

## SUROVINY

- 1 střední cuketa
- asi 2 menší mrkve
- 2 jarní cibulky
- 1 vejce
- 100g sýru
- 15g chia semínek
- 30g ovesných vloček
- sůl a pepř dle chuti

1/2 talíře čerstvé zeleniny dle chuti a sezóny

Bílý jogurt a koření, bylinky na dip

## ZELENINOVÉ PLACKY

## POSTUP

Mrkev a cuketu nastrouhejte (loupat ji nemusíte), poté vmíchejte nasekanou cibulku, jedno celé vejce, nastrouhaný sýr, chia semínka a ovesné vločky. Vločky můžete předem namlít a nahradit tak mouku. Osolte a opepřete, můžete přidat i česnek. Utvořte placky, které položte na plech s pečícím papírem, a pečte cca 20 minut na 180°C, dokud nebudou shora pěkně zlatavé.

Doporučuji udělat si k plackám nějaký dip, třeba z bílého jogurtu a bylinek.

Servírujeme se zeleninou.

## SUROVINY

- červená čočka (ideálně uvařte den předem, na jednu porci budete potřebovat 30 - 50g)
- 200g lučiny
- šťáva z bio citrónu
- 1 lžíce tahini nebo olivového oleje
- sladká paprika
- 1 stroužek česneku
- čerstvá petrželka
- sůl
- černý sezam na posypání

## POSTUP

Uvařte čočku, sceďte a nechte vychladnout. Scezenou vodu nevylévejte, můžete ji později potřebovat na doladění hustoty. Vložte do mixéru s ostatními ingrediencemi a rozmixujte podle libosti. Někdo má raději hrubší strukturu, někdo zase hladký krém.

Hotovou pomazánku dejte do misky, poprašte sladkou mletou paprikou a posypejte čerstvou petrželovou natí a sezamovými semínky.

# POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY



## SUROVINY

- 250g tučného tvarohu
- kapie
- sůl
- sladká paprika
- cibulka

Servírujeme na:  
placičkách (recepty najdete v jiných dnech) nebo na plátku kváskového pečiva nebo na plátcích sýra a listech salátu (poslední variantu můžete zajíst 1ks sezónního ovoce kvůli sacharidům).

## POSTUP

Cibulku a kapii nakrájíme, smícháme s tvarohem a kořením. Servírujeme na placičkách nebo k pomazánce přikusujeme roličky sýru uvnitř s mrkví a listy salátu, ovoce nebo kvalitní kváskové pečivo.

# POMAZÁNKA BUDAPEŠŤ

## SUROVINY

- 2 lžíce konzervovaných bílých nebo červených fazolí
- 1 jarní cibulka (nebo pažitka, případně klasická cibule)
- česnek 1 stroužek - nemusí být
- 1 rajče nakrájené na kostičky nebo 1 lžíce sušených rajčat
- 1 lžíce hladkolisté petržele nebo koriandru nebo kořenící směsi na pomazánky od [sonnentor.cz](http://sonnentor.cz)
- 100g lučiny
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- olivový olej 1 lžíce
- 1 plátek kvalitního kváskového pečiva

## POSTUP

Fazole slijte a důkladně propláchněte. Nechte je okapat a poté je vidličkou v misce rozmačkejte.

Přisypte nasekanou cibulku a česnek, nadrobno nakrájená (sušená) rajčata a petržel. Utřete s lučinou, dochuťte solí, pepřem a olejem. Podávejte s kváskovým pečivem.

Tip: Pomazánku můžete připravit i ze sterilované cizrny.

# FAZOLOVÁ POMAZÁNKA



## SUROVINY

- 200g lučiny nebo kvalitního žervé
- hrst pažitky
- 1/2 nastrohané mrkve
- 1 lžice zakysané smetany
- sůl
- 1 stroužek prolisovaného česneku (jen kdo chce, nemusí být)
- 1 plátek kvalitního kváskového pečiva
- ½ talíře zeleniny dle výběru

## POSTUP

Do misky dáme čerstvý sýr, nastrohanou mrkev, zakysanou smetanu. Kdo chce, může přidat česnek. Pořádně promícháme a dochutíme solí. Podáváme na vybraném kváskovém pečivu s dostatečným množstvím zeleniny a posypeme pažitkou.



