



JÍDELNÍČEK A RECEPTY

* PRO SILNOU IMUNITU

aneb kolínka a maso
pro zdraví nestačí



SNÍDANĚ

- Luxusní míchaná vajíčka s paleo chlebem
- Kešu pudink
- Bezlepková granola s jogurtem nebo rostlinným mlékem
- Ricottové pečivo s patifu
- Kokosová kaše

HLAVNÍ JÍDLA

- Quinoové karbanátky s červenou čočkou
- Brokolicová polévka se zakysanou smetanou
- Pohanka s uzeným tofu a kysaným zelím
- Cizrnové kari se zeleninou a rýží
- Čočkový dhál

PEČEME DOMA

- Paleo chléb
- Bezlepková granola
- Ricottové pečivo bez mouky
- Domácí ořechové tyčinky
- Fazolový koláč
- Domácí celozrnné housičky z pohankové mouky (s vejcem a lučinou)



RECEPTY PRO RESTART IMUNITY

- 16 luxusních a jednoduchých receptů, nápady na zdravé pečení
- Všechny receptury jsou přirozeně bezlepkové a vegetariánské
- V sekci „Pečeme doma“ najdete základní receptury na některé pokrmy ze snídání (např. pečivo nebo granolu)
- Ke všem hlavním jídlům se hodí ještě malý salátek z mrkve, řepy, listových salátů (rukola, polníček, římský salát...) nebo kysaného zelí
- Pokud si hlídáte váhu nebo dokonce chcete zhubnout, k večeri vybírejte pokrmy bez příloh



LUXUSNÍ MÍCHANÁ VAJÍČKA S PALEO CHLEBEM

SUROVINY

1 PORCE

PALEO CHLÉB:

viz PALEO CHLÉB (PEČEME DOMA)

LUXUSNÍ MÍCHANÁ VAJÍČKA:

2 lžičky ghí (přepuštěného másla)
případně 1 lžička olivového oleje

2-3 vejce

1 lžíce bílého jogurtu (kokosový nebo
kravský bio)

2 plátky (70 g) paleo chleba
nebo 2 mrkve

2 lžíce kvašeného zelí nebo jiné
fermentované zeleniny (nemusí být)

1 hrst čerstvé zeleniny (směs baby
salátků, ředkvičky, cherry rajčátka,
okurka, kedlubna, paprika)

čerstvé bylinky na ozdobení (pažitka,
petrželka, jarní cibulka)

sůl

POSTUP

- 1** V misce pomocí vidličky rozšleháme vejce, sůl a jogurt.
- 2** V pánvi rozehejte ghí nebo olivový olej. Nalijte směs do pánve a pomocí špachtle jí sem tam opatrně míchejte.
- 3** Mezitím si vedle na pánvičce nebo v toustovači začněte opékat na sucho paleo chleba. Pokud nemáte upečený paleo chléb, vajíčka podávejte s mrkvovými hranolky.
- 4** Když jsou vejce téměř hotová, tedy stále ještě trochu tekutá, odstraňte je z plotny. Nechte je dojít mimo plotýnku 1 minutu.
- 5** Míchaná vejce podávejte s plátky opečeného paleo chleba nebo s mrkvovými hranolky. Ozdobte hrstí čerstvých bylinek nebo nasekané jarní cibulky a přidejte čerstvou zeleninu.

TIP

Pro lepší stravitelnost podávejte vejce s kysanou zeleninou. Pokud máte naklíčené mungo nebo jiná semínka, přidejte i je.



