



Fazole jsou výbornou luštěninou, mají vysoký obsah vlákniny a když píšeme vysoký, pak opravdu hodně vysoký. 😊 Velké množství mají i bílkovin, minerálních látek a vitamínů řady B. Vzhledem k tomu dobře a na dlouhou dobu zasytí. A navíc mají poměrně malé množství kalorií. Píše se, že dokáží snížit v krvi koncentraci škodlivého cholesterolu, stabilizovat inzulín a snižovat krevní tlak. Při přípravě fazolí důsledně dodržujeme postup namáčení na celé dva dny a vodu i několikrát slijeme.



Fazolové brownies

- 150 g BIO fazolí červená ledvina PROBIO/cca 300 g uvařených
- 50 g BIO kokosového tuku Biolinie
- 2 zralé banány
- 50 g BIO kakaa PROBIO
- 2 vejce
- 50 g BIO mouky špaldové celozrnné jemně mleté PROBIO
- 20 g BIO cukru moučkového třtinového PROBIO
- 1 kypřicí prášek
- špetka soli BIOSAL

Postup:

Troubu rozehrějeme na 180 °C. Kokosový tuk necháme rozehrát. Fermentované a uvažené fazole rozmixujeme tyčovým mixérem spolu s rozmačkaným banánem dohladka. Přidáme kakao, vejce a zchladlý kokosový tuk, promícháme metličkou. Mouku promícháme s kypřícím práškem a špetkou soli. Důkladně vmícháme do fazolové směsi. Těsto přendáme na plech a rovnoměrně rozetřeme do obdélníku cca 20x23. Vložíme do trouby a pečeme 30 – 35 minut.

Fazolová polévka

- 150 g BIO fazolí červená ledvina PROBIO/cca 300 g uvařených
- 2 lžičky BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 1 větší cibule
- 1 větší mrkev
- 1 kořen petržele
- 3 stroužky česneku
- mořská sůl BIOSAL
- čerstvě mletý pepř, majoránka, můžeme přidat špetku mletého bobkového listu a nového koření

Postup:

Na oleji krátce orestujeme cibuli na kostičky. Přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev s petrželí, nasekaný česnek, a ještě chvíli restujeme. Poté přilijeme 0,5 l vody příp. zeleninový vývar, špetku mletého bobkového listu a nového koření. Cca 10 minut vaříme. K základu přidáme fermentované a uvažené fazole ze sklenice, sůl, pepř, majoránku a prohřejeme. Nakonec ručním mixérem částečně polévku rozmixujeme, část fazolí necháme vcelku nebo na kousky.

Fazolový guláš

- 150 g BIO fazolí červená ledvina PROBIO/cca 300 g uvařených
- 2 lžičky BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 1 větší cibule
- 1 velká červená paprika
- 4 stroužky česneku
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžička protlaku rajčatového
- 1 konzerva BIO sekaná rajčata PROBIO,
- špetka mletého bobkového listu, pepř, mořská sůl BIOSAL

Postup:

Na oleji krátce orestujeme cibuli na kostičky. Přidáme na kostky cca 2 x 2 cm nakrájenou papriku, nasekaný česnek a ještě chvíli restujeme. Poté přisypeme mletou papriku, mletý bobkový list, přidáme protlak, promícháme a podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem. Krátce podusíme. Do základu vysypeme ze sklenice nafermentované a uvažené fazole a rajčata. Přidáme sůl a pepř, promícháme a provaříme. Poté necháme 10 minut pod pokličkou odležet. Guláš můžeme dochutit chilli.

Fazolová pomazánka s rajčaty

- 100 g BIO fazolí červená ledvina PROBIO/cca 200 g uvařených
- ½ menšího až středně velkého rajčete – 40 g
- 6 kousků sušených rajčat – 23 g
- 1 lžička balzamikového octa
- 2 lžičky BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 7 listů bazalky nebo zarovnanou lžičku sušené
- pár snítek tymiánu nebo sušený
- mořská sůl BIOSAL
- čerstvě mletý pepř

Postup:

Nafermentované a uvažené fazole vysypeme ze sklenice do mísy. Rajče i sušená rajčata nakrájíme na menší kusy. Přidáme k fazolím. Zalijeme balzamikovým octem a olejem a rozmixujeme. Dochutíme našim nasekanými bylinkami, solí a pepřem.

