

food  
by Dave



David Neuman

## Obsah:

<b>SLADKÉ RECEPTY</b> .....	<b>1</b>
Banánové sušenky .....	2
Borůvkovo-tvarohový závin .....	3
Borůvko-lotuskový dort .....	5
Borůvkový tvarohovec .....	7
Cuketová buchta .....	8
Čokoládové brownies .....	10
Čokoládové muffiny .....	11
České buchty .....	13
Dietní tvarohový dort .....	15
Drobenkový dort s pudinkem .....	17
Dýňovo-oříšková buchta .....	19
Estonský kringel .....	20
Jablko-tvarohový koláč .....	22
Jahodový chia pudink .....	23
Kakaové muffiny .....	24
Kakaový cheesecake z tvarohu .....	26
Karamelový medovník .....	27
Kokosky .....	32
Kokosovo-krupicový dezert .....	33
Kokosové kuličky .....	35
Kokosovo-ovesná kaše .....	36
Koláč z karamelizované mrkve .....	37

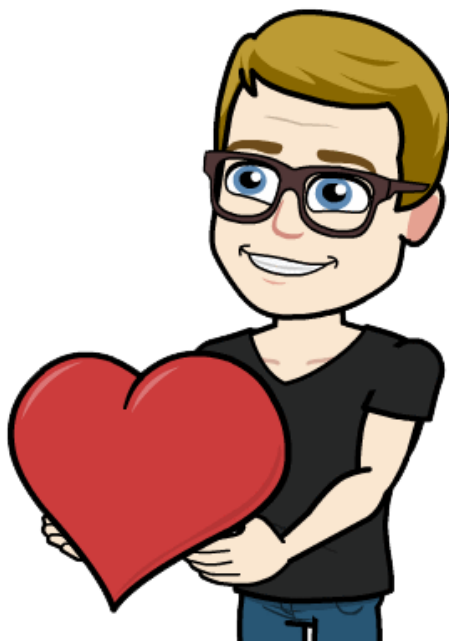
Vanilkové rohlíčky .....	39
Lesní ovoce v ricottě .....	40
Linecké cukroví .....	41
Makové mléko .....	42
Makovo-ovesná kaše .....	43
Makronky .....	44
Mandlovo-pomerančové sušenky .....	46
Milionářské sušenky .....	47
Medovník .....	48
Muffiny .....	50
Nutella z avokáda .....	52
Oreo-tvarohová bábovka .....	54
Ořechovo-ovesná kaše .....	55
Ovesná buchta .....	56
Ovesné perníčky .....	57
Ovesné palačinky .....	58
Ovesné sušenky s arašídovým máslem .....	59
Ovesné včelí úly .....	60
Ovocné smoothie .....	61
Pečená ovesná kaše .....	62
Skořicové sušenky .....	63
Skořicový třený koláč .....	65
Sladké kouzlo .....	67
Sušenky .....	69
Rýžovo-banánová pěna .....	71
Skořicovo-ovesná kaše .....	72

Trojbarevné košíčky .....	73
Tiramisu .....	75
Tradiční česká bábovka .....	77
Tvarohová bábovka .....	79
Tvarohové papriky .....	81
Tvarohový koláč .....	82
Tvarohovo jablečný dort .....	84
Tvarohové knedlíky z ovesných vloček ...	86
Tvarohový koláč se skořicovou polevou ..	88
<b>PROTEINOVÉ RECEPTY .....</b>	<b>90</b>
Banánovo-proteinový dort .....	91
Banánový chléb bez cukru a tuku .....	92
Čokoládová slast .....	93
Dietní makový závin .....	95
Low carb palačinky .....	97
Mug cake s překvapením .....	98
Ovesné vafle .....	100
Proteinové palačinky .....	101
Pruhovaný tvarohový dort .....	102
Proteinovo-tvarohové šišky .....	104
Proteinové muffiny .....	106
Proteinová roláda .....	108
Vločkové piškoty .....	110
Rýžová palačinka .....	112
Tvarohové muffiny s proteinem.....	114
<b>SLANÉ RECEPTY .....</b>	<b>116</b>

Brokolicové placičky .....	117
Focaccia s olivami a rozmarýnem .....	118
Kokosové hnízdo .....	120
Opsie bread .....	121
Pizza s brokolicovým korpusem .....	122
Pizza s masovým korpusem .....	124
Pizza ze špenátu .....	126
Placičky z červené čočky .....	128
Slané muffiny .....	130
Vegetariánská pizza ze špenátu .....	132
Tvarohovo-ovesná pizza .....	134
<b>Poznámky:</b> .....	<b>135</b>
<b>KONEC</b> .....	<b>136</b>

Food blog: [www.foodbydave.cz](http://www.foodbydave.cz)

Nezáleží na tom,  
jak se vaří,  
ale s jakou láskou  
to dáváme dohromady.



© David Neuman

2017

# SLADKÉ RECEPTY



# Banánové sušenky

## Suroviny:

1 lžička skořice

2 banány

1 lžička medu

1 hrnek ovesných vloček

1 hrst nasekaných vlašských ořechů



## Postup:

Banány rozmačkáme, přimícháme ovesné vločky a poté zbytek ostatních ingrediencí.

Pečeme při 175 °C zhruba 15 minut dozlatova.

Dobrou chuť!



# Borůvkovo-tvarohový závin

## Suroviny:

**Náplň:** 250 g tvarohu

100 g moučkového  
cukru

1 žloutek

500 g borůvek

1 bílek na potření



**Těsto:** 500 g hladké mouky

1 Hera

8 lžiček moučkového cukru

8 lžic mléka

1 kostka droždí

2 vejce

špetka soli

## Postup:

Hladkou mouku prosejeme s moučkovým cukrem do mísy.

Přidáme rozpuštěnou Heru a 2 vejce. Z droždí a mléka si uděláme kvásek a přidáme ho do těsta.

Vypracujeme pevné těsto, které necháme asi 30 minut odležet.

Tvaroh promícháme s cukrem a žloutkem. Odleželé těsto rozvalíme.

Do středu rozetřeme tvarohovou náplň a ponecháme volný široký okraj.

Na náplň poklademe borůvky a lehce pocukrujeme.

Volné okraje těsta přehneme přes náplň směrem do středu.

Povrch koláče potřeme rozšlehaným bílkem a posypeme cukrem.

Pečeme při teplotě 180 °C cca 50 minut.

*Dobrou chuť!*

# Borůvkovo-lotuskový dort

## Suroviny:

250 g Lotus sušenek

3 vaničky odtučněného tvarohu

3 vejce

4 lžíce třtinového cukru

borůvky dle potřeby

plátková želatina



## Postup:

Sušenky rozemeleme, naředíme vodou tak, aby vznikla hutná hmota. Tu dáme do dortové formy, kterou vyložíme pečícím papírem. Dáme péct na 10 minut do trouby předehřáté na 180 °C.

V míse smícháme 3 tvarohy, 3 vejce, 4 lžíce třtinového cukru. Krém vlijme na vychladlý korpus. Pečeme cca 50 minut v troubě předehřáté na 150 °C. Borůvkovou směs nalijeme na dort po upečení a necháme vychladnout a dáme chladit do lednice.

**Borůvková vrstva:** Borůvky dáme vařit do hrnce a pak přidáme i plátkovou želatinu dle návodu na obalu.

*Dobrou chuť!*



# Borůvkový tvarohovec

## Suroviny:

250 g tvarohu  
1 vejce  
1 lžička medu  
1 lžička skořice  
borůvky

## Postup:

Tvaroh vyšleháme s vajíčkem, přidáme skořici, med a pořádně zamícháme.

Nalijeme do keramické misky a posypeme borůvkami.

Pečeme na 190 °C cca 23 minut.

Dobrou chuť!



# Cuketová buchta

## Suroviny:

- 2 hrnky strouhané cukety
- 1 lžička sody
- 3/4 hrnku olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička mleté skořice
- 1 hrnek medu
- 2,5 hrnku špaldové mouky
- 3 vejce



## Postup:

Olej, celá vejce, med a citronovou šťávu ušleháme nebo umícháme.

Přidáme nahrubo strouhanou cuketu (cuketa musí být oloupaná a zbavená pecek, střed vykrojíme a zamícháme.

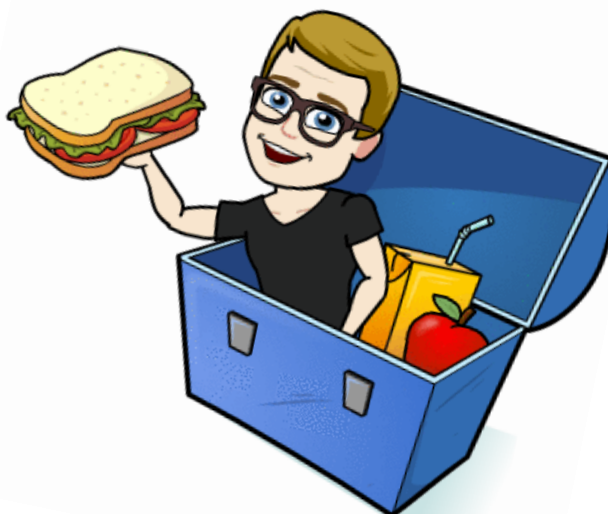
Nakonec přidáme hladkou mouku, do které jsme přidali prášek do pečiva, sodu a skořici.

Vše dobře ušleháme.

Cuketové těsto nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech.

Cuketovou buchtu se skořicí vložíme do předehřáté trouby na 180 °C a pečeme dozlatova.

*Dobrou chuť!*



# Čokoládové brownies

## Suroviny:

250 g čokolády  
5 vajíček

## Postup:

Nejprve si rozpustíme 180 g čokolády ve vodní lázni a poté přidáme 5 žloutků a pořádně zamícháme. Vyšleháme si sníh z 5 bílků a vmícháme je do čokoládové hmoty. Formu na pečení si vyložíme pečicím papírem. Pečeme cca 8 minut v troubě předehřáté na 250 °C. Necháme vychladnout a dáme korpus odležet na 12 hodin do ledničky. Druhý den rozpustíme zbytek čokolády ve vodní lázni. Korpus polejeme roztopenou čokoládou a necháme v lednici pár hodin ztuhnout.

**Tip:** Dort si můžeme dozdobit dle vlastní fantazie a chuti například kokosem či strouhanými oříšky.

*Dobrou chuť!*





# Čokoládové muffiny

## Suroviny:

100 g másla

200 ml

plnotučného  
mléka

1 vejce

100 g zakysané  
smetany

200 g hladké mouky

100 g krupicového cukru

1 lžíce kukuřičného škrobu

2 lžičky prášku do pečiva

3 lžíce kakaa

špetka soli

100 g čokolády



## Postup:

Troubu zapněte na 180 °C. Plech na muffiny vyložte papírovými košíčky.

Máslo rozpustíte a nechte zchladnout. Mléko rozšlehejte s vejcem, zakysanou smetanou a cukrem, který by se měl rozpustit. Mouku prosejte se škrobem, práškem do pečiva, kakaem a špetkou soli. Do této směsi vmíchejte zchladlé máslo a tekutou směs.

Nakonec opatrně zapracujte polovinu čokolády.

Těsto rozdělte do košíčků a navrch nasypete zbytek čokolády.

Pečte asi 25 minut.

*Dobrou chuť!*



# České buchty

## Suroviny:

300 g polohrubé mouky

200 g hladké mouky

80 g moučkového cukru

75 g másla

250 ml mléka

2 vejce

25 g droždí

povidla

špetka soli

máslo na vymazání pekáče a potírání  
buchet



## Postup:

Ze lžíce cukru, mouky, droždí a trochu vlažného mléka připravíme kvásek.

Až vykyne, smíchejme ho se zbytkem cukru a mouky, vajíčky, rozehřátým máslem a trochou soli.

Na závěr přidáme vlažné mléko. Zpracujeme těsto a necháme ho přibližně hodinu kynout. Položíme těsto na pomoučený vál, rozválíme ho a nakrájíme na čtverečky.

Na každý čtvereček dáme povidla a pak tvarujeme buchty. V pekáči si rozpustíme máslo a pak do něj skládáme buchty.

Každou po stranách, vykutálíme v másle, aby se buchty po nakynutí neslepily.

Troubu si předehřejeme na 180 °C. Buchty necháme v pekáči zhruba čtvrt hodiny kynout, pak je nahoře pomastíme a vložíme do trouby.

Pečeme cca 50 minut.

