



UlliAyurveda

Vegan ve Ayurvedik Güçlendirici Kahvaltılar

TARİFLER

Genel Ölçüler:

yk = yemek kaşığı

tk = tatlı kaşığı

b = bardak (250 ml)

İki Ayrı Pirinç Lapası



I. Tatlı: Tarçın, Kavrulmuş Fındık ve Hindistancevizi ile

4 Kişilik

¾ bardak	Basmati, Jasmine pirinci veya kahverengi pirinç
1 bardak	su
1 bardak	badem, yulaf veya hindistan cevizi sütü

Topping

1 yk	hindistan cevizi yağı
½ bardak	karışık kuruyemiş ve tohumlar
¼ bardak	toz hindistan cevizi
2 yk	hindistan cevizi şekeri
½ tk	tarçın
2 yk	Frenk üzümü

1. Pirinci, mısır unu kıvamına gelene dek blenderdan veya kahve öğütücünden geçirin. Çok ince çekmemeye dikkat edin yoksa un elde edersiniz. Mümkünse bu öğütülmüş pirinci bir gece veya en az 30 dakika suda bekletin. Suyu süzün.



UlliAyurveda

2. Suyu ve badem sütünü yavaşça kaynatın ve pirinci ekleyin.
3. İsteddiğiniz kıvama ulaşına dek, yaklaşık 5-10 dakika sık sık karıştırarak pişirin.
4. Bu sırada 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağını bir tavada ısıtın; kuruyemişleri, toz hindistan cevizi ve tohumları ekleyin. Birkaç dakika kavurduktan sonra hindistan cevizi şekeri ve kakule serpiştirerek altını kapatın (bunlardan daha fazla yaparak hazırda bulundurabilirsiniz). Frenk üzümünü ekleyin.
5. Lapa piştiğinde (isteğe göre) badem sütüyle, kavrulmuş kuruyemişle, Frenk üzümüyle ve tarçınla servis edin.



II. Tuzlu: Taze Soğan, Yumurta ve Avokadolu

4 Kişilik

¾ b	Basmati, Jasmine veya esmer pirinç
2 ½ b	su
½ tk	Himalaya kaya tuzu

Sos

2 yk	iyice kıyılmış taze soğan
1 yk	iyice doğranmış zencefil
1	dilimlenmiş avokado
4	yumurta
3 yk	ghee (sade yağ)
2 yk	tamari veya soya sosu
2 tk	susam



UlliAyurveda

1 yk susam yağı (kavrulmuş)

1. Pirinçi, mısır unu kıvamına gelene dek blenderdan veya kahve öğütücüden geçirin. Bir gece suda bekletin.
2. Suyu kaynatın ve yavaş yavaş pirinçi ve tuzu ekleyin.
3. Sık sık karıştırarak istediğiniz kıvama gelinceye dek, yaklaşık 5-10 dakika pişirin.
4. Bu sırada taze soğanları güzelce doğrayın ve avokadoyu dilimleyin.
5. Bir tavada susam tanelerini birkaç dakika, esmerleşene dek yağ eklemeyen kavurun. Bir kenara alın.
6. Bir yemek kaşığı sade yağı bir tavada ısıtın ve zencefil dilimlerini esmerleşene dek kızartın. Bir kenara alın.
7. Kalan sade yağı bir tavada ısıtın, ısınınca yumurtaları ekleyin ve sarıları üstte kalacak şekilde kızartın.
8. Servis ederken önce pirinç lapasını ekleyin, üstüne yumurtaları ve avokado dilimlerini yerleştirin ve susam tohumu, zencefil ve taze soğanları serpiştirin.
9. Bol miktarda karabiber öğütün ve tamari ve (isteğe bağlı olarak) kavrulmuş susam yağını serpiştirin. Servis edin.



UlliAyurveda



BADEM, HURMA VE KAKULELİ MACA İÇECEĞİ

Çok iyi bir kahvaltı veya spor-sonrası güçlendirici bir içecek tercihi. Yatıştırıcı, besleyici ve köklendirici özellikleriyle, hareket hâlindeki insanlar için de mükemmel bir atıştırılmalık. Daha fazla su ekleyerek kıvamını ayarlayabilirsiniz.

İki Kişilik

20	çiğ badem
2 b	filtrelenmiş su
Bir tutam	tuz

1 yk	maca veya ashwagandha (Hint ginsengi) kökü tozu
2-3	çekirdeği çıkarılmış hurma
½ tk	toz kakule

Tarif:

1. Bademleri bir gece önceden suda bekletin. Ertesi sabah, suyu süzün ve bademleri iki bardak taze su ve bir tutam tuz ile yüksek hızlı bir blendardan geçirin. Arkasından karışımı tülbent veya bitkisel süt süzme torbasında süzün ve posayı daha sonra kullanmak üzere (detaylar aşağıda) ayırın.
2. Maca tozunu, badem sütünü, çekirdeksiz hurmaları ve kakuleyi blendara alın ve pütürsüz olana dek çalıştırın. Oda sıcaklığında veya kışın biraz ısıtarak tadını çıkarın.
3. Geriye kalan badem posası sabah kahvaltısında yulafa eklenebilir veya çorbaları yoğunlaştırmak için kullanılabilir. Ayrıca kurutarak badem unu olarak fırın ürünlerinde de kullanabilirsiniz.



UlliAyurveda



Fermente Kaju Peyniri

Malzemeler

1 bardak	kaju, üç bardak suda bir gece bekletilmiş
1	probiyotik kapsül
60ml	su
2 tk	limon suyu
½ tk	tuz
2 çevirme kadar	taze karabiber
1 tatlı kaşığı	besin/bira mayası (<i>Nutritional Yeast</i>)

İsteğe Bağlı Eklenebilecekler

- Taze bitkiler; nane, dereotu, maydanoz, fesleğen, kekik
- Siyah kimyon tohumu
- Güneşte kurutulmuş domates
- Kurutulmuş bitkiler; fesleğen, kekik
- Hurma ve köri tozu
- Zahter

Tarif

1. Kajuuları bir gece önceden suda bekletin, suyunu süzün ve durulayın.
2. Biraz taze su ve probiyotik kapsülün içeri ekleyerek mutfak robotunda yaklaşık 2 dakika boyunca, pürüzsüz olana dek çekin.
3. Temiz bir kâseye alıp üstünü örterek 12-24 saat boyunca fermente olmasını bekleyin.
4. Fermente olduktan sonra; limon suyu, bira mayası, tuz ve karabiber ve istediğiniz diğer malzemeleri (yeşillikler gibi) ekleyerek peynirinizi hazır hale getirin.