

Turinys

įžanga. Požiūris į mitybą iš paprasto balkono II	
Biohakingo judėjimas 12	
Kas su Tavimi kalbasi? 13	
Ne apie profesionalus. Sportininkų mityba 14	
Energijos šaltiniai – kas turi vyrauti? 17	
Mažajam Tu didžiausias pavyzdys. Vaikų mityba 22	
Vaiko mitybos modelis 23	
Mityba pagal šį modelį 24	
18 sveikos gyvensenos faktų – reikia juos žinoti ir jais vadovautis 26	
Rytas – tinkamas nusiteikimas ir planavimas, dienos pabaiga – tokia pat svarbi 30	
Planavimas = klestėjimas 33	
Kaip suprasti receptus ir pritaikyti sau? 36	

I. Daugiau baltymų – mažiau pilvo riebalų. Baltymai sportuojantiems ir ne tik

BALTYMAI: KODĖL TOKIE SVARBŪS? KĄ LEMIA JŲ TRŪKUMAS? | 38

Cezario salotos su traškia vištiena ir baltyminiais skrebučiais | 41

Traškos vištienos juostelės su jogurto padažu | 43

Kijevo kotletai | 45

Vištienos šniceliai kitaip | 47

Cezario salotų suktinukas | 49

Keptos vištienos mišrainė su avokadu ir kukurūzais | 51

Salotos su vištiena, mangu ir avokadu | 53

Kopūstų ir vištienos blynėliai | 55

Žiedinių kopūstų ir sūrio paplotėliai | 57

Vištienos pagrindo pica | 59

Kokosinė kalakutienos ir brokolių užkepėlė | 61

Sultingi kalakutienos kukulaičiai su saulėje džiovintais pomidorais | 63

Jautienos troškinytis be miltų, su daržovėmis | 65

Vištiena „Vyšnaitės“ | 67
 Vištienos suktinukai su
 džiovintomis slyvomis ir šonine | 69
 Balandėlių skonio sriuba | 71
 Aštri sriuba | 73
 Tobulas kepsnys su batatų
 lazdelėmis | 75
 Sotūs kukuliai su pomidorų
 padažu | 77
 Kepta anties krūtinėlė su apelsinų
 padažu | 79
 Naminė ramenų sriuba | 81
 Maltos jautienos vėrinukai | 83
 Krevetės su ryžiais | 85
 Jogurte su žolelėmis marinuotos
 vištienos vėrinukai | 87
 Traškūs tortilijų suktinukai
 „Big Mac“ | 89
 Krevečių takai | 91



II. Riebiau nėra blogiau

RIEBALAI: KODĖL JŲ BIJOMA? KOKIŲ
 IR KIEK REIKIA? KAS VYKSTA, KAI JŲ
 TRŪKSTA? | 92



Sriuba „Taco“ | 95
 Kepti sumuštiniai „Tuna Melt“ | 97
 Cukinijų paplotėlis | 99
 Keptas varškės sūris | 101
 Varškės pyragas su špinatais
 ir sūriu | 103
 Keto duona | 105
 Cukinijų lazanija | 107
 Morkų ir kietojo sūrio
 paplotėliai | 109

