

Čija: Integralni hleb sa čija semenkama i lanom

Integralni hleb sa čija semenkama i lanom

Testo

400 g integralnog brašna
150 g ražanog brašna
100 g heljdinog brašna
2 kašike ulja
500 – 600 ml vode
1 kašika čija semena
2 kašike mlevenog lanenog semena
1 kašika soli

Dodatak za testo

1 kašika sode bikarbone
1 kašika limunovog soka

Za posipanje

$\frac{1}{2}$ kašičice čia semena
 $\frac{1}{2}$ kašičice susama

Način pripreme

Pomešati brašna, dodati so, čija seme, mleveni lan, ulje i vodu. Umesiti testo varjačom. Smesa treba da bude žitka i lepljiva. Ovako pripremljeno testo ostaviti u frižideru nekoliko sati. Posle toga dodati sodu bikarbonu i sok od limuna, pa sjediniti. Prebaciti testo u kalup za pečenje i posuti susamom i čia semenom. Peći na 220 °C dok hleb ne dobije boju.

Sendviči sa jajima, avokadom i čijom

2 jaja
1 avokado
sok od 1 lajma
2 parčeta hleba sa čija semenkama i lanom
2 kašičice slatko – ljutog čili sosa
2 kašičice malina čili džema

Za serviranje

50 g rukole
4 čeri paradajza
himalajska so

Način pripreme

Jaja kuvati 8-9 minuta dok se tvrdo ne skuvaju. U međuvremenu očistiti avokado, dodati sok limete, dobro začiniti i izblendati štapnim blenderom.

Kada su jaja kuvana, držati ih 2 minuta u hladnoj vodi pre uklanjanja ljuske. Namazati avokado na hleb i posoliti . Iseći jaja na tanke krugove i staviti preko avokada. Staviti slatko ljuti sos na jedno parče, a džem od maline i čilija na drugo, rasporediti rukolu i seckani čeri.

Džem od manga sa čija semenkama

1 mango
1 kašičica čija semenki
sok od $\frac{1}{2}$ limuna

Za jogurt

2 dl jogurta
1 kašika čija semenki

Način pripreme

Pomešati jogurt sa čia semenom i ostaviti da nabubri. Mango oljuštiti i veći deo izblendati štapnim blenderom, pa kuvati na laganoj vatri. Dodati semenke i limunov sok. Kada je postignuta željena gustina skloniti sa vatre. Servirati sa jogurtom u kojem su nabubrele čija semenke i posuti kockicama svežeg manga.