**Tip:** Do buchet můžeme dát i tvarohovou či makovou náplň.

*Dobrou chuť!*

## Dietní tvarohový dort

### Suroviny:

400 g tvarohu

4 vejce

100 g medu nebo třtinového cukru

50 g dětské krupice

50 g másla



## Postup:

Všechny tyto ingredience smícháme dohromady, až na máslo. Doporučuji nejprve vyšlehat vejce, poté přidat sypké suroviny a nakonec tvaroh. Vše mícháme, dokud nám nevznikne jednolitá hmota. Poté si dáme rozehrát máslo na mírný plamen, aby se pouze rozteklo. Necháme chvíli vychladnout. Máslo nalijeme do směsi a důkladně promícháme. Těsto nalijeme do formy a vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečeme cca 50 minut.

**Tip:** Upečený korpus dozdobíme dle fantazie například pudinkem, čokoládou nebo marmeládou.

*Dobrou chuť!*



# Drobenkový dort s pudinkem

## Suroviny:

**Těsto:** 300 g polohrubé mouky

100 g cukru krupice

1 vejce

1 vanilkový cukr

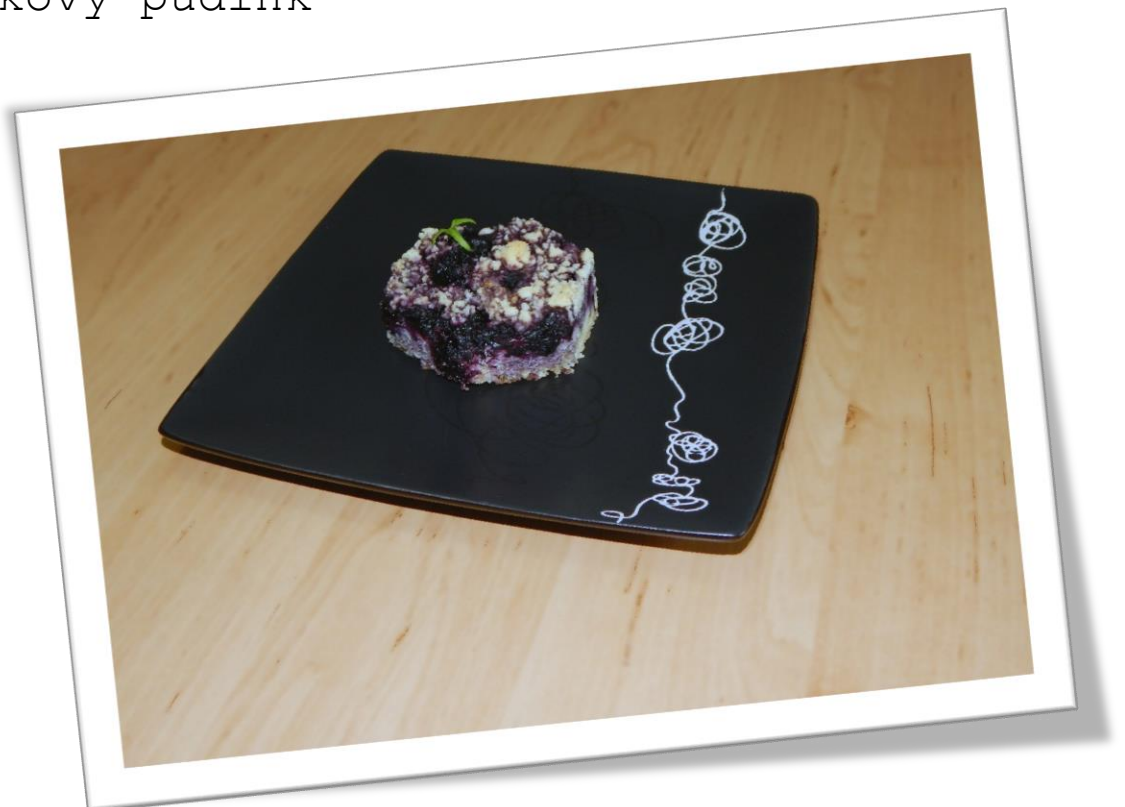
½ prášku do pečiva

**Náplň:** 500 g borůvek

0,5 litru mléka

40 g cukru

1 vanilkový pudink



## Postup:

Uvaříme vanilkový pudink v 0,5 litru mléka spolu s 40 g cukru. Ze zbylých surovin kromě borůvek si uzmouláme drobenku.

Větší polovinu drobenky si dáme do dortové formy a polejeme horký pudinkem. Na pudink nasypeme borůvky a zbytek drobenky.

Pečeme cca 40 minut v troubě předehřáté na 180 °C.

*Tip:* Borůvky můžeme zaměnit za jiné ovoce dle vlastní chuti.

*Dobrou chuť!*





# Dýňovo-oříšková buchta

## Suroviny:

500 g dýně  
2 vejce  
3 lžice medu  
50 g mletých  
oříšků  
100 g špaldové  
mouky  
1 kypřicí prášek do  
pečiva



## Postup:

Smícháme mouku, oříšky a prášek do pečiva v jedné misce.

Ve druhé vyšleháme vajíčka s medem a přidáme nastrouhanou dýni.

Na závěr vše smícháme dohromady. Pečeme na 180 °C cca 25 minut.

*Dobrou chuť!*

# Estonský kringel

## Suroviny:

**Těsto:** 250 ml mléka

2 žloutky

50 g rozpuštěného másla

1 lžíce cukru,

1 lžička soli

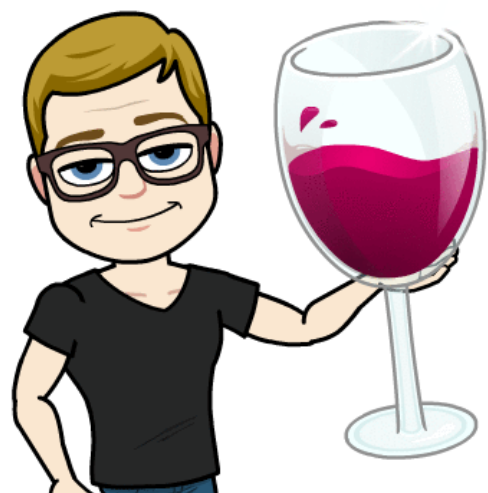
600 g hladké mouky

**Náplň:** kostka droždí

10 lžic cukru krupice

3 lžičky skořice

100 g změklého másla



## Postup:

Z uvedených surovin zpracujeme těsto a necháme nakynout.

Cukr smícháme se skořicí.

Nakynuté těsto rozdělíme na stejné poloviny.

Obě poloviny rozválíme na obdélník tlustý cca 1 cm.

Po celé ploše natřeme polovinou změkklého másla a posypeme polovinou směsí cukru se skořicí.

Potom obdélník srolujeme jako roládu.

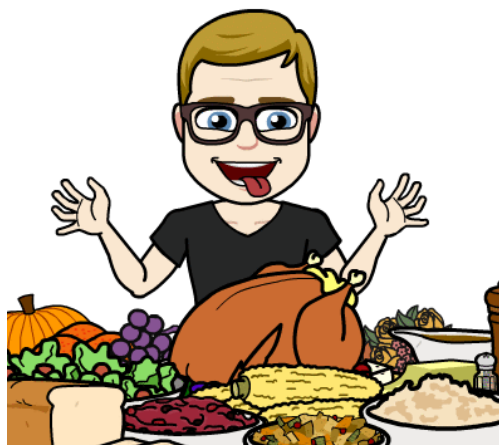
Ostrým nožem rozkrojíme po délce na poloviny a ty pak zamotáme dohromady.

Z pletence zformujeme věneček a přeneseme ho na plech vyložený papírem na pečení.

Necháme ještě chvíli kynout, a pak vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C.

Pečeme dozlatova cca 20 minut.

*Dobrou chuť!*



## Jablkovo-tvarohový koláč

### Suroviny:

250 g tvarohu  
40 ml olivového oleje  
60 g třtinového cukru  
2 vejce  
7 lžic krupice  
1 kypřicí prášek do pečiva  
5 jablek  
lžička skořice



### Postup:

Tvaroh, vejce, skořici a cukr, našleháme s olivovým olejem, přidáme krupici, jablka nakrájená na kostičky a prášek do pečiva.

Vypracujeme těsto.

Pečeme v silikonové formě na 170 °C cca 35 minut.

*Dobrou chuť!*

## Jahodový chia pudink

### Suroviny:

jahody  
200 ml sójového  
nápoje Alpro  
lžička medu  
40 g chia semínek



### Postup:

Jahody, sirup a Alpro nápoj spolu rozmixujeme v jedné nádobě.

Poté přidáme chia semínka, zamícháme a necháme přes noc v lednici.

Servírujeme ve sklenici s libovolnými přísadami dle vlastní fantazie.

**Tip:** Ovoce a druhy sójového nápoje můžeme měnit dle vlastních chutí a fantazie.

*Dobrou chuť!*

## Kakaové muffiny

### Suroviny:

2 vejce

2 lžíce medu

4 lžíce kakaa

1 lžíce kokosového oleje

špetka jedlé sody

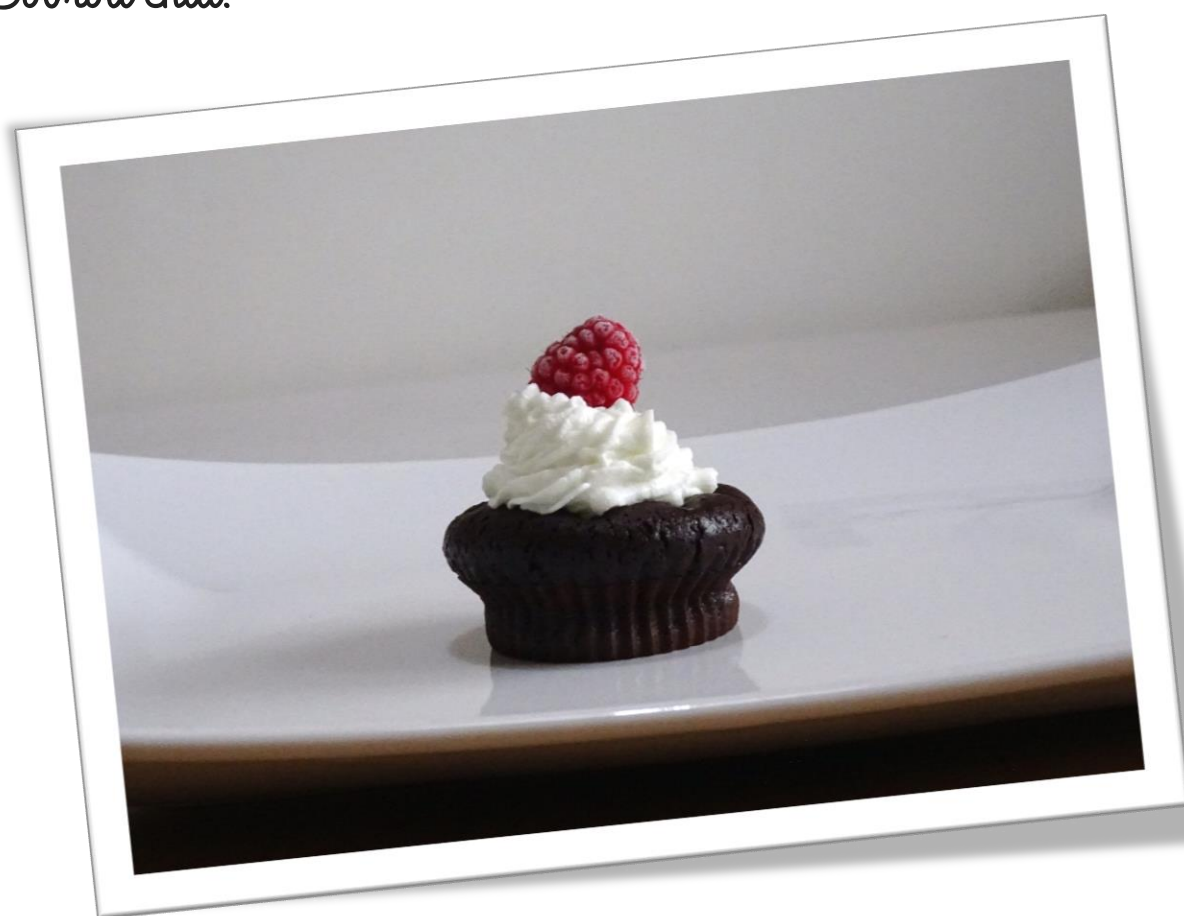


## Postup:

Vyšleháme vejce a přidáme ostatní suroviny a zamícháme. Plníme do formiček na muffiny ze 2/3. Pečeme asi 20 minut v troubě předehřáté na 170 °C.

