

SUROVINY

Na těsto:

- 4 lžíce (cca 50 g) polohrubé špaldové mouky, čirokové, mandlové mouky nebo namletých ovesných vloček (můžete i namíchat)
- 1 lžíce kokosu
- 4 lžíce poctivého bílého jogurtu
- 1 vejce
- 1 lžíce ghee nebo kokosového oleje
- 1 lžičku bio kypřicího prášku do pečiva bez fosfátů
- špetka soli
- pokud je těsto příliš husté , přidejte trochu mléka nebo kokosového mléka

POSTUP

Všechny ingredience pořádně promícháme v míse nebo mixéru. Necháme cca 5 minut odstát a můžeme dělat vafle. Hotové vafle ozdobíme kakaovým tvarohem, ovocem, semínky, polijeme lžičkou slazení dle výběru.



VAFLE

SUROVINY

Na odobu:

- 4 lžíce tvarohu smíchané se lžící 100% kakaa
- ovoce dle chuti, oříšky, semínka oříškové máslo...
- 1 lžička medu nebo čekankového sirupu

POSTUP



VAFLE

SUROVINY

- 6 PORCÍ+TVAROH 1 PORCE
- 15 polévkových lžic rozemletých ovesných nebo pohankových vloček (může být i mandlová, špaldová mouka)
- 5 vajec
- špetka soli
- 200 g vysokoprocenní čokolády (min. 70%)
- 6 polévkových lžic kokosového oleje
- 1 lžíce citronové kůry
- 2 lžíce medu nebo slazení dle chuti
- 1 lžička prášku do pečiva
- hrst předem namočených a nakrájených vlašských ořechů
- 150 - 250 g tvarohu

POSTUP

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Čokoládu spolu s kokosovým olejem rozpustíme a necháme vychladnout. Vyšleháme vajíčka se špetkou soli a medem do bílé husté pěny. Postupně přimícháme rozpuštěnou čokoládu, citronovou kůru. Do rozemletých vloček přimícháme prášek do pečiva a postupně promícháme s čokoládovou pěnou. Na závěr přidáme ořechy. Těsto nalijeme do formy a dáme péct do rozehřáté trouby na cca 20-30 minut. Plátky chlebičku servírujeme s tvarohem - ten tomu dodá bílkoviny.

ČOKOLÁDOVÝ CHLEBÍČEK

SUROVINY

- 75g cottage
- 1 vejce
- 30–50 g mletých vloček
- 1 lžička skořice
- 1/2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- 1 /2 malého banánu
- kefír nebo mléko
- kokosový olej

Na ozdobu:

- 2 lžíce jogurtu
- 2 lžíce tvarohu
- nepražené 100% kakao
- ovoce čerstvé bobulovité nebo lyofilizované
- semínka na posypání – mleté lněné semínko, konopné a jiné

POSTUP

Všechny ingredience dáme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Směs necháme alespoň 5 minut odpočinout.

Opékáme na pánvičce s trochou kokosového oleje.

Tvaroh s jogurtem a kakaem smícháme.

Na každý lívanec dáme velkou lžící tvarohovojogurtové směsi, ovoce, na závěr posypeme semínky.

LÍVANCE

SUROVINY

Na 1 plát těsta z bílkovin, který si připravte den předem, potřebujete:

- 5 vajec
- 1 mozzarellu
- 1-2 lžíce psyllia
-
- Na náplň:
- 1 kostka tučného tvarohu (ne z vaničky)
- 2 lžíce zakysané smetany
- slazení dle potřeby a preferencí (med, čekankový sirup,anela, rýžový sirup)
- 1 lžička vanilkové esence nebo vanilky

POSTUP

Troubu předehřejeme na 160 °. Vejce, natrhanou mozzarellu a psyllium rozmixujeme a těsto necháme 5-10 minut odstát. Směs poté vylijeme na plech s pečícím papírem a pečeme 8-15 minut dle typu trouby a výšky těsta.

Tvaroh smícháme se zakysanou smetanou, přidáme vanilku a slazení. Směsí potřeme upečený plát těsta a zarolujeme. Necháme pořádně vychladit v ledničce. Vychlazené nakrájíme na cca 1,5 cm široké plátky.

