

WEDŁUG ZALECEŃ MICHAELA MOSLEYA

DIETA MĄDRYCH JELIT

150 przepisów na dania, dzięki którym
odmienisz swoje ciało, nabierzesz energii,
odzyskasz zdrowie i dobre samopoczucie

DR CLARE BAILEY, JOY SKIPPER

DR CLARE BAILEY, JOY SKIPPER

DIETA MĄDRYCH JELIT

150 przepisów na dania, dzięki którym
odmienisz swoje ciało, nabierzesz energii,
odzyskasz zdrowie i dobre samopoczucie

PRZEDMOWA DR MICHAEL MOSLEY

fotografie Joe Sarah

tłumaczenie Aleksandra Żak



OTWARTE

Kraków 2018

Przedmowa doktora Michaela Mosleya

Hipokrates, ojciec współczesnej medycyny, twierdził, że wszelkie choroby zaczynają się w jelitach. Zajęło to sporo czasu, ale zaczynamy już rozumieć, jak trafna była jego teza. Jeszcze nigdy dotąd nie interesowaliśmy się aż tak ludzkimi jelitami i ich maleńkimi mieszkańcami, bilionami mikroobów, które tworzą florę jelitową. Nowe narzędzia badawcze pozwalają naukowcom zajrzeć do tajemniczego świata jelit i zdobywać coraz więcej wiedzy o tym, jak wpływają na nas tysiące różnych gatunków mieszkających „tam, na dole” oraz jak my wpływamy na nie. Dzięki osiągnięciom w technologii analizowania DNA w ciągu ostatnich kilku lat zdobyliśmy o jelitach więcej zadziwiającej wiedzy niż w czasie całej wcześniejszej historii ludzkości. To sytuacja podobna do tej, kiedy Galileusz wynalazł teleskop i wykorzystał go do odkrycia całkiem nowego wszechświata, który swoimi rozmiarami i złożonością przerastał wszelkie wyobrażenia poprzednich pokoleń.

Te nowe odkrycia dotyczące jelit wynikają nie tylko z naukowego zainteresowania. Coraz jaśniejsze staje się dla nas, jak ważną rolę odgrywa mikrobiom w utrzymaniu mózgu i reszty ludzkiego ciała w dobrym stanie. Niedawno odkryliśmy, że mieszanka mikroorganizmów zamieszkujących nasze jelita może znacząco wpływać na wagę ciała, nastrój czy układ odpornościowy. Dieta oparta w znacznym stopniu na przetworzonej żywności oraz częste nadużywanie antybiotyków spustoszyły mikrobiom współczesnych ludzi. To po części wyjaśnia, dlaczego tak gwałtownie w ostatnich kilku dziesięcioleciach wzrosła liczba osób cierpiących z powodu otyłości, cukrzycy typu 2, reakcji alergicznych czy nietolerancji pokarmowych.

Jak te fakty są ze sobą powiązane? Uzależnienie od śmieciowego jedzenia i stosowanie antybiotyków bez większych ograniczeń przyczyniły się do wyniszczenia „starych przyjaciół” – mikroorganizmów, które żyją w naszych jelitach i które ewoluowały razem z nami. A są one niezbędne dla ludzkiego zdrowia. Wyniszczenie tych starych przyjaciół pozwoliło z kolei na rozrost szkodliwych mikroorganizmów, które sprzyjają stanom zapalnym, tyciu, a może nawet depresji.

Dobra wiadomość jest taka, że nigdy nie jest za późno, by zrobić coś, co pomoże naszym starym przyjaciołom rozkwitnąć na nowo. Włączenie do diety odpowiednich pokarmów, częstsze ćwiczenia i spędzanie czasu na świeżym powietrzu mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie twoich jelit.

Napisanie tej książki było możliwe tylko dzięki wspaniałej pracy naukowców z wielu różnych krajów, którzy życzliwie podzielili się swoim czasem i badaniami. Jest to też jednak pełna pasji praca głównej autorki tej książki, doktor Clare Bailey. Znam Clare od ponad trzydziestu pięciu lat. Poznaliśmy się w dniu, w którym rozpoczęliśmy studia medyczne, a pobraliśmy się niedługo po ich ukończeniu. Clare

to nie tylko pełna zaangażowania lekarka. Jest także pasjonatką dobrego jedzenia i lubi kulinarne eksperymenty. Kiedy pracowała w organizacji Save the Children Fund w odciętym od świata zakątku amazońskiej dżungli, fascynowała ją nie tylko praca, ale także niezwykle pokarmy, których wtedy spróbowała. Pewnego razu była to na przykład ogromna ropucha („wielkości kurczaka”), którą Clare dzieliła z trójką towarzyszy. Podobno była pyszna.

