

ZDRAVLJE & PREHRANA

Slatke i slane: Napravite "grickalice" koje će vam ojačati imunitet

27. ožujka 2020

piše Nova Studio

Podijeli 147



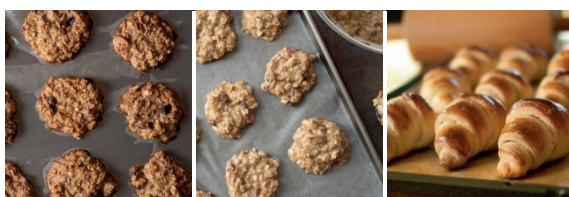
Zobeni keksići

(Foto: Getty Images)

Sada kada provodimo vrijeme kod kuće više nego ikad, konstantna želja za raznim grickalicama svakim danom postaje sve veća. Kako biste od njih imali i neke koristi, donosimo vam nekoliko ideja

za zdrave slane i slatke "grickalice" s kojima ćete ojačati imunitet.

Galerija



+5

1. ZOBENI KEKSIĆI OD DVA SASTOJKA S RAZNIM DODACIMA

Zobene keksiće možete napraviti brzo i lako, i to **od samo dva sastojka - banane i zobnih pahuljica**. Ove grickalice nemaju šećera, brašna, mlijeka i jaja, pa su pogodne za alergičare i djecu, odnosno bebe već od prvih mjeseci dohrane i pojave zubića. Možete ih obogatiti suhim voćem ili ih gotove **mazati finim zdravim namazima**.

Zob je uz ječam pekarski kvasac i određene vrste medicinskih gljiva poznat kao **prirodni izvor betaglukana koji jača naš imunitet**. Osim što nas štiti od virusa i smanjuje pojavu prehlade, betaglukan će **ublažiti i simptome** pa ga ne škodi unositi i kada nas je bolest već obuzela.

Mnoga istraživanja pokazala su kako nedostatak cinka, selen, željeza, bakra, folne kiseline i vitamina A, B6, C i E mijenjaju imunosne reakcije,

pa je zobnim pahuljicama odličan par uvijek dostupna **banana**, jedno od rijetkih vrsta voća koje **sadrži čitav kompleks vitamina B**. Osim toga banane su poznate kao **izvrstan izvor vlakana i kalija**, koji pomaže našim mišićima da rade pravilno, **vraća nas u ravnotežu nakon stresa te nam regulira otkucaje srca**.

RECEPT - Jednostavni zobeni keksići

Sastojci:

100 g zobnih pahuljica

2 zrele banane



Zobeni keksi od banane i zobnih pahuljica u nastajanju

Foto: Getty Images

Priprema:

Banane zgnječite vilicom i dodajte im zobene pahuljice te ih dobro sjedinite. U ovom trenutku možete dodati suho voće ili orašaste plodove po želji. Na papir za pečenje žlicom rasporedite

smjesu i oblikujte je također po želji. **Pecite ih na 200 °C desetak minuta** ili dok ne dobiju zlatnosmeđu boju. Kada se ohlade, možete ih namazati finim džemom poput **Supermixa Dide Bože**, mješavine zdravog bobičastog voća i goji bobica punih antioksidansa ili pak slasnim i **zdravim namazom od smokve, lješnjaka i kaka**.

2. FINE KIFLICE S TAPENADOM ILI FOCCACIA OD MASLINA

I za one koje su ipak od slanog, a ne slatkog, ali i one koji uvijek u krivo vrijeme dođu u dućan pa ostanu bez kvasca, donosimo recept za prefino tijesto.

Od ovog **tijesta od samo tri sastojaka**, ako ne računate sol, možete raditi kiflice, male pizze, foccaci i svakakva kruhastu čuda, pa čak i cimet rolice. Ne sadrži aditive ni kvasac, samo brašno, jogurt, prašak za pecivo i sol. Idealnom "grickalicom" za ovo vrijeme čini ga to što je **nenadmašiva "hrana utjehe"**, a u kombinaciji s **maslinama odnosno tapenadom od maslina čini ga isto takvim čuvarom našeg zdravlja.**

RECEPT - Brzo, svestrano tijesto od tri sastojka

Sastojci:

350 g glatkog brašna
2 čašice čvrstog jogurta
žličica praška za pecivo
žličica soli



Mekane kiflice s tapenadom od maslina

Foto: Getty Images

Priprema:

Za kiflice

Sve sastojke pomiješajte u velikoj zdjeli, a zatim zamijesite tijesto na pobrašnjenoj radnoj površini. Razvaljajte ga i razrežite u trokutiće, a u sredinu svakog trokutića stavite malo tapenade, otprilike pola žličice **Dida Boža prirodnog namaza od crnih maslina**.

Crne masline bogate su antioksidativnim hranjivim tvarima koje između ostalog reguliraju masnoću u krvi i pomažu pri prevenciji srčanih bolesti.

Zatvorite kiflice i stavite ih peći na 200 °C na 20 minuta, a zadnjih pet minuta premažite ih rastopljenim maslacem (odlično će poslužiti i onaj aromatiziran češnjakom i začinskim biljem). U

slast!

Za foccaci

Sve sastojke za tijesto pomiješajte u velikoj zdjeli, ali sa smanjenom količinom soli. Na veće komade narežite **zelene masline bez koštica** i dodajte ih tijestu pa sve dobro promiješajte. Namastite dublju pravokutnu posudu za pečenje i u nju smjestite tijesto. **Ispikajte ga s vilicom, namažite maslinovom uljem** i na vrh pospite **malo krupne soli i prstohvat ružmarina**.