POMAZÁNKA  
Z ČERSTVÉHO  
SÝRU

## SUROVINY

- 2 vejce
- 50g čedaru, parmezánu (nebo jiného tvrdého sýra výraznější chuti) nebo cottage sýru, lučiny
- 50g vloček (žitné, ovesné, pohankové...)
- 1 lžička prášku do pečiva
- plátek prosciutta nebo kvalitní šunky
- olej nebo ghee
- ½ talíře zeleniny

## POSTUP

Všechny ingredience kromě oleje a zeleniny dáme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Pokud je směs příliš hustá, můžeme přidat trochu jogurtu, zakysanky, kefíru nebo vody. Směs necháme 5 minut odpočinout.

Opékáme na pánvičce s trochou ghee nebo oleje. K lívancům přidáme ½ talíře zeleniny dle výběru.

# SLANÉ LÍVANCE



## SUROVINY

- ¼ menšího celeru
- 1 mrkev
- 40 - 70g eidamu
- 2 lžíce zakysané smetany
- 1 lžíce tvarohu
- 1 lžička kvalitní hořčice
- ½ citrónu
- hrst hladkolisté petržele nebo lžička sušené
- sůl, pepř
  
- plátek kváskového pečiva

## POSTUP

Oloupaný celer, mrkev a sýr nastrouhejte najemno. Promíchejte se zakysanou smetanou, tvarohem, hořčicí, šťávou z citrónu, nasekanou petrželkou, solí a pepřem. Podávejte s kvalitním kváskovým pečivem. Nikoli baleným.

Kdo nemá rád celer, nahradte ho mrkví.

# CELEROVÁ POMAZÁNKA

## SUROVINY

- 70 - 80g vařené cizrny (ze skla nebo cizrnu namočíte a uvaříte)
- 1 lžička lahůdkového droždí
- cca 25ml vody
- 1 lžíce olivového oleje nebo pasty Tahini
- 2 lžíce lučiny
- kapie
- ½ lžičky mletého římského kmínu
- ½ lžičky soli
- 1 stroužek česneku
- citrónová šťáva

K tomu:

- ½ talíře zeleniny
- 1 plátek kváskového chleba

## POSTUP

Všechny ingredience kromě kapie dáme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Kapii nakrájíme nadrobno a vmícháme do pomazánky. Podáváme s kvalitním kváskovým (domácím) pečivem a s dostatkem zeleniny.

# CIZRNOVÁ POMAZÁNKA



## SUROVINY

- Na 2 porce potřebujete:
  - 2 zralá avokáda
  - 6 malých cherry rajčátek
  - 3 menší červené cibule
  - 2 stroužky česneku
  - 1 chilli papričku
  - šťávu z limetky
  - hrst čerstvého koriandru
  - sůl a pepř
- 
- plátek žitného kváskového chleba
  - strouhaný parmazán

### Tip:

Pokud nemáte zásobu bylinek (čerstvých, lyofilizovaných nebo v mrazáku či sušených), doporučuji koupit si kořenící směs na pomazánky od [sonnentor.cz](http://sonnentor.cz)

## POSTUP

Avokádo rozpulte, vyndejte pecku a lžící vydlabejte dužinu. Dužinu dejte do misky a důkladně rozmačkejte vidličkou. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte hodně najemno. Koriandr nasekejte, rajčátka a chilli papričku nakrájejte na malé kostičky.

Hotovou pomazánku dochuťte solí a pepřem. Nakonec vmíchejte nasekaný koriandr či jiné bylinky.

Podávejte na kvalitním kváskovém pečivu. Na závěr posypte parmazánem.