III. Sudėtiniai angliavandeniai. Saikas ir laikas

ANGLIAVANDENIAI: KODĖL
PERTEKLIUS KENKIA? KURIUOS
RINKTIS? KADA RIBOTI? | I10

Cukinių ir bulvių blynai su
lašiša | I13

Traškos vištienos ir obuolių
sumuštinis | I15

Sotūs pusryčių sumuštiniai | I17

Netikri čeburekai | I19

Grikių dubenėlis su tunu, agurkų
salotomis ir avokadu | I21

Naminiai kebabai | I23

Baklažanai su sojų padažu
ir sezamais | I25

Beigeliai su varške ir lašišos
įdaru | I27

Omleto tortilija su kumpiu, sūriu
ir daržovėmis | I29

Žirnių makaronų salotos su burata
ir pestu | I31

Naminiai duonos skrebučiai | I33

Keptų bulvyčių asorti | I35



IV. Viduržemio jūros regiono patiekalai lietuviškoje lėkštėje | I36

Naminiai žuvų piršteliai | I39

Vietnamietiški „Spring rolls“ su
krevetėmis | I41

Viduržemio jūros regiono avinžirnių
salotos | I43

Tuno salotos su karštomis
bulvėmis | I45

Kreminis lęšių karis | I47

Silkė su burokėliais | I49

Kreminė moliūgų ir avinžirnių
sriuba | I51

Lašišos ir ryžių dubenėlis | I53

Lašiša su medumi
ir garstyčiomis | I55

Šamo plėšiko kotletai | I57

Traškos morkų, salierų ir kopūstų salotos | 159

Greitai kepti brokoliai ir avinžirniai | 161

Tuno kepsnys su sezamų plutele | 163

V. Tarp rimto ir nerimto | 165

Pikantiškas humusas su saulėje džiovintais pomidorais | 167

Persikų, cukinių ir buratos salotos su kumpiu | 169

Agurkų salotos su lašiša | 171

Grūdėtosios varškės salotos su riešutais | 173

Brokolių ir šoninės salotos | 175

Avokadų paplotėliai | 177

Kepti smidrai su burata | 179

Lęšių ir varškės bandelės be glitimo | 181

Sušiai-spurgos | 183

Traški menkių filė | 185

Keptas kamamberas su kriaušėmis | 187

Agurkų ir lašišos suktinukai su kiaušiniiais | 189

Sušis-sumuštinis su lašiša, avokadu ir tepamuoju varškės sūriu | 191

Arbūzų ir fetos salotos | 193

Skrudintos morkos su pistacijomis ir burata | 195

Ančių kepenėlių paštetas | 197

VI. Norintiems saldžiau, bet sveikiau

CUKRUS TAVO GYVENIME: KADA GALIMA, KADA VENGTI? | 198



Šokoladinis pupelių braunis | 201

Naminiai maskarponės triufeliai | 203

Mangų ledai su grūdėtąja varške | 205

Sveikuoliškas „Kuršėnų“ vyniotinis | 207

Bananų duona su moliūgu ir speltų miltais | 209

Putlūs blynėliai „Mini Dutch Baby“ | 211

Kepti persikai su grūdėtąja varške | 213

Blynai su bananu ir riešutų miltais | 215

Pudingas „Obuolių pyragas“ | 217

Ispaninių šalavijų sėklų
tiramisas | 219

Morkų tortas su varškės
kremu | 221

Saldūs skrebučiai su uogomis
ir pistacijomis | 223

Purūs blynai su grūdėtąja
varške | 225

VII. Truputis ypatingumo Tau | 227

Pikantiški sumuštiniai | 229

Kukurūzų traškučiai su jautiena,
gvakamole ir česnakiniu
padažu | 231

Sluoksniuotos tešlos užkandukai
su lašiša | 233

Orkaitėje kepta duona su
sūriu | 235

Bulvių plokštainis su kiaulių
ausimis | 237

Avinžirnių ir keptos duonos salotos
su liežuvio | 239



VIII. Sveiki dalykai Tau ir Tavo šeimai | 241

Auksaspalvis naminis sultinys | 243

Imunitetui stiprinti | 245

Meškinų česnakų pestas | 247

Eglių ūgliukai su medumi (sirupas
nuo peršalimo) | 249

Erškėtuogių miltelių kokteilis | 251

Pabaigos žodis | 253



Tavo mityba
neprivalo būti
tobula, kad būtų
sveikatai palanki.

IŽANGA

Požiūris į mitybą iš paprasto balkono

Labas, mano vardas Laura, ir jeigu Tu esi čia, vadinasi, nori neišvedžiotos, paprastos tiesos ir, aišku, jau esi vienu žingsniu priekyje ar dar vienu laipteliu aukščiau, nes Tau, kaip ir man, labai svarbu sveikata, vidinė harmonija, subalansuota mityba bei fizinė veikla kasdien ir tas tikras gyvenimas ne sunkiant iš savęs paskutinius syvus, o mokantis pažinti save geriau, giliau, neknisiant sau proto dėl blogo oro ir neieškant stebuklingos esencijos. Ar taip gali būti?

Tiek aš pati, tiek ir mano klientės nemažai metų susidurdavome su REIKIA ir NORIU disbalansu, kol pagaliau nuolatinių mokslų, analizių ir didelės moterų bendruomenės padedama sukūriau 5 pirštų taisyklę, kuri apima sveikatą, meilę sau, discipliną, streso kontrolę ir visokeriopą rūpinimąsi ne tik savo kūnu, bet ir dvasiniu pasauliu. Kodėl 5 pirštai, o savaitės dienos 7? Tos dvi nuostabios savaitgalio dienos yra susijusios su BALANSU: valgoma ne pagal planą ir režimą, bet su saiku, be gėdos, bet su malonumu, be kaltės jausmo, be „atidirbsiu“, „pabadausiu“, bet su pajautimu, su skonių atradimu, su pasimėgavimu, o SVARBIAUSIA – BE JOKIO STRESO, NES NUO RYTOJAUS – VĖL 5 DIENŲ TAISYKLĖ IR VISKAS GRĮŠ Į SAVO VĖŽES.