VEGETARIÁNSKÉ



VEGANSKÉ

BEZ
LAKTÓZYBEZ
LEPKUS SEBOU
DO PRÁCEVHODNÉ
KE ZMRAZENÍ

KEŠU PUDINK

SUROVINY

1 PORCE

½ šálku kešu ořechů, namočených přes noc a slitých (60 g)

½ šálku čisté vody nebo neslazeného mandlového mléka nebo kokosové vody (50 ml)

1 a ½ lžíce oříškového másla – např. mandlového (40 g)

1 lžička javorového sirupu nebo agáve sirupu nebo medu (10 g)

špetka soli

½ lžičky vanilkového extraktu nebo semínka z půlky vanilkového lusku (nemusí být)

1 hrst bobulovitého ovoce – čerstvé nebo mražené k podávání (nemusí být)

POSTUP

- 1** Vložte všechny suroviny do mixéru a mixujte dohladka.
- 2** Dejte na chvíli do lednice vychladit a podávejte.
- 3** Můžete přidat i čerstvé (bobulovité) ovoce.



VEGETARIÁNSKÉ



VEGANSKÉ

BEZ
LAKTÓZYBEZ
LEPKUS SEBOU
DO PRÁCEVHODNÉ
KE ZMRAZENÍ

BEZLEPKOVÁ GRANOLA S JOGURTEM NEBO ROSTLINNÝM MLÉKEM

SUROVINY

8 PORCÍ

1 PORCE = 70 G

3 lžíce kokosového oleje (25 g)**2 lžičky skořice****½ lžičky muškátového oříšku****3 lžíce javorového sirupu** nebo medu (45 g)**2 lžíce chia semínek** (20 g)**100 g strouhaného kokosu****280 g směsi ořechů** – namočených přes noc, propláchnutých a slitých**130 g semínek** – namočených přes noc, propláchnutých a slitých

K PODÁVÁNÍ:

jogurt (kokosový nebo kravský bio) nebo rostlinné mléko**čerstvé ovoce** (jahody, borůvky, maliny, ostružiny, rybíz, ananas, jablko...)

POSTUP

- 1** Předehřejte troubu na 160 °C. Na plech položte pečicí papír.
- 2** Do větší mísy nebo kastrolu dejte kokosový olej. Pokud není tekutý, dejte mísu nebo kastrol na chvíli do trouby ohřát, aby se olej rozpustil.
- 3** Přidejte skořici, muškátový oříšek, javorový sirup nebo med, chia semínka, strouhaný kokos a dobře promíchejte.
- 4** Do mixéru dejte ořechy a semínka a posekejte je nahrubo (lze nasekat i pomocí nože). Posekané ořechy a semínka přidejte k ostatním surovinám do mísy a promíchejte. Směs vysypte na plech a rozprostřete.
- 5** Pečte 15–20 min. Hlídejte, ať se vám směs při okrajích nezačne pálit. Pak plech vyndejte a granolu dobře promíchejte, rozmělněte hrudky, pokud se vytvořily.
- 6** Dejte do trouby a pečte dalších 15–20 min. dozlatova. Pokud je granola vlhká, ještě ji nechte v troubě.
- 7** Po upečení nechte granolu dobře vychladnout a dosušit do druhého dne.
- 8** Granolu uskladněte v dobře uzavíratelné sklenici, kde směs vydrží až dva týdny.
- 9** Granolu podávejte s jogurtem nebo s rostlinným mlékem a čerstvým ovocem.

TIP

Granolou můžete ozdobit smoothie bowl nebo ovocné dezerty a poháry.



VEGETARIÁNSKÉ



VEGANSKÉ

BEZ
LAKTÓZYBEZ
LEPKUS SEBOU
DO PRÁCEVHODNÉ
KE ZMRAZENÍ

RICOTTOVÉ PEČIVO S PATIFU ČI MRKVOVOU POMAZÁNKOU

SUROVINY

2 PORCE

½ balení Patifu rostlinné pomazánky nebo jiné z prodejny zdravé výživy

MRKVOVÁ POMAZÁNKA:

1 polévková lžíce přepuštěného másla (10 g)

2 středně velké mrkve, nastrohané najemno (168 g H / 140 g Č)

2 polévkové lžíce tahini – sezamová pasta (60 g)

šťáva z ½ limetky

1 jarní cibulka (60 g)

sůl

čerstvé nebo mražené bylinky nakrájené najemno – pažitka, petržel, bazalka, koriandr

čerstvá zelenina k podávání

H – hrubá váha suroviny
(před očištěním či uvařením)

Č – čistá váha suroviny
(po očištění či uvaření)

POSTUP

- 1 Mrkev orestujte na ghí (přepuštěném másle) spolu se solí. Nechte vychladnout.
- 2 Všechny suroviny kromě cibulky a bylinek vložte do mixéru a umixujte. Nemusí to být úplně dohladka.
- 3 Na závěr přidejte pokrájenou cibulku a bylinky, promíchejte.
- 4 Pomazánkou namažte ricottové pečivo a podávejte ideálně s kousky čerstvé zeleniny.