TVAROHOVÝ ZÁVIN

SUROVINY

- 200 ml smetany ke šlehání
- 1 žloutek (nebo 1 velká lžíce tvarohu)
- 10 lžiček chia semínek
- vanilková esence nebo vanilková pasta
- 1 lžička medu (pokud děláme banánový, nepřidáváme med)
- Varianty:
- ½ lžičky vanilky, nebo lžička esence, pasty - vanilkový
- ½ lžičky perníkového koření - perníkový
- ½ lžičky skořice - skořicový
- 1 lžíce kakaa - čokoládový
- 1 hrst rozmixovaného bobulovitého ovoce - ovocný
- 1 lžíce oříškového másla - ořechový

POSTUP

Smetanu smícháme se žloutkem, mírně prohřejeme v hrnci, ale nesmí vařit! (maximálně na 70°). Potom přidáme med, chia semínka a vybranou variantou ingrediencí včetně vybraných sacharidů. Dáme přes noc do ledničky.

Pokud někdo nechce smetanu a žloutek, nahradí kokosovým mlékem z plechovky.

CHIA PUDING

SUROVINY

- ½ rozmixovaný banán - banánový
- 1 lžíce sacharidů - domácích musli, vloček, uvařené pohanky nebo přes noc namočené pohanky lámanky, uvařených jáhel, kuskusu

POSTUP



CHIA PUDING

SUROVINY

- 2- 3 lžíce máku
- 2-3 lžíce mandlové mouky nebo rozemletých mandlí
- 1 lžíce lněného semínka
- ½ plechovky kokosového mléka, nikoli z krabice
- ½ banánu
- hrst bobulovitého ovoce
- skořice

POSTUP

V malém hrnci důkladně rozmíchejte kokosové mléko (bez aditiv) s mandlovou moukou, s mletým mákem a lněným semínkem a vše krátce povařte do zhoustnutí. V misce rozmačkáme banán a nalijeme na něj hotovou kaši a promícháme. Kaši podávejte teplou a dle chuti posypanou drobným bobulovitým ovocem (čerstvým nebo ohřátým), případně i mletou skořicí.



MAKOVO- MANDLOVÁ KAŠE

SUROVINY

- 2 - 4 lžíce vloček
- Tvaroh - půl vaničky až celý
- 2 - 4 lžíce kvalitního bílého jogurtu
- skořice / vanilka /
- kokos
- semínka dle chuti - konopná, slunečnicová
- ořechy dle chuti - vlašské, mandle
- lyofilizované sladší ovoce - mango, broskve apod.
- ovoce na ozdobu dle chuti a sezóny

POSTUP

V misce smícháme vločky, jogurt, tvaroh, semínka, ořechy, lyofilizované ovoce a vanilku/skořici. Směs důkladně promícháme a dáme do uzavíratelné sklenice. Sklenici uzavřeme a dáme přes noc do lednice / na linku. Ráno na vrch sklenice přidáme nakrájené / teplé ovoce a posypeme kokosem, skořicí či vanilkou nebo raw kakaem.

STUDENÁ
KAŠE DO
SKLENIČKY

SUROVINY

- 3 hrnky ovesných vloček (můžou být i pohankové, jáhlové)
- 3 ks vajec
- slazení dle preferencí, cca 3 lžíce
- 2 ks jemně nastrohaných jablek
- 220 g bílého jogurtu
- 3 lžíce ghee, olivového oleje nebo kokosového oleje
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička perníkového koření nebo mleté skořice
- 1 hrnek sušeného ovoce nebo ořechů, případně mix
- Tuk na vymazání formy

POSTUP

Troubu předehřejte na 160 °C. Rozmixujte ovesné vločky na mouku.

Namixované vločky smíchejte v míse s ostatními ingrediencemi. Napřed smíchejte suché, pak přidejte mokré ingredience. Bábovkovou formu vymažte tukem. Těsto nalijte do formy a pečte 50 – 55 minut dozlatova.

