

jednoduché VÝŽIVNÉ RECEPTY

Ochutnávka

VYZIVAPROZENY.CZ



ING. HANA HANDLÍŘ
CERTIFIKOVANÁ VÝŽIVOVÁ SPECIALISTKA



Dýňový krém

PORCE: 4

ČAS PŘÍPRAVY: 25 MIN

Suroviny

1 dýně hokaido střední až menší velikosti

Kokosové mléko – asi 200 ml

cca 1,5 l vody

Koření – kurkuma (asi 1 člž), kari (asi 1 člž), sůl podle preferencí

0,5 l vývaru

K servírování

Opražená dýňová semínka, případně dýňový olej



Postup

1. Dýně omyjeme, rozkrojíme a vybereme jádřince. Slupku můžeme ponechat a nakrájíme ji na kousky.
2. Dýně uvaříme ve vodě (aby byly všechny kousky ponořeny) dokud není měkká (cca 20 min).
3. Vodu slijeme bokem a uvařenou dýně rozmixujeme s vývarem a kokosovým mlékem i kořením (nejlépe tyčovým mixérem nebo v mixéru) na pyré. Pro tekutější konzistenci můžeme přidat zpět část vody z vaření.

TIP: Pro více bílkovin můžeme přidat do krému kolagen, podávat s vejci nebo se sýrem a semínkovými proteinovými houskami.



Makový hřbet s jablky

PORCE: 1 HŘBET

ČAS PŘÍPRAVY: 12 MIN

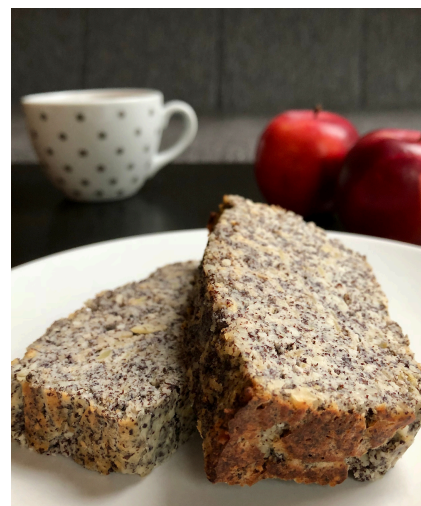
PEČENÍ: 35 MIN

Suroviny

- 1 hrnek mletého máku
- 1 hrnek mandlové mouky (pomletých mandlí)
- 2 hrnky nastrouhaných jablek (asi 3 – 4 kusy)
- 2 plž kokosové mouky
- 1 dcl kokosového mléka z plechovky
- 4 vejce
- 1 člž prášku do pečiva (vinného kamene)

Postup

1. Všechny ingredience smícháme a vytvoříme těsto. Pokud jsou jablka chutná a sladká, vůbec není třeba těsto doslazovat.
2. Směs dáme do hřbetu (použila jsem 25 cm) vyloženého pečicím papírem a pečeme na 175°C asi 35 min než na špejli nezůstává těsto.
3. Upečenou buchtu vytáhneme z formy, necháme vychladnout a podáváme.





Jarní tvarohový cheesecake s jahodami

PORCE: 8

ČAS PŘÍPRAVY: 15 MIN

PEČENÍ: 35 MIN

Suroviny

Spodní vrstva (korpus):

50 g mletých mandlí

30 g bzl ovesných vloček

1 plž kokosového oleje

1 vejce

50 g rozmixovaného banánu

Náplň:

250 g tvarohu (i ovčí/kozí)

2 vejce

10 kapek vanil. extraktu

100 g rozmixovaného

banánu

+ jahody 120 g



Postup

1. V jedné misce smícháme suroviny na korpus a ve druhé smícháme ingredience na náplň.
2. Pokryjeme dno formy korpusovou hmotou, případně můžeme i okraje.
3. Spodní vrstvu poklademe nakrájenými jahodami na plátky nebo čtvrtky a kousky čokolády.
4. Vše zalijeme směsí na náplň.
5. Pečeme na 160°C asi 35 minut. Poté troubu vypneme, ale dort necháme ještě asi hodinu v mírně pootevřené troubě.
6. Poté vychladíme na pokojovou teplotu a dále skladujeme v chladu.





Bezlepkové tortilly

PORCE: 5

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MIN

SMAŽENÍ: 15 MIN

Suroviny

Na cca 5 tortill

130 g cizrnové mouky

2 plž mletého lněného semínka

špetka soli, případně bylinky

2,5 – 3 dcl vody



Postup

1. Jednoduše z ingrediencí vytvoříme těsto. Nejdůležitější je nechat ho odstat minimálně 10 min.
2. Na palačinkové pánvi necháme z každé strany 2 min na středním stupni/plameni. V případě potřeby použijeme olej na vymazání





Pomazánka z ťrhaného masa

PORCE: 2

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MIN

Suroviny

100 g trhaného vepřového masa (vlastní nebo z receptů)
50 g lučiny/čerstvého sýra (i kozí)
50 g zakysané smetany/ovčího jogurtu
1 člž hořčice (využila jsem typu kremžská)
1 plž lahůdkového droždí

Postup

1. Maso nakrájíme na kousičky
2. Všechny suroviny promícháme a můžeme podávat :)



TIP: Pomazánka je výborná s kvalitním pečivem, kreky nebo klidně i se zeleninou jako je okurka, paprika.



jednoduché VÝŽIVNÉ RECEPTY

VYZIVAPROZENY.CZ



ING. HANA HANDLÍŘ
CERTIFIKOVANÁ VÝŽIVOVÁ SPECIALISTKA

Další recepty jsou součástí placeného Programu
Jídlem k hormonální rovnováze.