# AVOKÁDOVÉ GUACAMOLE

## SUROVINY

- 1ks tortilly od Vilgain na aktin.cz
- 4 plátky chedaru
- 2 plátky kvalitní šunky nebo 80g uzeného lososa
- Lučina na pomazání
- listy salátu
  
- zeleninová příloha

## POSTUP

Na plátek tortilly namažte Lučinu, dejte plátky sýru a šunky nebo lososa, listy salátu a zamotejte.

Podávejte s čerstvou zeleninou.

Tortillu můžete krátce zapéct v kontaktním grilu.

# OBLOŽENÁ TORTILLA





# MÍCHANÁ KRÉMOVÁ VEJCE

## SUROVINY

3 rozkvedlaná vejíčka  
½ talíře zeleniny  
1 lžíce zakysané smetany  
½ cibule nakrájené na jemno  
pažitka, kopr nebo koriandr na  
posypání - dle zásob. Lze  
vynechat  
1 plátek kváskového žitného  
pečiva

## POSTUP

Nakrájenou cibulku dáme na pánev a orestujeme, pak přidáme vejíčka a krátce promícháme. Na závěr vmícháme lžíci smetany na zjemnění. Dáme na talíř k nakrájené zelenině a k plátku chleba. Posypeme vybranou bylinkou.

## SUROVINY

- vejce dle vlastní potřeby 2-3
  - ghee nebo kvalitní olej
  - 2 hrsti baby špenátu nebo polníčku
  - 2-3 plátky tvrdého sýru
  - kvalitní slanina
  - sůl, pepř, chilli
  - koriandr - nemusí být
- 
- Snídani můžete zajíst 1ks / hrstí sezónního ovoce nebo přidat tenký plátek kváskového pečiva. Balenému se vyhýbejme.

## POSTUP

Na mírném ohni rozehejte na pánvičce ghee, vložte plátky slaniny a orestujte. Přidejte špenát, nechte zavadnout, poté přidejte plátky sýru a rozklepněte do pánve vejce. Mírně osolte, opeřete, dejte koriandr, můžete přidat i chilli. Nechte cca 2-3 minuty propékat.

# VAJEČNÁ OMELETA



## SUROVINY

- 1 lžíce ghee nebo oleje
  - 1 lžíce mléka
  - 2-3 vajíčka
  - 20 g sýru dle chuti - cheddar, brie, parmazán, kozí sýr, gouda, ...
  - hrst nasekaných čerstvých (popřípadě sušených / mražených) oblíbených bylinek - medvědí česnek, koriandr, pažitka, petrželka, bazalka, tymián, ...
  - ½ talíře vybrané zeleniny jako příloha
  - sůl, pepř, chilli
- Pro doplnění sacharidů můžeme zvolit 1 ks sezónního ovoce jako dezert po snídani

## POSTUP

Rozehřejeme si pánev a dáme na ni ½ lžíce ghee. Vajíčka s mlékem jemně prošleháme vidličkou ve sklenici a přidáme druhou ½ lžíci ghee. Sýr nastrouháme nebo nakrájíme na tenké plátky. Vajíčka vlijeme na rozehrátou pánev, posypeme hned sýrem a čerstvými bylinkami. Děláme cca půl minuty, dokud nejsou vajíčka na povrchu úplně hotová a omeletu zarolujeme.

Dáme na talíř, osolíme - pozor na slanost sýru, opepříme, můžeme přidat chilli. Přidáme vybranou očištěnou zeleninu.

# SÝROVÁ OMELETA

## SUROVINY

- 1 lžíce kvalitního oleje
  - 1 lžíce smetany ke šlehání
  - 2 - 3 vejce
  - baby špenát nebo listový špenát
  - kapie
  - ricotta
  - hrst bylinek - nemusí být
- Pro doplnění sacharidů zvolte 1 ks sezónního ovoce

## POSTUP

Vejce rozklepneme do mísy, přidáme lžíci smetany a nasekané bylinky, pokud dáváte. Přidáme Ricottu a promícháme. Na lžíci oleje necháme zavadnout listy špenátu, přilijeme směs, osolíme, opepříme a na mírném ohni necháme dodělat vejce. Pokud máme pánev vhodnou do trouby, můžeme frittatu nechat krátce zapéct na funkci gril. Frittatu podáváme s čerstvou zeleninou a zajímavým ovocem.