BÁBOVKA Z VLOČEK

SUROVINY

- 30-50 g ovesných vloček
- 100-150 ml kokosového mléka z plechovky
- 1 lžice kokosových plátek
- ½ lžičky vanilky nebo 1 lžice vanilkové esence
- 2 lžice čerstvého nejlépe bobulovitého ovoce nebo 1 lžice lyofilizovaného ovoce
- Pokud nechutná kokosové mléko, použijte normální a do směsi rozmíchejte vejce.

POSTUP

Ovesné vločky večer namočíme do vody / mléka. Ráno je dáme do malého hrnce (pokud v nich zbyla voda, tu slijte), zalijeme kokosovým mlékem, pokud jsme již tento krok neudělali už den předem. Přidáme vanilku a prohřejeme. Pokud nám vločky brzy nasáknou kokosové mléko, přilijeme trochu vody, ať má směs konzistenci kaše. Dáme do misky, posypeme kokosovými plátky a ovocem.



OVESNÁ KAŠE V KOKOSOVÉM MLÉCE

SUROVINY

- 100 g ghee nebo kokosového oleje
- 5 vajec
- 14 lžíce slazení (panely, čekankový sirup, med, datlová pasta)
- 500 g tučného tvarohu
- 1 chemicky neošetřený citron
- vanilka nebo ½ lžičky vanilkového extraktu
- 200 g špaldové nebo čirokové krupice
- ¼ lžičky soli
- 1 lžička kypřicího prášku bez fosfátů
- tuk a kokos na vysypání formy

BÁBOVKA Z KRUPICE

POSTUP

Troubu přehřejte na 160 °C. Tuk ušlehejte se žloutky a slazením dobřela. Z bílků vyšlehejte sněh. Do žloutkové směsi vmíchejte tvaroh, nastrouhanou citronovou kůru, vanilku, krupičku, sůl a kypřicí prášek a na závěr opatrně zapracujte sněh z bílků. Vlijte do vymazané a vysypané formy. Pečte asi 50 minut při 160 °C, až je špejle zapíchnutá do těsta po vytažení suchá. Bábovku nechte po vytažení z trouby pořádně vychladnout, než ji vyklopíte z formy.

Tip: Pokud se vám nechce šlehat zvlášť bílky a žloutky, vyšlehejte tuk s celými vejíčky a pak postupujte stejně, jen přidejte celý sáček prášku do pečiva.

SUROVINY

- šálek uvařené quinoy
- trochu mléka nebo vody
- 2 vejce nebo 1 tvaroh (případně půl na půl) - v případě studené varianty pouze tvaroh
- lžička oleje (ghee, kokosový, avokádový, lněný)
- hrst čerstvého nebo lyofilizovaného ovoce
- hrst přes noc namočených semínek, ořechů

POSTUP

Teplá - hotovu quinou dáme na pánev nebo do kastrolu, přidáme mléko nebo vodu a prohřejeme. V závěru přimícháme vejce, popřípadě tvaroh. Do vychladlé vmícháme lžičku kvalitního oleje (ghee nebo lněný, kokosový). Dáme na talíř a dochutíme čerstvým nebo lyofilizovaným ovocem a semínky či ořechy.

Studená - do předem uvařené/namočené (12-24 hodin) quinoi dáme lžičku kvalitního oleje (lněný), ořechový, avokádový, přimícháme tvaroh a ozdobíme stejně jako u teplé varianty.

KAŠE Z QUINOY

SUROVINY

Pro 2 porce:

- 1 mozzarella
- 5 vajec
- 2 lžíce psyllia nebo 3–4 lžíce ovesné mouky
- skořice
- 1 lžíce kokosového oleje
- nebo
- 4 vejce
- 160 g mascarpone
- 40 g smetany ke šlehání, ideálně 33%
- 16 g kokosového oleje

Náš tip na náplň:

- 250 g tvarohu
- 200 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce oříškového másla
- nepražené 100% kakao (nemusí být)
- čerstvé nebo mražené ovoce

POSTUP

Vše pořádně rozmixujeme, směs necháme 5–10 minut odstát. Opékáme na pánvičce, jak jsme zvyklí.

