

RETSEPTIDE AUTOR TOITUMISNÕUSTAJA ELLYT NAIGLA

# Kaalulangetaja hommikupudrud

## TOORKAERAHELBEPUDE MANDLITEGA

45 g täisterakaerahelbeid (keedetult 192 g)  
10 mandlit  
vett (kaks korda rohkem kui on helbeid)

Vala eelmisel õhtul kaerahelvestele vesi ja jäta kaussi seisma. Hommikuks valmib toorpuuder. Lisa mandlid ja lase seista vähemalt 30 minutit. Mandlid võib lisada kaerahelvestele ka koheselt õhtul. Sel juhul lähevad mandlid pehmemaks. Mida krõmpsuvamaid soovid, seda hiljem lisa need pudrule.

## TATRAPUDER KÜLMUTATUD MUSTSÕSTARDEGA

25 g tatart (valmispuder 115 g)  
50 g õuna  
50 g mustikaid

Keeda puder, lisa õunatükid ja mustikad. Võib kasutada ka külmutatud mustikaid - siis lisa need pudrule vahetult enne valmimist, et nad jõuaksid sulada.

## KINOAPUDER VÕIGA

50 g kinoad (115 g keedetuna), võib kasutada ka kinoahelbeid  
0,5 tl võid  
natuke soola  
Kõrvale: lehtsalati leht, kurgi või nuikapsa kange ja 25 g seesami- vm seemneid

Keeda kinoa (1 osa kinoad, 2 osa vett). Kui vesi keeb, keera kuumus väiksemaks ja hauta kinoa pehmeks (vesi on kadunud). Lisa kuumale pudrule või, maitsesta soolaga. Serveeri puder lehtsalatil, raputa peale seemneid.

## TATRAPUDER KODUJUUSTUGA

25 g tatart (toortatart)  
50 g kodujuustu (maitsestatamata)  
150 g tomatit  
100 g kurki  
0,5 tl pärmihelbeid

Pane tatar keema kahekordse koguse veega. Kui vesi keeb, keera kuumus väiksemaks ja hauta puder valmis. Viilutakõrvale kurk ja tomat ning sega kodujuustuga. Puista peale pärmihelbeid.

## KAERAHELBEPUDE TOMATI JA KURGIGA

45 g täisterakaerahelbeid  
10 g päevalilleseemneid  
150 g tomatit  
100 g kurki  
natuke soola

Keeda puder ja lisa päevalilleseemned, maitsesta vastavalt soovile. Kõrvale viiluta tomat ja kurk.

## KAERAHELBEPUDE RABARBERIGA

23 g täisterakaerahelbeid (valmis puder kaalub 96 g)  
80 g rabarberit (värske või külmutatud)  
30 g banaani  
5 g agaavisiirupit maitsestatamiseks

Keeda kaerahelbepuder (1 osa helbeid, 2 osa vett). Kui vesi keeb, keera kuumus väiksemaks ja hauta puder valmis. Võid keeta helbed pehmeks, aga võid jätta ka tooremaks. Vahetult enne valmimist lisa rabarberi tükid, et need jõuaksid mõnusalt pudruga sulanduda ja lisa banaanitükid. Maitsestatamiseks kasuta agaavisiirupit.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

## MUNAPUDER KANAGA

30 g mugulsibulat  
15 g rohelist sibulat  
50 g hautatud kana kintsuliha  
150 g tomatit  
55 g ehk 1 muna  
10 g värsket tilli  
Kõrvale: viil täistera- rukkileiba

Tükelda mugulsibul ja tomat, pruunista kergelt pannil koos kanalihaga. Lisa muna ja lõpupoole ka kõik teised koostisosad. Sega pidevalt, et tuleks välja mõnus pudrun, kuid õhuline toit. Söö kõrvale leiba.

## MUNAPUDER SINGI JA JUUSTUGA

1 muna  
50 g fetajuustu  
50 g kanasinki  
päikesekuivatatud tomateid (5 viilu)  
Kõrvale: viil täistera- rukkileiba

Klopi muna, lisa fetajuustu kuubikud, singi- ja tomatitükid. Kuumuta pannil pidevalt segades. Söö kõrvale leiba.