Dzisiaj Clare jest między innymi zabieganym lekarzem pierwszego kontaktu. Swoje zamiłowanie do jedzenia i zainteresowanie odżywianiem wykorzystuje, by pomagać pacjentom regulować poziom cukru we krwi i cofnąć cukrzycę typu 2 poprzez utratę wagi, a nie zażywanie leków. Pasja i praca pozwoliły Clare napisać książkę *The 8-Week Blood Sugar Diet Recipe Book* („Ośmiotygodniowa dieta regulująca poziom cukru – przepisy”).

W oparciu o zdobytą wiedzę i doświadczenie pomaga teraz pacjentom zmieniać nawyki żywieniowe, co wpływa korzystnie na ich florę jelitową i oczywiście na ich ogólny stan zdrowia. Przepisy zawarte w tej książce opierają się na najnowszych odkryciach naukowych. Są przyjazne jelitom, ale co równie istotne, cieszą smakiem, aromatem i prostotą przygotowania. Zostały napisane z myślą o ludziach zapracowanych, zatem wiele składników to produkty łatwo dostępne i niedrogie.

Z wielką przyjemnością próbowałem poszczególnych dań przygotowanych według przepisów z tej książki. Mam nadzieję, że korzystanie z niej stanie się inspirującą przygodą również dla ciebie.



Wstęp doktor Clare Bailey

Jestem lekarką od ponad trzydziestu lat i w tym czasie widziałam wiele ważnych zmian i innowacji w świecie medycyny, ale odkrycie nieznanej dotąd krainy, można nawet powiedzieć: organu, który wytwarza związki chemiczne, kontroluje apetyt, nastrój i metabolizm, może działać na naszą korzyść lub niekorzyść w zależności od tego, jak go traktujemy... – to naprawdę coś zupełnie nowego. Zaczynamy poznawać licznych mieszkańców tego nowego świata i uczyć się, co robią, co im przeszkadza, co im szkodzi oraz jak ich odżywiać. Witaj zatem w świecie mikrobiomu – bilionów mikroorganizmów, które zamieszkują twoje jelita.

W tej książce przedstawimy ci niektóre spośród tych ciężko pracujących na twoje zdrowie i samopoczucie maleństw. Co ważniejsze, pokażemy, jak możesz je wspierać w tym ich dobroczynnym działaniu, dokarmiając błonnikami różnego pochodzenia i niezbędnymi składnikami odżywczymi, a także zwiększając ich liczebność probiotykami w postaci fermentowanej żywności.

W ciągu ostatnich dziesięcioleci porzuciliśmy tradycyjny sposób odżywiania i zaczęliśmy polegać na przetworzonej żywności, która najczęściej zawiera mnóstwo cukru. Przeciętna osoba dorosła zjada około 200 kanapek rocznie, najczęstszy dodatek do nich to ser, a zaraz na drugim miejscu jest szynka. Taka mało urozmaicona dieta na pewno źle wpłynie na nasze zdrowie, zwłaszcza na zdrowie naszych jelit. Nie wystarczy też jednak żyć na „zdrowej” diecie złożonej z awokado, batatów, pakowanego szpinaku i pomidorków cherry, by myśleć, że sprawa jest rozwiązana...

Podobnie jak my, mikrobiom uwielbia różnorodność, dlatego prezentowane tu potrawy zawierają rozmaite białka – zarówno roślinne, jak i pochodzące z owoców morza i mięsa. Zachęcamy także, by jeść różnokolorowe warzywa i próbować nowych pokarmów i smaków.

Może czytasz tę książkę, bo masz problemy jelitowe. Może przypuszczasz, że cierpisz na nietolerancję pokarmową albo dolega ci zespół jelita drażliwego (ang. *irritable bowel syndrome*, w skrócie IBS) i czujesz, że twoim jelitom przyda się restart (zob. s. 24). A może po prostu chcesz poszerzyć horyzonty, zacząć się lepiej odżywiać i jeść więcej potraw przyjaznych jelitom – w takim wypadku spróbuj ich tyle, ile się da. W tej diecie nie skupiamy się na odchudzaniu, ale niewykluczone, że zrzucisz parę kilo, zwłaszcza jeśli wprowadzisz metodę 5:2 (zob. s. 18).