Směs kvůli psylliu bude postupně houstnout, konzistenci průběžně upravujeme doléváním mléka nebo vody.

Varianta II

Mascarpone, smetanu a vejce pořádně rozmixujeme do hladkého těsta – musí být spíš tekutější než husté.

Pánev potřeme kokosovým olejem, rozpálíme, potom trochu stáhneme, nalijeme těsto a rozprostřeme po celé pánvi. Opékáme z obou stran.



PALAČINKA

SUROVINY

POSTUP

Palačinky plníme tím, co máme rádi a je v souladu se zdravým talířem.

Postup na náplň

Do mísy dáme tvaroh a pořádně promícháme s kakaem, kdo má rád, a oříškovým máslem, postupně naléváme smetanu a šleháme, dokud se šlehačka neušlehá a směs nezhoustne.

Ovoce dáme do hrnce s trochou vody, krátce povaříme do změknutí.

Hotové palačinky natřeme smetanovou náplní, zarolujeme a ozdobíme ovocem.



PALAČINKA

SUROVINY

Základ

- ½ kelímku (100 g) smetany ke šlehání bez stabilizátorů
- 1/2 vaničky (125 g) měkkého tvarohu
- slazení dle preferencí (není nutné)

Příchuť

- čokoládový - 25 g hořké rozpuštěné vysokoprocenní čokolády nebo 100% raw kaka
- vanilkový - trošku vanilky nebo vanilkové esence
- ovocný - 2 lžíce rozmixovaného čerstvého nebo mraženého ovoce (1 lžíce lyofilizovaného)

POSTUP

Studená varianta

Smetanu dáme do vyšší nádoby a šleháme šlehačem. Zhruba v půlce šlehání přidáme tvaroh, slazení, příchuť a ještě chvilku šleháme. Dáme do misky, ozdobíme ořechy, semínky, ovocem.

Teplá varianta

Smetanu nalijeme do hrnce a přivedeme téměř k varu. Pak odstavíme a vsypeme do ní nalámanou čokoládu (nebo jinou příchuť). Metličkou mícháme tak dlouho, až se všechna čokoláda rozpustí a spojí se se šlehačkou na hladký krém.

DOMÁCÍ
TERMIX

SUROVINY

- citronový - kůra z ½ citronu a 1 lžička citronové šťávy (můžete nahradit i 1 lžičkou kvalitní marmelády nebo esenciálního oleje, esence)
- oříškový - 1 lžíce oříškového másla

Zdobení:

- Semínka, ořechy, ovoce, máta
- na co budete mít chuť

POSTUP

Do horkého čokoládového krému přidáme tvaroh a znovu promícháme, až vznikne hladká směs. Ochutíme a dosladíme. Dáme do misky, ozdobíme dle chuti. Můžete si udělat i den předem a dát do ledničky vychladit.

DOMÁCÍ
TERMIX

SUROVINY

- 30 - 50 g pohanky lámanky
- 100-200 g tvarohu
- ½ banánu
- 1 lžíce semínek na ozdobení (ideálně přes noc namočených)
- 1-2 lžíce lyofilizovaného nebo čerstvého ovoce
- 1 lžička kvalitního lněného, avokádového nebo sezamového oleje
- ½ lžičky skořice (nemusí být)

POSTUP

Pohanku si den předem zalijeme vroucí vodou a necháme přes noc namáčet.

Ráno pohanku přecedíme a ještě pořádně propláchneme vodou. Dáme do misky, přidáme lžičku oleje, tvaroh a půl rozmačkaného banánu, skořici. Pořádně promícháme a ozdobíme semínky a ovocem.

Pokud máte rádi teplé snídaně, směs stačí jen ohřát.



