## KRUH IZ AJDOVE KAŠE S CHIA SEMEN

## SESTAVINE

* 250 g ajdove kaše, ki smo jo v vodi namakali vsaj dve uri
* 60 g celih chia semen, ki jih pol ure namakamo v 2,5 dl vode, da nastane želatinasta gmota
* 0,6 dl kokosovega olja
* 3 male žlice vinskega kamna
* ščep soli
* sok ene limone

## POTEK

Vse sestavine damo v mešalnik in mešamo približno dve minuti, odvisno od tega, kako zmogljiv je naš blender. Lahko pa uporabimo tudi palični mešalnik. Tekstura mase mora biti gladka. Pekač obložimo s peki papirjem, nadevamo maso, ogrejemo pečico na 170 stopinj in kruh bo spečen v približno uri in 15 minutah. Ko je kruh pečen, ga vzamemo iz pečice in še približno pol ure ohlajamo. Ko ga bomo prerezali, mora biti skorja hrustljava, notranjost pa mehka.

DOBER TEK!

*(vir: T. S.)*

## KVINOJIN KRUH S CHIA SEMENI

## SESTAVINE

* 320 g kvinoje + 1 liter vode
* 45 g chia semen + 1,5 dl vode
* 45 g kokosovega olja *(lahko tudi olivno, ampak kokosovo je bolj zdravo za recepte, ki vključujejo toplotno obdelavo)*
* 1 čajna žlička sode bikarbone
* 3 čajne žličke jabolčnega kisa (lahko tudi sok limone)
* sol po želji

## POTEK

Kvinoji prilijemo liter vode in pustimo namakati čez noč. Chia semenom dodamo 1,5 dl vode, dobro premešamo in pustimo stati čez noč. Kvinoji odlijemo vodo in jo dobro splaknemo (priporočamo pa, da to storite še enkrat prej med samim namakanjem in tudi pred namakanjem). Kvinojo damo v zmogljiv multipraktik in dodamo ostale sestavine (chia semena, kokosovo olje, sodo bikarbono, jabolčni kis in sol) ter pustimo mešati 3 minute. Gladko maso, ki seveda še vsebuje tudi nekaj cele kvinoje, zlijemo v pekač (uporabili smo pekač 26x12 cm), ki ga pred tem obložimo s papirjem za peko. Če si ne želite trde skorje kruha, pred pečenjem pekač pokrijte še s folijo. Pečemo 90 minut pri 160 stopinj Celzijah.

DOBER TEK!

*(vir: T. S.)*