Jako ktoś, kto uwielbia żywieniowe eksperymenty, mam przede wszystkim nadzieję, że będą ci smakować skomponowane przez nas potrawy i że poprawią one twoje samopoczucie i zadowolenie z życia.





Dieta mądrych jelit

Wprowadź śródziemnomorskie akcenty

W tej diecie spożywamy „prawdziwe pokarmy” – mnóstwo warzyw, owoce, orzechy, rośliny strączkowe, oliwę, ser, mięso i tłuste ryby, ale raczej niewiele skrobiowej pizzy, makaronu, ziemniaków czy pieczywa. Nazywamy ją dietą „w stylu śródziemnomorskim”, bo chociaż w wielu przepisach jest śródziemnomorski akcent, to inspirację czerpiemy ze zdrowej kuchni całego świata. Większość składników będzie ci znana, niektóre (na przykład część kiszzonek oraz wodorosty) mogą cię zaskoczyć. Kiedy jest to wygodne, wracamy do tradycyjnych sposobów przyrządzania jedzenia, o których czasem zapomina się w dzisiejszym świecie szybkich, przetworzonych i pakowanych posiłków. Jednak żaden z przepisów nie jest szczególnie skomplikowany ani czasochłonny. Chodzi przede wszystkim o świeżość, smak i wykonalność. Mam wielu pacjentów, którzy nieszczerze lubią gotować, i pamiętam o nich, tworząc przepisy. Polecamy wykorzystanie naturalnych pojedynczych składników tam, gdzie to możliwe – dzięki temu wiesz, co jest w twoim jedzeniu, i nie musisz rozszyfrowywać tajemniczych nazw dziesięciu albo i więcej dodatkowych składników.

Uwielbiamy tę dietę, ponieważ jest nie tylko niezwykle smaczna – przemawiają też za nią twarde dowody naukowe. Szeroko zakrojone badania wykazały, że w porównaniu do diety ubogiej w tłuszcz i bogatej w skrobiowe węglowodany taka forma diety śródziemnomorskiej – oparta na pokarmach o dość niskim indeksie glikemicznym, które zwykle są bogatsze w błonnik i wolniej uwalniają cukry – pomoże ci utrzymać właściwą wagę, zmniejszy o połowę ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i na raka (zwłaszcza raka piersi), a także pomoże utrzymać mózg w dobrej kondycji. Ponadto – co oczywiście też ważne – wpłynie korzystnie na florę jelitową.

Ogranicz cukry i skrobiowe węglowodany

Spożywanie dużej ilości węglowodanów prostych i słodzonej, przetworzonej żywności zaszkodzi twojej talii, ale również florze jelitowej. Te pokarmy nasilają wzrost szkodliwych mikroorganizmów, które z kolei powodują stan zapalny.

Problem w tym, że cukry i skrobiowe węglowodany są wszędzie, nie tylko w najbardziej oczywistych produktach, takich jak napoje gazowane, ciastka czy pączki. Występują niemal we wszystkich przetworzonych produktach – często wyszczególnione są jako odrębne składniki, na przykład glukoza, syrop maltozowy, maltodekstryna, dekstroza, koncentraty soków owocowych, syrop glukozowo-fruktozowy, sód jęczmienny, cukier nieprzetworzony, laktoza, cukier

nierafinowany, cukier trzcinowy... Istnieje ponad 60 różnych nazw cukru, które mogą występować na etykietach, a większość z nich brzmi dość niewinnie. To kolejny powód, by unikać przetworzonej żywności, jeśli tylko możesz.

Przetrenuj swoje podniebienie i mikrobiom, ograniczając cukier. Możesz wierzyć lub nie, ale wraz ze zmianą mikrobiomu jelitowego zanikną też zachcianki. Dokarmianie dobrych mikroorganizmów zdrową dietą stopniowo uciszy sygnały wysyłane przez te uwielbiające cukier i domagające się go więcej. Zmiany powinny być zauważalne po kilku tygodniach.

Odpuść sobie słodziki – oszukują one organizm, każąc mu oczekiwać cukrowego dopalacza. Przez to dłużej masz chęć na słodczy (substytuty często są kilkakrotnie słodsze niż prawdziwe cukry). Mogą też uszkodzić zdrowy mikrobiom. Porzuć ten nawyk, a twój gust się zmieni. Twoja wrażliwość na inne smaki wzrośnie, poziom glukozy się obniży, a może nawet cukier zacznie ci się wydawać zapychający i trochę mdlący. (W rozdziale 7 znajdziesz przepisy na desery o niskiej zawartości cukru).