POHANKOVÁ
KAŠE BEZ
VAŘENÍ

SUROVINY

- Mugcake má spousty variant. Proto opakujte častěji. Vždy zkuste použít jiný druh vloček, slazení, zdobení.
- 1 nastrohané jablko nebo 1/2 banán
- 1 vejce
- 1 velkou lžící ghee nebo kokosového oleje
- 30 - 50 g ovesných vloček (můžou být i pohankové, ječné, jáhlové)
- ½ lžičky prášku do pečiva bez fosfátů nebo prášku do perníku (bude mít perníkovou chuť)
- 1-2 lžičky slazení-lze vynechat
- skořice (vanilka nebo vanilková esence)
- 1 velké lžice tvarohu
- 1 velká lžice jogurtu

POSTUP

Do hrnku dejte ½ nastrohaného jablka, jedno celé vejce, slazení, ovesné vločky s práškem do pečiva, ghee a koření. Vločky můžete pro jemnější chuť rozmixovat. Ale není nutné. Pořádně promíchejte, dokud nevznikne vláčné těsto. Pokud je těsto příliš hutné, přidejte trochu mléka nebo vody, pokud se vám naopak zdá moc tekuté, zahustěte ho vločkami. Těsto by mělo být maximálně do půlky hrnečku, protože po upečení hodně nabyde. Hrněk vložte na tři minuty do mikrovlnky. Po upečení vyklopte dortík na talíř a ozdobte jogurtem s tvarohem a druhou ½ jablka.



MUG CAKE

SUROVINY

Tip: Do tohoto základu můžete přidat prakticky cokoli, co se vám zamane: chia semínka, oříšky, můžete ochutit banánem, rozinkami, brusinkami, lyofilizovaným ovocem, kokosem, citronem nebo nastrouhanou hořkou čokoládou. Fantazii se meze nekladou, stejně jako na obrázku.

POSTUP




MUG CAKE

SUROVINY

- 30-50 g ovesných vloček přes noc namočených ve vodě (můžou být i přirozeně bezlepkové - pohankové / jáhlové)
- 150 - 250 g tučného tvarohu (kravský / kozí)
- 2 lžíce zakysané smetany - nemusí být
- velká hrst ovoce (borůvky, maliny, jahody, ostružiny...)
- 1 lžička vanilkové pasty nebo esence
- semínka na posypání (konopná, lněná, slunečnicová)
- může být lžička medu

POSTUP

Všechny ingredience rozmixujeme a nalijeme do misky, ozdobíme lžící semínek. Kdo má rád kousky, ingredience stačí jen smíchat, dát do misky a ozdobit semínky.



OVOCNÝ
TVAROH

SUROVINY

- hrst bobulovitého ovoce
- 1 střední kus sezónního ovoce (jablka, hrušky, švestky, broskve, meruňky nebo banán - toho max. 1/3)
- 2-3 lžíce mixu oříšků a semínek dle chuti, předem namočených (mandle, kešu, vlašské ořechy, slunečnicová, dýňová, konopná nebo jiná semínka)
- 100 - 250 g tvarohu (můžete použít i cottage)

POSTUP

Ovoce očistíme, větší ovoce nakrájíme na menší kousky. Dáme na talíř nebo do misky, přidáme tvaroh, posypeme mixem ořechů a semínek. Můžeme tvaroh smíchat i se 100% kakaem nebo posypat vanilkou či skořicí.



OVOCNÝ SALÁT S TVAROHEM


SUROVINY

- 30-50 g ovesných vloček (můžou být i přirozeně bezlepkové - pohankové / jáhlové).
- 150- 250 g tučného tvarohu (kravský / kozí)
- lžíce oblíbených ořechů
- 6 jahod / hrst borůvek / 1ks střední broskve / 2 ks meruněk / 3 švestky apod.
- 1 lžička vanilkové pasty nebo esence - nemusí být
- semínka na posypání (konopná, lněná, slunečnicová). Ideálně přes noc namočená ve vodě
- může být lžička medu, čekankového sirupu nebo ½ banánu - dle sladkosti vybraného ovoce. Ideálně už nepřislazovat.

POSTUP

Všechny ingredience smícháme ideálně večer v misce. Ráno rozmixujeme a nalijeme do misky, ozdobíme lžící semínek.

Kdo má rád kousky, jí rovnou, stačí jen ozdobit semínky a třeba lístky máty.