*Tip:* Muffiny můžeme ozdobit například řeckým jogurtem nebo tvarohem a ovocem.

*Dobrou chuť!*



# Kakaový cheesecake z tvarohu

## Suroviny:

100 g jemného tvarohu  
1 vejce  
1 lžice kakaa  
1 lžice medu

## Postup:

Všechny ingredience spolu pořádně rozmícháme, vylejeme do malé žáruvzdorné misky a dáme péct na 20-25 minut při 160 °C.

Dobrou chuť!





# Karamelový medovník

## Suroviny:

**Těsto na placky:** 45 dkg hladké mouky

18 dkg moučkového cukru

18 dkg másla

1 vejce

1,5 lžičky jedlé sody

6 zarovnaných lžic medu

4 lžíce smetany

1 lžička kakaa (kvůli obarvení těsta, ale nemusí být)

**Krém:** 7 dkg umletých vlašských ořechů

20 dkg másla

sladké zahuštěné kondenzované mléko 397 g

**Sirup:** 2,5 lžíce cukru krystal

1,5 dl převařené vody

50 ml rumu

## Postup:

**Těsto na placky:** Nad párou v misce šleháme (cca 5 min) máslo, cukr, vejce, med a smetanu. Budeme mít krém, který nebude hustý. Do mísy si vysypeme mouku, smícháme s jedlou sodou a přidáme teplý krém. Vypracujeme těsto, které můžeme na pět kousků (cca 19 dkg) rozdělit hned, nebo si ho odvažovat před válením placek. Přikryjeme ho a necháme asi pět minut odpočinout. Těsto mějte stále zabalené, oschlo by.

Na pečícím papíře si vyválíme placku cca 2-3 mm silnou a vykrojíme kolo o průměru 22 cm. Těsto si můžeme podsypávat, a kdyby se vám zdálo hodně řídké, stačí ho nechat trochu déle odpočívat. Zbytky těsta si upečeme nakonec a použijeme na posyp. Vykrojené kolo si přeneseme i s papírem na plech a upečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 8 min. Upečené, si necháme vystydnout na papíře. Bude se nám s ním potom dobře manipulovat. Takto upečeme všechny placky.

**Připravíme si krém:** Zahuštěné mléko, (plechovku vaříme den předem 2 hodiny ponořenou ve vodě). Vyskytly se hlasy, že stačí v papiňáku 30 minut.

**Tip:** Už je k dostání i Salko karamel.

Vše utřeme dohromady, ale nenechávejte to moc ztuhnout, protože potom se krém špatně roztírá a stahuje hodně vršek těsta. Sice to nevadí, ale s méně ztuhlým krémem se pracuje lépe.

Spodní placku potřeme sirupem jenom z vrchu (na každou natíranou plochu vypočítáme cca 20 ml sirupu), natřeme krém (před natíráním si krém rozdělíme na čtyři stejné díly a jeden menší, kterým nakonec potřeme celý medovník) a než přiložíme další placku, tak jí potřeme sirupem zespodu a po přiložení i z vrchu. Takhle dáme na sebe PĚT placek. Krém při natírání stahuje místy vršek z těsta, ale vůbec nevadí! Stáhnuté kousky rozetřete i s krémem. Sirup vypočítáme téměř všechno.

Pamatujte na to, že když to budete mít málo namazané sirupem, bude to tužší. Krémem lehce namažeme taky vršek a strany. Rozsekáme 3 dkg vlašských ořechů a 5 dkg z upečené placky (zbytek si snězte) a tím posypeme strany a vršek medovníku. Takhle připravený medovník už můžeme jíst za 24 hodin, ale samozřejmě ho můžete nechat uležet déle.

*Dobrou chuť!*





# Kokosky

## Suroviny:

200 g kokosu

5 bílků

1 lžička citrónové šťávy

trocha vanilky nebo vanilkové esence

## Postup:

Bílky si vyšleháme společně s citrónovou šťávou. Poté do sněhu pomalu přidáváme kokos a vanilkovou esenci. Pomocí lžičky si tvoříme kokosky, které postupně pokládáme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme v troubě předem přehřáté na cca 180 °C asi 15 minut, dokud kokosky nezezlátnou.

Dobrou chuť!



# Kokosovo-krupicový dezert

## Suroviny:

- 2 hrnečky kokosového mléka
- 1 hrneček kokosu
- 1 hrneček krupice
- 4 lžíce medu
- 1 lžíce kakaa



## Postup:

V hrnci přivedeme mléko s kokosem k varu. Přidáme krupici, med a mícháme, dokud nám nevznikne hustá kaše. 3/4 kaše následně vylejeme do dortové formy (17 cm). Do zbytku krupice přimícháme lžící kakaa a vylejeme ji na vrch koláče. Koláč necháme utuhnout v ledničce alespoň 4 hodiny.

*Dobrou chuť!*





## Kokosové kuličky

### Suroviny:

200 g kokosové moučky  
4 bílky  
1 lžice citronové šťávy  
1 lžička citronové kůry  
40 g mletých piškotů  
1 hrst celých mandlí  
kokos na obalení



### Postup:

Všechny suroviny, kromě mandlí a bílků, smícháme dohromady, aby nám vzniklo hladké těsto. Těsto poté spojíme se sněhem ušlehaným z bílků a tvoříme kuličky, do jejichž středu dáme mandli. Následně obalujeme v kokosu a necháme pořádně vychladit.

*Dobrou chuť!*

## Kokosovo-ovesná kaše

### Suroviny:

70 g ovesných vloček  
250 ml vody  
75 ml mandlového mléka  
1 lžička medu sirupu  
30 g kokosu



### Postup:

Ovesné vločky a kokos si namočíme ve vodě.

Dáme na noc do lednice.

Přidáme mandlové mléko a 1 lžičku medu. Vaříme cca 6 minut.

Po 6 minutách vyzkoušíme správnou konzistenci a ozdobíme dle fantazie například mandlemi a rozinkami.

*Dobrou chuť!*

## Koláč z karamelizované mrkve

### Suroviny:

500 g nastrohané mrkve

½ hrnku rozpuštěného másla

100 g cukru

2 vejce

3 lžíce plnotučného mléka

1 hrnek špaldové mouky

1 lžička skořice

špetka soli

1 lžička prášku do pečiva



## Postup:

Do hrnce dáme mrkev a trochu másla a necháme jí lehce zpěnit. Zasypeme polovinou cukru a ten necháme zkaramelizovat. Přidáme zbytek másla a za stálého míchání necháme bublat asi 15 minut, dokud nebude mrkve měkká.

Necháme vychladnout. Troubu zapneme na 180 °C. Vejce vyšleháme se zbylou polovinou cukru do vysoké a světlé pěny a vmícháme mléko. Mouku prosejeme se skořicí, solí a práškem do pečiva. Střídavě zapracujeme k mrkvi. Nalijeme do dortové formy vyložené pečícím papírem a pečeme asi 40 minut.

*Dobrou chuť!*



## Vanilkové rohlíčky

### Suroviny:

1 vanilkový lus  
280 g hladké mouky  
70 g mletého cukru  
110 g mletých ořechů  
210 g másla



### Postup:

Do mísy nebo na vál si prosejeme mouku a cukr. Smícháme ji s ořechy a žloutky. Po částech do těsta zapracujeme změklé máslo a vše zpracujeme. Těsto zabalíme do potravinářské fólie a necháme aspoň půl hodiny uležet v lednici. Z uleženého těsta tvarujeme malé rohlíčky, které skládáme na plechy vyložené pečícím papírem. Pečeme při 180 °C dorůžova. Horké upečené rohlíčky obalujeme v cukru ovoněném vanilkovým luskem a ukládáme do krabice.

Dobrou chuť!

## Lesní ovoce v ricottě

### Suroviny:

500 g lesního ovoce  
200 g ricotty  
100 g tvarohu  
2 větší vejce  
1 lžička stévie  
1 lžíce vanilkové esence  
špetka soli



### Postup:

Lesní ovoce si vyskládáme do menší nádoby na pečení.

V míse smícháme ricottu, tvaroh, vejce, vanilkovou esenci, přidáme stévii a sůl a vše rozmícháme.

Vzniklou směsí přelijeme lesní ovoce, které jsme vyskládali do nádoby.

Nádobu vložíme do předem předehřáté trouby na 180 °C, zapneme horní gril a pečeme 20 asi minut. Podáváme teplé.

*Dobrou chuť!*

## Linecké cukroví

### Suroviny:

420 g hladké mouky  
140 g mletého cukru  
250 g másla  
4 žloutky



### Postup:

Hladkou mouku prosejeme na vál, přidáme změkklé máslo, cukr, žloutky a vypracujeme na hladké a vláčné těsto.

Těsto necháme na pár hodin vychladnout. Po vychladnutí těsto na vále rozválíme na tenký plát a vykrajujeme. Poklademe na plech a dáme péct. Pečeme v předehřáté troubě asi 10 minut při 175 °C.

Upečené linecké cukroví natřeme marmeládou a vrch namáčíme do moučkového cukru smíchaný s vanilkovým.

*Dobrou chuť!*

## Makové mléko

### Suroviny:

500 ml vody  
100 g mletého máku

### Postup:



Mletý mák si namočíme v 500 ml vody a necháme asi tak 6 hodin stát při pokojové teplotě.

Po uplynutí doby přelijeme obsah nádoby i s mákem do mixéru a nápoj mixujeme při nejvyšších otáčkách asi 3 minuty. Namixované makové mléko několikrát přecedíme přes jemné sítko.

**Tip:** Makové mléko si můžeme dosladit dle vlastní fantazie a chuti například medem.

*Dobrou chuť!*



# Makovo-ovesná kaše

## Suroviny:

70 g ovesných vloček  
250 ml vody  
75 ml mandlového mléka  
2 lžičky javorového sirupu  
40 g máku

## Postup:

Ovesné vločky a mák si namočíme ve vodě. Dáme na noc do lednice. Přidáme mandlové mléko a 2 lžičky javorového sirupu. Vaříme cca 6 minut. Po 6 minutách vyzkoušíme správnou konzistenci a ozdobíme dle fantazie například mandlemi a rozinkami.

Dobrou chuť!



# Makronky

## Suroviny:

**Těsto:** 36 g vaječného bílku

10 g cukru krystal

75 g cukru moučka

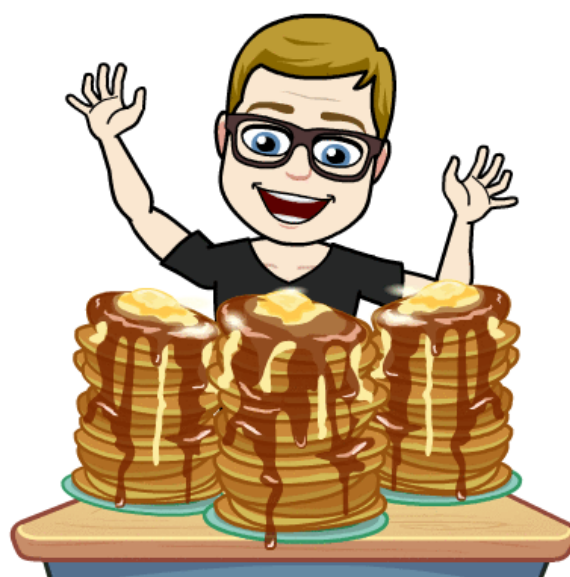
45 g jemně mletých oloupaných mandlí

potravinářská barviva

**Krém:** 125 g Mascarpone

50 ml smetany ke šlehání (31%)

1 lžice cukru moučka



## Postup:

Mleté mandle dobře promícháme s moučkovým cukrem a několikrát velmi jemně prosejeme. Z bílků ušleháme tuhý sníh, při šlehání postupně přidáváme cukr krystal. Pokud chceme, pomalu vmícháme potravinářskou barvu do sněhu. Pak mandle opatrně smícháme se sněhem až do husté, lesklé směsi.

Podložku na makronky dáme na plech. Těsto dáme do sáčku na zdobení a s jeho pomocí tvoříme kroužky na podložce. Vzhledem k tomu, že těsto při pečení nabyde, neměly by být kruhy zcela zaplněny. Necháme asi 30 minut odpočinout na podložce, aby se vytvořila krusta. Předehřejeme troubu na 150 °C. Pak troubu stáhneme na 140 °C a pečeme cca 25 minut. Po vytažení z trouby necháme 20 minut vychladnout a pak makronky sundáme z podložky. Těsně před podáváním potřeme vnitřní strany například marmeládou, čokoládovým krémem a slepíme k sobě dohromady.

