

V našom duchovnom živote na tejto Zemi nás Najvyššia Majsterka Ching Hai učí najvyššiu metódu, Metódu Quan Yin, ktorá umožní našim dušiam dosiahnuť vyslobodenie z cyklu zrodzenia a smrti. A v našom dennom živote nám Najvyššia Majsterka Ching Hai pripomína, aby sme žili zmysluplný život Svätca v čistote a so súcitom. Zdieľa s nami kuchárske umenie vegetariánskej kuchyne, aby sme mohli priniesť teplú a milujúcu atmosféru našim rodinám a priateľom. Vegetariánska kuchyňa je nielen výživná ale pomáha aj nášmu vedomiu byť v harmónii s prírodou a naplniť sa láskou ku všetkým bytostiam vo vesmíre.

Najvyššia Majsterka Ching Hai podporuje a propaguje vegetariánstvo ako vznešený spôsob života. Osobne navrhla leták „Alternatívny spôsob života“ a spustila globálnu kampaň, aby zdieľala toto mierumilovné a milujúce posolstvo so svetom. Ak skutočne chceme viesť život v duchu myšlienky „Miluj svojho blížneho“, medzi našich blížnych by sme mali zahrnúť aj našich zvieracích priateľov, práve kvôli tomu, že nám nijako neublížujú.

Oni len robia náš život krajším. Sú milujúci, a ožívujú náš život, robia ho pestrým a zaujímavým. Mali by sme ich chrániť, milovať ich a tešiť sa z ich prítomnosti. Boh to povedal jasne: „Stvoril som všetky zvieratá, aby vám boli priateľmi a pomáhali vám.“ Prostredníctvom svojho učenia sa milióny ľudí stali vegetariánmi alebo zmenili spôsob myslenia a stali sa citlivejšími vo vzťahu k našim zvieracím priateľom.

S úprimnou vd'ačnosťou, ďakujeme Najvyššej Majsterke Ching Hai, že si našla čas, aby s nami zdieľala tieto skvelé vegetariánske jedlá a rady ohľadne varenia. Pozývame vás na sledovanie programu Medzi Majstrom a žiakmi: „Dar lásky: jednoduché a výživné varenie s Najvyššou Majsterkou Ching Hai.“

Dnešný recept: „Múčník z chleba a masla“. Víte, někdy nám zbude mnoho chleba. buď francouzský chléb, francouzská bageta nebo třeba normální nakrájený bochánek, který už více nechcete, protože je starý a tvrdý. Nechcete ho vyhodit. Můžete udělat z chleba a másla (veganského) moučník.

Dobře, ukážu vám jak. Tady mám 1,5 francouzské bagety. Je stará. Nařežu ji na menší, na malé kousky a udělám z toho moučník. Můžete mít 1,5 nebo 2 takové. Dvě trochu menší nebo jedna malá, jedna velká to záleží na vás. Na takovýto plech je dobré asi takovéto množství. Dám to na tento plech a vložím do trouby. Potřebujeme také 150g mouky, a sklenici hrozinek a hrozinkový mix nebo přímo hrozinky. A 150g cukru, hnědý jemný cukr. Možná jednu polévkovou lžici vanilkové esence, 3 vanilkové sójové jogurty nebo nějaký neutrální (sójový) jogurt, a jeden litr sojového mléka a nějaké máslo (veganské), na namazání chleba. Nakrájíme chléb na malé kousky. Můžete buď řezat chléb na tuto velikost, dlouhé kousky a mazat je v kuse. Nebo můžete krájet na menší, asi takovéto a mazat je po jednom. Myslím, že aby to vypadalo hezky, můžete krájet na takovéto malé kousky, a položit je na horní vrstvu. Na vrstvu vespod můžete nakrájet delší kousky chleba podélně.

