

Recepty zo stretnutia o.z. Veronica v Trenčíne 3.12.2016



Rýchly ovocný koláč so šľahačkou /p.Đurinová/

30dkg polohrubá múka
30dkg práškový cukor
4 celé vajcia
1 sladká šľahačková smotana
1 vanilkový cukor
1 prášok do pečiva

Všetko rozmiešať, vyliať na vymastený a múkou vysypaný plech. Na vrch dať veľa ovocia, posypať posýpkou a rýchlo zapieť, pomaly dopieť.

Žihľavové koláčiky /p.Benechová/

600g hladkej múky
500g Hera
1 vajíčko
2 čajové lyžičky soli (alebo podľa chuti)
1 kocka kvasníc
1 hrst žihľavy
žltok na potretie
sezam na posypanie



Ak nemáme čerstvú žihľavu, môžeme použiť aj sušenú - namočenú a vyžmýkanú.

Zo všetkých surovín vypracujeme cesto.

Necháme postáť v chladničke, najlepšie je cesto si večer zarobiť a na druhý deň piecť. Cesto vyvaľkáme na cca 4mm plát a vykrajujeme z neho koláčiky. Pred pečením potrieme rozšľahaným žltkom a posypeme sezamom. Plech nevymašťujeme. Pečieme 20 minút na slabom ohni.



Pohánkový čaj ochutený

Zloženie: pohánková vňať, hroznové výkisky, rakytník, zázvor, kajanská paprika, hrebíček a ďalšia zmes liečivých bylín. Všetko pomlieť na kávovom mlynčeku v mixéri na prach, pripravovať ako bežný čaj. Dochutiť rakytníkovým sirupom a medom.

Makové guličky /p.Jánošíková/

250g maku
100g lieskových (vlašských) orechov
100g hrozienok
2-3 PL medu
100g kokosovej múčky

Orechy nahrubo nakrájame, zmiešame s opláchnutými hrozienkami a na 24h namočíme do vody. Vedy nedáme veľa, len toľko, aby nasiakli orechy a hrozienka. Na druhý deň pridáme zomletý mak, med a vypracujeme cesto. Zo zmesi tvarujeme malé guľôčky, ktoré obalujeme v kokosovej múčke.

Sú vhodné pre ľudí s osteoporózou a anémiou na doplnenie vápnika a železa. Mak má mierne upokojujúce účinky a priaznivý vplyv na zdravý stav vlasov, nechtov a zubov.



Ovsené koláčiky



2 hrnčeky ovsených vločiek
2 hrnčeky polohrubej múky
1 hrnček kryš. Cukru
1 Hera
2 celé vajcia
2 ČL mletej škorice
1 prdopeč
Posekané orechy, hrozienka,
posekaná čokoláda, kondenzované
ovocie – od oka.

Suroviny zmiešame, ak je to husté pridáme 1 vajce. Rozvaľkáme na 1cm, vykrojíme kolieska. Rozložíme na papier a pečieme 10 minút do ružova.

Vanilkové rožky /p.Beňková/

1 Palmarín
150g práškový cukor
1 vanilkový cukor
400g polohrubá múka
2 hrste orechov
štipka škorice
trošku prášku do pečiva – nie veľa



Likér z Aloe /p.Kristek/

30dkg listov z aloe
7dcl červeného vína
1/2kg medu
1dcl vodky alebo čistého alkoholu

Lístky umyjeme, nakrájame na 2cm kúsky, dáme do mixéra a rozmixujeme s červeným vínom. Kto má veľký mixér, dokáže to na jeden krát. Kto má bežný, musí si aloe a víno rozdeliť na menšie množstvá a postup opakovať. Zmes vylejeme do 4 litrového pohára, pridáme 1dcl čistého alkoholu, premiešame, uzavrieme viečkom a necháme 14 dní lúhovať. Každý deň pretrepeme. Potom precedíme cez sitko z umelej hmoty a druhý krát môžeme prefiltrovať cez gázu. Pridáme med, premiešame a nalejeme do fliaš.

Užívanie: dospelý užíva 3x denne 1 ČL nalačno alebo ½ PL po jedle. Potom sa dávka zvyšuje na 3x denne 1 PL do využívania.

Poznámky: Aloe 1 týždeň pred prípravou nepolievame. Rastlina by mala byť 2-3 ročná. Liek nepodávame deťom do 7 rokov a tehotným ženám. Staršie deti môžu užívať 3x denne 1 ČL. Pri príprave sa snažíme nepoužívať kovové predmety.

Na záver ďalšie tekuté variácie od viacerých autorov
/p.Červenák, p.Reguliová,
p.Martišková/



Likér 4 plodov

-surová čerešňová šťava, surová ríbezľová zo zmesi bielych červených a čiernych ríbezlí, tepelne upravený bazový sirup, surová citrónová šťava, jablková a bazová pálenka

Bazový likér

-bazové víno z plodov, sirup z bazového kvetu, bazová pálenka

Bazová pálenka

5% čerešňa, 10% dula, 5% jablko, 80% baza plod

Zázvorový sirup

-surová zázvorová šťava + kryštálový cukor v pomere 1:1,3

Citrónový sirup s medom

-surová citrónová šťava + med v pomere 1:1

Citrónový sirup s trstinovým cukrom

-surová citrónová šťava + trstinový cukor v pomere 1:1,3

Veľmi sa ospravedlňujeme, ak sme na niekoho zabudli alebo niečo domotali. 😊