VEGETARIÁNSKÉ



VEGANSKÉ

BEZ
LAKTÓZYBEZ
LEPKUS SEBOU
DO PRÁCEVHODNÉ
KE ZMRAZENÍ

KOKOSOVÁ KAŠE

SUROVINY

1 PORCE

200 ml rostlinného neslazeného mléka – kokosové, konopné, mandlové, rýžové

3 zarovnané lžice kokosové mouky
(30 g)

1 lžice mletých lněných semínek
(14 g)

1 lžice chia semínek (10 g)

NA OZDOBENÍ, VYBERTE DLE CHUTI:

2 lžičky přepuštěného másla / kokosového oleje / mandlového másla

skořice na posypání

javorový sirup nebo med

1 hrst čerstvého nebo mraženého ovoce – jahody, maliny, borůvky, ostružiny, rybíz, v zimě plátky banánu nebo dušená hruška či jablko)

semínka

POSTUP

1 Do menšího kastrolu nalijte rostlinné mléko. Přidejte kokosovou mouku, mletá lněná semínka a chia semínka.

2 Na středním plameni za stálého míchání zahřívajte, dokud nezačne kaše houstnout.

3 Kaši není nutné vařit, stačí zahřát do zhoustnutí.

4 Na talíři kaši posypte mletou skořicí, omastěte ghí / kokosovým olejem / mandlovým máslem a ozdobte podle chuti a možností čerstvým ovocem a semínky.

5 Kaši můžete osladit javorovým sirupem nebo medem.

TIP

Vyzkoušejte kaši také z mandlové mouky.



QUINOOVÉ KARBANÁTKY S ČERVENOU ČOČKOU

SUROVINY

2 PORCE

1 PORCE = 285 G

60 g H quinoy

60 g H červené čočky

1 větší mrkev (150 g H / 130 g Č)

1 cibule (110 g H / 80 g Č)

1 hrst hladkolisté petrželky (10 g Č)

¼ lžičky mletého římského kmínu

2 stroužky česneku

2 lžice řepkového oleje (20 g)

sůl

pepř

1 vejce

50 g kukuřičné strouhanky na
zahuštění

ZELENINA NA SALÁT

ZÁLIVKA:

2 lžice bílého Bio jogurtu (70 g)

trocha petrželky, nasekané

¼ lžičky sušeného česneku

sůl

pepř

H – hrubá váha suroviny
(před očištěním či uvařením)**Č – čistá váha suroviny**
(po očištění či uvaření)

POSTUP

1 Quinou s čočkou propláchněte a vložte do hrnce, zalijte vodou (asi 1 cm nad), osolte a vařte do změknutí.

2 Mezitím očistěte mrkev a nastrouhejte ji nahrubo.

3 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Poté ji na pánvi orestujte a přidejte na plátky nakrájený česnek a mrkev. Vše ještě chvíli restujte, pak odstavte z plotny a nechte chladnout.

4 Uvařenou quinou s čočkou přemístěte do velké mísy a též nechte alespoň trochu vychladnout.

5 Vmíchejte obsah pánve, přidejte vejce (můžete oddělit žloutky a bílky a z bílků vyšlehat sníh – pak budou karbanátky ještě nadýchanější), mletý římský kmín, nasekanou petrželku, sůl, pepř a strouhanku.