*Dobrou chuť!*

## Mandlovo-pomerančové sušenky

### Suroviny:

100 g mandlí

3 bílky

1 lžíce medu

2 lžičky pomerančové kůry



### Postup:

Všechny ingredience smícháme dohromady. Pečeme na pečícím papíře v troubě na 180 °C dozlatova. Podáváme s plátkem pomeranče.

Dobrou chuť!



## Milionářské sušenky

### Suroviny:

100 g cukru krupice

200 g másla

300 g hladké mouky

400 ml karamelu



### Postup:

Z másla, mouky a cukru vypracujeme křehké těsto, které vytvarujeme do koule, zabalíme do potravinářské fólie a dáme alespoň na 30 minut do chladu. Troubu si předehřejeme na 170 °C. Těsto si na pomoučené ploše rozválíme na tloušťku asi 3 mm. Vykrajovátkem vykrojíme kolečka a položíme na plech vyložený pečícím papírem, pečeme asi 15 minut, dokud sušenky nezezlátnou. Vychladlé sušenky spojíme karamellem.

*Dobrou chuť!*

# Medovník

## Suroviny:

**Těsto:** 55 dkg hladké mouky

22 dkg mletého cukru

1 žloutek

3 vejce

2 lžičky jedlé sody

3 lžíce rumu

2 lžíce medu

120 g Hery

**Krém:** 3 žloutky

20 dkg másla

15 dkg mletého cukru

1 lžíce rumu

**Pudinky:** 1 litr mléka

2 vanilkové pudinky

2 lžíce hladké mouky

1 vanilkový cukr



## Postup:

Těsto vypracujeme, rozvalíme na 3 pláty a upečeme na pečicím papíru. Všechny suroviny na krém zamícháme dohromady, a poté smícháme s předem uvařeným a vychladlým pudinkem. Na spodní plát nanese krém. Dále na něj položíme další plát, na který nanese zbytek krému a dvě ušlehané šlehačky se dvěma ztužovači do šlehačky. Na závěr položíme poslední plát.

**Tip:** Na poslední plát medovníku můžeme před pečením ještě nanést ořechy s medem a máslem nebo jej po upečení pouze pocukrovat.

*Dobrou chuť!*



# Muffiny

## Suroviny:

200 g hladké a 50 g polohrubé mouky

2 lžičky prášku do pečiva

100 g třtinového cukru nebo medu

2 vejce

200 ml mléka

85 g másla

čokoláda dle chuti





## Postup:

Promícháme sypké přísady v jedné míse a tekuté ve druhé. Smícháme směsi dohromady, přidáme čokoládu a zlehka promícháme.

Formičky na muffiny plníme ze 2/3.

Dozdobíme dle fantazie a pečeme při teplotě 180 °C cca 25 minut.

*Dobrou chuť!*



## Nutella z avokáda

### Suroviny:

1 avokádo

40 g mletých ořechů

20 g holandského kakaa

1 banán

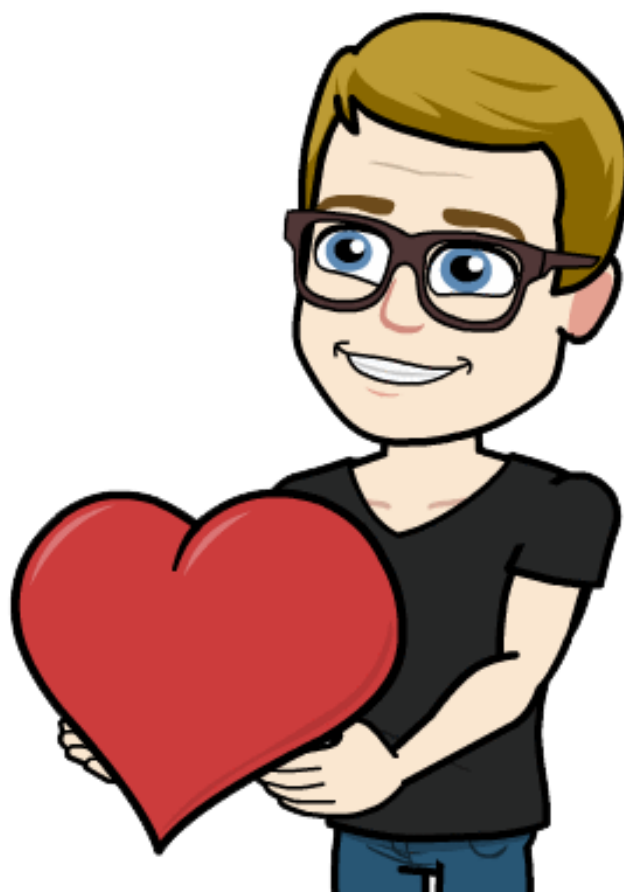


## Postup:

Avokádo si vydlabeme a zbavíme pecky. Přidáme k němu mleté ořechy, nakrájený banán, holandské kakao a vše v mixéru rozmixujeme.

Vzniklou pomazánkou si můžeme potřít například palačinku či celozrnné pečivo.

*Dobrou chuť!*



# Oreo-tvarohová bábovka

## Suroviny:

250 g polohrubé mouky  
150 g moučkového cukru  
3 vejce  
250 g tvarohu  
200 g Hery  
1 prášek do pečiva  
1 vanilkový cukr  
Oreo sušenky



## Postup:

Heru rozpustíme a necháme vychladnout. Vyšleháme si vejce s cukrem a pak ostatní suroviny přidáme do mísy a důkladně promícháme.

Vznikne nám husté těsto, které dáme do připravené formy. Pečeme při 180 °C asi 40 minut.

*Dobrou chuť!*

# Ořechovo-ovesná kaše

## Suroviny:

70 g ovesných vloček

250 ml vody

75 ml mandlového mléka

2 lžičky javorového sirupu nebo medu

30 g mletých ořechů

lžička kakaového prášku



## Postup:

Ovesné vločky, kakaový prášek a mleté ořechy si namočíme ve vodě. Dáme na noc do lednice. Přidáme mandlové mléko a 2 lžičky javorového sirupu. Vaříme cca 6 minut. Po 6 minutách vyzkoušíme správnou konzistenci a ozdobíme dle fantazie.

Dobrou chuť!

# Ovesná buchta

## Suroviny:

- 1 jablko nebo mrkev
- 2 hrnky ovesných vloček
- 1/2 hrnku špaldové mouky
- 1 balíček kypřicího prášku
- 1 hrst vlašských ořechů
- 1 hrst rozinek
- 1 lžička skořice
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 hrneček mléka
- 1/2 hrnku třtinového cukru
- 2 vejce



## Postup:

Nastrouháme mrkev nebo jablko, přidáme ovesné vločky rozmixované v robotickém mixéru najemno, špaldovou mouku, kypřicí prášek, nasekané vlašské ořechy, rozinky, skořici a olivový olej. Vedle našleháme vajíčka s cukrem a mlékem a přidáme k směsi. Vše smícháme dohromady. Pečeme při teplotě 180 °C 50 minut.

*Dobrou chuť!*

## Ovesné perníčky

### Suroviny:

200 g ovesných vloček  
3 bílky  
2 lžíce medu  
1 lžíce kokosového oleje  
3 lžičky perníkového koření  
2 lžičky skořice  
1 žloutek na potěr  
špetka soli



### Postup:

Rozmixujeme si vločky a přidáme ostatní suroviny tak, aby nám vzniklo těsto. Těsto necháme chvíli odpočinout.

Těsto si rozválíme na podložce na plát vysoký cca 1 cm. A můžeme začít vykrajovat.

Teď už jenom potřít žloutkem a do trouby s ním při 180 °C asi na 17 minut.

*Dobrou chuť!*

## Ovesné palačinky

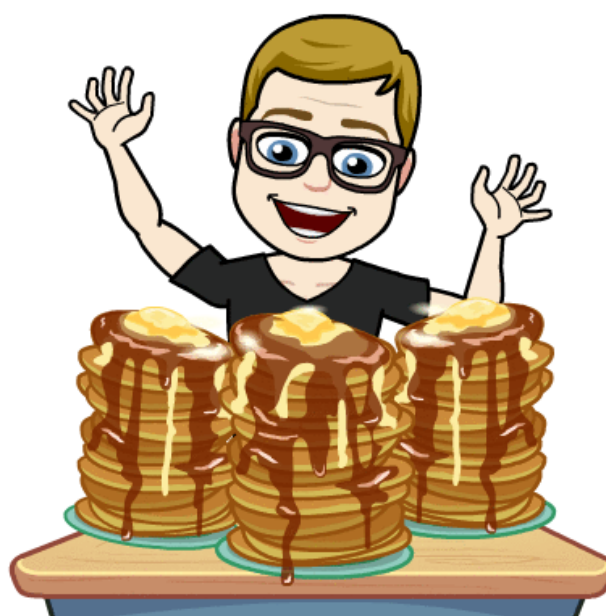
### Suroviny:

100 g ovesných vloček  
3 vajíčka  
1 lžička skořice  
trochu mléka

### Postup:

Vajíčka, vločky a skořici s mlékem si umixujeme a pečeme na pánvi vymazané olivovým olejem. Palačinky si můžeme dochutit či dozdobit dle fantazie.

Dobrou chuť!





# Ovesné sušenky s arašídovým máslem

## Suroviny:

- ½ hrnku kokosu
- ½ hrnku vody
- 2 hrnky ovesné mouky
- 2 lžice burákového másla



## Postup:

Smícháme ovesnou mouku spolu s vodou, kokosem a arašídovým máslem.

Vzniklé těsto necháme na chvíli odležet do lednice.

Z těsta vytvoříme kuličky, které tvarujeme pomocí vidličky tak, aby nám vznikly sušenky.

Pečeme v předem přehřáté troubě při 180 °C cca 10 minut.

*Dobrou chuť!*

## Ovesné včelí úly

### Suroviny:

70 g kokosu

150 ml vody

250 g ovesné mouky

2 lžíce burákového másla



### Postup:

Smícháme ovesnou mouku spolu s vodou, kokosem a arašídovým máslem.

Vzniklé těsto necháme na chvíli odležet do lednice.

Z těsta vytvoříme kuličky, které tvarujeme pomocí tvořítka tak, aby nám vznikly včelí úly.

Pečeme v předem předehřáté troubě při 180 °C cca 15 minut.

**Tip:** Pokud milujete kakao, stačí do těsta přidat lžičku kakaa.

*Dobrou chuť!*

## Ovocné smoothie

### Suroviny:

1 vejce

hrst borůvek

1 kelímek bílého jogurtu (150 g)

½ lžičky skořice

stévie

1 lžička chia semínek

### Postup:

Hodte všechny suroviny do mixéru a rozmixujte.

Hotové smoothie přelijeme do sklenice a dozdobíme dle vlastní fantazie.

Dobrou chuť!



## Pečená ovesná kaše

### Suroviny:

70 g ovesných vloček  
1 banán  
1 vejce  
10 g kakaa  
100 ml vody nebo mléka  
špetka prášku do pečiva



### Postup:

Všechny suroviny dáme do mixéru a rozmixujeme.

Vzniklé těsto přendáme do zapékací misky a pečeme v předem přehřáté troubě na 180 °C cca 25 minut.

Na závěr dozdobíme dle vlastní fantazie například čerstvými fíky nebo arašídovým máslem.

*Dobrou chuť!*

# Skořicové sušenky

## Suroviny:

100 g másla

10 g mleté skořice

1 vejce

120 g cukru moučka

250 g hladké mouky



## Postup:

Do prosáté mouky a cukru zpracujeme studené máslo nakrájené na kostky. Přidáme vajíčko a skořici. Propracujeme do hladkého těsta, zabalíme do potravinářské fólie a necháme hodinu odpočinout v lednici. Po uplynutí této doby rozválíme těsto na jemně pomoučněném vále a vyřezáváme kolečka o průměru razítka. Orazítujeme každé kolečko a přenášíme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 15 minut. Po vyndání z trouby je necháváme vychladnout na mřížce.