# ŠPENÁTOVÁ FRITTATA





# LUXUSNÍ FRITTATA

## SUROVINY

vejíčka dle potřeby  
cibule  
1 stroužek česneku  
1 lžice ghee nebo olivového oleje  
30 g pancetty nebo jiné kvalitní  
slaniny nebo šunky  
hrst čerstvých bylinek  
1 paprika  
2 sušená rajčata  
160 g oblíbeného sýru (parmazán  
/ cheddar / gouda apod.)  
sůl, pepř

Malý tenký plátek kvalitního  
kváskového pečiva

## POSTUP

Zeleninu, pancettu a sušená rajčata pokrájíme na kostičky. Na pánvičce rozežřejeme ghee, vložíme cibuli a restujeme do změknutí. Přidáme pancettu, česnek, promícháme. Vložíme papriku a sušená rajčata. Ještě cca dvě minuty restujeme. Vajíčka rozšleháme, přidáme nastrouhaný sýr, bylinky, sůl, pepř. Vaječnou směs nalijeme do pánvičky na restovanou zeleninu. Posypeme parmazánem a vložíme zapéct do trouby předehřáté na 180 °C. Pečeme, dokud není povrch frittaty upečený. Pokud nemáme pánvičku, kterou můžeme dát do trouby, zapečení vynecháme.



# LUXUSNÍ FRITTATA

## SUROVINY

## POSTUP

Dáme na pánvičku pokličku a prohřejeme na sporáku. Musíme ovšem stáhnout teplotu ohřevu, aby se frittata zespodu nepřipálila.

K frittátě přikusujeme kváskové pečivo.



## SUROVINY

- malý šálek na kávu nebo hlubší mistička
- ocet
- vejce dle potřeby
- plátek kváskového žitného chleba
- lučina
- rukola / polníček
- zelenina dle chuti

Tip: K vejci si můžete připravit i holandskou omáčku nebo majonézu a vejce s ní polít.

## ZASTŘENÉ VEJCE

## POSTUP

Do malého šálku nebo mističky nalijeme cca do třetiny ocet a opatrně do nich rozklepneme vajíčko. Do většího hrnce dáme vodu a osolíme. Jakmile začne vařit, stáhneme hrnc z plotýnky a postupně do něj opatrně nalijeme jednotlivá vejce včetně octa. Stáhneme intenzitu vaření cca o třetinu, dáme hrnc opět na plotýnku a vaříme 2 minuty. Nachystáme si kuchyňské papírové utěrky, rozprostřeme je na větší talíř nebo dřevěné prkénko a postupně na něj dáváme uvařená vejce, aby utěrka vsákla přebytečnou vodu. Doporučuji děrovanou naběračkou nebo plochým sítkem.

## SUROVINY

## POSTUP

Na talíř dáme plátek chleba, namažeme lučinou, přidáme rukolu nebo polníček, vejce, dochutíme solí a pepřem. Přidáme na talíř vybranou zeleninu.



ZASTŘENÉ  
VEJCE



## SUROVINY

- vejce dle vlastní potřeby 2-4
- ghee nebo kvalitní olej
- paprika
- hrst pažitky - nemusí být
- sůl, pepř, chilli

Pro doplnění sacharidů, snídani můžete zajíst 1ks / hrstí sezónního ovoce.

Nebo jedním tenkým plátkem kvalitního kváskového pečiva.

## SÁZENÁ VEJCE V PAPRICE

## POSTUP

Na mírném ohni rozehejte na pánvičce ghee, vložte celá kolečka papriky a rozklepněte do nich vejce. Mírně osolte, okořeňte. Nechte cca 3 minuty propékat. Na závěr přidejte nasekanou pažitku.

