

{mosimage}A Biblia éve alkalmából közreadok 3 kipróbált receptet, ami jellemző az akkori táplálkozásra. Miután főleg növényi magvakat és ebből készült ételeket fogyasztottak, kicsit más ízűek és főleg színűek mint a mieink, de igen finomak.

□

### **Kovásztalan árpakenyér** ( a csodálatos kenyérszaporítás kenyere)

{mosimage} 1 csésze víz  
3 csésze árpaliszt (hántolt árpa őrölve vagy darálva)  
1 teáskanál só  
2 főtt krumpli

A hozzávalókat összegyúrjuk, belisztezett gyúródeszkán jó vékonyra kinyújtjuk. A könnyebb kezelhetőség végett darabokra vágjuk, forró sütőben kb 15 percig sütjük (míg kezd barnulni).

Egy adagból kb 2 tepsire való lesz. Lehet még gázlángra helyezett vaslapon, esetleg teflonos palacsintasütőben sütni. Kihűlve megkeményedik, ezért fogyasszuk frissen.

A második, amit korabeli filmekben is láthattok, hogy a kenyeret valamilyen mártásba tunkolják.(miután hamar keményedik, de nagyon sokáig eláll, hiszen kovásztalan, szükség volt a mártogatásra) a

### **Barna szósz** (vigyázat, nem lesz barna színű)

5 dl víz  
1 dl hántolt napraforgómag őrölve  
1 közepes fej hagyma nagyon apróra vágva  
2 gerezd foghagyma  
2 evőkanál szójaszósz  
1 dl zabliszt

Keverjük össze a napraforgót és a vizet, tegyük hozzá a többi. Főzzük 30 percig.

A harmadik egy édesség, miután a cukrot nem ismerték mézet használtak, ami sosem lesz olyan édes mint a cukor, de igazi csemege.

### **Kókuszos zabgolyó**

{mosimage} 10 dkg zabpehely  
kb 2 dl víz  
10 dkg kókuszreszelék  
5-10 dkg tisztára mosott mazsola  
Pár kanál méz (édesszájúság szerint), esetleg kis vanília

A zabpehelyt száraz serpenyőben egy-két perc alatt pirítsuk világosra, majd öntsük le egy kevés vízzel. Kevergetve főzzük néhány percig, jó sűrűre. Tegyük hozzá mazsolát és hagyjuk kihűlni. Majd keverjük hozzá a mézet, kókuszreszeléket, vaníliát. Formázzunk belőle golyókat és hempergessük kókuszreszelékbe.

Kíváncsi vagyok nektek hogy sikerült és ízlett-e?

□