Kam Tau ta
nuvalkiota
MOTYVACIJA, juk
ji ateina, paskui
išeina... Tau reikia
DISCIPLINOS,
nes ji, kad ir kas
nutiktų, visada
lydės Tave kelyje.

Žinoma, neburiu iš kavos tirščių ir tikrai tiek Tu, tiek aš žinau, jog ne per dieną viskas įvyksta ir ne per naktį išnyksta, tad viskam reikia laiko, plano, noro ir DISCIPLINOS. „Motyvacija“ – labai gražiai skamba, tačiau ji tokia pat nepastovi kaip moters nuotaika: žiūrėk – tai yra, tai jau dingo, o disciplina (konkretūs ir privalomi darbai, veiksmai) – tai, kas visada Tave veda pas tikrąją (-ąją) Tave. Tik išsiugdyti tinkami įpročiai, vidinė stiprybė niekur nepabėga, o visa kita yra laikina ir nestabiliu.

Biohakingo judėjimas

Jeigu Tau reikia suvartoti 1 200 kalorijų, kad išlaikytum kūną liekną, tada tai ne Tavo kūnas, tiesiog ne Tavo kūnas...

Tavo kūnas nėra skirtas visu etatu kovoti su norais ir nenorais, su „galiu“ ir „negaliu“. Tai neturi būti siekis trūks plyš išgyventi, nuolat patiriant energijos, maisto, laimės trūkumą ir save verčiant laikytis begalės taisyklių, kurios gadina Tavo nervų sistemą, išbalansuoja hormonus ir rutiną. Tu neturi jaustis lyg nuolatinėje valgyimo ir egzistavimo kovoje.

Jei vienintelis būdas išlaikyti savo kūną lieknesnį, sportiškesnį yra jį versti nuolat badauti (kalbame ne apie badavimą paromis siekiant sveikatinimosi), vadinasi, Tu stengiesi išgyventi. O išgyvenimas nėra tas pats kas klestėjimas.

Biohakingas (angl. *biohacking*) – tai savarankiška, sąmoninga, stebint save ir bandant suprasti savo kūno poreikius, žmogaus praktika, apimanti biologinius dalykus, sveikatą ir smegenų veiklą, siekiant pagerinti savijautą, darbingumą, ilgaamžiškumą ar net galimybes. Užsiimant šia veikla, taikomi įvairūs mitybos, miego, fizinio aktyvumo koregavimo metodai, taip pat technologinės priemonės ir genetiniai eksperimentai. Biohakingas gerina hormonų veiklą, medžiagų apykaitos lankstumą, dėmesio koncentraciją, produktyvumą ir padeda nustatyti, kodėl Tavo kūnas nedirba Tavo naudai.

Turi puoselėti tinkamą požiūrį į save, taip pat meilę ir dėkingumą sau, ir ateities viziją įšoks į Tavo batus – Tu klestėsi. Jei nemyli savęs dabar, nemylėsi ir išgaravus 5 kg.

Tai apima mitybos balansą, apie tikrų dalykų išsikėlimą į kitą lygį, mitybą ir maisto medžiagas, o ne stebuklingas tabletes ar bekalorius kokteilius.

Kūnas, apie kurį svajoji, yra ne tik estetika, ne tik tikslūs kilogramai ir centimetrai – tai energija, gyvybingumas ir lengvumas, gyvenimas ir pilnavertiškumas.

Natūraliai Tavo kūnas neturi būti vangus, pavargęs, išsekęs. Kai jauti save, kai suteiki kūnui tai, ko jam iš tikrųjų reikia, kai pradedi savęs neriboti ir palaikyti tinkamą medžiagų apykaitą, viskas pasikeičia. Svajonių kūnas sukuriamas kitaip, o ne valgant mažiau, nei reikia, bijant riebalų, kurių labai reikia, bijant papildomo kąsnio, antraip dieta naudos neduoda. Kūnas turi veikti ne prieš Tave, o Tau.

Kas su Tavimi kalbasi?