Tímto způsobem to můžete namazat rychleji. Můžete je krájet také podélně, asi takto. Peču moučník, hochu. Beztak jsi měl už dost. Poté, co upeču moučník, můžete sníst jenom jeden malý kousek. Ne více. Tady. Tady máte. Který druh psa miluje francouzský chléb? Můžeme to řezat takhle a pak namazat. Nebo můžeme krájet takto a opět namazat. Později vám to ukážu. Ukrojte to. Myslím, že z toho ušetřím kousek pro horní vrstvu aby to vypadalo pěkně. Někteří lidé to krájí nepravidelně, všelijaké tvary a pak je tam jen vhodí. Teď vymastíme plech na pečení po celém povrchu. Namažte to máslem (veganským), aby se samozřejmě moučník nepřilepil ke dnu. nepřilepí ke dnu. Toto je nepřilnavý plech, nicméně chceme mít jistotu, protože někdy, jestliže je pekáč používán k vaření dlouhou dobu, mohl by ztratit schopnost se nepřipékat. Takže namastíme podél stran, jak nejlépe to jde, protože moučník bude vysoký, úměrně ke stěně pekáče. Tak to namažeme všude

a připravíme to. Potom namažeme chleba. Ponecháme ho tam. Je to takto jednodušší a rychlejší. Vidíte? Jinak byste kvůli tomu museli mazat kus po kusu. kus po kusu. To je pro horní vrstvu, aby to dobře vypadalo. Jinak je krájejte náhodně, do libovolného tvaru. Napřed to namažte, pak je náhodně nakrájejte, a vhod'te to dovnitř, na pekáč. Upečte se to stejně a bude to chutnat stejně tak dobře. Nyní je můžeme vložit na pekáč. Nakrájejte je nejdříve na tenké plátky. Poté co je takto naporcujeme, můžeme je takto vložit na plech. Vidíte? Jen je tam naskládejte. Položte je na dno pekáče. Vlastně to takto vypadá také hezky. Nemusíte je řezat na tenké plátky jako předtím. Takto se to namaže rychleji a je to i rychleji nakrájené, prostě rychlejší. Šetří práci. Nyní smícháme mléko (sojové), mouku a cukr dohromady. Nebo to chcete pak jen posypat cukrem seshora, to je také možné. Já vmíchám cukr do toho. To je kolem 150g cukru. Smícháme to tu dohromady s moukou

a mlékem (sojovým), jeden litr mléka (sojového), potom to všechno smíchejte. Sojové mléko. Když říkám mléko, musíte vědět, že se jedná o sojové mléko. Ingredience, které používáme nejsou živočišného původu. Pak to zlehka promíchejte. Prostě, jen promíchejte. Zároveň přimíchejte jogurt (sojový). Tento jogurt je již trochu slazený. Máte-li prostý jogurt (sojový), nebo pokud to chcete sladší, nebo méně sladké, musíte to pak napřed ochutnat. Ujistěte se, že je to sladké tak, jak chcete. Přidejte další cukr, nebo mléka (sojového), podle potřeby. Zbyde-li vám nějaký cukr, nebo mléko (sojového), protože jste si připravili moc, můžete je vždy použít později na jiné věci. Smícháme to, prostě to smícháme, velmi rychle a prostě. Použijeme to k zalití pečiva. Použijeme to k zalití pečiva. Takže to prostě promíchejte. Nebo do minuty, to je dostačující, nemusí to být dokonale rozpuštěné. To bude s časem. Nyní můžete přidat trochu vanilky, zhruba jednu lžičku. První vrstva, již jsme zalili zálivkou, aby nasákla, téměř do úrovně řezů, a ponechali to tam. Mezitím, zapneme troubu na 250 pro obě strany,