# Gluteeni- ja piimavabad hommikupudrud

## POLENTAPUDER

70 g polentat ehk maisitangu  
200 ml vett  
100 ml kookospiima  
soola  
10 g mandlilaaste  
1 tl jahvatatud seesamiseemneid  
jahvatatud kaneeli  
1 tl oliiviõli

Pane polenta nakkumisvastase kattega potti, vala vesi ja kookospiim peale ning lase keema tõusta. Hauta pudru nõrgal kuumusel 10-15 minutit, sega aeg-ajalt. Jäta puder veel 5-10 minutiks kaane alla seisma. Lisa sool, jahvatatud seesamiseemned, kaneel ning oliiviõli, sega veelkord läbi. Serveerides puista pudrule mandlilaastud, kõrvale paku paprikaviile.

## JÕULUHÕNGULINE RIISIHORBEPUDER

75 g täisterariisihelbed  
1 tl psülliumi  
5 purustatud Kreeka pähkli poolikut  
5 purustatud mandlit  
50 ml kookospiima  
soola  
¼ tl piparkoogimaitseainet

Pane eelmisel õhtul riisihelbed, psülliumihelbed, purustatud mandlid ja Kreeka pähkli nakkumisvastase kattega potti, sega korralikult läbi ning vala peale kuum vesi (2 korda rohkem kui helbed). Hommikul lisa pudrule kookospiim ning lase pudrul pliidil keema tõusta. Võta puder pliidiilt, lisa sool ja piparkoogimaitseaine. Sega veelkord läbi ning lase veel 1 minut kaane all haududa. Serveeri pudru värskete või sügavkülmutatud mustikatega.

## KAERAHELBEPUDE

75 g täisterakaerhelbed  
1 tl psülliumi  
1 tl jahvatatud seesamiseemneid  
1 spl kõrvitsaseemneid  
soola  
jahvatatud kardemoni ja ingveri  
1 tl ekstra neitsioliiviõli

Pane eelmisel õhtul kaerhelbed, psülliumihelbed, jahvatatud seesamiseemned ja kõrvitsaseemned nakkumisvastase kattega potti, sega korralikult läbi ning vala peale kuum vesi (2,5-3 korda rohkem kui helbed). Hommikul sega puder läbi, kui on liiga tihke, lisa veidi vett. Pane puder paariks minutiks pliidile, et see oleks söömiseks parajalt soe. Lisa ka sool, jahvatatud kardemon ja ingver ning oliiviõli. Sega veelkord läbi. Pudru kõrvale serveeri värsked paprikaviile.

## RIISIHORBEPUDER

75 g täisterariisihelbed  
1 tl psülliumi  
1 tl tšiiaseemneid  
1 spl kõrvitsaseemneid  
soola  
jahvatatud kaneeli  
1 tl kanepiõli

Pane eelmisel õhtul riisihelbed, psülliumihelbed, tšii- ja kõrvitsaseemned nakkumisvastase kattega potti, sega korralikult läbi ning vala peale kuum vesi (2 korda rohkem kui helbed). Hommikul sega puder läbi, kui on liiga tihke, lisa veidi vett. Pane puder paariks minutiks pliidile, et see oleks söömiseks parajalt soe. Lisa ka sool, jahvatatud kaneel ning kanepiõli. Sega veelkord läbi. Pudru kõrvale serveeri värsket kurki.

## TATRAHELBEPUDE

70 g tatrahelbeid  
1 tl kooritud kanepiseemneid  
1 spl päevalilleseemneid  
soola  
kuivatatud pune/majoraani  
1 tl tudraõli

Pane eelmisel õhtul tatrahelbed, kanepi- ja päevalilleseemned nakkumisvastase kattega potti, sega korralikult läbi ning vala peale kuum vesi (2,5 korda rohkem kui helbeid). Hommikul sega puder läbi, kui on liiga tihke, lisa veidi vett. Pane puder paariks minutiks pliidile, et see oleks söömiseks parajalt soe. Lisa ka sool, jahvatatud pune ning tudraõli. Sega veelkord läbi. Pudru kõrvale serveeri värsket tomatit.

