půdu. Tu a tam vykukují z hlíny první nesmělá stébla trávy, první lístky krokusů, tulipánů a mnoha dalších poslů jara. Že by už opravdu přicházelo probuzení do nové prosluněné sezóny plné zeleně a po jaru vonícího vzduchu?

My v SONNENTORU říkáme ano, rozhodně je to tady!

Proto jsme také pro vás připravili nový e-book plný jarní inspirace. Naladí vás na zelenou vlnu, seznámí s jarními zázraky, které najdete i za domem a připraví na pestré jaro s pořádnou dávkou energie a dobré nálady. Nachystali jsme pro vás ve spolupráci s šikovnými blogery řadu svěžích receptů, ve kterých využijete první lokální zeleninu: jarní cibulku, kadeřávek, chřest, špenát, doma naklíčená semínka nebo ručně nasbíraný medvědí česnek či mladou kopřivu. Společně se také podíváme na kouzlo divokých bylinek.

Pevně doufáme, že každý z vás si v našem novém e-booku najde něco svého. Zkoušejte, experimentujte, vařte, pečte, ochutnávejte: hlavně, aby v kuchyni nebyla nuda! :)

Přejeme vám krásné dny provoněné bylinkami a kořením!

Tým SONNENTOR

Obsah

Nadýchané snídaňové lívance.....	3	Malý zázrak plný živin.....	9
Jahelné vafle s bylinkami.....	4	Jarní cupcakes.....	10
Divoké plody na talíři.....	5	Tradiční velikonoční mazanec.....	11
Polévka z medvědího česneku.....	6	Kopřiva dvoudomá, pálivá královna jara....	12
Chřestový koláč.....	7	Kadeřávkové chipsy.....	13
Svěží citronové kuře.....	8	Hummus třikrát jinak.....	14



Nadýchané snídaňové lívance

🍴 4 porce 🕒 20 minut + 60 minut kynutí

Vychutnejte si nadýchané veganské lívance ve svěží jarní podobě během líného víkendového dopoledne, nebo si je zabalte s sebou do práce jako zdravou svačinku.

Budete potřebovat:

12 g čerstvého droždí
špetku třtinového cukru
300 g polohrubé mouky
400 ml rostlinného mléka
2 lžice kokosového oleje
2 lžice rostlinného jogurtu
2 lžičky koření Očista dočista
špetku soli

hrst rukoly nebo jiného salátu
pár tenkých koleček salátové okurky
200 ml rostlinného jogurtu
2 lžičky chia semínek
1 lžičku koření Očista dočista

Příprava

Do misky rozdrobte droždí, přidejte špetku cukru, pár lžic teplého mléka a pár lžic mouky. Rozmíchejte na řídké těsto a nechte vzejít kvásek. Pak přimíchejte zbylé ingredience, těsto dobře vypracujte a nechte na teplejším místě zhruba hodinu kynout.

Mezitím si připravte jogurtovou zálivku: rozmíchejte v jogurtu chia semínka i směs květů a koření Dobrá nálada a dejte do lednice, jogurt krásně zhoustne. Omyjte rukolu a nechte okapat.

Lívance pečte na trošce kokosového tuku dozlatova, podávejte prokládané rukolou, zalité jogurtovým dipem a zdobené salátovou okurkou.



TIP: Základní těsto můžete samozřejmě využít i pro sladké varianty, v tom případě koření zaměňte například za směs Bystrá hlavička.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Zase dobře! Očista dočista



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Velikonoční zajíček





Jahelné vafle s bylinkami

🍴 4 porce ⌚ cca 45 minut + namáčení

Zelená je jednoduše barvou jara. Vludila se i do našich bezpečných vaflí. S obměnou různých druhů bylin se bude měnit i jejich chuť, a pokaždé tak budou trochu jiné.

Budete potřebovat:

200 g jáhel
4 lžice přepuštěného másla (ghí)
hrst čerstvých bylin (petrželka, medvědí česnek, polníček, kopřiva, špenát...)