Aš esu dietistė, sveikos gyvensenos atstovė ir moterų trenerė Laura Panavė. Aktyvaus gyvenimo būdo kelią pradėjau 19 metų, nuo 24-erių ėmiau dirbti sveikatinimo srityje, kaupiau žinias aukštosiose mokyklose, Lietuvos ir tarptautiniuose seminaruose, todėl turiu daug patirties, taip pat nemažai jos perėmiau iš savo klienčių. Be to, labai mėgstu gaminti, tad mano žinios ir patirtys bei noras parodyti, jog subalansuota mityba yra gerokai daugiau nei apvytę brokoliai su vištiena, paskatino parašyti knygą.

Naujai dviračio tikrai neišrasiu, tačiau atversiu akis ir padėsiu šį bei tą suprasti. Manau, kad dauguma knygų receptų bus jau žinomi, girdėti, o gal pagal juos ir gamini, bet visada kirba „ar aš galiu?“, „man juk dieta“... Griaukime mitus kartu ir atraskime visa ko pusiausvyrą.

Iki šitos savo kelionės net nelabai ir domėjausi mityba, sportu, bet mane ištiko meilė, ir jis – būsimas vyras Mantas – ir buvo mano šio kelio pradžia. Sako, meilė užaugina sparnus, o man papildomai sukrovė kraitelį, ir ne bet kokį. Tai man buvo pagrindas, tas atspirties taškas... Mūsų santuokai jau 17 metų, auginame du vaikus, puoselėjame savo bei jų žinias apie sveikatos, sporto ir psichinės gerovės darną. Tikiuosi, Tu čia, kad atvertum savo Narnijos spintą į naują ir su visam liekantį kitokį, teisingą požiūrį į save, sveikatą, fizinį pajėgumą ir, žinoma, mūsų gyvybę palaikančią MITYBĄ.

MITYBOS BALANSAS yra tai, kaip žinant visas taisykles, suprantant savo poreikius, tačiau nepamirštant ir žemiškų savo norų mokėti laviruoti tarp REIKIA ir NORIU. Žmogus, kai nėra uždaromas į begalės taisyklių narvą ir jaučiasi laisvas, gali viską: išbandyti visus gyvenimo skonius, mokėti jausti saiką, ir tai nėra niekausminga. Žodis **NEGALIMA** yra tas kodas, kuris nulauižia visas sveikatai palankias taisykles. Kai jauti, kad Tau negalima, kaipmat to jau ir nori. **NEGALIMA** keičiame į **MAN NETINKA** arba **TAI – SAVAITGALIO PLANAS**.

Tau kūnas duotas tik vienas ir visam gyvenimui, gerbk ir mylėk jį tinkamai.



Žiedinių kopūstų ir sūrio paplotėliai

Žiedinis kopūstas turi mažai kalorijų, tačiau daug maisto medžiagų: vitaminų C, K, folio rūgšties ir skaidulų. Padeda kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje.



Reikės:

750 g žiedinio kopūsto
300 g fermentinio sūrio
2 kiaušinių
3 v. š. speltų miltų
Mėgstamų prieskonių: druskos, maltų juodųjų pipirų,
česnako, maltos saldžiosios paprikos ir kt.

Patiekti:

Siračos (taj. *sriracha*) majonezo padažo, sojų padažo ar kito mėgstamo užpilo

Gaminimas

1. Kopūstą smulkiai sutarkuokite arba sumalkite virtuviniame kombaine.
2. Kepinkite kopūstus sausoje keptuvėje, kol nugaruos didžioji dalis drėgmės. Leiskite pravėsti ir gerai nuspauskite skystį per marlę ar rankšluostį.
3. Į dubenį sudėkite nuspaustus kopūstus, įmuškite kiaušinius, suberkite speltų miltus, prieskonius ir tarkuotą sūrį. Sumaišykite vientisą lipnią masę.
4. Formuokite drėgnomis rankomis paplotėlius ir dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos.
5. Kepkite 180 °C orkaitėje apie 25–30 min., kol paplotėliai gražiai paruduos.
6. Patiekite su mėgstamu padažu.

Porcijos: 4

Paruošimo laikas: 25 min.

Sudėtingumas: lengva

Maistinė vertė (1 porcijos)

Energinė vertė: 405 kcal

Baltymai: 29 g

Riebalai: 27 g

Angliavandeniai: 9 g

Skaidulos: 3 g

Dietistė pataria

Patiekalas ir mažiems, ir dideliems, pietums ar pavakariams, savaitgalio užkandžiui.

Jeigu pasirinksite mocarelą, paplotėliai sunkiau laikys formą, nes šis sūris mėgsta „pabėgti“.

