

SUROVINY

- 2-3 ks žloutků podle velikosti
- 125 ml smetany ke šlehání
- 1/4 lžičky vanilky nebo několik kapek vanilkového extraktu
- slazení dle chuti a preference
- ovoce na dozdobení - čerstvé bobulovité nebo lyofilizované
- konopná semínka na posyp

TIP: Puding si můžete udělat s různými příchutěmi přidáním těchto ingrediencí do hotového pudingu:

- rozmixovaná 1/2 banánu
- velká lžičce 100% kakaa nebo 20 g vysokoprocentní 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 se semínky a ovocem – jahody, maliny, borůvky, ostružiny. Pokud potřebujeme dosladit, přelijeme puding lžící medu nebo čekankového sirupu.

DOMÁCÍ VANILKOVÝ PUDING

SUROVINY

- 2 velké banány zralé
- 1 měkkí avokádo
- 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
- voda na rozředění
- 1 lžička sody
- půl lžičky kakaa
- 1 lžička vanilkové pasty nebo extraktu
- 150 - 250 g tvarohu

POSTUP

Rozehřejte si troubu na 160°. Rozmačkejte 1 banán a avokádo a smíchejte je s medem - lze vynechat. Pak přidejte vajíčka, olej, vodu a vanilkovou pastu. Smíchejte mouku, sodu a kakao 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.

BANÁNOVO- AVOKÁDOVÝ CHLEBÍČEK

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%)
- 4 lžíce kokosu+1 na posypání
- 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, kokos a 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 kokosem a s tvarohem - ten tomu dodá bílkoviny.

ČOKOLÁDOVO -KOKOSOVÝ CHLEBÍČEK

SUROVINY

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

Buchty vždy servírujte s tvarohem navíc.

BÁBOVKA Z KRUPICE

POSTUP

Troubu přehřejte na 160° stupňů. Tuk ušlehejte se žloutky a slazením doběla. Z bílků vyšlehejte sníh. Do žloutkové směsi vmíchejte tvaroh, nastrouhanou citronovou kůru, vanilku, krupičku, sůl a kypřicí prášek a na závěr opatrně zapracujte sníh z bílků. Vlijte do vymazané a vysypané formy. Pečte asi 50 minut při 160°, 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 vajíčky a pak postupujte stejně, jen přidejte celý sáček prášku do pečiva.

SUROVINY

- 2 lžíce špaldové 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

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.

KRUPICOVÁ
KAŠE

SUROVINY

- 30 - 50 g přes noc namočených libovolných vloček (ovesných, špaldových, jáhlových, pohankových apod.)
- 100-200 g tvarohu
- nastrouhané jablíčko
- 1 lžičce semínek na ozdobení (ideálně přes noc namočených)
- 1-2 lžičce lyofilizovaného nebo čerstvého ovoce
- 1 lžička kvalitního lněného, avokádového nebo sezamového oleje
- ½ lžičky skořice nebo vanilky (nemusí být)

POSTUP

Vločky si den předem zalijeme vodou a necháme přes noc namáčet.

Ráno slijeme přebytečnou vodu. Dáme do misky, přidáme lžičku oleje, tvaroh a nastrouhané jablíčko, skořici nebo vanilku. Pořádně promícháme a ozdobíme semínky a ovocem.

Pokud máte rádi teplé snídaně, směs stačí jen ohřát.



LETNÍ
KAŠE

SUROVINY

- 2 hrsti bobulovitého ovoce (mražená směs nebo čerstvé)
- voda
- 50 g ovesných nebo jiných vloček (Ize nahradit čirokovou nebo mandlovou moukou, ideálně čerstvě pomletou)
- 1 vejce
- 80 g ricotty (Ize nahradit tvarohem)
- 150 ml mléka
- lžička oleje
- lžička vanilkového extraktu
- lžička skořice
- lžička prášku do pečiva
- špetka soli
- tvaroh k vaflím dle potřeby

POSTUP

Vločky, vejce, ricottu, mléko a zbylé ingredience kromě ovoce dáme do mísy a vypracujeme těsto.

Ve vaflovači uděláme z těsta vafle.

Ovoce ohřejeme s troškou vody v malém hrnci. Můžeme přidat trošku čekankového sirupu nebo medu, aby směs nebyla moc kyselá (záleží na druhu ovoce). Hotové wafle polijeme ovocným rozvarem a dáme na ně trošku tvarohu.

Pokud nemáte vaflovač, ze směsi udělejte lívanečky na pánvi.