Foccaci stavite peći u zagrijanu pećnicu **na 200**

°C na 20 minuta ili dok ne dobije zlaćanu boju.

Možete i čačkalicu zabosti u sredinu tijesta pa tako provjeriti je li sirovo. U slučaju da se tijesto zalijepi na čačalicu ostavite još kratko u pećnici.



Mirisna foccacia s maslinama i ružmarinom

Foto: Getty Images

Nakon pečenja pustite neka se malo ohladi ili je

toplu poslužite uz **Dida Boža prirodni namaz od zelenih maslina**. Masline imaju **antiupalna svojstva i smanjuju simptome alergija**, a osim antioksidansa **bogate su i željezom** koje utječe na pravilnu funkciju mnogih enzima i imunološkog sustava.

3. CIMET ROLICE S DŽEMOM OD ARONIJE I NARANČE

Nema boljeg mirisa doma od toplih i mekih rolica od cimeta. Omiljen su doručak, ali i prefin međuobrok ili desert. Ove rolice sa smanjenim udjelom šećera, ako nemate kvasac, možete raditi i s tijestom za spomenute kiflice ili foccaci, samo umjesto žličice stavite prstohvat soli i žlicu šećera, a možete i bez šećera.

Ove cimet rolice posebne su zbog svog punjenja jer umjesto onog klasičnog od maslaca, šećera i cimeta sadrže **pire od jabuke** koji će pridonijeti mekoći i vlažnosti rolica te **Dida Boža ekološkim džemom od aronije i naranče** s velikim udjelom **vitamina C**.



Džem od aronije i naranče dat će cimet rolicama novu dimenziju

Foto: Dida Boža

Superbobica aronija poznata je po blagodatima za naše zdravlje; **snižava visoki krvni tlak i drži kolesterol pod kontrolom, prepuna je antioksidansa, bogata vlaknima i vitaminima.**

Tahini, biofenolima, flavonoidama, vitamini A, B, C i E, kalij, kalcij i željezo – sve se to nalazi u ovoj maloj bobici i stvara ljekovitu kombinaciju s antibakterijskim, antiupalnim i antivirusnim karakteristikama, a u kombinaciji s narančom nenadmašiv je čuvar našeg zdravlja zimi i u ovakvim izvandrednim situacijama.

Tako su ove inače slasne rollice ovoga puta i u službi jačanja našeg imuniteta.

RECEPT - Cimet rollice s džemom od aronije i naranče

Sastojci za tijesto:

540 g glatkog brašna

80 g šećera

prstohvat soli

1 instant kvasac

2 jaja

80 g otopljenog maslaca

250 ml mlijeka

Sastojci za nadjev:

80 g otopljenog maslaca

50 g smeđeg šećera ili meda (možete i bez)

1 jabuka

2 žlice **Dida Boža ekološkog džema od aronije i naranče**

3 žlice cimeta

Preljev za ukrašavanje:

50-70 g maslaca

100 g šećera u prahu

malo vode ili mlijeka



Cimet rollice obožavani su i najmirisniji doručak

Foto: Getty Images

Priprema:

U veću posudu stavite sve sastojke za tijesto i zamijesite ga u glatku lopticu te **ostavite na toplom dok se ne udvostruči**. Potom ga premijesite i na pobrašnjenoj podlozi razvaljajte u pravokutnik debljine do jedan centimetar.

Rastopite maslac za nadjev, u blenderu ili štapnim mikserom napravite pire od jabuke te mu dodajte dvije žlice **Dida Boža ekološkog džema od aronije i naranče** pa sve pomiješajte s otopljenim maslacem. Smeđi šećer i cimet zasebno pomiješajte u maloj zdjelici.

Tijesto premažite sa smjesom džema, maslaca i jabuke pa po svemu posipajte mješavinu cimeta i šećera. Zatim tijesto zamotajte u roladu i narežite ju na šnite debljine tri centimetara. U posudu za pečenje stavite papir za pečenje i na njega poslažite cimet rollice tako da ostavljate malo razmaka između njih.

Ostavite ih **na toplom da se dižu još otprilike 30 minuta**, a prije pečenja premažite ih s malo otopljenog maslaca. **Pecite oko 20 do 30 minuta na 200 °C**, ovisno o jačini pećnice. Po želji, za kraj, cimet rollice možete ukrasiti preljevom napravite od šećera, mlijeka ili vode i malo rastopljenog maslaca.



zadovoljna.hr 27.03.2020.

Slatke i slane: Napravite "grickalice" koje će vam ojačati imunitete - 11/11

Spomenute zdrave namirnice koje jačaju naš imunitet i štite nas od virusa, dostupne su vam i dok u vašim domovima brinete o sebi i drugima.

Na **Dida Boža webshopu** naručite sve omiljene proizvode uz **30 % popusta**, a **besplatnu dostavu** ostvarite na kupnju iznad 300 kuna.

Odradite sigurnu i brzu kupnju za sebe, starije susjede ili članove obitelji i podijelite s njima ove jednostavne recepte. A za više zdravih i ukusnih recepata potražite inspiraciju na **blogu Dide Bože**.

[zdrave grickalice](#)



[#imunitet](#)

[dida boža](#)

[dostava namirnica](#)

[cimet rollice](#)

[kiflice](#)

[foccacia](#)