vrchní stranu a  
spodní stranu, tak, aby  
byl pečicí plech akorát  
uprostřed v troubě.  
A ze začátku  
to dáme na 250 a  
ponecháme to zapnuté na 10  
minut, aby se predehřála.  
Mezitím položíme seshora  
další vrstvu.  
Je lepší, když je pokládáte  
navzájem napříč.  
Tak, že minulá vrstva  
byla kladena tímto směrem, pak  
tuto vrstvu klademe příčně.  
Je to snadnější  
na absorbování zálivky,  
spolu s ostatními věcmi.  
Ale nemyslím,  
že by to bylo tak důležité.  
Dělejte to jakkoli,  
pečivo jen vhod'te do pekáče,  
pak seshora zalijte zálivkou  
a dejte do trouby.  
To je vše, co je zapotřebí!  
Velmi prosté.  
Je tu pár mezer  
mezi krajíci,  
takže můžete nalámat  
několik malých, malých kousků  
chleba,  
a vyplnit je.  
Některí lidé je jen takto  
náhodně nakrájí  
a  
rozprostřou je na plech.  
Vyjde to na stejno.  
Chutná to tak stejně dobře.  
Záleží na tom, jak  
jednoduché, to chcete mít,  
nebo to můžete vrstvit takto.  
Vypadá to více uspořádaně.  
Toto je druhá vrstva.  
Nyní to posypu  
sušeným ovocem.  
Zhruba dvě hrsti.  
Posypte, kolik  
uznáte za dostatečné.  
Nejsou pro to žádná pravidla.  
Tolik může stačit, nebo můžete

použít více, samozřejmě.  
A pak ještě  
vmícháme směs,  
smícháme to  
s mlékem (sojovým),  
cukrem, moukou  
a jogurtem (sojovým),  
Zamícháme to.  
A pak ho zase  
po povrchu polijeme.  
Aby byl ten chléb  
před pečením  
trochu měkkí.  
Aby nasákl tekutinu,  
a dobře chutnal,  
se směsí  
ze sojového mléka.  
Ujistěte se, aby všechny  
měly dostatek pití.  
Jinak by měly  
v troubě žízeň, ne?  
Nikdo jim nedá napít,  
když budou v troubě.  
Dobrá tedy,  
už jsme napustili  
i druhou vrstvu  
směsí ze sojového mléka.  
Nyní přidáme  
třetí vrstvu.  
Toto je 100%  
veganské máslo.  
Zde je vše veganské.  
Zapomněla-li jsem vám to  
řici, musíte vědět, že všechno  
jsou to produkty  
bez živočišných přísad,  
ani stopa po nich.  
Vidíte, máme  
hodně chleba,  
jen z 1,5 bagety, ale  
vypadá to, že je ho hodně.  
Dám tedy nahoru  
ještě jednu vrstvu.  
Toto je třetí vrstva.  
Posypu to  
zase hrozinkami.  
Jen posypat.  
Nezáleží na tom,  
jak to vypadá.  
Jen tu a tam trochu.

Dobrá, polijeme to  
zbytkem tekuté směsi,  
směsi ze sojového mléka  
a poprášit nahoře.  
Dám to výše,  
abyste se mohli  
rychle podívat.  
Dejte to teď nahoru.  
Vidíte to.  
Tak se to dělá,  
tak to vypadá.  
Ze shora to polijte  
sojovým mlékem.  
Vsákne se, prosákne tím.  
Ujistěte se, aby měl  
každý kousek dost pití,  
a veškerá tato směs  
téměř pokryje chleba.  
Je-li chleba více,  
než jste očekávali,  
můžete přidat  
sojové mléko.  
Máte-li pocit, že to  
dostatečně nepokrývá  
chléb, musí to být  
téměř na úroveň chleba.  
Pokryto až po okraj chleba.  
Bude to tedy vypadat takto,  
když ukončíme pokládání  
tří vrstev.  
Teď to dáme do trouby.  
Trouba musí být  
rozehrátá na 250°C.  
Když to tam vkládáte,  
buďte opatrní. Je to horké.  
Teď ze začátku,  
necháme troubu  
na 250°C,  
než začne tekutá část  
puclinku trochu bublat.  
Nenechte to vařit příliš,  
bublat, vřít.  
A pak to stáhněte  
na 170, nebo 150  
a nechte to péct  
dalších 40 minut.  
Právě jsem to  
nastavila na 45 minut  
a po 45 minutách  
se na to musíte podívat.