Kai kuriems žmonėms (ypač turintiems dirgliosios žarnos sindromą) gali imti pūsti pilvą.



Balandėlių skonio sriuba

Puikus receptas balandėlių mėgėjams, kurie visiškai neturi kantrybės ruošti kopūstą. Greita, paprasta, o antrą dieną – dar sodresnio skonio.



Reikės:

80 g ryžių 'Basmati'
½ vidutinio gūžinio kopūsto
1 vidutinio svogūno
1 morkos
400 g maltos jautienos, kiaulienos arba vištienos
2 skiltelių česnako
5 v. š. lydyto (*ghee*) sviesto
Druskos, maltų juodųjų pipirų

Sultiniui:

500 ml vandens
1 sultinio kubelio
250 g konservuotų pomidorų savo sultyse (be priedų)
4 v. š. natūralios pomidorų pastos

Patiekti:

4 v. š. grietinės (30 % riebumo) arba graikiško natūralaus jogurto (5 % riebumo)
Šviežių krapų ar kitų žolelių

Gaminimas

1. Išvirkite ryžius, kaip nurodyta ant pakuotės.
2. Kopūstą susmulkinkite, sudėkite į dubenį ir pagniaužykite, kad išsiskirtų sulčių. Ten pat sudėkite kubeliais smulkintą svogūną ir juostelėmis supjaustytą morką.
3. Į maltą mėsą įmaišykite tarkuotą česnaką, pagardinkite druska ir pipirais. Suformuokite iš masės kukulius.
4. Stipriai kaitindami apkepkite daržoves su 3 v. š. sviesto – turi lengvai apskrusti. Kukulius taip pat apkepkite su likusiu sviestu.
5. Sultiniui užvirinkite 600 ml vandens, ištirpinkite sultinio kubelį. Įmaišykite konservuotus pomidorus, apkeptas daržoves, pomidorų pastą ir mėsos kukulius. Troškinkite 15–20 min.
6. Į dubenėlius įdėkite po šaukštą ryžių, įpilkite sriubos, įkrėskite grietinės arba jogurto ir apibarstykite žolelėmis.

Porcijos: 4

Paruošimo laikas: ~45 min.

Sudėtingumas: lengva

Maistinė vertė (1 porcijos)

Energinė vertė: 501 kcal

Baltymai: 25,6 g

Riebalai: 25,1 g

Angliavandeniai: 44,2 g

Skaidulos: 4 g

Dietistė pataria

Vaikams patariu daryti skysčiau, nes per tirštos sriubos dažnai primena košes ir jie atsisako valgyti.

Jei skrandis jautrus, nedėkite jokių pomidorų, rinkitės liesus pieno produktus, neriebią mėsą.



Maltos jautienos vėrinukai

Šis receptas labai pravers tada, kai vaikai nenori tradicinio šašlyko, bet labai nori keptos ant laužo mėsytės. Itin lengvai paruošiama, sultinga ir, žinoma, ją mėgsta ne tik maži, bet ir dideli.

Reikės:

- 450 g maltos jautienos
- 1 vidutinio svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 2 a. š. maltos saldžiosios paprikos (paprastos arba rūkytos)
- 1 a. š. maltų kuminų arba kmynų
- 1 a. š. kario prieskonių
- 1 a. š. jūros druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ¼ a. š. aitriosios paprikos dribsnių (nebūtinai)
- 1 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- 4 medinių arba metalinių iešmelių

Gaminimas

1. **Dubenėlyje sumaišykite** visus prieskonius: maltą saldžiąją ir aitriąją (jei norite) paprikas, kuminus arba kmynus, kario prieskonius, druską ir pipirus.
2. Į didelį dubenį sudėkite maltą jautieną, prieskonių mišinį, smulkintus česnaką ir svogūną. Gerai išmaišykite. Uždenkite maistine plėvele ir padėkite į šaldytuvą 30 min., kad mėsa įgautų prieskonių skonį.
3. Iš paruošto faršo suformuokite cilindrinis volelius (apie 8–10 cm ilgio). Užmaukite ant iešmelių, švelniai paspausdami, kad mėsa gerai prie jų prikibtų.
4. Įkaitinkite keptuvę su rantuotu dugnu ar kepsninę iki vidutinės temperatūros. Kepkite vėrinukus po 5–6 min. iš abiejų pusių, kol gražiai apskrus. Arba kepkite įkaitintoje 180 °C orkaitėje 15–18 min.

