



Jáhly, tedy loupané proso. Dodáváme je v bezlepkové kvalitě. Je to výborně stravitelná potravin, která navíc dodá spoustu živin. Z vitamínů jsou to především ty ze skupiny B. Jáhly mají odlišnou přípravu než jiné obiloviny. Můžeme zvolit buď několikeré spaření horkou vodou jáhel přes sítko a poté je uvaříme nebo je několikrát zalijeme vodou a promícháme vařečkou a slijeme. Poté den fermentujeme a vaříme dle návodu na sáčku.



Jáhlový řez s ovocem (inspirováno hníhou Hanky Zemanové)

Ingredience

Na korpus:

- 100 g BIO jáhel PROBIO
- špetka mořské soli
- 3 lžice bílého mandlového másla
- 3 lžice BIO javorového sirupu Biotin

Na ovoce s agarem:

- 300 ml vody a kousek červené řepy
- 3 lžice BIO agaru
- 1 lžice ovocného sirupu
- 300 – 500 g ovoce

Na pudink:

- 2 ks (celkem 400 ml) BIO kokosového krému na vaření Isola
- 1 BIO vanilkový pudink
- 5 lžic BIO javorového sirupu Biotin

Postup:

Uvařené jáhly rozmixujeme spolu s mandlovým máslem a sirupem. Sirupu dáme dle své chuti, aby byla kaše příjemně nasládlá. Formu vypláchneme studenou vodou a jáhelnou kaší rozprostřeme do formy. Připravíme pudink. Do kokosového krému zamícháme pudink se sirupem a za stálého míchání pár minut povaříme. Poté nalijeme na jáhlový korpus. Agar namočíme dle návodu a poté jej přivedeme k varu, pár minut povaříme s občasným promícháním a necháme ho chladnout. Nastrouháme malé kousky červené řepy, vymačkáme z ní šťávu, asi 2 – 3 polévkové lžice a obarvíme. Dosladíme sirupem. Na korpus a pudink naskládáme ovoce a velmi jemně na něj nalijeme agar. Necháme ztuhnout v lednici.



Jáhelné šišky s mákem

Ingredience - 16-18 šišek

- 100 g BIO jáhel PROBIO/cca 400 g vařených
- 50 g BIO kukuřičné mouky PROBIO + na podsypání
- 10 g kukuřičného škrobu
- 1 vejce,
- špetka soli BIOSAL
- Na dohotovení:
- máslo
- BIO mletý mák PROBIO
- BIO moučkový třtinový cukr PROBIO

Postup:

Uvařené jáhly rozmixujeme na kaši. Kaše bude poměrně hustá. Do jáhel zpracujeme vejce. Poté přidáme kukuřičnou mouku se škrobem a důkladně promícháme. Pomoučenými rukama na pomoučeném vále tvarujeme šišky. Opatrně je vložíme do vroucí osolené vody. Vaříme 3 minuty, poté velice opatrně vyndáme na tác nebo talíř. Použijeme ideálně dvě ploché vařečky, aby se nám šišky nerozlomily. Případně vyvalujeme šišky kratší, budou se nám vyndávat lépe. Horké šišky potřeme plátkem másla. Naservirujeme je na talíř. Podáváme s mletým mákem, moučkovým cukrem a rozpuštěným máslem.



Jáhlová kaše s rajčatovou omáčkou a tofu

Ingredience - 2 porce

- 150 g BIO jáhel PROBIO/ cca 600 g vařených
- mořská sůl BIOSAL
- čerstvě mletý pepř

Rajčatová omáčka:

- 2 lžice BIO olivového oleje extra panenského PRO BIO
- 2 větší jarní cibulky
- 2 řapíky celeru
- 2 stroužky česneku
- 100 g cukety,
- 400 g BIO loupaných drcených rajčat PROBIO
- 1/2 lžice nejmenno pokráceného tymiánu (nebo vrchovatá lžička sušeného)
- 200 g tofu
- olej na opečení
- sůl mořská

Postup:

Na pánvi rozehejeme olej. Cibulku nakrájíme na slabá kolečka, celer na kostičky a opékáme pár minut na pánvi. Cuketu nakrájíme na drobné kostičky a přidáme na pánev. Stejně tak i prolisovaný nebo nejmenno pokrácený česnek. Promícháváme asi minutu na mírném plameni. Zalijeme rajčaty, osolíme a přidáme tymián. Podlijeme asi 50 ml zeleninového vývaru a vaříme do zhoustnutí. Uvařené jáhly vysypeme do hrnce podlijeme vodou a ještě chvíli vaříme na kaši. Tofu nakrájíme na kostičky nebo trojúhelníčky a opečeme na trošce oleje dozlatova. Osolíme a servírujeme ke kaši s omáčkou.



Jáhelník s tvarohem a ovocem

Ingredience - 2 porce

- 100 g BIO jáhel PROBIO/cca 400 g vařených
- 1 vanilkový lusk nebo vanilkový cukr
- 1 – 2 lžice javorového sirupu
- 120 g tvarohu
- 1 vejce
- 100 g sušeného ovoce nebo 150 – 200 g čerstvého sezónního ovoce
- mořská sůl BIOSAL
- ořechy na posypání
- máslo na vymazání misky

Postup:

Uvařené jáhly smícháme v hrnci jen s malou špetkou soli. Vanilkový lusk podélně rozřízneme, semínka vydlabeme špičkou nože a přidáme do hrnce. Místo luku můžeme použít vanilkový cukr. Ovoce nakrájíme na menší kusy. Zapékací misku vymažeme máslem, troubu předehejeme na 170 °C (horkovzduch). Tvaroh promícháme se sirupem a žloutkem. Bílek vyšleháme na sníh. Tvaroh vmícháme do jáhelné kaše spolu s ovocem. A opatrně vmícháme i našlehaný sníh. Směs přendáme do zapékací misky. Posypeme ořechy a dáme péct na 20 – 25 minut, dokud povrch pěkně nezezlátne.

Tip: Pokud jáhly neuchováme déle ve sklenici, můžeme je uvařit přímo v mléce.