6 Z této směsi tvořte pomocí rukou jednotlivé karbanátky a smažte je z obou stran dozlatova na rozpáleném oleji v pánvi.

7 Podávejte se zeleninovým salátem se zálivkou z jogurtu (veškeré ingredience na zálivku smíchejte).



BROKOLICOVÁ POLÉVKA SE ZAKYSANOU SMETANOU

SUROVINY

3 PORCE

1 PORCE = 430 G POLÉVKY

2 lžíce olivového oleje

kousek póрку nebo velká cibule
(145 g Č)

1 stroužek česneku, hrubě pokrájený

1 brokolice, nakrájená na růžičky
(325 g H / 305 g Č)

1 hrst mraženého hrášku (60 g)

2 stonky čerstvé máty, lze vynechat

1 l vody, lze přidat kvalitní bujónovou
kostku bez glutamátu

sůl

pepř

3 lžíce zakysané smetany (35 g/lžíce)

3 lžíce dýňových semínek (10 g/lžíce)

H – hrubá váha suroviny
(před očištěním či uvařením)

Č – čistá váha suroviny
(po očištění či uvaření)

POSTUP

- 1 Připravte si všechnu zeleninu a nakrájejte ji na kusy.
- 2 V hrnci na oleji zlehka orestujte pórek nebo cibulku, dokud nezesklovatí. Přidejte česnek, brokolici, hrášek a mátu. Restujte přibližně další 2 min.
- 3 Zalijte zeleninu vodou a případně přidejte bujón. Osolte. Vařte přibližně 8–10 min., dokud nebude zelenina měkká.
- 4 Polévku rozmixujte dohladka. Pokud je moc hustá, naředte ji převařenou vodou.
- 5 Polévku na talíři ozdobte lžící zakysané smetany a nasucho opraženými semínky, případně i mátou.



VEGETARIÁNSKÉ



VEGANSKÉ

BEZ
LAKTÓZYBEZ
LEPKUS SEBOU
DO PRÁCEVHODNÉ
KE ZMRAZENÍ

POHANKA S UZENÝM TOFU A KYSANÝM ZELÍM

SUROVINY

2 PORCE

1 PORCE = 260 G

1 cibule (110 g H / 107 g Č)**2 lžíce řepkového oleje** nebo
přepuštěného másla**½ balíčku kysaného bílého zelí** (150 g
bez nálevu)**1 stroužek česneku****1 balení uzeného tofu** (200 g)**160 g pohanky** (případně krup)**majoránka****sůl****pepř****H – hrubá váha suroviny**
(před očištěním či uvařením)**Č – čistá váha suroviny**
(po očištění či uvaření)

POSTUP

- 1** Cibuli nakrájejte nadrobno a zpěňte ji na části oleje. Přidejte na plátky nakrájený česnek.
- 2** Zelí slijte, mírně vyperte pod tekoucí vodou a přidejte k cibuli.
- 3** Tofu nakrájejte na kostky a orestujte zvlášť v jiné pánvi.
- 4** V hrnci zahřejte zbývající olej, pohanku na něm krátce orestujte, zalijte vodou (asi 1,5 cm nad), vařte pod pokličkou asi 8 minut, poté zdroj tepla vypněte a nechte dalších 15 minut pod pokličkou dojit.
- 5** Pak vše smíchejte v jedné pánvi. Osolte, opepřete a ochuťte majoránkou.



VEGETARIÁNSKÉ



VEGANSKÉ

BEZ
LAKTÓZYBEZ
LEPKUS SEBOU
DO PRÁCEVHODNÉ
KE ZMRAZENÍ

CIZRNOVÉ KARI SE ZELENINOU A RÝŽÍ

SUROVINY

3 PORCE

1 PORCE = 343 G

1 konzerva cizrny (240 g pevného podílu)

1 cibule (130 g H / 110 g Č)

¼ menšího lilku (150 g)

½ květáku nebo brokolice (240 g H / 160 g Č)

1 rajče (140 g Č)

2 brambory (170 g H / 140 g Č)

1 lžíce kokosového oleje

¼ lžičky římského kmínu

½ lžičky kurkumy

1 lžička kari koření

chilli paprička dle chuti

400 ml kokosového mléka

250 ml zeleninového vývaru nebo vody

240 g H rýže basmati nebo natural

H – hrubá váha suroviny
(před očištěním či uvařením)