Wybieraj więcej warzyw – postaraj się, by zajmowały co najmniej połowę talerza. Niech będą ciekawe i zróżnicowane. Dodawaj masło i oliwę. Uatrakcyjnij ich smak dodatkami, na przykład płatkami chilli, kuminem albo odrobiną cytryny. Zielenię przygotuj metodą stir-fry (krótkiego smażenia). Dodaj czosnek. Jeśli nie przepadasz za warzywami, zacznij posiłek właśnie od nich – dzięki temu zjesz je wtedy, gdy będziesz głodny. Wówczas mogą się stać twoją ulubioną częścią posiłku. Michael bawił się kiedyś warzywami na talerzu bez większego zainteresowania. Teraz nawet ich sobie dokłada – tym sposobem zjada o wiele mniej skrobiowych węglowodanów. (W rozdziale 5 znajdziesz przepisy na dania warzywne).

Pobudź do działania soki trawienne lekką, wspomagającą wydzielanie enzymów sałatką przed głównym posiłkiem, by poprawić trawienie (zob. s. 55).

Skup się na zdrowym jedzeniu, a nie na kaloriach

Podane w książce wartości kaloryczne mają być ułatwieniem, a nie najistotniejszą informacją. Posłużą głównie osobom, które w ramach swojej diety będą praktykować post przerywany 5:2 (zob. s. 18) – wykazano, że korzystnie wpływa on na zdrowie jelit, a także wspomaga utratę wagi i poprawia metabolizm. Jeśli nie zaznaczono inaczej, kalorie dotyczą jednej porcji i są podane w zaokrągleniu. Nie skupiaj się na nich przesadnie. Niezależnie od tego, ile kalorii jest w tym, co jesz, to mieszanka mikroorganizmów w twoich jelitach decyduje o tym, jaka ich część jest przyswajana. Niektórzy ludzie mają o wiele bardziej kaloryczną kupę niż inni. Różne pokarmy różnie się zachowują zależnie od tego, jak je przygotowujesz i z czym zjesz. Dlatego na przykład pieczony ziemniak zapewne mniej podniesie u ciebie poziom cukru we krwi, jeśli dodasz do niego masło lub ser. Kto by pomyślał?





ŚNIADANIA

Dobre śniadanie jedzone
w skupieniu, na siedząco,
to najlepszy sposób
na rozpoczęcie dnia.

Jogurt

Pełnotłusty jogurt z żywymi kulturami bakterii spełnia wszystkie kryteria zdrowej diety w stylu śródziemnomorskim. Zawarte w nim naturalne tłuszcze nie mają znacznego wpływu na choroby układu krążenia – mogą nawet przynosić korzyści, a żywe mikroorganizmy zwiększają liczebność dobrych bakterii w twoich jelitach. Jeśli robisz własny jogurt, tym lepiej – wiesz wtedy, że będzie pełny wspaniałych żywych kultur. Polecamy jogurt grecki, ponieważ proces jego odcedzania zwiększa zawartość białka i składników odżywczych. Dostępne są też dobre roślinne zamienniki jogurtu.

Jogurt z granolą i gruszką

To połączenie lubimy szczególnie. Według tego przepisu można też łatwo zrobić pudding i podzielić na dwie porcje.

1 porcja

- 1 mała gruszka konferencja ze skórką, bez gniazd nasiennych, pokrojona w kostkę
- 100 g pełnotłustego jogurtu greckiego z żywymi kulturami bakterii (albo roślinnego zamiennika)
- 2 łyżki zdrowej domowej granoli (s. 34)

- OPCJONALNIE BEZ NABIAŁU
- BEZ GLUTENU
- DOBRY NA FAZĘ 1

1. Umieść pokrojoną gruszkę w słoiku lub misce.
2. Dodaj jogurt i posyp po wierzchu granolą. Łatwizna.

Wskazówka: w fazie 2 można spróbować zastąpić jogurt kefirem, który ma pyszny kwaskowy smak i dostarcza nawet więcej dobrych probiotyków. By przygotować własny kefir, sięgnij po przepis ze s. 190. Dodaj odrobinę syropu klonowego, jeśli kefir jest dla Ciebie za kwaśny, możesz też dorzucić trochę pokrojonych truskawek.