## KINOAHELBEPUDE

60 g kinoahelbeid  
1 tl tšiiaseemneid  
1 spl kõrvitsaseemneid  
soola  
jahvatatud kardemoni  
1 tl ekstra neitsioliiviõli

Pane eelmisel õhtul kinohelbed, tšii- ja kõrvitsaseemned nakkumisvastase kattega potti, sega korralikult läbi ja vala peale kuum vesi (2,5 korda rohkem kui helbeid). Hommikul sega puder läbi, kui on liiga tihke, lisa veidi vett. Pane puder paariks minutiks pliidile, et see oleks söömiseks parajalt soe. Lisa ka sool, jahvatatud kardemon ning oliiviõli. Sega veelkord läbi. Pudru kõrvale serveeri kirsstomateid.

## KREEMINE HIRSIHELBEPUDE

60 g hirsihelbeid  
1 spl kõrvitsaseemneid  
3 purustatud parapähklit  
50 ml kookospiima  
jahvatatud kaneeli  
soola  
1 tl tudraõli

Pane eelmisel õhtul hirsihelbed ja kõrvitsaseemned nakkumisvastase kattega potti, sega korralikult läbi ja vala peale kuum vesi (3 korda rohkem kui helbeid). Lase segul korraks keema tõusta ning jäta see hommikuni kaane alla. Hommikul sega puder läbi ja lisa kookospiim. Pane puder paariks minutiks pliidile, et see oleks söömiseks parajalt soe. Lisa purustatud parapähklid, sool, jahvatatud kaneel ning tudraõli. Sega veelkord läbi. Pudru kõrvale serveeri värsked marju.

## AMARANDIHELBEPUDE

70 g amarandihelbeid  
1 spl kõrvitsaseemneid  
1 tl jahvatatud seesamiseemneid  
soola  
jahvatatud kaneeli  
1 tl mandliõli

Pane amarandihelbed, jahvatatud seesami- ja kõrvitsaseemned nakkumisvastase kattega potti, sega korralikult läbi, vala peale kuum vesi (3 korda rohkem kui helbeid) ning lase keema tõusta. Hauta pudru nõrgal kuumusel 10 minutit, sega aeg-ajalt. Jäta puder veel paariks minutiks kaane alla tahenema. Lisa sool, jahvatatud kaneel ning mandliõli. Sega veelkord läbi. Pudru kõrvale serveeri värsked paprikaviile.

## KINOAPUDE

70 g valgeid ja punaseid kinoateri  
1 tl psülliumi  
1 spl kõrvitsaseemneid  
1 tl kooritud kanepiseemneid  
mahedat karripulbrit  
soola  
1 tl oliiviõli

Pane kinoaterad, psüllium ja kõrvitsaseemned nakkumisvastase kattega potti, sega korralikult läbi, vala peale kuum vesi (2,5 korda rohkem kui helbeid) ning lase keema tõusta. Hauta pudru nõrgal kuumusel 10 minutit, sega aeg-ajalt. Jäta puder veel 5 minutiks kaane alla tahenema. Lisa kanepiseemned, sool, karripulber ning oliiviõli. Sega veelkord läbi. Pudru kõrvale serveeri toorest riivitud kõrvitsat.

## VÜRTSIKAS TOORTATRAPUDE

100 g toortatrakruupi  
100 ml sojapiima  
5 purustatud Kreeka pähkli poolikut  
1 spl päevalilleseemneid  
vürtsikat karripulbrit  
soola  
1 tl oliiviõli

Pane eelmisel õhtul toortatar kaussi, vala peale 2 korda rohkem vett ning jäta üleöö seisma. Hommikul kurna ja loputa leotatud toortatar. Pane leotatud toortatar sügavamasse kaussi, lisa sojapiim, vürtsikas karripulber, sool ja oliiviõli ning püreesta saumiksriga peeneks. Serveerides puista püreele päevalilleseemned ja purustatud Kreeka pähklid. Pudru kõrvale serveeri tomatit.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION