



Fit(ness) recepty

Zdravé mlsání



Obsah

Ananasový sorbet	8
Arašídová granola	9
Avokádovo-limetkový cheesecake	10
Banánová zmrzlina s acai a borůvkami	11
Banánová zmrzlina se skořicí	12
Banánové nanuky	13
Borůvkový chléb	14
Borůvkový chléb	15
Borůvkový koláč	16
Borůvkový pudink s lucuma práškem	17
Bounty řez	18
Brownies s arašídovým máslem	19
Brownies ze sladkých brambor (batát)	20
Bublanina z kuskusu	21
Celozrnná kokosová bábovka	22
Celozrnné grissini	23
Celozrnné hot cross buns	24
Celozrnné koblížky pečené v troubě	25
Celozrnné krekry	26
Celozrnné sušenky s goji	27
Celozrnné žitné bulky	28
Celozrnný mazanec	29
Celozrnný trhanec	30
Cizrnové cupcakes s borůvkami	31
Cuketové a batátové chipsy s dipem	32



Cuketové hranolky	33
Cuketový chléb s datlemi	34
Cuketový koláč	35
Čokoládová buchta s proteinem	36
Čokoládová zmrzlina s borůvkami	37
Čokoládové cookies bez tuku	38
Čokoládové plněné sušenky	39
Čokoládové řezy	40
Čokoládové sušenky se skořicí	41
Čokoládový chia pudding	42
Čokoládový koláč s hruškou	43
Čokoládový koláč s proteinem	44
Čokoládový pudink	45
Čokoládový pudink s chia semínky a ovocem	46
Čokoládový sorbet	47
Datlové kuličky s kokosem	48
Datlové muffiny	49
Datlový nepečený dortík	50
Domácí harissa	51
Domácí kokosové tyčinky	52
Domácí mandlové máslo	53
Domácí nutella	54
Dýňové čokoládové řezy	55
Dýňové chipsy	56
Dýňovo-čokoládová placka	57

Džem z manga s chia semínky	58
Fazolové brownies s malinami	59
Chia kreky	60
Chia nanuky	61
Jablečné placky	62
Jablečné pyré	63
Jablečno-hruškový krambl s ovesnými vločkami	64
Jablečný chléb	65
Jáhlový koláč	66
Jahodová zmrzlina s vanilkou	67
Jahodový dortík	68
Kapustové chipsy	69
Kávová roláda	70
Kávový dort	71
Kokosové máslo	72
Kokosovo-mandlová zmrzlina	73
Koláč s brusinkami	74
Koláč s tofu a brusinkami	75
Koláč z ovesných vloček s hroznovým vínem	76
Kukuřičné palačinky	77
Kvěťákové brownies	78
Limetková zmrzlina s podmáslem	79
Maková bábovka	80
Makový koláč	81
Mandlové muffiny	82

Mandlový jáhleník	83
Mandlový proteinový koláč	84
Mangový frozen jogurt	85
Matcha fudge	86
Matcha muffiny	87
Mini cheesecaky	88
Mrkvová placka	89
Mrkvové cookies	90
Mrkvové kuličky	91
Mrkvové muffiny	92
Mrkvové sušenky	93
Mrkvový dort	94
Mrkvový chléb	95
Muffiny s arašídovým máslem	96
Nepečené avokádové kostky	97
Nepečený dort s arašídovým máslem	98
Oříškové brownies	99
Oříškový chléb	100
Oříšky ze sójových bobů	101
Ovesné sušenky	102
Ovesné tyčinky	103
Ovesný koláč	104
Ovesný koláč se šmakounem	105
Pečená cizrna s chilli	106
Pečená rajčata	107



Pěna z malin a jahod	108
Pikantní cizrna	109
Pistáciové máslo	110
Placky s avokádem a spirulinou	111
Placky z červené řepy	112
Plněné sušenky	113
Pohankové muffiny	114
Pohankové palačinky s kokosem	115
Polentový koláč	116
Pomerančové muffiny	117
Popcorn s rozmarýnem	118
Proteinové jablečno-skořicové tyčinky	119
Proteinové palačinky	120
Proteinové tyčinky	121
Proteinový čokoládový puding z avokáda	122
Pudink s ricottou	123
Raw čokoláda s ořechy	124
Raw čokoládový koláč	125
Raw jahodový dort	126
Raw kuličky	127
Red velvet brownies	128
Roláda bez mouky a cukru	129
Roláda se špenátem	130
Rychlá tortila na sladko	131
Rýžové palačinky s hruškovo-zázvorovým chutney	132

Sacher z jablek a pohankové mouky	133
Skořicové oříšky s medem	134
Sladké špenátové muffiny	135
Sušenky s čajem matcha	136
Sušenky z kokosové mouky	137
Sýr z kešu oříšků	138
Špenátové muffiny	139
Štrúdl z ovesných vloček	140
Štrúdl z ovesných vloček	141
Tahini	142
Tvarohová placka	143
Tvarohový dip se zeleninou	144
Tvarohový koláč	145
Tvarohový koláč	146
Tymiánové muffiny	147
Vanilkové kokosové cookies	148
Veganská avokádová zmrzlina	149
Velikonoční beránek	150
Velikonoční beránek s ricottou	151
Velikonoční cupcaky s řepou	152
Zapečené jablečné müsli	153
Zázvorové muffiny	154
Zázvorové sušenky	155
Zázvorový čokoládový koláč	156
Zdravé domácí kokosové kuličky	157



Zdravé fitness kuličky z ovesných vloček	158
Zdravé mini bábovičky se skořicovou polevou	159
Zdravé mrkvové mini dortíky bez cukru	160
Zdravé tiramisu	161
Zmrzlina se šmakounem	162
Zmrzlina z matcha čaje	163
Žitný hruškový koláč bez laktózy	164



Ananasový sorbet

INGREDIENCE

1 menší ananas

50 g kokosového cukru (lze vynechat nebo nahradit jiným sladidlem)

2 lžíce čerstvé citronové šťávy

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Ananas si očistíme, nakrájíme na menší kousky a dáme společně s cukrem a citronovou šťávou do mixéru.
2. Vše nalijeme do uzavíratelné plastové nádoby a dáme na 1 hodinu do mrazáku.
3. Poté vyndáme, vezmeme si lžici, propláchneme pod vroucí vodou a lžicí stíráme povrch zmrzliny, aby se nám tvořily kopečky.
4. Podáváme samostatně nebo s ovocem, ořechy.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

4 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

120 Kcal

1g Bílkoviny

28g Sacharidy

0g Tuky





Arašídová granola

INGREDIENCE

100 g pufované quinoi (lze nahradit vločkami)
100 g ovesných vloček
10 g chia semínek
100 g nesolených nepražených arašídů
80 g kokosového oleje
2 lžice kokosového cukru (lze nahradit medem, nebo například rýžovým sirupem)
50 g vysokoprocenní hořké čokolády
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 190 °C.
2. V jedné míse si smícháme quinou, ovesné vločky, chia semínka, arašídů, špetku soli a kokosový cukr.
3. Do směsi přidáme rozpuštěný kokosový olej a vše pomocí rukou spojíme.
4. Vzniklou směs rovnoměrně rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 190 °C cca 7 minut.
5. Poté vyjmeme plech z trouby a pomocí vařečky granolu promícháme a vrátíme na dalších 10-15 minut do trouby.
6. Ještě k teplé granole nastrouháme hořkou čokoládu a promícháme.
7. Granolu necháme vystydnout a skladujeme v uzavíratelné skleněné nádobě.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

22 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 kus

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

2470 Kcal

61g Bílkoviny

179g Sacharidy

167g Tuky





Avokádovo-limetkový cheesecake

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

611 Kcal

12g Bílkoviny

53g Sacharidy

39g Tuky

INGREDIENCE

Ingredience na korpus:

400 g mandlí

600 g sušených švestek

Ingredience na vrchní část:

4 zralá avokáda

30 ml šťávy z limetek

4 lžíce medu

4 lžíce kokosového krému

1 banán

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Mandle a švestky rozmixujeme.
2. Směs upěchujeme na dno dortové formy a odložíme do lednice.
3. Na vršek s vydlabeme dužinu z avokád, dáme ji do mixéru, přidáme limetkovou šťávu, med, kokosový krém, banán a mixujeme do hladka.
4. Směs nalijeme na základ a necháme chladit na 3 hodiny do lednice.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.





Banánová zmrzlina s acai a borůvkami

INGREDIENCE

2 banány
100 g čerstvých borůvek
1 lžička prášku z acai berry
pár kapek stévie

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Banán si oloupeme a nakrájíme na plátky. Dáme společně s borůvkami do sáčku a dáme do mrazáku alespoň na 1 hodinu.
2. Poté ovoce rozmixujeme společně s acai dohladka.
3. Směs osladíme stévií a podáváme.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

2 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

281 Kcal

4g Bílkoviny

64g Sacharidy

1g Tuky





Banánová zmrzlina se skořicí

INGREDIENCE

500 g banánů
1 lžíce holandského kakaa
300 g bílého jogurtu
1 lžíce medu
špetka skořice

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Banán si nakrájíme na menší kousky, dáme do igelitového sáčku a necháme zmrazit.
2. Banán, kakao a 100 g jogurtu rozmixujeme do hladka.
3. Hotovou zmrzlinu podáváme s nočkem zbylého jogurtu.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

4 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

178 Kcal

9g Bílkoviny

34g Sacharidy

1g Tuky





Banánové nanuky

INGREDIENCE

4 banány
300 g bílého jogurtu
100 g libovolných mletých ořechů

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Banány si oloupeme, z jedné strany banánu odřízneme špičku do této strany vpícháme dřívko.
2. Banán vždy obalíme nejdříve v jogurtu a poté ve směsi ořechů.
3. Takto obalíme všechny banány a poté opatrně přendáme například do plastové misky a dáme zamrazit alespoň na 4 hodiny do mrazáku.
4. Poté banány vyndáme a před konzumací necháme alespoň 20 minut při pokojové teplotě.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

4 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

325 Kcal

13g Bílkoviny

33g Sacharidy

16g Tuky





Borůvkový chléb

INGREDIENCE

125 ml podmáslí
250 g rozemletých ovesných vloček
2 lžíce medu
1 vejce
20 g kokosového oleje
200 g borůvek
2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
100 g mletých mandlí nebo jiných ořechů

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Smícháme zvlášť suché a zvlášť mokré ingredience.
3. Poté obě části spojíme a vzniklé těsto nalijeme do silikonové formy typu srnčí hřbet.
4. Pečeme při 180°C cca 30 minut. (Těsto vyzkoušíme špejlí)
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

15 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

144 Kcal

4g Bílkoviny

17g Sacharidy

7g Tuky





Borůvkový chléb

INGREDIENCE

300 g celozrnné špaldové mouky
150 g nízkotučného bílého jogurtu
150 g čerstvých borůvek
100 ml nízkotučného mléka
2 vejce
2 lžice medu
1 balíček prášku do pečiva
špetka skořice

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Všechny ingredience si smícháme společně v míse.
3. Těsto dáme do formy na chléb vyložené pečícím papírem a dáme péct na 45 - 50 minut do trouby na 180 °C.
4. Těsto vyzkoušíme špejlí, než ho vyndáme.
5. Necháme vychladnout na mřížce a podáváme.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

50 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

10 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

150 Kcal
7g Bílkoviny
25g Sacharidy
2g Tuky





Borůvkový koláč

INGREDIENCE

4 vejce
50 g syrovátkového proteinu
50 g mletých vlašských ořechů
1 lžička skořice
1 lžička prášku do pečiva
50 g kokosového oleje
100 ml mandlového mléka
1 lžička vanilkového extraktu
150 g borůvek

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 190 °C.
2. Bílky si oddělíme od žloutků. Z bílků vyšleháme tuhý sníh.
3. V misce smícháme protein, ořechy, skořici a prášek do pečiva.
4. Přidáme rozpuštěný kokosový olej, mandlové mléko a vanilkový extrakt.
5. Vše promícháme a přidáme borůvky.
6. Nakonec ke směsi přidáme sníh z bílků a pečeme při 190 °C cca 12 minut.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

12 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

63 Kcal

3g Bílkoviny

2g Sacharidy

5g Tuky





Borůvkový pudink s lucuma práškem

INGREDIENCE

100 g avokáda

2 banány

2 lžičky lucumy

200 g borůvek

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience rozmixujeme.
2. Dáme chladit alespoň na 1 hodinu do lednice a podáváme.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