OVOCNÝ TVAROH

SUROVINY

- 3-5 lžic domácích musli, na které potřebujeme:
- 500 g vloček (pohankové, ovesné, špaldové, žitné, jiné nebo mix více druhů)
- 40-100 g medu (lze i bez, v takovém případě radím přidat skořici)
- 100-120 g kokosového oleje
- Podle chuti můžeme do základní směsi přidat nebo až na hotovou:
 - skořici, kokos, vanilku
 - 200 g semínek a ořechů – dle preference (nasekané, nadrcené nebo plátky)
 - sušené nebo lyofilizované ovoce nedoslazované
 - vysokoprocenní čokoládu - pozor u těžkých alergií
 - kvalitní kakao

POSTUP

Pečené musli:

Olej rozehtřejeme spolu s medem, suché směsi promícháme a přilijeme teplou směs. Důkladně promícháme. Směs dáme na dva plechy na pečicí papír a pečeme cca 15-20 minut na 160 stupňů. Necháme vychladnout a přesypeme do uzavíratelné dózy.

V misce smícháme tvaroh s kokosovou smetanou, přidáme musli, semínka, ořechy a ovoce.



DOMÁCÍ
MÜSLI
S TVAROHEM

SUROVINY

Do misky pod musli:

- 4 - 6 lžic tučného tvarohu
- 1 lžice kokosové smetany
- 1 lžice semínek a ořechů na posypání, ideálně přes noc namočených (konopná, slunečnicová, mandle, kešu,...)
- 2 lžice ovoce dle chuti, nejlépe bobulovité

POSTUP



DOMÁČÍ
MÜSLI
S TVAROHEM

SUROVINY

- 1 menší jablko
- 50 g ovesných vloček (lze nahradit čirokovou nebo mandlovou moukou, ideálně čerstvě pomletou)
- 1 vejce
- 80 g ricotty (lze nahradit tvarohem)
- 150ml mléka
- lžička oleje
- lžička vanilkového extraktu
- lžička skořice
- lžička prášku do pečiva
- špetka soli

JABLEČNÉ WAFLE

POSTUP

Jablko nastrouháme nahrubo, postupně přidáme ostatní ingredience a vypracujeme těsto. Ve waflovači uděláme z těsta wafle.

Hotové wafle jíme suché nebo potřeme tenkou vrstvou oříškovým máslem s kakaem.

Pokud nemáte waflovač, ze směsi udělejte lívanečky na pánvi.

SUROVINY

- ½ banánu
- 40–50 g vloček (ovesné, pohankové, jáhlové apod.)
- 150–200 g jogurtu
- 100–150 g tvarohu
- (cca půlku vaničky)
- můžete přidat lžící chia semínek
- ½ lžičky vanilky nebo 1 lžička esence, pasty
- ½ lžičky skořice
- hrst čerstvého nebo lyofilizovaného ovoce
- 2 lžice semínek, ořechů (předem namočených)

POSTUP

V misce rozmačkáme půl banánu, přidáme vločky, jogurt, tvaroh, popřípadě chia semínka a vanilku/skořici. Směs důkladně promícháme a dáme do uzavíratelné sklenice a vložíme přes noc do lednice.

V zimě můžeme nechat na kuchyňské lince.

Namočíme si ve vodě ořechy na ráno.

Ráno na vrch přidáme čerstvé nebo lyofilizované ovoce, semínka a ořechy

SNÍDAŇOVÁ SKLENIČKA

SUROVINY

- 2 lžíce krupice
- 1 hrnek mléka (může být i kokosové)
- 1-2 vejce nebo 2-4 lžíce tvarohu - podle chuti
- 1 lžíce kakaa
- 1 lžíce rozpuštěného másla / ghee
- 2 lžíce semínek předem namočených (dýňová, konopná, vlašské ořechy)
- 100 g ovoce - jablko, čerstvé bobulovité (může být i mražené)
- 1 lžíce medu

POSTUP

Mléko dáme vařit do hrnce, přidáme krupici a vaříme do zhoustnutí. Poté v kaši rozmícháme vajíčka (nemusí projít varem) nebo přimícháme tvaroh. Přidáme kakao, med a pořádně promícháme. Dáme na talíř, posypeme semínky, ovocem a polijeme lžící másla / ghee.