**VAFLE
S TEPLÝM
OVOCEM**

SUROVINY

- Mugcake má spousty variant. Proto opakujte častěji. Vždy zkuste použít jiný druh vloček, slazení, zdobení.
- 1/2 banánu
- 1 vejce
- 1 velkou lžící ghee nebo kokosového oleje
- 30 - 50 g ovesných předem namočených vloček (můžou být i pohankové, ječné, jáhlové)
- ½ lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- 1-2 lžičky slazení-lze vynechat
- 1 velká lžice tvarohu
- 1 velká lžice jogurtu
- 3 čtverečky čokolády nebo lžící kvalitních čokoládových peciček

POSTUP

Do hrnku dejte rozmačkaný banán, jedno celé vejce, slazení, ovesné vločky s práškem do pečiva, ghee. 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. Do směsi v hrnečku přidejte čokoládu. Hrněk vložte na tři minuty do mikrovlnky. Po upečení vyklopte dortík na talíř a ozdobte jogurtem s tvarohem. Můžete přidat semínka nebo ořechy.

ČOKO MUGCAKE

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)
- lžíce zakysané smetany

POSTUP

Ovoce očistíme, větší ovoce nakrájíme na menší kousky. Dáme na talíř nebo do misky, přidáme tvaroh se zakysanou smetanou, posypeme mixem ořechů a semínek.

OVOCNÝ SALÁT

SUROVINY

- 1 šálek amarantu, propláchnutého (nebo quinoi/jáhel – lze obměňovat)
- 3 šálky mléka
- 1 vejce
- ½ lžičky vanilky
- 1 lžička skořice
- ¼ lžičky nového koření
- 1 nastrohané jablko
- troška medu
- ½ šálku namočených nasekaných ořechů (mandle, vlašské, ...)
- 4 lžíce slunečnicových semínek
- 1 banán (nebo jiné sezónní ovoce – čerstvé borůvky, jahody, ...)

POSTUP

Do středního hrnce dáme amarant, mléko, skořici, nové koření a přivedeme k varu. Priklopíme, snížíme teplotu a vaříme na mírném ohni 5 minut. Přidáme nastrohané jablko a dusíme cca 5-7 minut. Mícháme, dokud se nevstřebá všechna tekutina, vmícháme vejce a odstraníme z plotny. Necháme ještě 5 minut dojít. Podle chuti dosladíme, ale nemusíme. Přidáme zbývající ingredience a servírujeme.

AMARANTOVÁ KAŠE

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 nahradit skočicí)
- 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 rozeřejeme 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 ohřátý 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 lžíce kokosové smetany
- 1 lžíce semínek a ořechů na posypání, ideálně přes noc namočených (konopná, slunečnicová, mandle, kešu,...)
- 2 lžíce ovoce dle chuti, nejlépe bobulovité

POSTUP



DOMÁCÍ MÜSLI S TVAROHEM

SUROVINY

Základ

- ½ kelímku (100 g) smetany ke šlehání bez stabilizátorů
- 125-250 g měkkého tvarohu
- slazení dle preferencí (není nutné)
- 25 g hořké rozpuštěné vysokoprocenní čokolády nebo 100% raw kakaa

Zdobení

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

POSTUP

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. 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.



ČOKO
TERMIX

SUROVINY

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

- 5 vajec
- 1 mozzarellu
- 1-2 lžíce psyllia

Na náplň:

- mák 150 g
- 80 g rozpuštěného ghee
- 1-2 lžíce medu

POSTUP

Troubu předehřejeme na 160 stupňů. 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.

Mák pomeleme, smícháme s rozpuštěným ghee a medem. Směsí potřeme upečený plát těsta a zarolujeme. Můžeme nakrájet.

MAKOVÝ ZÁVIN

SUROVINY

30-50 g ovesných vloček (můžou být i přirozeně bezlepkové - pohankové / jáhlové).

150- 250 g tučného tvarohu (kravský / kozí)

lžíce oblíbených namočených ořechů

6 jahod

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.



JAHODOVÝ TVAROH

SUROVINY

Na 2 porce potřebujete:

- 250 g zakysané smetany
- vanička tvarohu
- 2 banány
- med - lze vynechat

POSTUP

Oloupané banány vložíme do větší mísy a vidličkou je rozmačkáme na kaši.

Pak vmíchejte zakysanou smetanu a pomocí šlehače vmíchejte i tvaroh.

Ochutnejte a v případě potřeby osladte medem.

Termix rozdělte do misek nebo šálků a uložte do chladničky po dobu jedné hodiny.