## SUROVINY

Upečený plát těsta z bílkovin.  
Nejlépe udělaný den předem.

- 5 vajec
- 100g lučiny
- 1-2 lžíce psyllia
- špetka soli, bylinky/koření dle chuti

Na tousty:

- 2 plátky kvalitní šunky
- 2 plátky oblíbeného tvrdého/ plátkového sýru
- rajčata v oleji
- jarní cibulka
- salát z listové zeleniny

## DOMÁCÍ TOAST

## POSTUP

Troubu předehřejeme na 160 stupňů. Vejce, lučinu a psyllium rozmixujeme, můžeme vmíchat koření a bylinky, sůl a necháme 5-10 minut odstát. Poté směs vylijeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme cca 8-15 minut (dle typu trouby a výšky těsta). Z hotového vychladlého těsta z bílkovin nakrájíme čtyři stejné čtverce velikosti toastu. Dva čtverce obložíme plátky šunky, sýru a tence nakrájenými rajčaty a natě z cibulky. Dáme do toustovače, přiklopíme neobloženými čtverci a zapečeme. Podáváme se salátem nebo čerstvě nakrájenou zeleninou.



## SUROVINY

2 porce:

- 2 jarní cibulky
- 1 žlutá paprika
- 150g rajčat
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- plechovka černých fazolí
- pepř
- chilli papričky - lze vynechat
- 4 vejce
- ghee

Sacharidy jsou obsažené ve fazolích, nemusíte doplňovat.

## POSTUP

Očistíme jarní cibulku a nakrájíme ji na kolečka. Papriku zbavíme semínek a nakrájíme na malé kousky. Nakrájíme i rajčata. Na tuku osmahneme cibulku a papriku, přidáme rajčata a koření. Restujeme asi 5 minut. Vajíčka si vyšleháme se solí a opečeme je na ghee. Pozor, chceme, aby byla hotová, ale stále krémová. Míchaná vajíčka servírujeme s teplou zeleninou.

# VEJCE A LA MEXICANA

## SUROVINY

- 200g cottage
- svazek ředkviček
- sůl a koření dle chuti
- hrst pažitky - můžeme vynechat

plátek kvalitního kváskového pečiva nebo slunečnicové nepečivo (1 vejce, 1 PL mléka, 3 PL mletých slunečnicových semínek, sůl, drcený kmín, prášek do pečiva bez fosfátů)

## POSTUP

Cottage ochutíme a přidáme nakrájené ředkvičky, posypeme nakrájenou pažitkou. Příkladujeme k tomu vybrané pečivo.

Slunečnicové nepečivo: Ingredience smícháme v hrníčku a dáme do mikrovlnky na 3 minuty na 800W.

COTTAGE  
S  
ŘEDKVIČKAMI



## SUROVINY

- ½ talíře čerstvé zeleniny nebo salátu
- ⅓ talíře bílkovin (vejce, tuňák, sýry, občas kvalitní šunku, slaninu, tempech) s tuky (avokádo, olivy, ořechy, semínka) - podle chuti a preferencí
- zbytek talíře sacharidy (kváskové pečivo, ovoce, luštěniny)

## POSTUP

Suroviny dle výběru a správného poměru dáte na talíř.



OBLOŽENÝ  
TALÍŘ

## SUROVINY

- hrst rukoly (nebo jiný drobný salát, polníček apod.)
- 1 cottage
- asi 10cm kousek okurky
- 100g hrášku
- 1 jarní cibulka
- olivový olej
- 1 lžička jablečného octa
- sůl
- koření
- cherry rajčátka

## POSTUP

Rukolu nebo salát dáme na talíř. V misce smícháme cottage s nakrájenou okurkou, jarní cibulkou a hráškem. Přidáme olej a ocet, plus koření a sůl. K salátu přikusujeme vybranou zeleninu - papriky, salát, okurky, mrkev - dle sezóny a chuti.