2

LEKKIE POSIŁKI, ZUPY I SAŁATKI

Sałatki pobudzające wydzielanie enzymów,
lecnicze buliony, przyjazne jelitom
przekąski i dużo prostych, smacznych dań,
dzięki którym poszerzysz swój codzienny
repertuar i odżywisz dobre bakterie...



Buliony i zupy

Buliony gotowane powoli, by wydobyć z kości minerały i składniki odżywcze, są wspaniałym pokarmem dla jelit. Z kolei zupa ma magiczną właściwość redukcji skoków cukru, które mogłyby spowodować jedzenie jej składników osobno, zatem dostarcza ci maksymalnego odżywienia i syci na dłużej. Dzieje się tak dlatego, że pokarmy przybierają konsystencję emulsji, a przez to są dłużej trawione. Miska gorącej zupy pobudza do życia.

Leczniczy bulion drobiowy na kościach

Klasyczny „leczniczy” pokarm wykorzystywany na całym świecie do kojenia jelit i rekonwalescencji po chorobie. Wspaniały sposób na wykorzystanie kości pozostałych z kurczaka.

około 2 litry, 8 porcji

3 łyżki oliwy

4 łodygi selera, posiekane

2 małe cebule, posiekane

2 pory, tylko białe części

1 duży ząbek czosnku

przekrojony na pół

2 marchewki, pokrojone

1 kg skrzydełek kurczaka

i / lub tuszki z kurczaka

(najlepiej organicznego)

1 łyżka żywego octu

jabłkowego (organicznego)

2 liście laurowe

1 bouquet garni (bukiet

z 3 ziół: 8 części natki

pietruszki, 1 części liścia

laurowego i 1 tymianku)

garść łodyg pietruszki

6–8 ziaren czarnego pieprzu

• BEZ NABIAŁU

• BEZ GLUTENU

• NA FAZĘ 1

1. Rozgrzej olej w dużym garnku z pokrywką i smaż seler, cebulę i por przez 5–7 minut. Dodaj czosnek, marchewkę, kurczaka, ocet jabłkowy, liście laurowe, bouquet garni, pietruszkę i ziarna pieprzu.

2. Wlej 2–2,5 litra wody i zagotuj wszystko. Następnie przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez co najmniej 3 godziny, a najlepiej przez 5–6 godzin, by wydobyć z kości większość składników odżywczych.

3. Sprawdzaj co jakiś czas, by upewnić się, że bulion nie wyparował, i w razie potrzeby dolewaj wody, zdejmując z wierzchu szumowiny.

4. Przelej bulion do dużej miski przez sitko, zostaw do ocieknięcia na 15 minut. By bulion był gęstszy i smaczniejszy, możesz delikatnie przecisnąć łyżką przez sitko miękkie warzywa.

5. Wykorzystaj od razu albo wystudź, a potem przelej do pojemników i przechowuj w lodówce maksymalnie 5 dni. Można go też mrozić.





4

DANIA GŁÓWNE

Jeśli to możliwe, najlepiej większość posiłków jeść dosyć wcześnie – badania wykazują, że wtedy ryzyko gromadzenia tłuszczu jest mniejsze. Spróbuj naśladować mieszkańców krajów śródziemnomorskich i jeść główny posiłek w porze lunchu, a wieczorem – coś lekkiego lub przekąskę.

Czarna fasola zawiera nie tylko dużo przyjaznego jelitom błonnika rozpuszczalnego, ale też sporo fitoskładników – zwłaszcza flawonoidów, antyoksydantów występujących najczęściej w pokarmach o intensywnej barwie.



Burgery z czarnej fasoli i buraków

Te burgery tak bardzo przypominają wyglądem wołowe, że mogą zmylić wegetarian. Podane na bułce posypanej nasionami są wspaniałe.

4 sztuki

150 g buraka, obranego
i pokrojonego w kostkę
o boku 0,5 cm

1 mała cebula pokrojona
w drobną kostkę

½ łyżeczki mielonego
kuminu

1 łyżeczka mielonych nasion
kolendry

3 łyżki oliwy

400 g (1 puszka) czarnej
fasoli (lub czerwonej),
odcedzonej, ale
nieplukanej

1 duży ząbek czosnku,
zgnieciony

½ łyżeczki płatków chilli
skórka z 2 limonek

1 średnie jajko, roztrzepane

150 g ugotowanej wcześniej
komosy ryżowej
(czerwonej, białej
lub czarnej)

40 g startego wegańskiego
parmezanu

2 łyżki posiekanej świeżej
pietruszki

- BEZ NABIAŁU
- BEZ GLUTENU
- NA FAZĘ 1

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 4 w piekarniku gazowym). W średniej misce wymieszaj buraki, cebulę, kumin, kolendrę i 1 łyżkę oliwy, dopraw. Wyłóż mieszankę na blachę do pieczenia i piecz pod przykryciem przez 20–25 minut, aż burak zacznie mięknąć.