1 lžička Bylinkové koření na pomazánky Hildegarda
špetka Ayurvédské kouzelné soli
javorový sirup k doslazení

Příprava

Jáhly si předem namočte (nejlépe přes noc), poté je spařte vařící vodou. V mixéru je rozmixujte s lžicí přepuštěného másla a pokud bude potřeba, přidejte kapku vody (nicméně pozor, těsto by nemělo být příliš řídké, jinak se vafle budou rozpadat). Přidejte koření, nahrubo posekané omyté byliny a na pár sekund ještě promixujte. Lehce posolte.

Vafle pečte ve vaflovači vymazaném troškou ghí do zlatova, bude to trvat zhruba 5 minut. Vychutnejte si je s čerstvým sýrem, svěží pomazánkou, čerstvou zeleninou nebo jen tak, jako svačtinové křupání.



TIP: S příchodem léta můžete obměny bylinek rozšířit o bazalku, pažitku, mátu nebo třeba libeček.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Bylinkové koření na pomazánky Hildegarda



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Velikonoční zajíček



SONNENTOR®

Divoké poklady na talíři

Sotva vykoukne sluníčko zpoza zimního oparu, začne se příroda probouzet. Věděli jste, tuto zelenou energii jarní přírody můžeme jednoduše načerpat i my? Všude kolem nás vyrůstá mnoho chutných a prospěšných bylin, doslova o ně zakopáváme, aniž bychom si jich opravdu všimli. Příroda totiž moc dobře ví, co na jaře náš organismus potřebuje.



Na loukách i v zahrádkách najdeme chutné vitamínové bomby v podobě pampelišky, bršlice, ptačince, potochnice či kopřivy. Všem, kteří mají rádi silnější chuť, pak rozhodně doporučujeme vyzkoušet medvědí česnek. A jelikož dobře víme, že jíme i očima, nesmíme opomenout ani květy, kterými se dají krásně dozdobit jarní talíře: sedmikráska, petrklíč nebo hluchavka.

Velkou výhodou je, že se divoké byliny dají sbírat celoročně: klíčové je vědět, co potřebujeme a co v kterém období roste. Ze začátku jara se snažíme setřást zimu a očistit se, začít „s čistým štítem“. S tím nám pomůže celá řada jarních bylin, které obsahují mnoho zdraví prospěšné hořčiny.

Abyste mohli poklady našich luk a lesů správně určit a rozpoznat od jejich jedovatých sousedů, doporučujeme vám vzít s sebou na vycházku zkušeného bylinkáře nebo praktickou encyklopedii místních bylin. Bezpečnost je přece jen na prvním místě, pokud si nebudete jistí, nechte raději bylinku dál růst.

Asi nemusíme připomínat, že jíst by se měla kvítka pěstovaná bez použití pesticidů, herbicidů a jiných zdraví neprospěšných látek. Nesbírejte je hned u cest a silnic, vyberte krásné louky, lesy, případně zajděte na blízkou ekologickou farmu či k biopěstiteli. Vysadit si je také můžete snadno doma do truhlíků či zahrady.

Divoké byliny se hodí do spousty (nejen) jarních jídel. Využijete je v salátech a polévkách, vyzkoušejte také lahodné pesto nebo bylinkové máslo k nedělní snídani.

Pokud nezpracujete váš nabytý poklad hned, zabalte jej do vlhké utěrky a uložte do lednice, vydrží tak déle čerstvé. Aby vám zdravá zeleň vydržela ještě déle, můžete ji uskladnit v oleji. K zamražení se nejlépe hodí forma na led – jedna kostka je právě ideální porcí. Bylinky dobře očistěte a osušte, nakrájejte nahrubo či najemno a smíchejte spolu s olivovým olejem. Zmrazené v připravených porcích tak rády vyčkají, až na ně přijde ten správný čas.