BANÁNOVÝ TERMIX



MANDLOVO- OVESNÁ KAŠE

SUROVINY

- 60 g vloček
- lžíce mandlového másla nebo lžíce přes noc namočených a ráno pomletých mandlí
- voda nebo mléko - dle hustoty
- zralý banán
- vejce
- ovoce a semínka na ozdobení

POSTUP

Ovesné vločky ideálně přes noc namočené dáme do hrnce a zalijeme je vodou nebo vybraným mlékem. Pomalu prohříváme. Když kaše začne houstnout, vmícháme do ní máslo nebo směs mandlí a vejce. Důkladně promícháme. Ve chvíli, kdy je kaše krásně hustá a krémová, vmícháme do ní rozmačkaný banán a už jen lehce prohřejeme. Zdobíme libovolným ovocem, oříšky, semínky nebo další porcí ořechového másla.

SUROVINY

Na 2 porce:

- 1 mozzarella
- lžíce mascarpone
- 4-5 vajec
- 2 lžíce psyllia nebo 3–4 lžíce ovesné mouky
- skořice
- 1 lžíce kokosového oleje

Na náplň:

- 250 g tvarohu
- zakysaná smetana
- 2 lžíce oříškového másla
- čerstvé nebo mražené ovoce

POSTUP

Vše pořádně rozmixujeme, směs necháme 5–10 minut odstát. Směs kvůli psylliu bude postupně houstnout, konzistenci průběžně upravujeme doléváním mléka nebo vody.

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

Do mísy dáme tvaroh, smetanu a pořádně promícháme s oříškovým máslem. Ovoce dáme do hrnce s trochou vody, krátce povaříme do změknutí.

Hotové palačinky natřeme tvarohovou náplní, zarolujeme a ozdobíme ovocem.



PALAČINKY

SUROVINY

- šálek vloček - přes noc namočíme ve vodě
- trochu mléka
- 1-2 vejce
- nastrohané jablko
- lžička kokosového oleje
- skořice
- vlašské ořechy - přes noc namočené ve vodě se špetkou soli
- slazení dle preferencí

POSTUP

Přes noc namočené vločky dáme ohřát do hrnce cca na 60-70 stupňů. Přilejeme mléko. Jakmile kaše houstne, vmícháme vajíčka a necháme 5-10 minut odstát. Mezitím si nastroháme jablko, které spolu se skořicí a slazením vmícháme do teplé kaše. Zdobíme ořechy, které před tím důkladně propereme.



KAŠE A LA ŠTRŮDL

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.

SNÍDAŇOVÁ SKLENIČKA

SUROVINY

- ½ banánu
- 40–50 g vloček (ovesné, pohankové, jáhlové apod.)
- 150–200 g jogurtu
- 100–150 g tvarohu
- (cca půlku vaničky)
- můžete přidat lžíci chia semínek
- ½ lžičky vanilky nebo 1 lžička esence, pasty
- ½ lžičky skořice
- hrst čerstvého nebo lyofilizovaného ovoce
- 2 lžíce 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, popřípadě semínka, na ráno. Ráno na vrch přidáme čerstvé nebo lyofilizované ovoce, semínka a ořechy.

KAŠE
PŘES NOC

SUROVINY

- 150 - 250 g tučného tvarohu (kravský / kozí)
- lžíce zakysané smetany - nemusí být
- sladké kakao od cokoladovnatroubelice.cz
- 1 menší banán
- lžíce kešu ořechu
- ovoce na ozdobu - dle sezóny
- semínka na posypání (konopná, lněná, slunečnicová)
- může být lžička medu, ale banán a kakao by na doslazení měl stačit

POSTUP

Všechny ingredience kromě semínek a ovoce na ozdobu rozmixujeme a nalijeme do misky, ozdobíme lžící semínek a ovocem. Kdo má rád kousky, ingredience stačí jen smíchat, dát do misky a ozdobit.



KAKAOVÝ
TVAROH

SUROVINY

- 100-150 g tvarohu
- 200 ml libovolného mléka
- 10 lžiček chia semínek
- půl banánu
- 1 lžice oříškového másla nebo přes namočte oblíbené ořechy a ráno je slijte, propláchněte a rozmixujte na kaši
- ovoce na ozdobu

POSTUP

Večer do vybraného mléka namočíme chia semínka. Ráno přimícháme tvaroh, rozmačkaný banán a ořechové máslo (koupené nebo vlastní). Zdobíme sezónním ovocem.

OŘECHOVÝ CHIA PUDING

SUROVINY

- půl mozzarely
- 2 vejce
- 30–50 g mletých vloček
- 1 lžička skořice
- 1/2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- 1/2 malého banánu
- kefír nebo mléko– množství dle hustoty směsi
- kokosový olej

Na ozdobu:

- 2 lžíce jogurtu
- 2 lžíce tvarohu
- med nebo čekankový sirup
- 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. Dle potřeby dolejeme tekutinu nebo přidáme vločky.

Opékáme na pánvičce s trochou kokosového oleje.

Tvaroh s jogurtem a slazením smícháme.