ČIROKOVÁ
KRUPICE

SUROVINY

- 3 velké banány zralé
- 2 vajíčka
- 40 g medu (cca 2 - 3 lžíce) - lze vynechat
- 50 g olivového oleje
- 240 g celozrnné špaldové mouky nebo ½ na ½ s žitnou, může být i čiroková
- 40 g vlašských ořechů předem namočených
- 50 g kefiru nebo vody
- 1 lžička sody
- půl lžičky skořice
- 1 lžička vanilkové pasty nebo extraktu
- 150 - 250 g tvarohu

POSTUP

Rozehřejte si troubu na 160
ozmačkejte dva banány a
smíchejte je s medem - lze
vynechat. Pak přidejte vajíčka,
olej, mléko / vodu a vanilkovou
pastu.

Smíchejte mouku, sodu a skořici
ve velké míse a přidejte “mokrý”
ingredience.

Ořechy pokrájejte / nasekejte
nahrubo a přidejte do těsta.
Vymažte si formu a nalijte těsto.
Podélně si rozřízněte banán a
položte na vrch těsta.

Pečte cca hodinu.

Plátky chlebičku servírujeme s
tvarohem - ten tomu dodá
bílkoviny.

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK

SUROVINY

- uvařené jáhly z předešlého dne (pokud jste nestihli, spařte 3x cca 50-70 g jáhel horkou vodou a dejte vařit se špetkou soli v cca 150 ml vody)
- skořice
- ořechy
- semínka
- čerstvé, sušené nebo lyofilizované ovoce
- 1 vejce nebo cca 100 g tvarohu

JÁHLOVÁ KAŠE

POSTUP

Teplá varianta:

Jáhly ze včerejška dejte na pánev nebo do hrnce, přidejte mléko nebo vodu a prohřejte. V závěru přimíchejte rozkvedlané vejce, popřípadě tvaroh. Stáhněte ze sporáku a do vychladlé kaše vmíchejte lžičku ghee nebo lněného oleje. Dejte na talíř, dochudte čerstvým nebo lyofilizovaným ovocem, semínky nebo ořechy.

Studená varianta:

Do hotových jáhel dejte lžičku ghee nebo lněného oleje, přimíchejte tvaroh a dozdobte ovocem, semínky nebo ořechy.

SUROVINY

základ

- ½ kelímku (100 g) smetany ke šlehání bez stabilizátorů
- 1/2 vaničky (125 g) měkkého tvarohu
- slazení dle preferencí (není nutné)

příchutě

- čokoládový - 25 g hořké rozpuštěné vysokoprocenní čokolády nebo 100% raw kaka
- vanilkový - trošku vanilky nebo vanilkové esence
- ovocný - 2 lžičky rozmixované čerstvého nebo mraženého ovoce (1 lžička lyofilizovaného)

POSTUP

studená varianta

Smetanu dáme do vyšší nádoby a šleháme šlehačem. Zhruba v půlce šlehání přidáme tvaroh, slazení, příchuť a ještě chvíli šleháme. Dáme do misky, ozdobíme ořechy, semínky, ovocem.

teplá varianta

Smetanu nalijeme do hrnce a přivedeme téměř k varu. Pak odstavíme a vsypeme do ní nalámanou čokoládu. Metličkou mícháme tak dlouho, až se všechna čokoláda rozpustí a spojí se se šlehačkou na hladký krém.

DOMÁCÍ
TERMIX

SUROVINY

- citronový - kůra z ½ citronu a 1 lžička citronové kůry (můžete nahradit i 1 lžičkou kvalitní marmelády nebo esenciálního oleje, esence)
- oříškový - 1 lžíce oříškového másla

POSTUP

Do horkého čokoládového krému přidáme tvaroh a znovu promícháme, až vznikne hladká směs. Ochutíme a dosladíme. Dáme do misky, ozdobíme dle chuti. Můžete si udělat i den předem a dát do ledničky vychladit.