*Dobrou chuť!*



## Skořicový třený koláč

### Suroviny:

4 velká sladká jablka  
1 lžička skořice  
2 lžíce bramborového škrobu  
50 g másla

**Těsto:** 85 g měkkého másla

85 g krupicového cukru  
2 menší vejce  
200 g hladké mouky  
1 lžička prášku do pečiva  
100 ml mléka



## Postup:

Všechny suroviny musí mít pokojovou teplotu, jinak se těsto srazí. Máslo vyšlehejte s cukrem do pěny. Postupně přidejte vejce. Až zcela zapracujete jedno, můžete zašlehat druhé. Vmíste mouku prosátou s práškem do pečiva a promíchejte s vlažným mlékem. Troubu zapněte na 180 °C a okraj formy vyložte pruhem pečícího papíru. Do formy nalijte těsto. Jablka oloupejte, zbavte jadřinců a nakrájejte na tenké plátky, ty potom smíchejte se škrobem a skořicí. Urovnejte je na povrchu koláče, nejsilnější vrstva přijde doprostřed, kde se nejvíce propadnou do těsta. Pečte asi 40 minut do zlatova, 10 minut před koncem pečení povrch pokladte kousky másla, aby koláč ještě více zvláčněl.

*Dobrou chuť!*





# Sladké kouzlo

## Suroviny:

**Těsto:** 200 g polohrubé mouky

200 g cukru

4 vejce

10 lžic oleje

10 lžic horké vody

1 prášek do pečiva

**Krém:** 750 ml mléka

3 vanilkové pudinky

200 g moučkového cukru

3 zakysané smetany

250 g piškotů

1 šálek espressa

panák Amaretta

čokoláda



## Postup:

Smícháme suroviny na těsto a upečeme korpus. V mléce uvaříme pudinky s cukrem, postupně přidáváme smetanu a umícháme hladký krém. Vychladlé těsto pomažeme polovinou krému. Na vrstvu krému položíme piškoty, které jsme si namočili do espressa s trochou Amaretta. Na piškoty dáme zbytek krému a posypeme nastrouhanou čokoládou.

*Dobrou chuť!*



# Sušenky

## Suroviny:

1,5 hrnečku hladké mouky

80 g cukru moučka

1 vejce

100 g másla

1 lžička esence dle chuti



## Postup:

Do prosáté mouky a cukru zpracujeme studené máslo nakrájené na kostky. Přidáme vajíčko a lžičku esence. Propracujeme do hladkého těsta, zabalíme do potravinářské fólie a necháme hodinu odpočinout v lednici.

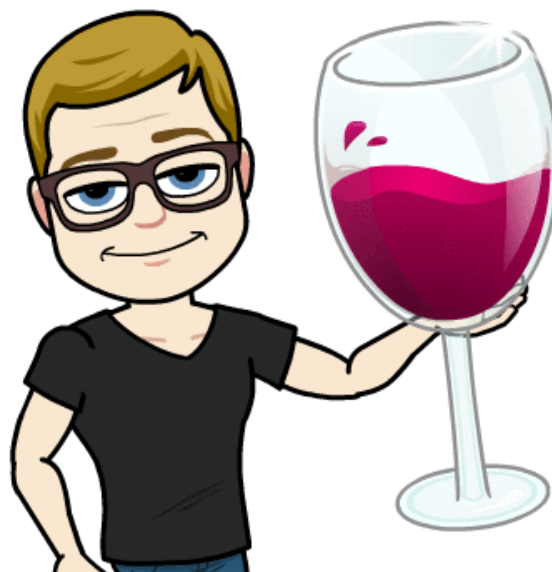
Po uplynutí této doby rozválíme těsto na jemně pomoučněném vále a vyřezáváme kolečka o průměru razítka.

Orazítujeme každé kolečko a přenášíme na plech vyložený pečícím papírem.

Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 15 minut.

Po vyndání z trouby je necháváme vychladnout na mřížce.

*Dobrou chuť!*



## Rýžovo-banánová pěna

### Suroviny:

70 g rýže  
2 vejce  
1 banán  
1 lžička skořice

### Postup:

Uvařenou rýži rozmixujeme s vejci, banánem a skořicí, hmotu přendáme do misky a dáme na 3 minuty do mikrovlnné trouby.

Misku pak vyklopíme na talířek a dozdobíme.

Dobrou chuť!



## Skořicovo-ovesná kaše

### Suroviny:

70 g ovesných vloček

200 ml vody

75 ml mandlového mléka

2 lžičky javorového sirupu nebo medu

1,5 lžičky skořice

hrst ořechů

hrst rozinek

### Postup:

Ovesné vločky a skořici si namočíme ve vodě. Dáme na noc do lednice. Přidáme mandlové mléko a 2 lžičky javorového sirupu. Vaříme cca 6 minut. Po 6 minutách přidáme ořechy a rozinky, vyzkoušíme správnou konzistenci, ozdobíme a podáváme.

Dobrou chuť!



## Trojbarevné košíčky

### Suroviny:

125 g kvalitní hořké čokolády

10 g kokosového oleje

100 g malin

1 lžíce medu

40 g vlašských ořechů



## Postup:

Ořechy rozmixujeme, zalijeme rozpuštěným kokosovým olejem a medem. Směs plníme na dno košíků a dáme na 15 minut do mrazáku. Mezitím si rozpustíme čokoládu ve vodní lázni. Poté vlijeme na první vrstvu a opět dáme zamrazit, alespoň na 30 minut. Poslední, třetí vrstva je z malin, které rozpustíme na mírném ohni v rendlíku, přilijeme trochu vody a nalejeme na druhou vrstvu. Opět dáme zamrazit a máme hotovo.

**Tip:** Pokud máte citlivější zuby, doporučuji do malinové vrstvy přidat trošku želatiny a dezert podávat při pokojové teplotě.

*Dobrou chuť!*





# Tiramisu

## Suroviny:

500 g Mascarpone

5 lžic cukru krupice

5 vajec

2x malý panák Amaretta

šálek silné černé kávy

1 pytlík cukrářských piškotů

kakao na posypání



## Postup:

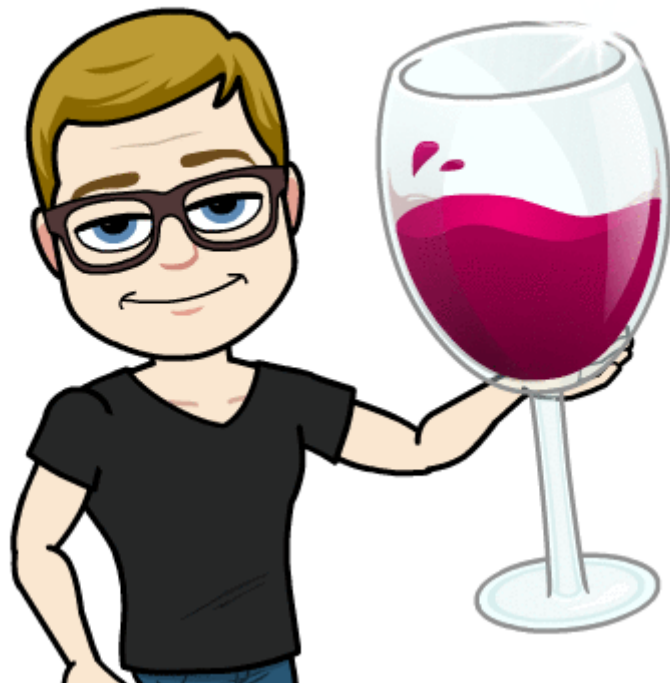
Žloutky vyšleháme s cukrem do pěny, z bílků vyšleháme sníh.

Do žloutků přidáme Mascarpone a dobře promícháme, nakonec pomalu vmícháme sníh.

Piškoty namáčíme do kávy smíchané s Amarettem, jen rychle, aby se nerozmáčely. Skládáme do formy (piškoty, krém, piškoty, poslední vrstvu krému posypeme kakaem).

Necháme zatuhnout v lednici.

Dobrou chuť!



## Tradiční česká bábovka

### Suroviny:

350 g polohrubé mouky

300 g krupicového cukru

6 vajec

200 ml mléka

250 g másla

150 g ořechů

50 g kakaa



## Postup:

Oddělíme žloutky od bílků. Z pěti bílků ušleháme pevný sníh. Pět žloutků a jedno celé vejce utřeme s cukrem a vyšleháme do pěny.

Přidáme k ní mléko, rozpuštěné máslo, mouku, namleté ořechy a trochu kakaa. Vše dobře promícháme, nakonec opatrně vmícháme sníh.

Pečeme při 180 °C asi 45 minut.

*Dobrou chuť!*



# Tvarohová bábovka

## Suroviny:

250 g polohrubé mouky  
150 g moučkového cukru  
3 vejce  
250 g tvarohu  
200 g Hery  
1 kypřicí prášek do pečiva  
1 vanilkový cukr



## Postup:

Heru rozpustíme a necháme vychladnout. Vyšleháme si vejce s cukrem, a pak ostatní suroviny přidáme do mísy a důkladně promícháme. Vznikne nám husté těsto, které dáme do připravené formy. Pečeme při 180 °C asi 40 minut.

**Tip:** Pokud chceme dosáhnout mramorové bábovky, těsto si rozdělíme na dvě poloviny a do jedné půlky přidáme kakao.

*Dobrou chuť!*



## Tvarohové papriky

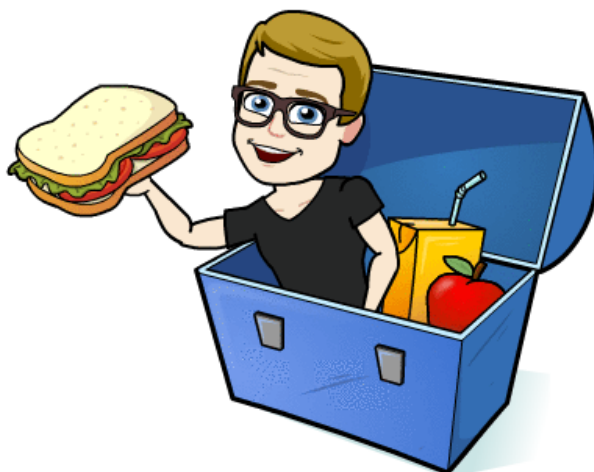
### Suroviny:

250 g odtučněného tvarohu  
1 paprika  
1 vejce  
semínka dle chuti  
koření dle chuti

### Postup:

Papriky zbavíme jader a rozkrojíme na dvě části, tak aby, vznikly mističky. Mističky naplníme směsí vejce, tvarohu a koření. Lehce zakápneme olivovým olejem a dáme péct při teplotě 180 °C dozlatova.

Dobrou chuť!



# Tvarohový koláč

Suroviny:

Těsto: 3 vejce

100 g cukru

75 g másla

500 g tvarohu

3 lžíce hrubé mouky

$\frac{1}{2}$  prášku do pečiva

Posypka:  $\frac{1}{2}$  hrnku celozrnné mouky

$\frac{1}{2}$  hrnku jemných ovesných vloček

$\frac{1}{4}$  hrnku cukru

50 g másla





## *Postup:*

Vysypeme si koláčovou formu a troubu předehřejeme na 180 °C.

Ze surovin na drobenku si vytvoříme drobenku.

Vajíčka vyšleháme s cukrem do husté pěny a postupně přidáme zbytek surovin.

Těsto přelijeme do formy a posypeme drobenkou. Pečeme při 180 °C asi 40 minut.

*Dobrou chuť!*



## Tvarohovo jablečný dort



### Suroviny:

250 g lotus sušenek

3 vaničky odtučněného tvarohu

3 vejce

4 lžíce třtinového cukru

*Jablečné pyré:* 4-5 jablek

skořice

rozinky

plátková želatina



## Postup:

Sušenky rozemeleme, naředíme vodou tak, aby vznikla hutná hmota. Tu dáme do dortové formy, kterou vyložíme pečícím papírem. Dáme péct na 10 minut do trouby předehřáté na 180 °C. V míse smícháme 3 tvarohy, 3 vejce, 4 lžíce třtinového cukru. Krém vlijme na vychladlý korpus. Pečeme cca 50 minut v troubě předehřáté na 150 °C. Jablečné pyré nalijeme na dort po upečení a necháme vychladnout a dáme chladit do lednice.

**Jablečné pyré:** 4-5 jablek, rozinky, skořice.

Jablka oloupeme, nastrouháme na hrubém struhadle, dáme je vařit do hrnce spolu s rozinkami. Ke konci přidáme skořici a plátkovou želatinu.

*Dobrou chuť!*



## Tvarohové knedlíky z ovesných vloček

### Suroviny:

250 g odtučněného tvarohu

100 g ovesné mouky

1 vejce

špetka soli



## Postup:

Vše smícháme dohromady a těsto necháme chvíli odležet.