2. W tym czasie umieść w misce po burakach fasolę, czosnek, płatkę chilli i skórkę z limonki. Dopraw solą i czarnym pieprzem, rozgnieć widelcem lub rozdrobnij ręcznym blenderem, ale nie na całkiem gładką masę.

3. Kiedy buraki będą upieczone, odstaw je do wystudzenia na 10 minut, a potem wymieszaj z fasolą. Następnie dodaj jajko, komosę, parmezan i pietruszkę. Dokładnie wymieszaj. Wilgotnymi dłońmi uformuj 8 średnich kotletów i schłódź je, trzymając w lodówce przez 20 minut.

4. Rozgrzej resztę oleju na patelni i smaż burgery na średnim ogniu po 5–6 minut z każdej strony. Podawaj z pełnoziarnistą bułką (dodatkowe 100 kalorii) lub pełnoziarnistym płaskim chlebkiem (s. 195), z marynowaną cukinią albo kiszoną czerwoną kapustą (s. 188 i s. 185) lub na talerzu z 2 łyżkami pszenicy bulgur (dodatkowe 100 kalorii) albo komosy ryżowej (120 kalorii) i sałatką, na przykład sałatką z gorzkich liściastych warzyw z prażonymi orzeszkami pinowymi (s. 56).

Uwaga: jeśli cierpisz na IBS, nie przesadzaj z ilością fasoli i unikaj jej w ciągu pierwszych dwóch tygodni fazy 1, bo może ona zaostrzać objawy.





7

SMAKOŁYKI

Sięgaj po „dobre” smakołyki, w których jest dużo zdrowego błonnika i raczej mało cukru. Jeśli lubisz słodyczne, możesz potrzebować czasu, by twoje kubki smakowe się zrestartowały.
Wytrwaj – wkrótce znów się ożywią.



Lody kefirowo-imbrowe

Te lody zawierają żywe kultury bakterii kefirowych, które są o wiele bardziej różnorodne niż te zawarte w jogurtach. Są pyszne z pieczonymi lub duszonymi owocami, na przykład figami, jabłkami czy rabarbarem.

4 porcje

350 ml kefiru

160 ml śmietanki kokosowej
z puszki

2 łyżeczki gumy
ksantanowej

3 kawałki imbiru z syropu,
drobno posiekanego

• BEZ GLUTENU

1. Kefir, śmietankę kokosową i gumę ksantanową umieść w misce i ubij na gładką masę. Dodaj imbir i przelej mieszankę do mrozoodpornego pojemnika.

2. Włóż do zamrażarki. Przez 2–3 godziny wyjmij lody co pół godziny i mieszaj, by rozbić kryształki lodu.

3. Wyjmij z zamrażarki na 20–30 minut przed podaniem, by lody zmiękły.

Wskazówka: możesz też użyć maszyny do robienia lodów!



Pudding z czerwonym ryżem

To sposób na wykorzystanie pozostałego ryżu, który po schładzaniu przez 12 godzin zawiera więcej skrobi odpornej. Kremowy, orzechowy i egzotyczny.

4 porcje

400 g ugotowanego

wcześniej czerwonego
i brązowego ryżu

400 ml mleka kokosowego
z puszki

¼ łyżeczki cynamonu

½ łyżeczki mielonej gałki
muskatołowej

nasiona z 8–10 strączków
kardamonu

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

1½ łyżki syropu klonowego
szczypta soli

• BEZ NABIAŁU

• BEZ GLUTENU

• NA FAZĘ 1

1. Wszystkie składniki umieść w średnim rondlu i zagotuj.

2. Gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut, od czasu do czasu mieszając, aż konsystencja będzie kremowa.

Uwaga: chcąc wcześniej ugotować ryż, wsyp 75 g czerwonego ryżu i 75 g brązowego ryżu do garnka z gotującą się wodą i gotuj przez 15–18 minut lub do miękkości. Odcedź, przelej zimną wodą i znowu odcedź. Wstaw do lodówki na 12 godzin.





WYDAWNICTWO
OTWARTE