



SLADKI IN SLANI BELJAKOVINSKI GRIŽLJAJI Z RAZMAŠČENIMI PŠENIČNIMI KALČKI



RAZMAŠČENI PŠENIČNI KALČKI SO:

Živilo z visoko vsebnostjo **beljakovin**, **vlaknin**, **vitaminov**: B1, B2, B6 in **folne kisline** ter **mineralov**: magnezija, železa, cinka, kalija in fosforja. Vir niacina in selen.

Eno redkih živil rastlinskega izvora, ki vsebuje **vse esencialne aminokisljine** in se uživa presno ali pa je sestavina v sladnih jedeh.

Dve jušni žlici razmaščenih pšeničnih kalčkov pokrijeta več kot 50% dnevnih potreb odraslega človeka po fosforju in vitaminu B1, več kot 30% potreb po cinku in aminokisljinah, tirozinu in tripofanu, ter več kot 20% potreb po magneziju, folni kislini in vitaminu B6.

RECEPTI

MEDENI NAMAZ Z RAZMAŠČENIMI PŠENIČNIMI KALČKI

Sestavine:

V 2 jušni žlici tekočega medu (cvetlični, akacijev) vmešajte 1 jušno žlico razmaščenih pšeničnih kalčkov, premešajte in namažite na kruh, palačinke, dodate skuti, jogurtu ali pa pojedite na žlico.

Namaz vsebuje cca. 10% beljakovin.

SLADKI BELJAKOVINSKI SRČKI:

- 150g masla
- 25g vode
- 75g kristalnega saldkorja
- 100g razmaščenih pšeničnih kalčkov
- 150g pirine moke
- 1 vanilijev sladkor
- malo ruma

Iz sestavin zamesimo krhko testo. Testo razvaljamo na debelino 3 – 5 mm, z modeli za kekse manjših dimenzij izrečemo surove kekse, ki jih zlagamo na pekač obložen s peki papirjem. Kekse pečemo 10 – 15 minut na 200 °C.

VEGANSKI

- 150g kokosovega masla
- 25g vode
- 75g kristalnega saldkorja
- 100g razmaščenih pšeničnih kalčkov
- 150g pirine moke
- 1 vanilijev sladkor
- malo ruma

Pregrešno dobri, 50% več beljakovin glede na kekse brez kalčkov
Povprečna hranilna vrednost na porcijo 30g: hranilna vrednost 566 kJ /135 kcal (7% PDV), maščobe 15,6 g (22% PDV), od tega nasičene maščobne kisline 6,6g (33% PDV), enkrat nenasičene maščobne kisline 0,45g (2,2% PDV), večkrat nenasičene maščobne kisline 0,1g (0,5% PDV), ogljikovi hidrati 13g (5% PDV), od tega sladkorji 5,7g (6,3 % PDV), beljakovine 3g (6% PDV), sol 0,4g.

Zamenjava masla s kokosovim maslom (oljem) ne vpliva na zmanjšanje količine nasičenih maščob v končnem izdelku.



RAZMAŠČENI PŠENIČNI KALČKI ZA ZAJTRK:

- prljubljen jogurt, kefir, skuta...
- jušna žlica razmaščenih pšeničnih kalčkov
- sezonsko sadje
- po želji še druga semena

Visoka vsebnost beljakovin, dobro vpliva na prebavo.

VEGANSKI ZREZKI IZ BUČK IN RAZMAŠČENIH PŠENIČNIH KALČKOV ZA KOSILO:

Sestavine:

cca. 100g bučk, cca. 100g razmaščenih pšeničnih kalčkov, sol, poper, česen, peteršilj, oljčno olje.

Bučke operemo in narežemo na majhne koščke, dodamo jim na drobno nasekljan peteršilj in česen ter pražimo dokler se bučke ne zmečajo. Po potrebi dodamo malo vode, soslimo in popramo. Prepražene bučke pretlačimo in jim dodamo toliko razmaščenih kalčkov, da lahko oblikujemo zrezke. Zrezke povaljamo v pšeničnih kalčkih in jih popečemo na manjši količini olja. Ponudimo jih s sezonsko solato.

Hitro in slastno kosilo.



PALAČINKE Z RAZMAŠČENIMI PŠENIČNIMI KALČKI ZA VEČERJO:

1. Spečemo klasične palačinke, jih namažemo s skuto ali jogurtom in posujemo z razmaščenimi pšeničnimi kalčki, po želji lahko dodamo tudi sadje.

2. Ameriške palačinke iz mandljeve moke in pšeničnih kalčkov:

Pripravimo zmes za ameriške palačinke tako, da navadno belo moko zamenjamo z mešanico mandljeve moke in razmaščenih pšeničnih kalčkov. Po želji lahko dodamo še žlico pirine moke. Moke dodamo toliko, kolikor gosto zmes želimo.