Vidíte-li, že už všechna tekutina vyschla a stal se z toho něco jako moučník a nahore je to zlatohnědé, pak můžete vypnout troubu. Protože ještě po vypnutí bude trouba teplá, můžete to v ní nechat ještě několik minut. A pak to můžete vyndat a servírovat se šlehačkou, se sojovou šlehačkou, nebo jen tak. Nebo to můžete seshora posypat skořicí a pochutnat si. Teď se na to jdu podívat. Snažte se neotvírat troubu. Má-li vaše trouba skleněná dvířka, vidíte to, aniž byste je otevírali. Teď počkáme 40 minut a opět zkontrolujeme. Vidíte ten pudink, já vidím, že už uvnitř trochu bublá. Necháme to tak asi 10 minut a pak to musíme stáhnout na 150°C a nechat to dalších 20, nebo 30 minut, záleží na vaší troubě. Musíte se na to dívat. Pečete-li poprvé, musíte to sledovat. Aby to nebylo připečené. Vidíte-li, že se koláč peče příliš rychle, musíte to zeslabit, na nižší teplotu, třeba i pod 150. A když to není dost, někdy to v zimě hřeje méně, nebo v létě to hřeje rychleji, podle toho to musíte nastavit, zvláště, když to děláte poprvé. Další věc,

když máte pocit, že je vaše trouba příliš horká, peče moc rychle, pak ji můžete otevřít, dveře vaší trouby, na několik vteřin, nebo více, abyste ji trochu zchladili a pak ji opět zavřete a sledujte obdobně teplotu. Když pečete v nové troubě, nebo podle nového receptu, nejlépe je, sledovat to. Nespolehejte na hodiny, nebo pocit, nevěřte, že to bude dobré. Lepší bude, když to budete stále sledovat, když začínáte. A později budete přesně vědět, jak dlouho a nebude to špatně, ano? Teď to vyndáme. Vypadá to dobře. Buďte velice opatrní, víte, protože je to horké. Položte to sem nahoru. Vypadá to dobře. Páni, mně se to líbí. Dobrá. Vypadá to dobře. Tak to vypadá, když to upečete. Je to takto zlatohnědé a veškerá tekutina se změnila v konzistenci moučníku. Je to hezké, měkké, ale ne tekuté a je to dobré. A nechte to trochu vychladit, jen na několik minut, možná minutu. Nechte to chladnout. A pak použijte nůž a opatrně to oddělte od okraje. Odloupe se to. Velice snadno se to odloupne. Vůbec se to nepřilepilo.

Jen tak. Je to prostě nepřilnavé. Velmi dobré. Pak to jen rozkrájejte na menší porce a servírujte vašim milovaným a přátelům. Ukrojila jsem jeden kousek, takto. A máte tuto sojovou „Soyatoo“ ze sóji. To je sojová šlehačka. Můžete jí dát na to. Toto je tedy výsledek. Toto je tedy chléb a máslový veganský pudink. Je to velice příjemné, když venku prší. A vy jen sledujete nějaký zajímavý pořad na Supreme Master Television, se svými milovanými a nabídnete jim překvapení, když žádný moučník neočekávají. Zvláště, když doma nemáte žádné jiné suroviny, abyste připravili moučník. A máte hodně zbylého chleba, můžete ho využít. Je to velice jednoduché, rychlé a ekonomické, ale to není to hlavní. Je to velice dobrý moučník! Ale varuji vás, tloustne se po něm, ano? Můžete si ho dát jen jednou za čas. Ta jahoda tu nechce zůstat. Je to hezcí, když jsi tady. Dobrá. Nemusíte mít jahody, ano? Prostě cokoli. I bez veganské šlehačky to chutná výborně. S trochou čaje, kávy, ano. Dobrá? Pochutnejte si!

Titul: TV\_626\_Moučník z veky a veganského másla

Moučník z chleba  
a veganského másla

INGREDIENCE:

1,5 bochníků  
Francouzské bagety  
(optimální: nakrájený chléb)  
150 g mouky  
150 g hnědého cukru  
1 sklenici hrozinek  
nebo hrozinkový mix  
1 x polévková lžíce  
vanilkové esence  
3 x nádobka sójového jogurtu  
1 litr sojového mléka  
veganské máslo  
veganský vyšlehaný krém  
(volitelný)  
jahody  
nebo jiné ovoce (volitelné)  
skořicový prášek  
(volitelný)