

Eko Raffaello

1 szkl. (ok. 100g) kaszy jaglanej
1 szkl. (250 ml) mleka kokosowego
ksylitol (do smaku)
100 g wiórek kokosowych
obrane migdały, które będą w całości w kuleczkach

Kaszę jaglaną przed ugotowaniem prażymy na suchej patelni (w ten sposób pozbywamy się goryczki). Kaszę gotujemy do miękkości w mleku kokosowym i 1/2 wiórek kokosowych. Do ugotowanej kaszy dodajemy ksylitol. Wszystko blendujemy na gładką masę i odstawiamy na chwilę do przestygnięcia. Z lekko ciepłej masy lepimy kulki, wkładając do każdej kuleczki migdała. Gotowe kuleczki obtaczamy w pozostałej części wiórek kokosowych. Odstawiamy na kilka godzin do lodówki.
Raffaello gotowe!

Eko chipsy z jarmużu i marchewki (4 liście jarmużu, kilka marchewek)

1 łyżka stołowa mieszanki ziół do wyboru:
zioł prowansalskich, przyprawy curry, ¼ łyżeczki słodkiej lub ostrej papryki chili -
przyprawy dobieramy w zależności od tego jaki smak chcemy nadać naszym
chipsom (włoski, hinduski, francuski)
ok. 2 łyżki stołowe oleju roślinnego lub oliwy z oliwek
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny (opcjonalnie)
¼ łyżeczki soli jodowanej

Liście jarmużu myjemy i suszymy. Wycinamy grube włókna biegnące przez środek liścia i liście rwiemy na mniejsze kawałki (2 – 3 cm). Wsypujemy liście do miski. Jarmuż dokładnie mieszamy z przyprawami i olejem. Układamy na blasze piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia lub kratce- mogą być ułożone ciasno, ale nie mogą na siebie nachodzić. Piec w piekarniku nagrzanym do 150 stopni przez 3 – 5 minut do czasu, aż będą chrupkie ale nie spalone.

Marchewki myjemy i obieramy, kroimy na cienkie poprzeczne plastry (o grubości około 1-2 mm). Mieszamy z przyprawami i oliwą, jak w przypadku jarmużu. Układamy na blasze piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia lub kratce- mogą być ułożone ciasno, ale nie mogą na siebie nachodzić. Piec w piekarniku nagrzanym do 100 stopni przez około 30/40 minut do czasu, aż będą chrupkie ale nie spalone. Uwaga! Marchewki bardzo się kurczą, kiedy tracą wodę. Warto wziąć to pod uwagę i piec najpierw w małej temperaturze (ok. 50 stopni) do czasu wyparowania wody.

Czipsy można zrobić niemal ze wszystkich warzyw korzeniowych (świetnie sprawdza się topinambur czy burak) !

Smacznego !!