BYLINKOVÉ MÁSLA

Pokud jste v oblasti divokých bylin začátečníkem, rozhodně za vyzkoušení stojí bylinkové máslo. Kostku kvalitního másla nechte změkknout při pokojové teplotě, mezitím omyjte velkou hrst listů medvědího česneku a nasekejte je najemno. Osušenou zeleň vmíchejte do měkkého másla, můžete přidat i špetku soli. Z hmoty vytvarujte váleček nebo hroudu a v lednici opět nechte ztuhnout. Máslo podávejte k opečeným, nejlépe ještě teplým kouskům bagety nebo domácího chleba.

Vyzkoušet samozřejmě můžete i variace s dalšími bylinkami, například pažitkou, kopřivou, petrželkou, bazalkou, libečkem, koprem, mátou nebo třeba levandulí.





Polévka z medvědího česneku

🍴 4 porce ⌚ cca 90 minut

Medvědí česnek je typickým poslem přicházejícího jara. V jemné polévce zachutná i těm, kteří k němu ještě cestu pro jeho specifickou sílu nenašli.

Budete potřebovat:

80 g medvědího česneku

600 ml zeleninového vývaru

1 větší cibule

2 střední brambory

lžice přepuštěného másla (ghí)

80 ml smetany ke šlehání + na ozdobu

1 lžici crème fraîche

1 lžička Polévkového koření

2 plátky toastového chleba

špetka Všechno nejmilejší

sůl a pepř

Příprava

Očistěte cibuli a obě brambory. Vše nakrájejte na menší kousky. V hrnci na ghí opékejte cibuli asi 5 minut, pak přidejte brambory, zalijte vývarem a nechte zhruba 20 minut probublávat, dokud brambory nebudou měkké. Poté do polévky přidejte omytý medvědí česnek, minutku povařte a stáhněte z plotny. Vše dobře rozmixujte, vraťte na plotnu, vmíchejte smetanu, dochutěte kořením a solí a nechte ještě krátce povařit.

Z toastového chleba udělejte malé krutony. Při servírování v misce smíchejte lžici crème fraîche a lžici smetany, dozdobte polévku a posypte špetkou růžové směsi Všechno nejmilejší.

Za recept na jarní polévku plnou síly a chuti děkujeme blogerce Báře z inspirativního webu plného dobrot www.mamapecedoma.com.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Všechno nejmilejší



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Luční kvítí





Chřestový koláč

🍴 4 porce ⌚ 60 minut

Chřest je úžasně křehkou zeleninou plnou chuti. Ať už se rozhodnete na koláč použít bílý nebo zelený, rozhodně nebudete zklamáni ani vy, ani další mlsní strážníci.

Budete potřebovat:

200 g hladké mouky

100 g studeného másla

2 lžice vody

300 g chřestu

3 šťastná vejce

150 ml mléka nebo smetany

100 g jemně nastrouhaného sýru

2 lžičky koření Dobrá nálada

sůl a pepř

Příprava

Z mouky, másla, trošky vody a špetky soli vypracujte těsto, zabalte jej a vložte zatím chladit do lednice. Mezitím očistěte chřest, větší kousky můžete podélně rozříznout. Spařte ho přes sítko vroucí vodou a nechte okapat.

Formu na pečení vyložte pečicím papírem nebo dobře vymažte máslem. Těsto rovnoměrně rozválejte a vtačte do formy, na něj poskládejte chřest. V misce vyšlehejte vajíčka a smetanu, vmíchejte sýr a koření, lehce osolte. Směsí přelijte chřest a pečte při 180 °C dozlatova, bude to trvat zhruba půl hodiny.



TIP: Podle typu použitého sýru můžete změnit výslednou chuť koláče – vyzkoušejte vedle klasické goudy i parmezán, cheddar nebo ovčí pecorino.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Dobrá nálada



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Lehčí než pírkó





Svěží citronové kuře

🍴 4 porce ⌚ 80 minut

Kuře pečené s citrony je dnes již klasikou. Svěží chuť citrusových plodů se krásně doplňuje s aromatickým tymiánem a jeho blízkou příbuznou, citronovou mateřídouškou. Pokud navíc zvolíte kvalitní maso z biochovu, rozdíl v chuti rozhodně poznáte.

Budete potřebovat:

1 jarní biokuřátko	1 lžička dijonské hořčice
1 větší biocitron	3 lžice přepuštěného másla (ghí)
1 hrst čerstvého tymiánu	700 g raných brambor
1 lžička Citronové mateřídoušky	sůl a pepř

Příprava

Kuře dobře zevnitř i zvenku omyjte, osušte jej a lehce nasolte. Z poloviny citronu nastrouhejte kůru, pak tuto polovinu odšťavněte. Druhou půlku nakrájejte na tenká půlkolečka. V misce dobře promíchejte dvě lžice přepuštěného másla, hořčici, citronovou mateřídoušku, citronovou kůru i šťávu. Touto marinádou dobře potřete kuře, zbytek můžete dát i s polovinou omytého tymiánu dovnitř kuřete.

Omyjte rané brambory. Neloupejte je, stačí je očistit kartáčkem. Promíchejte je v míse s trochou rozpuštěného ghí, nasekaným tymiánem a plátky citronu, rozprostřete do pekáče, doprostřed usadte kuře a při 180 °C pečte zhruba hodinu, v polovině můžete kuřátko přelít výpekem.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Citronová mateřídouška



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Jarní políbení



Malý zázrak plný živin

Určitě jste se s nimi už setkali. Roztomilé štávnaté lístečky plné chuti a zdraví, křupavá lahoda a vlastně úplně první jarní zeleninka. Ano, řeč je o klíčcích! V Asii se říká, že je v nich skryt život. A my jen přitakáme, klíčky totiž překypují životu důležitými látkami. Vyrostou na malinkatém prostoru a za jakéhokoliv počasí, stačí jim trocha vody a světla. Díky klíčům výživová hodnota semínek stoupne několikanásobně. Vitaminy, minerální látky, bílkoviny, enzymy a vláknina, křupavost a skvělá chuť – to vše v nich najdete.



Dnes se dá klíčit takřka vše. Jarní klasikou je řeřicha, setkat se ale můžete i s brokolicí či červenou řepou. U nás pak vedle zmiňované řeřichy najdete pikantní ředkvičku, rukolu a hořčici, svěží jetel a fazolky mungo, ale také semínka vojtěšky (alfalfa) nebo po kari vonící pískavici. Pro nerozhodné pak můžeme doporučit rovnou semínkový mix, díky kterému si vychutnáte hned několik druhů zároveň.

SÍTKO, NEBO SKLENICE?

Podle druhu semínek a klíčků můžete ke klíčení využít nakličovacích sítok nebo nakličovacích sklenic. Například řeřicha, hořčice či rukola vám lépe poroste na sítku, ředkvičky a mungo oproti tomu ocení více sklenici.

V nakličovací misce semínka jednoduše rozprostřete na sítko, to umístíte na misku s vodou a pravidelně ji doplňujete. Při pokojové teplotě se již po pár dnech budete těšit z klubajícího se jara.

Při nakličování ve sklenici je nejdůležitějším pravidlem proplachování. Na začátku semínka nechte plavat ve vodě, aby nabobtnala a „probudila se“, po prvním dnu je pak potřeba klíčky ve sklenici alespoň dvakrát dobře propláchnout a vodu nechat odkapat. Stejně jako na misce i ve sklenici se za pár dnů začnou dít zázraky.

TIP: Pokud chcete kousek jara předat jako milý dáreček, nechte řeřichu nebo jiná semínka vyklíčit na tenké vrstvě substrátu.

KAM S NIMI?

Klíčky jsou všestranně použitelnou zeleninou, parádu udělají na chlebu s máslem, ale také v salátech či polévkách, jako křupavá alternativa salátu v sendvičích, na snídaňové omeletě nebo v pomazánkách. Vyzkoušejte je také jako rychlý přílohový salát nebo součást zeleného smoothie. Anebo je užijte jen tak, přímo z misky. A užijte instantního jara. :)





Jarní cupcakes s citronem a borůvkami

🍴 12 kousků ⌚ 80 minut + tuhnutí přes noc

Skvělé cupcakes s neodolatelným citronovým krémem a borůvkovým pokušením na povrchu jsou sice časově náročnější, výsledek ale rozhodně stojí za ochutnání!

Budete potřebovat:

125 g hladké mouky

125 g krupicového cukru

130 g změkklého másla

2 vejce

½ lžičky jedlé sody

1 lžičku prášku do pečiva z vinného kamene

kůru ze 2 biocitronů

1 lžičice citronové šťávy

1 lžičice plnotučného mléka

Citronový krém:

2 žloutky

šťávu z jednoho většího citrónu

25 g másla

40 g cukru krystal

Borůvkový krém:

500 g mascarpone

100 g mražených borůvek

1 lžičice krupicového cukru

0,5 g agaru

2 vrchovaté lžičky koření

Bystrá hlavička

Příprava

Předehřejte troubu na 170 °C. Prosejte suché přísady na těsto do mísy, přidejte máslo, vejce, citronovou kůru i šťávu a asi minutu dobře prošlehejte. Poté vlijte mléko a opět chvíli šlehejte, až se těsto spojí. Setřete těsto ze stěn mísy a na závěr ještě půl minuty šlehejte. Papírové košíčky vložte do plechu na muffiny a naplňte těstem do dvou třetin. Těsto nijak neuhlazujte. Pečte 20 minut v rozehřáté troubě, cupcakes by měly být po upečení pružné a se zlatavým povrchem. Po vytažení plechu z trouby počkejte 5 minut, pak přemístěte cupcakes na mřížku a nechte vychladnout.

Na citronový krém zahřejte ve vodní lázni žloutky, citronovou šťávu, cukr a máslo. Jakmile se voda ve spodním hrnci začne vařit, občas směs zamíchejte. Máslo s cukrem se rozpustí, poté krém míchejte metličkou. Výsledkem by měl být hladký krém, který má viditelně hustou konzistenci (trvá to asi 10 minut). Krém nalijte do sklenice, nechte vychladnout a poté přemístěte do zdobičky s hladkou špičkou. Do cupcakes udělejte vykrajovátkem či opačným koncem vařečky důlky (asi do dvou třetin výšky dortíků) a naplňte je citronovým krémem.

Z lednice vytáhněte mascarpone a odložte na kuchyňskou linku. Borůvky spolu s cukrem zahřejte na mírném plamenu, dokud se cukr nerozpustí. Poté je rozmixujte, přidejte agar a vařte 5 minut. Přelijte je do misky a nechte krátce zchladnout, hmota nesmí být horká, ale ani studená, aby borůvky příliš neztuhly. Mezitím vymíchejte mascarpone s cukrem a kořením. Polovinu teplých borůvek naneste špejlí do krému z mascarpone a letnými tahy směrem od spodu nahoru částečně do krému zapracujte tak, aby vznikl mramorový efekt. Přeneste do zdobičky s hvězdicovou špičkou a naneste na každý dortík. Nechte odležet přes noc v lednici. Poté ozdobte nasekanými pistáciemi, čerstvými borůvkami či plátky citronu.

Recept vznikl ve spolupráci s blogerkou Luckou. Další svěží recepty z poctivých surovin najdete na jejím blogu www.devaterokviti.blogspot.com.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Bystrá hlavička



VYCHUTNEJTE SI ČAJEM

Šťěstí je... Čítit se svěže



Tradiční velikonoční mazanec

🍴 8 porcí 🕒 90 minut + 120 min. kynutí

Na velikonočním stole by rozhodně neměl chybět mazanec. Má tvar bochníku, ale pečený je ze sladkého kynutého těsta, chutí tedy připomíná spíš vánočku. Tradičně se pekl na Bílou sobotu, pro čeledíny „chudobný“ z čistého těsta, panstvo si mohlo dovolit přidat rozinky a mandle.

Budete potřebovat:

500 g hladké mouky

40 g čerstvého droždí

2 lžičky cukru krupice

100 g másla

špetku soli

2 žloutky

kůru z 1 biocitronu

muškátový oříšek

200 ml mléka

rozinky a mandle

vejce na potření

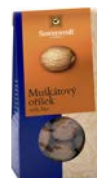
Příprava

Do hrnku rozdrobte droždí, přidejte cukr, lžici mouky a trochu vlažného mléka. Vidličkou dobře rozmíchejte a nechte vzejít kvásek.

Do mísy vsypte mouku, přidejte špetku soli, rozpuštěné máslo, oba žloutky, kůru z biocitronu, nastrouhaný muškátový oříšek (bude stačit na špičku nože), vykynutý kvásek a také zbytek vlažného mléka. Zadělejte tužší těsto, dobře jej propracujte. Vmíchejte mandle a rozinky, poprašte trochou mouky, přikryjte utěrkou a nechte hodinu a půl kynout.

Vykynuté těsto vyklopte na poprášený vál, rozdělte na poloviny a z každé vytvarujte mazanec. Potřete jej rozšlehaným vejcem, případně zasypte mandlovými lupínky. Nechte ještě půl hodiny kynout a poté dejte na 50 minut péct při 190 °C.

Za generacemi ověřený recept na skvělý velikonoční mazanec děkujeme blogerce Gábi z inspirativního blogu www.receptydetem.cz.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Muskátový oříšek



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Veselé Velikonoce



Kopřiva dvoudomá, pálivá královna jara

S kopřivou jsme se všichni bez pochyby setkali. Většina z nás se jí však v přírodě snaží kvůli možnému popálení a svědění kůže vyhnout, což je velká škoda. Kopřiva je totiž všestrannou bylinkou bohatou především na železo, ale také celou řadu dalších minerálních látek. V mladých lístečcích se skrývá síla, kterou je škoda během jarních očist a nastartování organismu po zimě nevyužít.

Najděte ve svém okolí malé kopřivové království a dejte se do práce. Kopřiva má ráda vlhčí půdy, najdete ji podél potoků, cest i plotů. Z mladých výhonků seřezávejte špičky či pár vrchních lístků, nevytrhávejte rostliny celé. Díky plazivým oddenkům se kopřiva dobře regeneruje a širší, příště ji najdete opět v plné formě.



Čerstvou sklizeň použijte při přípravě salátů, polévek a smoothies, upravit se ale dá také podobně jako špenát. V minutce vykouzlíte svěží pesto na těstoviny nebo chleba s máslem. Pokud vám pár lístků zbyde, vysušte je a využijte k přípravě močopudného a čistícího čaje. Po vychladnutí lze nálev použít i jako čistící a zklidňující tonikum na pleť, případně nálevem přelijte pokožku hlavy a vlasy.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Latinský název kopřivy urtica je odvozen ze slovíčka uro, tedy pálit. Kopřiva je u nás známá také jako žahavka nebo žihavka, v Čechách pálí, na Moravě prlí. Podle pověstí má největší moc, pokud je nasbíraná na svatého Jana: položená v oknech a u prahů domů prý chrání rodinu před zlými silami.

Kopřivové pesto

Na lahodné kopřivové pesto budete potřebovat zhruba půl kila mladých kopřivových listů. Omyjte je, nechte okapat a nahrubo nasekejte. Vsypete do mixéru, přidejte 3 stroužky česneku, 100 g strouhaného parmezánu, špetku soli a zhruba 300 ml olivového oleje. Rozmixujte dohladka, případně dochutěte. V uzavíratelných sklenicích vám pesto vydrží v lednici 2–3 týdny.





Kadeřávkové chipsy s uzenou solí

🍴 4 porce ⌚ 90 minut

Kadeřávek nebo kapusta kadeřavá je skvělou lokální a mrazuvzdornou zeleninou plnou prospěšných látek. Můžete jej snadno pěstovat během celého roku i v květináči. Vyzkoušejte ho třeba jako krásně křupavé chipsy.