Z těsta si uděláme kolečka, která plníme jahodami a následně tvoříme knedlíky. Knedlíky dáme do vroucí osolené vody na cca 6 minut.

Uvařené kuličky vytáhneme z vody, necháme chvíli vychladnout, a poté je servírujeme.

**Tip:** Knedlíky můžeme plnit libovolným ovocem dle vlastní fantazie či povidly nebo tvarohem.

*Dobrou chuť!*



# Tvarohový koláč se skořicovou polevou

## Suroviny:

**Korpus:** 170 g polohrubé mouky

60 g mletého cukru

1 vejce

½ lžičky prášku do pečiva

**Náplň:** 500 g měkkého tvarohu

190 g zakysané smetany

60 g cukru krupice

1 vanilkový cukr

**Poleva:** 50 g másla

50 g třtinového cukru

1 lžička skořice

1 lžíce hladké mouky

## Postup:

Suroviny na korpus vypracujeme na těsto a vložíme do vymazané formy na koláč (28 cm). Suroviny na náplň smícháme dohromady, natřeme na těsto a uhladíme. Máslo rozpustíme, smícháme s ostatními surovinami na náplň. Lžící nakapeme polevu na náplň a vidličkou pak zamícháme do tvarohu. Pečeme v předem přehřáté troubě na 180 °C asi 30 minut.

*Dobrou chuť!*



# PROTEINOVÉ RECEPTY





# Banánovo-proteinový dort

## Suroviny:

130 g ovesné mouky  
60 g proteinového prášku  
3 banány  
3 vejce  
30 g kakaa  
250 g tvarohu



## Postup:

Rozmixujeme vločky na mouku, připravíme dortovou formu.

Vyšleháme si 2 vejce a zbývající suroviny rozmixujeme, až na jeden banán, kterým budeme zdobit.

Pečeme při 170 °C cca 39 minut.

*Dobrou chuť!*

## Banánový chléb bez cukru a tuku

### Suroviny:

1,5 hrnečku  
celozrnné mouky  
40 g proteinového  
prášku  
3 banány  
2/3 hrnečku mléka  
2 vajíčka  
1 lžička prášku do  
pečiva  
špetka soli  
1 lžička skořice



### Postup:

Vyšleháme vejce a smícháme s rozmačkaným banánem.

Přidáme všechny sypké ingredience a vypracované těsto přendáme do silikonové formy.

Pečeme při 180 °C cca 45 minut.

Dobrou chuť!

# Čokoládová slast

## Suroviny:

130 g mletých ovesných vloček

4 vaječné bílky

2 odměrky čokoládového syrovátkového proteinu

1/2 lžičky jedlé sody

špetka soli

190 g přesnídávky dle chuti

3 lžíce kakaa

150 ml vody



## Postup

V jedné misce smícháme suché suroviny (vločky, protein, jedlou sodu, sůl, kakao), ve druhé misce mokré (bílký, přesnídávku, vodu).

Poté přidáme mokré přísady k suchým a důkladně promícháme, dokud se suroviny dobře nepropojí.

Troubu předehřejeme na 180 °C a formu si vyložíme pečicím papírem.

Vzniklé těsto nalijeme do formy a pečeme cca 30 minut.

Po upečení necháme vychladnout, rozkrájíme na kousky a můžeme podávat.

*Dobrou chuť!*



## Dietní makový závin

### Suroviny:

**Těsto:** 200 g ovesných vloček

2 lžíce medu

200 ml vody

**Náplň:** 70 g mletého máku

30 g proteinového prášku



## Postup:

Vločky rozmixujeme, přidáme med s vodou, aby nám vzniklo lepivé těsto.

Necháme chvílku odležet.

Pečicí papír si posypeme trochou mletých vloček a těsto rozetřeme navlhčenou stěrkou do čtverce.

Čtverec posypeme mákem a proteinovým práškem.

Dále pečicím papírem rolujeme těsto do tvaru závinu.

Závin potřeme vajíčkem a pečeme při teplotě 200 °C cca 20 minut.

**Tip:** Pokud nedejete dietu, doporučuji přidat do náplně trochu povidel a másla.

*Dobrou chuť!*



## Low carb palačinky

### Suroviny:

1 lžíce psyllia

1 odměrka syrovátkového proteinu

1 vejce

80 ml vody

kokosový olej

### Postup:

Všechny suroviny vyšleháme tak, aby nám vzniklo jemné těsto. Palačinky opečeme na kvalitní pánvi potřené trochou kokosového oleje dozlatova z obou stran, poté můžeme podávat.

Dobrou chuť!



# Mug cake s překvapením

## Suroviny:

1 lžíce kakaa

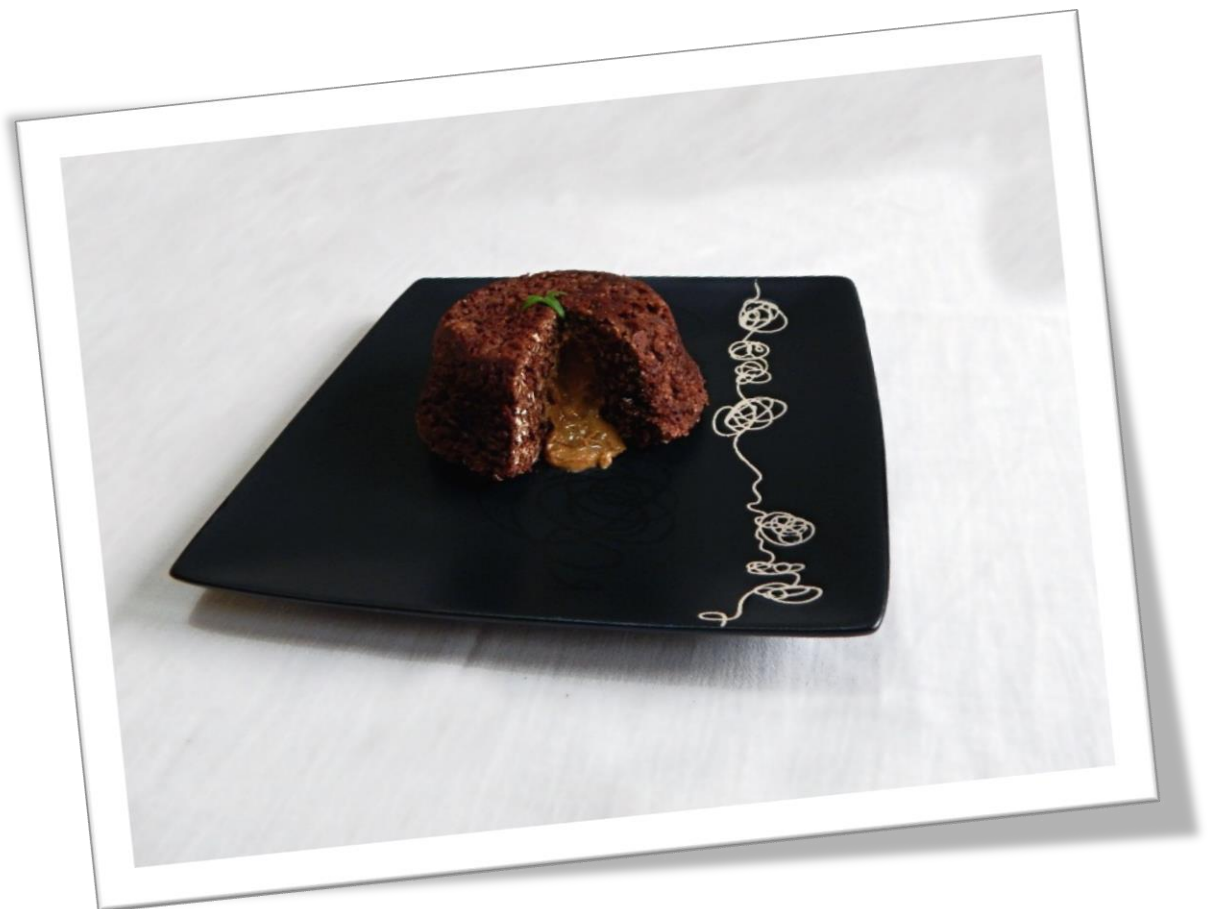
2 vaječné bílky

špetka jedlé sody

1 odměrka čokoládového syrovátkového proteinu

1 lžíce vody

1 lžíce ořechového másla dle vlastního výběru





## Postup:

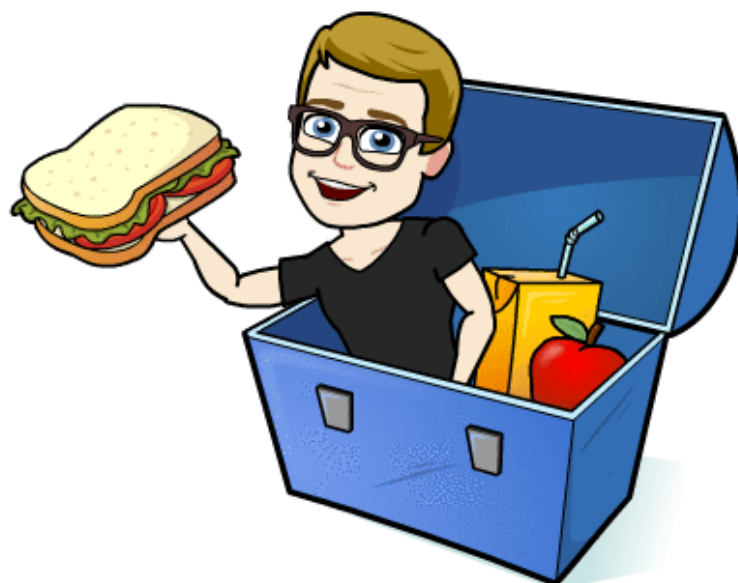
Ve větším hrnku smícháme čokoládový protein, kakao, jedlou sodu, vaječné bílky a vodu a mícháme, dokud se všechny ingredience dokonale nepropojí.

Do středu těsta dáme lžící arašídového másla.

Mug cake pečeme v mikrovlnce na plný výkon cca 2 - 2,5 minuty (v polovině času je vhodné mikrovlnku na chvíli pozastavit, aby těsto z hrnku nepřeteklo a poté opět spustit).

Po upečení konzumujeme rovnou z hrnku nebo vyklopíme a dozdobíme.

*Dobrou chuť!*



# Ovesné vafle

## Suroviny

80 g ovesné mouky  
2 vejce

20 g proteinového prášku, medu či jiného oblíbeného sladidla  
trocha mandlového mléka  
špetka prášku do pečiva  
špetka skořice



## Postup:

Všechny suroviny smícháme dohromady tak, aby nám vzniklo hladké těsto.

Pečeme ve vaflovači. Před podáváním vafle dozdobíme dle chuti.

*Tip:* Kdo nemá vaflovač, může těsto péct i na pánvi.

*Dobrou chuť!*

# Proteinové palačinky



## Suroviny:

2 banány

2 větší vejce

40 g čokoládového syrovátkového proteinu

kokosový olej nebo jiný tuk vhodný k tepelné úpravě

## Postup:

Banány rozmačkáme nebo rozmixujeme, poté v misce vyšleháme s vejci a čokoládovým proteinem tak, aby ve výsledném těstě na palačinky nebyly žádné hrudky. Palačinky opečeme na kvalitní pánvi potřené trochou kokosového oleje dozlatova z obou stran. Před podáváním potřeme ořechovým máslem, kvalitní marmeládou bez přidaného cukru či jinak dozdobíme dle vlastní fantazie a chuti.

Dobrou chuť!

## Pruhovaný tvarohový dort

### Suroviny:

1000 g odtučněného tvarohu

70 g proteinového prášku

kypřicí prášek do pečiva

2 lžíce kakaa

2 lžíce tekuté stévie

trocha vody



## Postup:

Tvaroh rozmícháme se stévií, práškem do pečiva a proteinem, přidáme trochu vody, aby nám vzniklo řidší těsto.

Těsto rozdělíme na dvě poloviny.

Do jedné poloviny přidáme kakao a pak střídavě po lžících dáváme vzniklé těsto do dortové formy, která je vyložena na spodní straně pečícím papírem.

Pečeme v předem předehřáté troubě při 180 °C cca 45 minut.

*Dobrou chuť!*



# Proteinovo-tvarohové šišky

## Suroviny:

250 g hrudkovitého tvarohu

1 vejce

2 lžíce dětské krupice

30 g proteinového prášku



## Postup:

Všechny suroviny zamícháme a vytvoříme těsto. Z těsta tvoříme šišky, a poté je vložíme do osolené vroucí vody. Když šišky vyplavou na povrch, necháme je ještě cca 3 minuty vařit. Uvařené šišky vytáhneme z vody a necháme chvíli vychladnout. Na závěr šišky obalíme v čemkoliv dle vlastní fantazie a chuti.

**Tip:** Na obalení můžeme použít například: strouhaný kokos, mleté oříšky, mletý mák nebo kakaový prášek.

*Dobrou chuť!*



## Proteinové muffiny

### Suroviny:

70 g proteinového prášku

100 g mletých ořechů

50 ml vody

3 vejce

1 kypřicí prášek do pečiva

1 lžička mleté skořice

Dále můžeme přidat med, stévi, čokoládu nebo ovoce dle fantazie a chuti.





## Postup:

Vyšleháme si vejce a přidáme všechny suroviny kromě vody a důkladně smícháme v míse. Vodu přiléváme postupně. Dále těsto nalijeme do formiček určené na muffiny. Pečeme v troubě cca 15 minut při teplotě 180 °C.

**Tip:** Těsto můžeme plnit do různých forem a takto připravit i lahodné proteinové donuty.

Dobrou chuť!



# Proteinová roláda

## Suroviny:

**Těsto:** 6 vaječných bílků

2 lžíce kakaa

1 odměrka proteinu

1 lžička prášku do pečiva

**Krém:** 150 g tvarohu

1 odměrka proteinu

4 lžíce vody



## Postup:

Vyšleháme sníh z bílků, přidáme kakao, protein a prášek do pečiva.

Vzniklé těsto dáme na plech vystlaný papírem na pečení. Pečeme 10 minut při 180 °C.

Všechny suroviny na krém vyšleháme tak aby nám vznikl hladký krém.

Krémem potřeme vychladlý plát těsta, srolujeme a dáme do lednice ztuhnout a nasáknout tvarohem.

*Dobrou chuť!*



## Vločkové piškoty

### Suroviny:

3 bílky

1 žloutek

1 odměrka proteinového prášku

100 g ovesné mouky



## Postup:

Všechny suroviny smícháme dohromady. Ze vzniklého těsta vytvoříme cca 15 piškotů. Pečeme v předem přehřáté troubě při 180 °C cca 15 minut.

**Tip:** Do těsta může každý přidat cokoliv dle chuti. Například med, proteinový prášek, kakao nebo mleté oříšky

*Dobrou chuť!*



# Rýžová palačinka

## Suroviny:

90 g rýžové mouky

2 vajíčka

20 g proteinového prášku

trocha vody

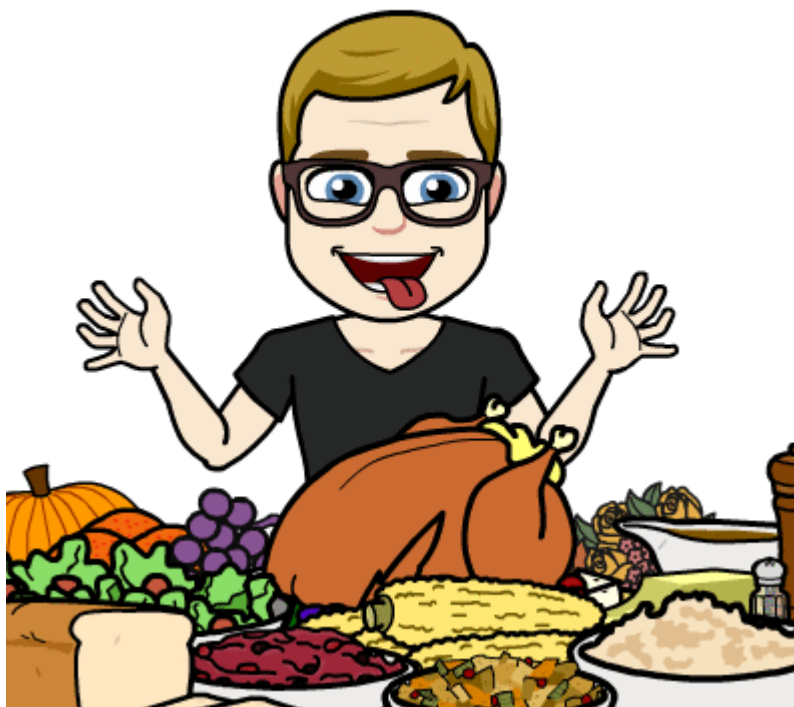


## Postup:

Z vajíček, rýžové mouky, proteinového prášku a trocha vody si připravíme těsto, které přendáme do silikónové formy nebo zapékací misky vyložené pečicím papírem. Pečeme v předem předehřáté troubě na 160 stupňů asi 15 minut.

*Tip:* Proteinový prášek můžeme nahradit například ovocem či medem.

*Dobrou chuť!*



# Tvarohové muffiny s proteinem

## Suroviny:

250 g tvarohu

8 lžic proteinového prášku

1 lžic olivového oleje

1 lžíce medu

1 vejce





## Postup:

Ze všech surovin vyšleháme těsto, které přendáme do formiček na muffiny.

Formičky na muffiny plníme těstem ze 2/3.

Pečeme v předem předehřáté troubě 15 minut při teplotě 180 °C.

*Tip:* Do těsta můžeme přidat například hořkou čokoládu nebo arašídý.

*Dobrou chuť!*



# SLANÉ RECEPTY



## Brokolicové placičky

### Suroviny:

1 středně velká  
brokolice  
špetka muškátového  
květu  
bylinky dle chuti  
2 vejíčka  
špetka soli  
20 g ovesných vloček



### Postup:

Brokolici očistíme a nakrájíme. Uvaříme doměkka. Poté jí rozmixujeme na kaši.

Brokolicovou kaši ochutíme muškátovým květem, bylinkami a přidáme ovesné vločky a vejce. Na plechu vyloženém pečícím papírem vytvoříme placičky. Pečeme při teplotě 200 °C asi 15 minut. Poté placky opatrně otočíme a pečeme podle potřeby cca 5 až 10 minut.

Dobrou chuť!

# Focaccia s olivami a rozmarýnem

## Suroviny:

20 g droždí

400 g hladké mouky

½ lžičky soli

olivový olej

hrst vypeckovaných oliv

rozmarýn

hrubá mořská sůl



## *Postup:*

Droždí rozpustíte ve 200 ml vlažné vody. Mouku smíchejte s obyčejnou solí, přidejte rozmíchané droždí a 3 lžíce olivového oleje.

Uhněťte hladké pružné těsto. Podle potřeby přidejte trošku mouky nebo vody. Přikryjte a nechte asi 45 minut na teplém místě kynout.

Na pomoučněné pracovní ploše rukama propracujte těsto.

Položte na plech vyložený pečícím papírem a pokapejte pořádnou dávkou olivového oleje. Zakryjte fólií a nechte ještě asi 15 minut kynout. Troubu si předehejeme na 220 °C.

Znovu pokapeme olivovým olejem a prsty vymáčkneme prohlubně do těsta. Zamáčkneme do nich olivy a posypeme rozmarýnem a mořskou solí.

Pečeme asi 30 minut dozlatova. Podáváme ideálně ještě teplé.

*Dobrou chuť!*

## Kokosové hnízdo

### Suroviny:

2 bílky

1 žloutek

40 g strouhaného kokosu



### Postup:

Vyšleháme si sníh ze dvou bílků a opatrně zapracujeme strouhaný kokos.

Na pečící papír vytvoříme hnízdo s důlkem uprostřed.

Do důlku vložíme žloutek.

Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C cca 10 minut dozlatova.

Dobrou chuť!



## Opsie bread

### Suroviny:

3 vajíčka

100 g sýru Lučina

himalájská sůl

½ lžičky prášku do pečiva

bylinky, parmazán, chia semínka, česnek  
podle chuti

### Postup:

Troubu předehřejeme na 150 °C. Do dvou nádob vložíme zvlášť žloutky a zvlášť bílky. Bílky našleháme tak, aby nám vznikl sníh. Žloutky smícháme s Lučinou, solí, pepřem a kypřicím práškem. Opatrně smícháme obě směsi tak, aby sníh z bílků zůstal nadýchaný. Na plechu vyloženém papírem na pečení vytvoříme 8 větších nebo 12 menších placiček. Pečeme asi 25 minut, dokud opsíci nezezlátnou. Opsíky můžeme jíst úplně stejně jako chleba.

Dobrou chuť!



# Pizza s brokolicovým korpusem

## Suroviny:

**Korpus:** 450 g brokolice

1 lžíce mletých ovesných vloček

1/2 hrnku vody

2 vejce

1 lžíce olivového oleje

špetka soli

špetka sušeného česneku

koření dle chuti - např. oregano nebo směs italského koření na pizzu





## Postup:

Troubu předehřejeme na 200 °C a plech si vyložíme pečícím papírem.

Brokolici rozmixujeme, dáme do hrnce, zalijeme půl hrnkem vody a pár minut podusíme.

Dušenou mixovanou brokolici přesypeme do sítka a vymačkáme z ní přebytečnou vodu. V misce smícháme brokolici, vločky, vejce, olivový olej, okořeníme solí a sušeným česnekem a mícháme, dokud se ingredience dokonale nepropojí.

Z brokolicového těsta vytvarujeme korpus. Pečeme v troubě cca 15-20 minut, dokud není korpus lehce křupavý.

Po uplynutí doby vyndáme z trouby, potřeme rajčatovým protlakem, ozdobíme surovinami dle chuti, posypeme sýrem, kořením a pečeme ještě zhruba 5-8 minut. Poté vyjmeme z trouby, rozkrájíme a můžeme podávat.

*Dobrou chuť!*



# Pizza s masovým korpusem

Suroviny:

Korpus:

500 g mletého hovězího masa

1 lžička chilli

1/2 lžičky červené papriky

špetka soli

2 stroužky česneku



## Postup:

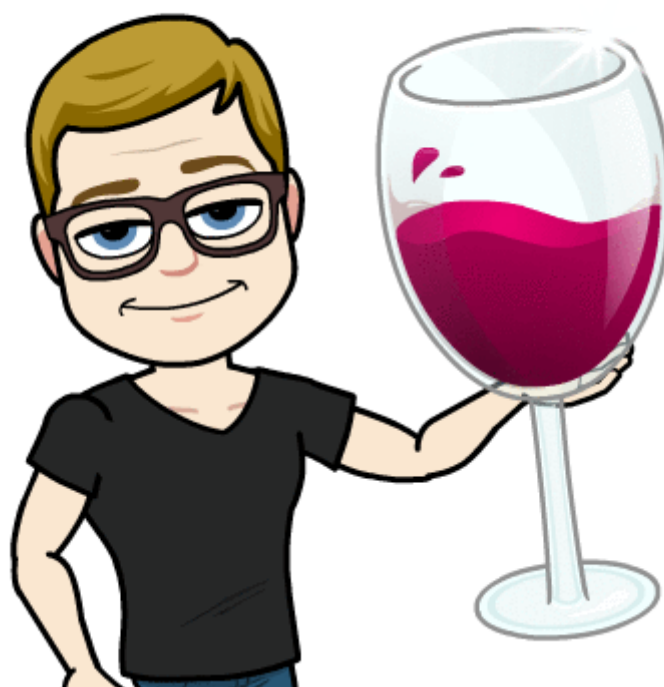
Troubu předehřejeme na 180 °C a formu nebo plech si vyložíme pečícím papírem.

V misce okořeníme mleté hovězí maso chilli, červenou paprikou, solí a prolisovaným česnekem a dobře promícháme. Pečící formu vyplníme masovou směsí a dáme na cca půl hodiny péct do trouby.

Po uplynutí doby na upečený korpus nandáme suroviny podle chuti, posypeme kořením a pečeme ještě zhruba 10-15 minut.

Poté vyjmeme z trouby, rozkrájíme a můžeme podávat.

*Dobrou chuť!*



## Pizza ze špenátu

### Suroviny:

**Těsto:** 400 g listového špenátu

100 g strouhaného sýra

4 vejce

špetka soli

špetka pepře



## Postup:

Špenát rozmixujeme, poté přidáme vejce, sýr, sůl, pepř a důkladně promíchejme. Hotovou směs formujeme přímo na plechu s papírem na pečení. Pečeme v předem předehřáté troubě při 200 °C cca 35 minut. Hotové těsto vyndáme z trouby a opatrně odlepíme od papíru na pečení. Poté těsto opět položíme na stejný papír, na kterém se peklo a přidáme suroviny dle chuti. Já jsem použil upečená kuřecí prsa, rajčata a koření. Pizzu vložíme do trouby a pečeme dalších 10 minut.