Č – čistá váha suroviny
(po očištění či uvaření)

POSTUP

- 1** Cibuli nakrájejte nadrobno a orestujte na oleji v hluboké pánvi.
- 2** Přidejte koření, nakrájenou chilli papričku a orestujte i na plátky nakrájené brambory a lilek nakrájený na proužky (předem vypocení a posolený), vsypte cizrnu a zalijte vývarem.
- 3** Přiklopte pokličkou a duste asi 10 min.
- 4** Poté přidejte květák rozebraný na růžičky a rajčata nakrájená na měsíčky.
- 5** Zalijte kokosovým mlékem a ještě 10 min. povařte.
- 6** Dochutěte solí.
- 7** Podávejte s rýží basmati.

TIP

Kokosové mléko můžete nahradit smetanou.



VEGETARIÁNSKÉ



VEGANSKÉ

BEZ
LAKTÓZYBEZ
LEPKUS SEBOU
DO PRÁCEVHODNÉ
KE ZMRAZENÍ

ČOČKOVÝ DHÁL

SUROVINY

2 PORCE

1 lžíce ghí nebo kokosového oleje**1 menší cibule** (88 g H / 80 g Č)**kousek zázvoru** (11 g H / 7 g Č)**1 stroužek česneku****½ lžičky kurkumy****½ lžíce koření garam masala****½ lžičky mletého římského kmínu****1 menší mrkev** (40 g H / 32 g Č)**1 menší petržel** (39 g H / 28 g Č)**75 g propláchnuté červené čočky****½ konzervy krájených rajčat z plechovky** (120 g pevného podílu)**1 hrst čerstvého špenátu** (20 g)**200 ml vody****1 a ½ lžíce sójové omáčky Tamari** nebo Shoyu**100 ml kokosové smetany** (nemusí být)**160 g rýže basmati** nebo natural**nasekaná nať koriandru** nebo petrželky na ozdobu**sůl****H – hrubá váha suroviny**
(před očištěním či uvařením)**Č – čistá váha suroviny**
(po očištění či uvaření)

POSTUP

- 1 Mrkev a petržel pokrájejte na malé kostičky.
- 2 V hrnci na ghí nebo kokosovém oleji orestujte cibulku, dokud nezesklovatí.
- 3 Přidejte nadrobno pokrájený zázvor a česnek, kurkumu, garam masalu, římský kmín. Krátce orestujte, aby se koření rozvonělo.
- 4 Pak přidejte pokrájenou petržel a mrkev, čočku a rajčata. Zalijte 200 ml teplé vody z konvice a vařte cca 12 minut, než budou čočka a zelenina měkká.
- 5 Před koncem varu přidejte špenát, promíchejte a nechte 1 minutu zavadnout.
- 6 Dochutěte solí a sójovou omáčkou. Na talíři posypte koriandrem, petrželkou nebo jarní cibulkou.
- 7 Podávejte s dušenou rýží basmati či parboiled.

TIP

Zázvor můžete nastroumat na jemném struhadle a do pokrmu vymačkat jenom šťávu. Na konci varu můžete jídlo dochutit přidáním kokosové smetany. Pokud máte naklíčené mungo nebo jiná semínka, přidejte i ty.



VEGETARIÁNSKÉ



VEGANSKÉ

BEZ
LAKTÓZYBEZ
LEPKUS SEBOU
DO PRÁCEVHODNÉ
KE ZMRAZENÍ

PALEO CHLÉB

SUROVINY

CELÝ UPEČENÝ CHLÉB = 460 G
1 PORCE – 1 PLÁTEK = 35 G

100 g semínek a ořechů (semínka dýňová, slunečnicová, lněná, chia, ořechy lískové, vlašské, pekanové...)