DOMÁCÍ
TERMIX

SUROVINY

- 2-3 ks žloutků podle velikosti
- 125 ml smetany ke šlehání nebo kokosového mléka
- 1/4 lžičky vanilky nebo několik kapek vanilkového extraktu
- slazení dle chuti a preference
- ovoce na dozobání - čerstvé bobulovité nebo lyofilizované
- TIP: Puding si můžete udělat s různými příchutěmi přidáním těchto ingrediencí do hotového pudingu:
 - rozmixovaný 1/2 banán - banánový
 - velká lžičce 100% kakaa nebo 20 g vysokoprocenní čokolády - čokoládový
 - 1 velká lžičce jemně pomletého lyofilizovaného ovoce - ovocný
 - 1 lžičce citronové nebo limetkové šťávy - citronový, limetkový

POSTUP

Nachystáme si dva hrnce – jeden na vodní lázeň, do kterého dáme cca 3 cm vody a dáme vařit na sporák.

Do druhého menšího hrnce dáme všechny ingredience, smícháme a ve vodní lázni za občasného míchání zahříváme tak dlouho, dokud nezhoustne do konzistence husté kaše.

Můžete udělat i bez vodní lázně, ale musíte být velmi opatrní, aby se vám žloutky ve smetaně nesrazily.

Nalijeme do misek, můžeme jíst teplé nebo nechat vychladnout – puding tak ještě víc zhoustne.

Podáváme jen tak nebo s ovocem – jahody, maliny, borůvky, ostružiny. Pokud potřebujeme dosladit, přelijeme puding lžící medu nebo čekankového sirupu.

DOMÁCÍ PUDING

SUROVINY

Na musli potřebujete:

- 500 g vloček
- 40-100 g medu
- 100-120 g kokosového oleje
- Podle chuti můžeme do základní směsi přidat:
 - skořici, kokos, vanilku
 - 200 g semínek a ořechů – dle preference (nasekané, nadrcené nebo plátky)
 - sušené nebo lyofilizované ovoce nedoslazované
 - vysokoprocenní čokoládu

Servírujeme s:

- 150 - 250 g tvarohu
- 100 - 200 g jogurtu
- teplé ovoce
- semínka a ořechy na ozdobu

POSTUP

Musli:

Olej rozejdeme spolu s medem. Suché směsi promícháme a přilijeme teplou směs. Důkladně promícháme. Směs dáme na dva plechy na pečicí papír a pečeme cca 15-20 minut na 160 stupňů. Necháme vychladnout a přesypeme do uzavíratelné dózy.

Ráno servírujeme 3-5 lžic hotového musli s tvarohem a jogurtem. Teplé ovoce uděláte tak, že jakékoli ovoce ohřejte se lžící vody a dáte na směs. Můžeme přidat sezónní ovoce a semínka.

DOMÁCÍ MÜSLI

SUROVINY

- 5 - 8 velkých lžic předem namočené pohanky lámanky
- 2 - 4 lžíce tvarohu
- slazení dle chuti - med, datlový sirup, čekankový sirup
- 1 lžíce másla nebo kvalitního rostlinného oleje
- 1 jablko
- ½ lžičky skořice
- lupínky mandlí na posypání (popřípadě celé mandle dopředu namočené)
- lístky máty na dozdobení (nemusí být)

POSTUP

Pohanku dáme na talíř, zamícháme do ní tvaroh a slazení, polijeme rozpuštěným máslem nebo kvalitním rostlinným olejem, posypeme nastrohaným jablkem, skořicí, plátky mandlí a ozdobíme nasekanými lístky máty. Pokud máte raději teplé kaše, pohanku napřed ohřejte, dle hustoty dolijte trochou mléka nebo vody a dále pokračujte stejně.

Kaši můžete různě obměňovat - místo skořice použít vanilku, kardamom, kakao, hořkou čokoládu, oříškové máslo. Místo jablka jakékoliv jiné sezónní nebo lyofilizované ovoce.

POHANKOVÁ KAŠE