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



RANNÍ LÍVANCE

SUROVINY

Na 2 porce:

- pohanka lámanka 100 g
- ořechy (vlašské, pekanové) 80 g - přes noc namočené se špetkou soli
- tvaroh 125 g
- kvalitní tučný jogurt 200 g
- jablko
- javorový sirup nebo med 1 lžíce či čekankový sirup
- mletý kardamom ½ lžičky
- ovoce na ozdobu

POSTUP

Pohanku a ořechy zalijte studenou vodou a nechte přes noc namáčet při pokojové teplotě.

Druhý den ráno vodu slijte, důkladně propláchněte horkou vodou a pohanku s ořechy přesuňte do mixéru. Pár ořechů si můžete nechat na ozdobu. Mixujte tak minutu až dvě, až dosáhnete jemné krémové konzistence. Přidejte tvaroh, nastrouhané jablko (i se slupkou), slazení a půl lžičky kardamomu. Podávejte s čerstvým ovocem.



RAW
KAŠE

SUROVINY

Na těsto

- 4 lžíce (cca 50 g) namletých ovesných vloček
- 1 lžíce skořice
- 4 lžíce kvalitního řeckého 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

Na ozdobu

- 4 lžíce tvarohu smíchané se lžící zakysané smetany
- trošku čekankového sirupu
- ovoce dle chuti, oříšky, semínka oříškové máslo na ozdobu

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.

Pokud nemáte vaflovač, ze směsi dělejte lívanečky na pánvi nebo upečte v troubě.

DOMÁCÍ VAFLE



PEČENÉ MÜSLI

SUROVINY

- 500 g vloček (pohankové, ovesné, špaldové, žitné, jiné nebo mix více druhů)
- 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 - pozor u těžkých alergií
 - kvalitní kakao

Servírujeme s:

- 150 - 250 g tvarohu
- 100 - 200 g jogurtu

POSTUP

Musli:

Olej rozežřejeme 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. Můžeme přidat sezónní ovoce a semínka.

SUROVINY

- 30-50 jáhlových vloček
- mléko
- řecký jogurt s vysokým obsahem bílkovin
- lžička másla nebo lněného oleje
- vanilka
- ořechy
- semínka
- čerstvé, sušené nebo lyofilizované ovoce

JÁHLOVÁ KAŠE

POSTUP

Teplá varianta:

Jáhlové vločky namočte přes noc do vody. Ráno dejte do hrnce, přidejte mléko a prohřejte. Přidejte lžičku másla. Stáhněte ze sporáku a do vychladlé kaše vmíchejte řecký jogurt a vanilku, dochuťte čerstvým nebo lyofilizovaným ovocem, semínky nebo ořechy.

Studená varianta:

Do přes noc namočených jáhlových vloček dejte lžičku lněného oleje, přimíchejte řecký jogurt a vanilku. Dozdobte ovocem, semínky nebo ořechy.

SUROVINY

KORPUS

- 100 g ořechů nebo ořechového másla
- 100 g ovesných vloček
- 3-4 vejce
- 3 lžičky jemně mleté kávy
- 1 vrchovatá lžička prášku do pečiva s vinným kamenem

KRÉM

- 2-3 lžíce medu
- 2 vejce
- špetka soli
- 100 g mascarpone
- 300 g tvarohu
- 2 lžičky hořkého kakaa

POSTUP

Ořechy rozdrťte ve vhodném mixéru na pastu nebo použijte přímo oříškové máslo. Smíchejte je s vločkami, se 3 nebo 4 vejci (podle velikosti), vinným kamenem a najemno umletou kávou. Hotové těsto nalijte na plech vyložený pečícím papírem a rozetřete na placku vysokou 2-3 cm. Vložte ji do trouby vyhřáté na 150 °C a pečte asi 20 minut. Těsto při pečení hodně nabude a jeho povrch jemně popraská. Hotový korpus nechte vychladnout a pak ho jemně mezi prsty rozdrobte na malé kousky.

DOMÁCÍ TIRAMISU

SUROVINY

POSTUP

Med vyšlehejte se 2 žloutky. Jakmile se rozpustí, přimíchejte mascarpone a tvaroh. Z bílků vypracujte tuhý sníh. Ten pak opatrně a po částech vmíchejte do žloutkové směsi. Připravte si samostatné mističky nebo skleničky, skleněnou mísu či formu na dort. Na dno udělejte vrstvu z najemno rozdrobeného korpusu a dobře upěchujte. Další vrstvou bude mascarpone s tvarohem a s vejci, pak zase rozdrobený korpus a jemně upěchovaný, pak zase mascarpone. Poslední vrstvou by měl být krém, který posypte přes sítko hořkým / sladkým kakaem. Tiramisu nechte přes noc uležet v lednici.

DOMÁCÍ TIRAMISU