Porcijos: 4

Paruošimo laikas: 55 min.

Sudėtingumas: vidutiniška

Maistinė vertė (1 porcijos)

Energinė vertė: 390 kcal

Baltymai: 32 g

Riebalai: 26 g

Angliavandeniai: 6 g

Skaidulos: 1 g

Dietistė pataria

Itin tinka su jogurtiniais padažais ir tortilijomis – pabandykite ir mane atsiminsite.

Jeigu jautiena naminė ir liesa, papildomai įmaišykite apie 20 proc. maltų kiaulienos lašinių, kad mėsa nebūtų labai sausa.





Cukinių paplotėlis

Šis paplotėlis, kuriame *itin mažai angliavandenių*, tinka tiek besilaikantiems keto mitybos, tiek mažai angliavandenių vartojantiems žmonėms.



Paplotėliui:

1 mažos cukinijos
80 g tarkuoto kietojo sūrio

Įdarui:

1–2 v. š. tepamojo varškės sūrio
1 saujos šviežių žalėsių lapų (gražgarsčių, špinatų, romaninių salotų)
3 plonų griežinėlių kokybiško kumpio arba rūkytos lašišos
½ avokado (griežinėliais arba sutrinto su citrina)
Kelių lašų balzaminio acto (nebūtina)

Gaminimas

1. Cukinį supjaustykite plonomis juostelėmis (daržovių skustuku ar pjaustykle).
2. Skardą išklorkite kepimo popieriumi ir ant jo iš tarkuoto sūrio suformuokite apie 20 × 15 cm stačiakampį (šiek tiek sūrio pasilikite viršui apibarstyti).
3. Ant sūrio išdėliokite cukinijos juosteles, kad jos šiek tiek dengtų viena kitą. Apibarstykite pasiliktu sūriu.
4. Pašaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C temperatūros, ir kepkite apie 15 min., kol kraštai taps auksiniai, o sūris – traškus. Skardą su paplotėliu ištraukite iš orkaitės ir tegul jis pravėsta ir sutvirtėja.
5. Uždėkite ant paplotėlio įdarą, perlenkite pusiau.

Porcijos: 1

Paruošimo laikas: ~25 min.

Sudėtingumas: lengva

Maistinė vertė (1 porcijos)

Energinė vertė: 470 kcal

Baltymai: 24 g

Riebalai: 38 g

Angliavandeniai: 7 g

Skaidulos: 4 g

Dietistė pataria

Jei norisi dar daugiau traškumo, paskutinėmis minutėmis įjunkite orkaitės viršutinį kaitinimo elementą.

Jei laikotės griežtos keto mitybos, balzaminį actą pakeiskite į MCT aliejų su citrina, nes jis gerina riebalų įsisavinimą.



Lėšių ir varškės bandelės be glitimo

Tai vienas tų receptų, kai savo mityboje norisi daugiau ankštinių, tačiau įprastas patiekimas nusibodęs. Žinoma, šios bandelės neatstos kvietinių miltų gaminio, bet tikrai papildys mitybą naujais skoniais.

Reikės:

150 g lėšių
200 g varškės (9 % riebumo)
6 v. š. maltų lazdynų riešutų arba
balkšvųjų gysločių sėklų luobelų
1 kiaušinio
½ a. š. kario prieskonių
Druskos, maltų juodųjų pipirų
2 v. š. lukštentų kanapių

Gaminimas

1. Lėšius perplaukite šaltu vandeniu ir virkite, kol visiškai suirs. Svarbu, kad neliktų skysčio. Palikite masę atvėsti.
2. Į dubenį sudėkite lėšius, varškę, kiaušinį, prieskonius, maltus riešutus ir trintuvu viską trinkite tol, kol masė taps vientisa.
3. Patepkite aliejumi formeles. Sudėkite į jas masę, apibarstykite kanapių sėklomis.
4. Kepkite 180 °C orkaitėje 15–20 min., kol viršus gražiai apskrus.

Porcijos: 6
Paruošimo laikas: 25 min.
Sudėtingumas: lengva

Maistinė vertė (1 bandelės)

Energinė vertė: 158 kcal
Baltymai: 9,7 g
Riebalai: 7,7 g
Angliavandeniai: 10,7 g
Skaidulos: 2,3 g

Dietistė pataria

Puikiai tinka žmonėms, kurie netoleruoja glitimo ar mažina savo mityboje angliavandenių.

Galima laikyti šaldytuve
3–4 dienas.