Budete potřebovat:

- svazek kadeřávku
- 2 lžice sezamu
- olivový olej
- Smokey Salt uzenou sůl

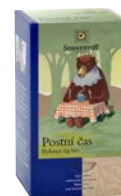
Příprava

Listy kadeřávku dobře omyjte, nechte okapat a poté rozložte na pečicím papírem vyložený plech tak, aby se vzájemně nedotýkaly. Jednotlivé lístky potřete olejem, posypte sezamovými semínky a uzenou solí. Dejte péct při 160 °C na 15–20 minut, průběžně kontrolujte, chipsy se snadno spálí. Po vyjmutí z trouby nechte na plechu ještě pár minut chladnout.

Recept na zdravé kadeřávkové chipsy vznikl ve spolupráci s blogerkou Jessikou. Další svěží recepty najdete i u ní na blogu www.jessliciouskitchen.eu. Děkujeme!



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Smokey Salt



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Postní čaj





Hummus třikrát jinak

🍴 8 porcí ⌚ 30 minut

Hummus je skvělou svačinou i vhodným společníkem k posezení s přáteli. Předkládáme vám jej hned ve třech skvělých variacích, která vám zachutná nejvíce?

Budete potřebovat:

600 g vařené cizrny
2 lžice tahini (sezamové pasty)
2 lžice olivového oleje
trochu teplé vody
1 větší biocitron
sůl a pepř
2 stroužky česneku
1 lžičku římského kmínu

150 g červené řepy
2 lžice dýňových semínek
1 lžičku římského kmínu
150 g hrášku
1 jarní cibulku
snítku petrželky
1 lžičku směsi Vše v zeleném

Příprava

Připravte si základ pro všechny tři variace: cizrnu, sezamovou pastu, olivový olej a šťávu z poloviny citronu dobře rozmixujte, postupně přilévajte po lžičkách vodu, dokud hummus nebude mít správnou konzistenci (měla by být podobná například tvarohové pomazánce).

Hummus osolte, opepřete a rozdělte na třetiny. První třetinu ochutte prolisovaným česnekem a římským kmínem.

Druhou třetinu promixujte s červenou řepou a římským kmínem. Na pánvi nasucho opečte dýňová semínka a posypejte jimi hummus.

Poslední část hummusu rozmixujte s hráškem a polovinou jarní cibulky, vmíchejte salátové koření Vše v zeleném a dozdobte nasekanou jarní cibulkou, petrželkou a plátky citronu.

Podávejte se špalíčky zeleniny (mrkev, salátová okurka, řapíkatý celer, ...) nebo mažte na kousky nejlépe domácího pečiva nebo pita placek.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Vše v zeleném



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Šťěstí je...Mit přátele





U nás, v jihomoravském SONNENTORU, již 26 let pevně věříme tomu, že respekt k tradici, přírodě, úrodné půdě a ruční práci má smysl. Trvalá udržitelnost, bezodpadové zpracování suroviny a láska našich biopěstitelů ke své práci je znát na každém čajovém sáčku, který opustí naše brány. Patříme dnes mezi přední výrobce biočajů a biokoření, logo usměvavého sluníčka vykukuje z regálů zdravých výživ i třech vlastních SONNENTOR prodejen v Praze, v Brně a v Čejkovicích. Firma se nám rok od roku rozrůstá, přesto si stále snažíme zachovat svůj původní rodinný charakter a filozofii, se kterou se SONNENTOR před lety v Rakousku zrodil.



Dnes se na čejkovickém kopci, v zrekonstruované budově původně rozpadlého kravína, nevyrábí pod mottem „Tady roste radost“ pouze čaj. Místní i návštěvníci z velkých dálek si tu rádi vychutnají šálek dobré kávy a domácí dezert v kavárně s čajovým salonem Čas na čaj, vedle zážitkové exkurze mohou také projít bylinkovou zahradou a rozhlédnout se do malebného jihomoravského kraje z Vyhlídky na výsluní. Během roku pořádáme celou řadu akcí pro veřejnost, od drobných workshopů přes akce pro děti až po zářijové Čejkovické bylinkové slavnosti.

Přijďte k nám odhalit tajemství bylinek!

WWW.SONNENTOR.CZ