

Icre vegane din amarant



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Inca mai am dueluri cu sinele de genul: "daca in proximitatea mea nu exista ingredientele astea si daca nici strabunica mea nu a auzit de ele; oare corpul meu le asimilieaza..?!" si "ce bucurie ca mama Pamant ne-a dat absolut tot ceea ce avem nevoie: pentru a ne vindeca si pentru a lua toti nutrientii necesari existentei noastre".

Momentan imi sta capul la pofta de icre si la gandul: sa mananc icre (*niste fosti potentiali "pui de peste"*) sau sa incerc aceste cereale de care abia am auzit: amarant, pe care le-am gasit pe [HelloBio](#) (*un site romanesc, drag mie, cu produse organice*); unde daca achizitionati de la ei, ii sustii si pe ei iar voi veti fi rasplatiti cu -10% reducere si multe alte beneficii la comenzi. ^_^

Sunt tare curioasa tu ce ai alege?! Ceva ce stii, cu toate ca nu iti este 100% benefic organismului sau ceva nou, o cereala plina de "cuvinte de lauda" datorita nutrientilor, mineralelor si vitaminelor numeroase pe care le are?!

Asadar, daca tii post sau ai trecut la o alimentatie care elimina produsele de... vietuitoare; cand pofta de icre apare, **Icrele vegane din amarant** sunt pentru tine!

Apropo: sa nu te "sperie" ca ai nevoie de maioneza din pufuleti; poti face lejer ce maioneza vegana stii tu mai bine, sau poti [maioneza cu mustar](#) sau [maioneza cu lapte de soia](#) sau, daca pofta e mare si esti "pe graba" gasesti in comert destule variante de [maioneze cu "eticheta curata"](#).

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 cana de [amarant](#)
- 2 cani de apa
- 1/2 zeama de la lamaie
- 1/2 ceapa de apa, taiata marunt (*merge si cea rosie*)
- 3-4 linguri [maioneza din pufuleti](#)
- 2 linguri [ulei de in](#)
- [sare de himalaya](#), dupa gust

Preparare: Ca sa mearga treaba repede, de cu seara, pune amarant-ul la hidratat, iar ziua urmatoare, intr-o oala, pune apa la fiert cu un praf de sare, cand aceasta da in clocot, adauga amarant-ul scurs! (*daca nu l-ai hidratat, acesta va fierbe mai mult*).

Lasa sa fiarba cam 10-15 minute (*cand cereala se simte asa, aproape facuta si crantane ca..o icra:))), e semn ca poti opri focul*), apoi le scurgi si le lasi sa se raceasca complet.