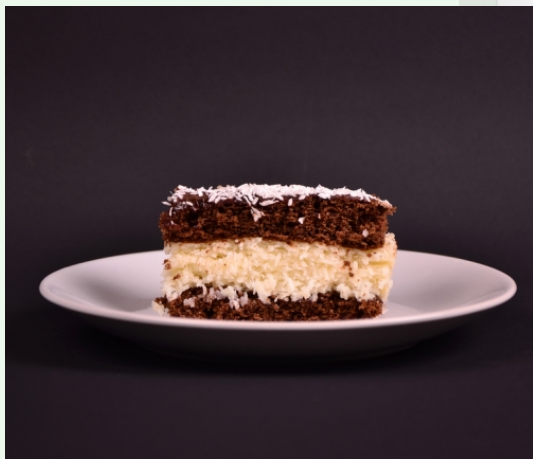
610 Kcal

7g Bílkoviny

89g Sacharidy

25g Tuky





Bounty řez

INGREDIENCE

Korpus:

1 vejce

50 g kokosového oleje

2 lžice sirupu z agáve (lze nahradit medem nebo jiným sladidlem)

230 ml mandlového mléka

50 g mletých mandlí

50 g strouhaného kokosu

1 balení prášku do pečiva

1 lžice holandského kakaa

280 g celozrnné špaldové mouky

Náplň:

75 g strouhaného kokosu

200 ml kokosového mléka (z plechovky)

1 lžice kokosového oleje

1 lžice medu

špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180 °C.
2. Ušleháme si vejce s kokosovým olejem, sirupem a mlékem.
3. V míse smícháme mouku, mandle, kokos, prášek do pečiva a kakao.
4. Obsah obou mís spojíme.
5. Těsto nalijeme do formy 20x20 cm a pečeme při 180 °C po dobu 30-40 minut.
6. Mezitím si připravíme náplň smícháním všech uvedených ingrediencí.
7. Vychladlý korpus podélně rozřízneme a namažeme náplní.
8. Nakrájíme na 20 stejných dílků a podáváme (před podáváním můžeme dát na 20 minut vychladit do lednice).
9. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

174 Kcal

4g Bílkoviny

14g Sacharidy

12g Tuky





Brownies s arašídovým máslem

INGREDIENCE

200 g arašídového másla
150 ml mandlového mléka
120 g jemně mletých ovesných vloček
3 lžíce medu
4 lžíce holandského kakaa
2 lžičky pečící sody
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Všechny ingredience si společně promícháme. Pro snadnější propojení můžeme použít mixér a mixovat dohladka.
3. Těsto nalijeme do formy 20x20 cm vyložené pečícím papírem.
4. Pečeme při 180 °C po dobu cca 15-20 minut.
5. Poté necháme vychladnout na mřížce, rozdělíme na 12 dílů a podáváme.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

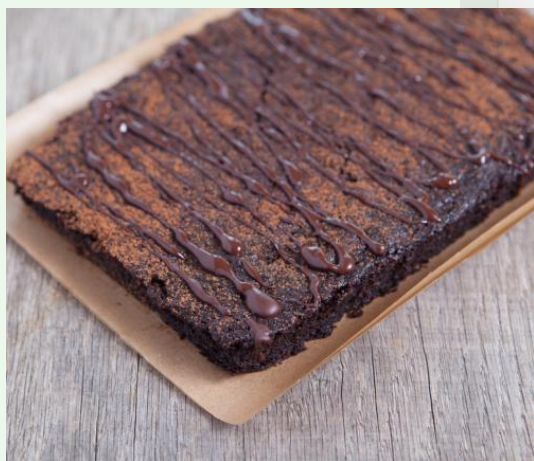
167 Kcal

7g Bílkoviny

13g Sacharidy

10g Tuky





Brownies ze sladkých brambor (batát)

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

199 Kcal

4g Bílkoviny

28g Sacharidy

8g Tuky

INGREDIENCE

600 g batát

150 g vypeckovaných datlí

100 g rýžové mouky

20 g kakaa

špetka soli

80 g mletých vlašských ořechů

100 g hořké čokolády

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Batáty si očistíme, nakrájíme na menší kousky, dáme do hrnce s vodou a vaříme cca 25 minut.
3. Až se brambory uvaří, rozmixujeme je společně se všemi ostatními ingrediencemi. Nakonec do těsta přidáme nastrohanou hořkou čokoládu.
4. Hotové těsto nalijeme do pekáče vloženého pečícím papírem a pečeme při 170 - 180 °C 30 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.