*Dobrou chuť!*



# Placičky z červené čočky

## Suroviny:

250 g červené čočky

700 ml vody

2 stroužky česneku

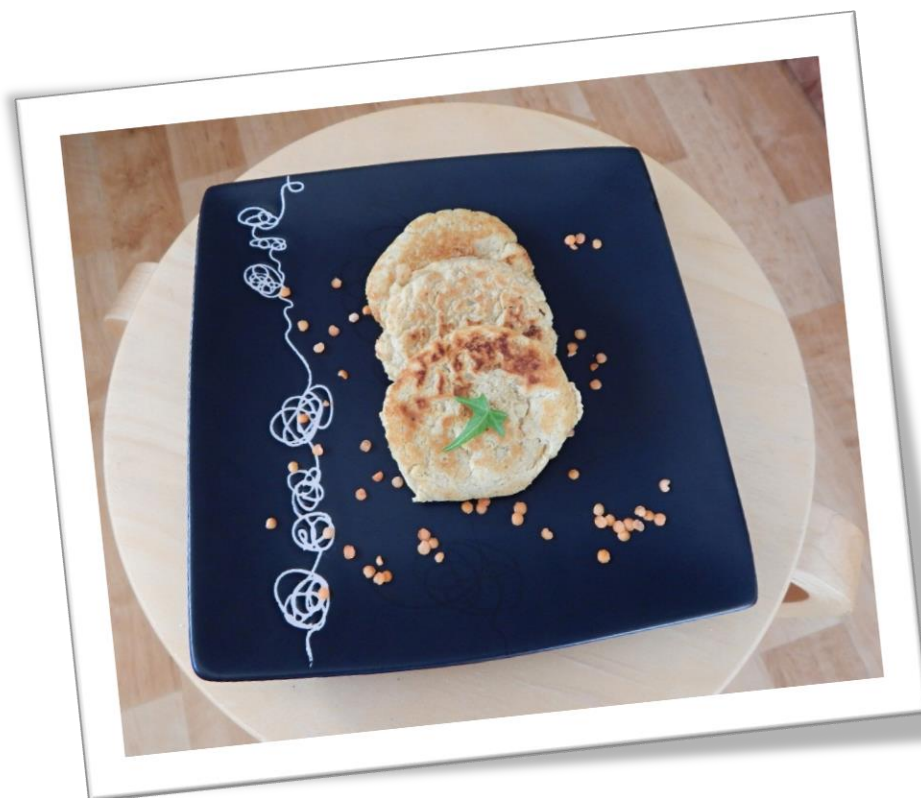
1 cibule

60 g sýru cottage

1 vejce

2 lžičky ovesných vloček

sůl a koření dle chuti



## Postup:

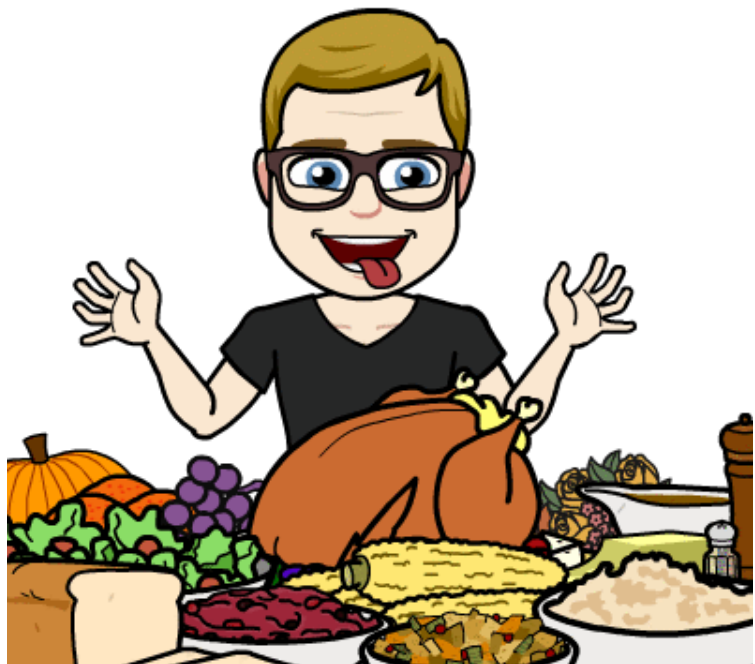
Čočku vaříme cca 15 minut ve vodě do měkka.

Uvařenou čočku rozmixujeme tyčovým mixérem se všemi ostatními surovinami. Hotovou hmotu necháme na 15 minut odležet.

Z těsta tvarujeme malé placičky, které smažíme na pánvi vymazanou olivovým olejem do zlatova z obou stran.

*Tip:* Placičky můžeme použít i jako vhodnou přílohu.

*Dobrou chuť!*



## Slané muffiny

### Suroviny:

125 g strouhané mozzarely

4 vejce

4 lžíce strouhaného kokosu

1 lžíce česneku

trocha vody

špetka soli





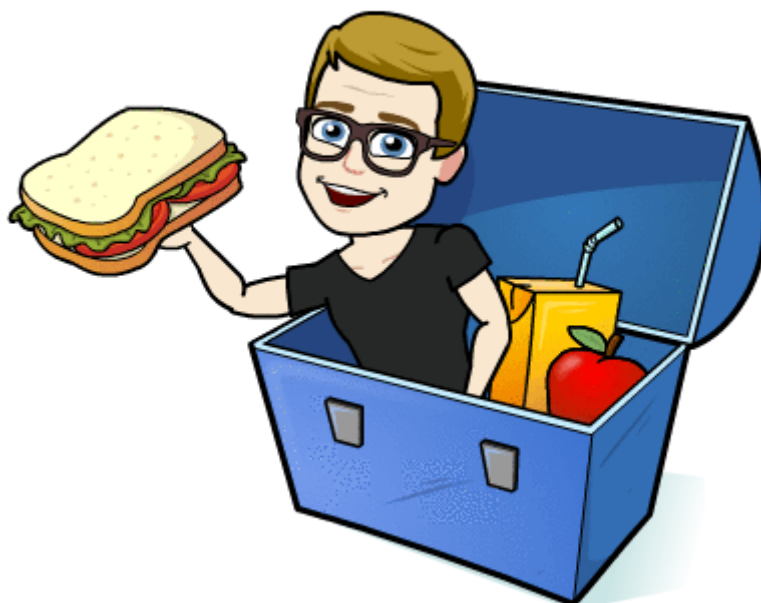
## Postup:

Vyšleháme vejce, přidáme nastrouhanou mozzarella, česnek, sůl, kokos, vodu dle potřeby a pořádně promícháme.

Vzniklou hmotu plníme do formiček na muffiny ze 2/3.

Pečeme v předem předehřáté troubě na 180 °C asi 30 min.

*Dobrou chuť!*



## Vegetariánská pizza ze špenátu

Suroviny:

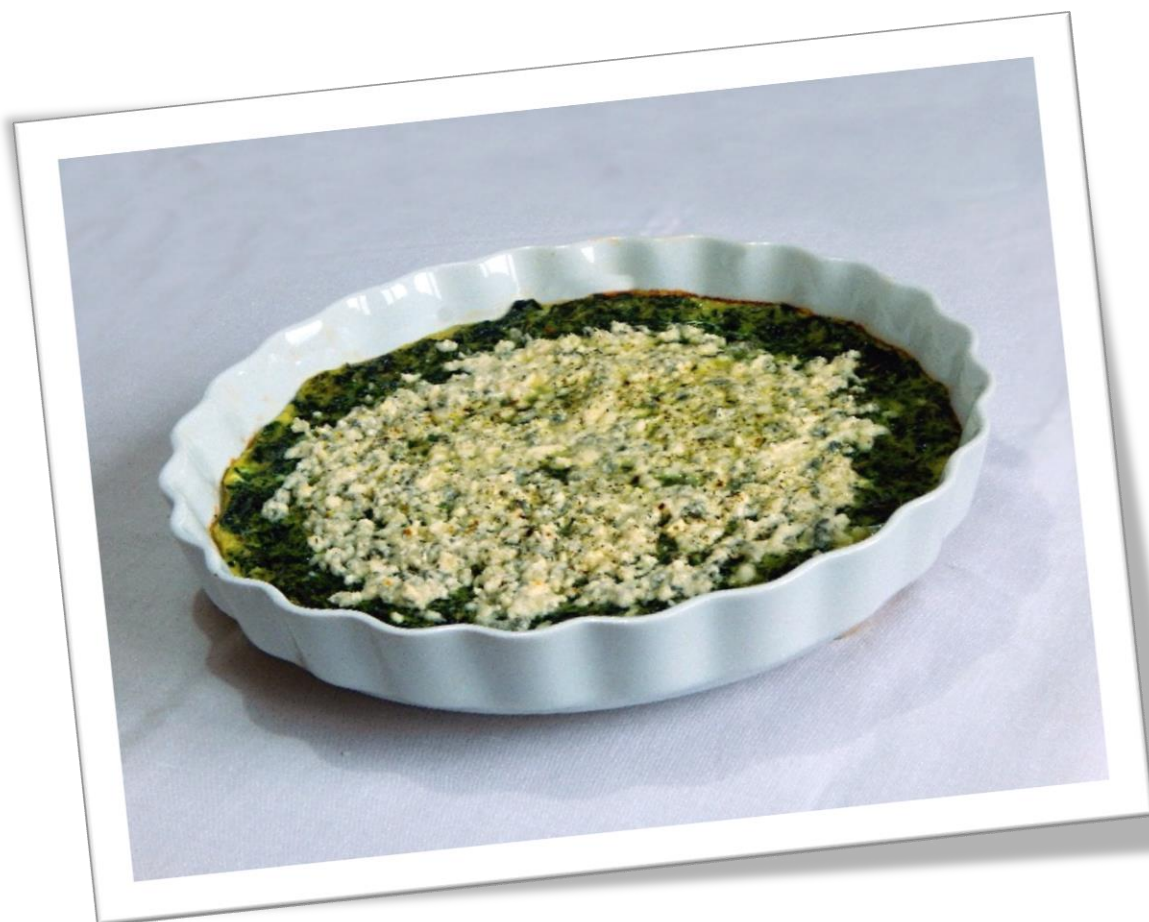
Těsto: 400 g listového špenátu

100 g strouhaného sýra

4 vejce

špetka soli

špetka pepře



## Postup:

Špenát rozmixujeme, poté přidáme vejce, sýr, sůl, pepř a důkladně promíchejme. Hotovou směs formujeme přímo na plechu s papírem na pečení. Pečeme v předem předehřáté troubě při 200 °C cca 35 minut.

Hotové těsto vyndáme z trouby a opatrně odlepíme od papíru na pečení. Poté těsto opět položíme na stejný papír, na kterém se peklo a přidáme suroviny dle chuti. Já jsem použil plísňový sýr. Pizzu vložíme do trouby a pečeme dalších 10 minut, dokud se sýr nerozteče.

*Dobrou chuť!*



# Tvarohovo-ovesná pizza

## Suroviny:

**Těsto:** 250 g tvarohu  
150 g ovesné mouky  
1 vejce  
špetka soli

## Postup:

Vypracujeme si těsto a necháme ho chvíli odpočinout.

Těsto si vytvarujeme pomocí rukou a vody na plechu vyloženém pečicím papírem. Ozdobíme oblíbenými surovinami dle chuti. Já jsem použil sýr, rajče, tuňáka a kečup se sladidly ze stévie.

Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 35 min.

*Dobrou chuť!*



## Poznámky:



**Amaretto** - mandlový likér

**Dortová forma** - pokud není v receptu uvedeno jinak, myslím tím dortovou formu o průměru 26 cm

**Hera** - tuk na pečení (250 g)

**Hrnek** - pokud je v receptu uvedený hrnek nebo hrneček, myslím tím hrnek o objemu 250 ml

**Malý panák** - 0,02 cl

**Odměrka proteinu** - 30 g

**Panák** - 0,04 cl

**Psyllium** - rozpustná vláknina

# KONEC

Pokud jste došli až sem, chtěl bych Vám poděkovat za Váš čas strávený nad touto kuchařkou. Snad se Vám alespoň trošku líbila. Mějte se hezky kuchtíci a hodně štěstí nejen u pečení a vaření.

**PS:** Každému se občas něco nepovede.

V případě dotazů nebo připomínek mi prosím napište na e-mail:

**Davidneuman@seznam.cz**

**Food blog:** [www.foodbydave.cz](http://www.foodbydave.cz)

S pozdravem **Dave**