# COTTAGE SALÁT



# SUROVINY

- ½ talíře čerstvé zeleniny nebo salátu
- ⅓ talíře bílkovin s tuky (vejce, tuňák, sýry, občas kvalitní šunku, slaninu, tempeh, avokádo, olivy, ořechy, semínka - podle chuti a preferencí)
- zbytek talíře sacharidy (kváskové pečivo, ovoce, luštěniny, sladší zelenina)

# POSTUP

Suroviny dle výběru a správného poměru dáte na talíř.



# OBLOŽENÝ TALÍŘ

## SUROVINY

- půlku červeného syrového zelí
- 1 velká lžice kvalitní hořčice
- 1 kelímek bílého jogurtu
- půl lučiny
- půl cibule
- trochu čerstvého křenu nebo česnek - lze vynechat
- sůl, pepř
- citrónovou šťávu
- pár kapek olivového oleje
- černá sezamová semínka na posypání - nemusí být
- 2 plátky semínkového chleba, na který potřebujeme:
  - 1 vejce
  - 1 PL mléka
  - 3 PL mletých slunečnicových semínek
  - sůl
  - drcený kmín
  - prášek do pečiva bez fosfátů

## POSTUP

Zelí nakrájejte a vložte do mixéru s kousky cibulí a najemno rozmixujte.

Do mísy dejte všechny ingredience, nasypejte zelí s cibulí a důkladně promíchejte. Podle potřeby sůl a pepř. Černý sezam.

Ingredience na semínkový chléb smícháme v hrníčku, dáme do mikrovlnky 800W na 3 minuty.

Pro doplnění sacharidů lze snídani zajíst 1ks sezónního ovoce.

# POMAZÁNKA Z ČERVENÉHO ZELÍ



## SUROVINY

- 1 zralé avokádo
- 3/4 hrnku mléka
- 2 vejce + vejce na volská oka
- 3 vrchovaté lžíce pohankové mouky
- 1/2 lžičky kypřicího prášku
- sůl
- kokosový olej (na smažení) nebo ghee
- zelenina jako příloha

## POSTUP

Avokádo rozkrojíme a lžící ho vydlabeme do větší mísy. Přidáme 2 vejce, mléko, sůl a vše rozmixujeme dohladka. K rozmixované směsi postupně přidáváme mouku s kypřícím práškem a metličkou vypracujeme hladké těsto na lívance. Lívance smažíme dozlatova na pánvi, kterou jsme si předem lehce vymazali kokosovým olejem. K lívancům podáváme volské oko nebo míchaná vejce. A zeleninu.

# SLANÉ AVOKÁDOVÉ LÍVANCE

## SUROVINY

- 1 ricota
- 1/2 cibule
- 1 kapii
- 10 cm kus salátové okurky
- sůl
- olivový olej
- pažitku na ozdobu
- plátek kvalitního kváskového žitného pečiva.

## POSTUP

Cibuli nakrájejte na drobné kostičky, to samé udělejte s okurkou a paprikou.

Posolte a nechte pár minut odležet, až zelenina pustí vodu.

Přes sítko zeleninu rukou promačkejte, aby co nejvíce vody odkapalo.

Smíchejte s ricottou a na závěr doladte pažitkou apod.

# ZELENINOVÁ RICOTTA

## SUROVINY

- 40-60 g parmazánu
- 150 g lučiny
- 2 hrsti cherry rajčátek
- olivový olej
- 1 šálek libovolných vloček přes noc namočených
- voda
- sůl a pepř
- kvalitní pesto

Můžete přidat restované žampióny.

## POSTUP

Do rendlíku dejte namočené vločky, zalijte je vodou a pomalu přiveďte k varu. Míchejte, a na mírném plameni pomalu vařte, dokud kaše nezačne houstnout, ale stále ještě stéká z vařečky. Kaši odstavte, osolte, opepřete, vmíchejte většinu nastrouhaného parmazánu a lučiny. Rozdělte do misek, přidejte rajčata, zakápněte olejem a přidejte zbytek sýru a pesto, popřípadě žampióny.

## SLANÁ KAŠE