

COŚ DLA PTAKÓW

- smalec (niesolony) – jedna kostka
- gotowa mieszanka ziaren dla ptaków (lub słonecznik niełuskany, orzechy, ziarno kukurydzy, pszenicy, płatki owsiane, len)
- siatka po warzywach (z dużymi oczkami) lub myjka kąpielowa
- miska
- sznurek



Przed rozpoczęciem pracy smalec ogrzewamy w temperaturze pokojowej aż stanie się bardziej miękki i plastyczny. Przekładamy go do miski. Do smalcu dosypujemy mieszankę ziaren dla ptaków – “na oko” tak aby konsystencja uzyskanej mieszaniny była dość gęsta. Dokładnie mieszamy ziarna z lekko ogrzanym smalcem. Z powstałej masy formujemy kule, które następnie pakujemy w plastikową siatkę np. po warzywach lub w pociętą na kawałki myjkę kąpielową.

NAPÓJ KOKOSOWY

- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 2 + 2 szklanki wody mineralnej lub przegotowanej

Szklankę wiórków kokosowych zalewamy wodą lub zostawiamy na noc. Podgrzewamy wszystko do temperatury 60–70 st. Miksujemy dokładnie masę i przelewamy płyn przez gazę lub gęste sitko, dokładnie odciskając wiórki. Do wiórków dodajemy kolejne 2 szklanki ciepłej wody, ponownie miksuje i przelewamy do naczynia przez gazę, łącząc oba płyny. Mleko kokosowe można przechowywać w lodówce przelane do zamykanego słoika lub butelki przez 3 dni. Napój ma tendencję do rozwarstwiania się, dlatego przed użyciem należy dokładnie wstrząsnąć naczyniem.

KULE MOCY

- 2 szklanki orzechów – włoskie, arachidowe, laskowe, nerkowca.
- 2 szklanki suszonych owoców – daktyle, rodzynki, figi, śliwki, morele.
- 3/4 szklanki nasion i pestek – słonecznik, len, chia, dynia.
- do obtoczenia kulek: sezam, wiórki kokosowe, mak, kakao, cynamon, mleko w proszku.

Wszystkie składniki miksuje razem. Z powstałej masy formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego i obtaczamy w wybranych. posypkach. Schładzamy w lodowce.



miniPrzepisnik

**NasionoPlon – wokół ziaren-
spotkania przy nasionach.**

nasionogrod@gmail.com
www.facebook.com/Nasionogrod



Projekt realizowany
we współpracy z Mikrograntami



Współorganizator:
Mikrogrant



Współorganizator



Partnerzy:



KULE TRUFLE

- 300g daktyli
- 200g orzechów nerkowca (rozdrobione)
- 50ml oleju orzechowego/kokosowego
- 60ml kakao + 1.5 łyżki przyprawy do pierników
- + kakao i przyprawa do piernika (do obtoczenia)

Wszystkie składniki miksujemy razem. Z powstałej masy formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego i obtaczamy w wybranych posypkach. Schładzamy w lodowce.

MUSLI BATONY MOCY

- 8 łyżek płatków owsianych,
- 8 łyżek płatków żytnich,
- 3 łyżki sezamu,
- 3 łyżki siemienia lnianego,
- garść żurawiny i pestek dyni,
- 4 łyżki siekanych migdałów,
- 8 łyżek miodu.



Na patelni podpraż płatki owsiane, żytnie i otręby, aż nabiorą złocistego koloru. Pod koniec dodaj sezam, siemię lniane i przez około 1 minutę trzymaj na ogniu. Następnie zawartość patelni przesyp do miski. Do mieszanki dodaj wszystkie pozostałe, sypkie składniki. Całość wymieszaj i skrop sokiem z cytryny. Dodaj rozgrzany wcześniej na patelni miód, podgrzej wszystko na patelni i dokładnie wymieszaj, by składniki połączyły się ze sobą. Całość przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Odstaw na godzinę, by zeszywniało. Po tym czasie masę możesz pokroić na mniejsze bloczki.

BATONY MUSLI Z BANANEM

- 1 szklanka płatków owsianych,
- 1 duży dojrzały banan,
- 1 łyżka miodu,
- garść rodzynek,
- 4 łyżki słonecznika łuskanego,
- 2 łyżki żurawiny,
- garść orzechów włoskich.

Do miski włóż banana i rozgnieć go na gładką masę widelcem. Dodaj 1 łyżkę miodu i mieszaj, aż do uzyskania gładkiej masy. Dodaj 1 szklankę płatków owsianych, rodzynek, słonecznik, żurawinę i orzechy. Całość wymieszaj. Formę keksową wyłóż papierem do pieczenia i wyłóż masę na batoniki. Ugnieść masę tak, aby była twarda i zbita. Piec w 180 C ok 20 minut.

BATONY RAW

- 200 g orzechów lub migdałów lub słonecznika
- 250 g daktyli
- 250 g żurawin lub rodzynek
- można dodać kakao w proszku lub cynamon

Daktyle zalej wrzątkiem na 10 minut. Następnie odcedzamy i zmiksujemy je z pozostałymi składnikami. Masę układamy w pojemniku wyłożonym folią aluminiową i dociskamy a następnie schładzamy w lodówce przez ok 2 h. Po tym czasie tniemy batony na porcje.

NAPÓJ Z NERKOWCÓW

- 1 szklanka orzechów nerkowców
- 3 szklanki wody
- 1 łyżka syropu z daktyli, lub cukru

Nerkowce zalej 3 szklankami wody mineralnej i zostaw na noc. Rano zblenduj je z wodą, w której się moczyły i łyżką słodziwa. Przelej przez sito wyłożone kilkakrotnie złożoną gazą. Pozostałe w sicie rozdrobnione orzechy możesz użyć w formie serka, jak również, jako składnik bonów lub kulek mocy.

Mleko trzymaj w szklanej butelce w lodówce.

NAPÓJ MIGDAŁOWY

- 1 szklanka migdałów blanszowanych
- 3 szklanki wody mineralnej + 1 szklanka wody mineralnej
- 3 łyżki syropu z agawy lub innego siodu

Obrane migdały zalej 3 szklankami wody mineralnej i zostawiam na noc (ok 8 h). Rano zblenduj migdały z wodą, w której się moczyły i syropem z agawy (lub cukrem lub daktyli). Przelej przez sito wyłożone kilkakrotnie złożoną gazą. Dodaj jeszcze szklankę wody mineralnej do uzyskania odpowiedniej konsystencji napoju. Mleko trzymaj w lodówce.