5 lžic (60 g) mletého lněného semínka

3 lžice (20 g) psyllia

½ lžičky soli

2 lžičky (10 g) vinného kamene nebo lžička prášku do pečiva bez fosfátů

1 lžička kmínu může být i drcený

4 vejce

1 kelímek (180 g) bílého jogurtu

POSTUP

- 1** Ořechy nasekejte na menší kousky.
- 2** Do mísy dejte všechny suché ingredience, ořechy a semínka. Promíchejte.
- 3** Přidejte jogurt a vejce. Dobře promíchejte. Předehřejte troubu na 160 °C. Formu na chlebiček nebo srncí hřbet vyložte pečicím papírem. Pečicí papír si před tím můžete rukama pomačkat, bude se s ním lépe pracovat.
- 4** Těsto vlijte do pečicí nádoby a nechte stát 5 minut. Pak dejte chléb do trouby a pečte 55–60 minut do zlatova.
- 5** Během pečení troubu zbytečně neotvírejte, chléb by mohl spadnout. Při pečení se řiďte vlastní zkušeností s troubou.
- 6** Chléb krájejte až po úplném vychladnutí a skladujte přikrytý utěrkou. Doporučujeme chléb rovnou nakrájet na jednotlivé plátky (stranou dát 3–4 pro nejbližší dny a zbytek zamrazit).



VEGETARIÁNSKÉ



VEGANSKÉ

BEZ
LAKTÓZYBEZ
LEPKUS SEBOU
DO PRÁCEVHODNÉ
KE ZMRAZENÍ

BEZLEPKOVÁ GRANOLA

SUROVINY

8 PORCÍ

1 PORCE = 70 G

3 lžíce kokosového oleje (25 g)**2 lžičky skořice****½ lžičky muškátového oříšku****3 lžíce javorového sirupu** nebo medu (45 g)**2 lžíce chia semínek** (20 g)**100 g strouhaného kokosu****280 g směsi ořechů** – namočených přes noc, propláchnutých a slitých**130 g semínek** – namočených přes noc, propláchnutých a slitých

POSTUP

- 1** Předehřejte troubu na 160 °C. Na plech položte pečicí papír.
- 2** Do větší mísy nebo kastrolu dejte kokosový olej. Pokud není tekutý, dejte mísu nebo kastrol na chvíli do trouby ohřát, aby se olej rozpustil.
- 3** Přidejte skořici, muškátový oříšek, javorový sirup nebo med, chia semínka, strouhaný kokos a dobře promíchejte.
- 4** Do mixéru dejte ořechy a semínka a posekejte je nahrubo (lze nasekat i pomocí nože). Posekané ořechy a semínka přidejte k ostatním surovinám do mísy a promíchejte. Směs vysypte na plech a rozprostřete.
- 5** Pečte 15–20 min. Hlídejte, ať se vám směs při okrajích nezačne pálit. Pak plech vyndejte a granolu dobře promíchejte, rozmělněte hrudky, pokud se vytvořily.
- 6** Dejte do trouby a pečte dalších 15–20 min. dozlatova. Pokud je granola vlhká, ještě ji nechte v troubě.
- 7** Po upečení nechte granolu dobře vychladnout a dosušit do druhého dne.
- 8** Granolu uskladněte v dobře uzavíratelné sklenici, kde směs vydrží až dva týdny.

TIP

Granolou můžete ozdobit smoothie bowl nebo ovocné dezerty a poháry.



RICOTTOVÉ PEČIVO BEZ MOUKY

SUROVINY

4 HOUSKY

1 HOUSKA = 75 G

1 kelímek ricotty (250 g)

2 lžičce chia semínek (20 g)

2 a ½ lžičce dýňových semínek (25 g)

3 vejce

3 lžičce psyllia (20 g)

½ lžičky soli

½ lžičky kmínu

Iněné semínko na posypání

POSTUP

1 V míse smíchejte ricottu, chia a dýňová semínka, 2 vejce, psyllium, sůl a kmín. Těsto nechte asi 10 min. odpočinout.

2 Poté vytvarujte 4 bochánky (1 bochánek před upečením váží asi 110 g) a položte je na plech vyložený pečicím papírem.

3 Potřete rozšlehaným vejcem, posypte lněným semínkem a pečte při 150 °C asi 50–60 min.



DOMÁCÍ OŘECHOVÉ TYČINKY

SUROVINY

12 TYČINEK

1 PORCE = 1-2 TYČINKY

100 g tahini pasty

20 g chia semínek

60 g rýžového sirupu nebo medu

100 g mletých mandlí

20 g strouhaného kokosu

40 g dýňových semínek

50 g sušeného ovoce
neproslazovaného

50 g vlašských ořechů

1 vejce

POSTUP

- 1 V menší misce rozmíchejte společně chia semínka, tahini a sirup nebo med. Dejte stranou.
- 2 Sušené ovoce nakrájíme na menší kousky, vlašské ořechy nasekáme nahrubo.
- 3 Ve velké míse smícháme mleté mandle, strouhaný kokos, semínka, sušené ovoce a nasekané ořechy. Do této směsi vyklepneme jedno vejce a promícháme. Přidáme tahini směs a pomocí rukou zpracujeme.
- 4 Pekáček (o velikosti 20x30 cm) vyložíme pečicím papírem a směs do něj rovnoměrně rozprostřeme. Pomocí rukou stlačíme a vyrovnáme.
- 5 Vložíme do trouby vyhřáté na 160 °C a pečeme 25 minut. Poté necháme dokonale vychladnout.
- 6 Upečený ořechový plát nakrájíme na požadované tvary (obdélníčky) a uchovááme v uzavřené krabičce na suchém místě, kde vydrží až dva týdny. Tyčinky lze i zamrazit.



FAZOLOVÝ KOLÁČ

SUROVINY

10 PORCÍ

2 konzervy červených fazolí (440 g)**140 ml nálevu z konzervy****170 ml rostlinného nápoje** (kokosový, rýžový, ovesný, sójový...)**3 lžíce panenského kokosového oleje**, rozehrátého (40 g)**1 lžička skořice****40 g holandského kakaa****160 g pohankové mouky** (celozrnné)**½ lžičky kypřicího prášku bez fosfátů****¼ lžičky sody bikarbony****100 g kokosového cukru**

POSTUP

1 Troubu předehřejeme na 180 °C. V mixeru společně rozmixujeme slité a propláchnuté fazole (bez nálevu) a rostlinné mléko. Tuto směs vlijeme do mísy a vmícháme kokosový olej. Dáme stranou.

2 V jiné míse smícháme kakao, mouku, kypřicí prášek, sodu, cukr. Suché ingredience vmícháme do fazolové směsi.

3 Nálev z konzervy nám v receptu nahrazuje vejce – bílky. Vyšlehejte proto nálev do sněhu a opatrně jej vmíchejte do směsi.

4 Formu na pečení vyložíme pečícím papírem, vlijeme těsto a pečeme asi 35–40 minut.

TIP

Přidejte i nasekané ořechy – lískové, mandle nebo kešu.



DOMÁCÍ CELOZRNNÉ HOUSTIČKY Z POHANKOVÉ MOUKY

SUROVINY

4 HOUSKY

1 kelímek cottage sýra (150 g)

1 vejce

1 hrnek pohankové celozrnné mouky
(180 g)

2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů

¾ lžičky soli

¾ lžičky kmínu

olivový olej na potřetí

hrubě mletá sůl na posypání

kmín na posypání

POSTUP

1 Cottage s vejci rozmixujeme ponorným mixérem dohladka.

2 V míse smícháme tuto směs s moukou, práškem do pečiva, solí a kmínem. Zpracujeme v těsto, které rozdělíme na 4 díly a pomocí rukou vytvoříme 4 bulky, které položíme na plech vyložený pečicím papírem.

3 Troubu předehřejeme na 180 °C. Nožem každou bulku nařzneme do kříže, potřeme olejem, posypeme kmínem a solí a pečeme v troubě 25–30 minut.

TIP

Podávejte obložené vejci natvrdo, namazané žervé a sypané klíčky.