Bublanina z kuskusu

INGREDIENCE

200 g celozrnného kuskusu
250 g nízkotučného tvarohu
50 ml podmáslí
3 vejce
20 g kokosového oleje
100 g mletých mandlí
1 lžička vanilkového extraktu
2 švestky
2 meruňky
sypká stévie dle chuti na posypání (dle vlastního uvážení)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
- Kuskus si dáme do větší mísy, zalijeme cca 300 ml vroucí vody a dáme stranou.
2. Bílky si oddělíme od žloutků.
3. V jiné míse smícháme tvaroh, podmáslí, žloutky, kokosový olej, mandle a vanilkový extrakt.
4. Z bílků ušleháme tuhý sníh.
5. Poté obsah obou misek spojíme.
6. Opatrně do směsi zapracujeme sníh.
7. Meruňky a švestky si nakrájíme na plátky.
8. Na plech 20x20 cm vyložený pečícím papírem si nalijeme polovinu těsta, na vrch poklademe ovoce a zalijeme druhou polovinou.
9. Pečeme při 180 °C cca 40 minut.
10. Poté necháme vychladnout na mřížce a nakrájíme na 20 stejných dílů.
11. Po vychladnutí můžeme celou bublaninu posypat sypkou stévií.
12. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

97 Kcal

5g Bílkoviny

9g Sacharidy

5g Tuky





Celozrnná kokosová bábovka

INGREDIENCE

- 3 vejce
- 280 ml kokosového mléka
- 30 g medu
- 10 g kokosového oleje
- 50 g mletého kokosu
- 350 g celozrnné špaldové mouky (hladké)
- 1 balení prášku do pečiva

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme si troubu na 180°C.
2. Ve větší míse vyšleháme vejce s kokosovým mlékem, medem a kokosovým olejem.
3. V druhé míse smícháme kokos, mouku, a prášek do pečiva.
4. Obě směsi spojíme a nalijeme do silikonové pečicí formy (pokud nemáme silikonovou, počítáme s tukem navíc na vymazání a kokosem navíc na vysypání formy.)
5. Pečeme při 180°C cca 50 minut. (Těsto vyzkoušíme špejlí - po vytažení musí být suchá)
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

50 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

174 Kcal

5g Bílkoviny

26g Sacharidy

6g Tuky





Celozrnné grissini

INGREDIENCE

150 g hladké celozrnné pšeničné mouky + cca 50 g na pomoučení
50 g žitné mouky
4 g sušeného droždí
půl lžičky soli
50 g lněného semínka
2 lžíce olivového oleje
130 ml studené vody
2 lžičky tymiánu
2 lžičky rozmarýnu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Ve větší míse smícháme obě mouky, droždí, sůl a semínka.
2. Poté ke směsi pomalu za stálého hnětení vmícháme olej s vodou. Hnětíme cca 5 minut.
3. Těsto vložíme do misky, přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě cca 1 hodinu vykynout.
4. Potom těsto propracujeme a dáme na další půl hodinu kynout.
5. Po vykynutí si těsto rozdělíme na 2 poloviny.
6. Jednu polovinu vyválíme na pomoučeném vále do tvaru obdelníku a krájíme z něj cca 12 stejně velkých proužků.
7. Proužky posypeme jednou lžičkou tymiánu a jednou lžičkou rozmarýnu.
8. Každý proužek si vyválíme na cca 1,5 cm tlusté válečky a pokládáme na plech vyložený pečícím papírem.
9. Pečeme při 180 - 190°C cca 25 minut.
10. Takto pokračujeme i s druhou polovinou těsta.
11. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

120 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

24 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

54 Kcal

1g Bílkoviny

8g Sacharidy

2g Tuky





Celozrnné hot cross buns

INGREDIENCE

1 sáček sušeného droždí
2 lžičky třtinového cukru
200g ovesné mouky
300 g celozrnné špaldové mouky
1 lžíce skořice
1 lžička perníkového koření
60 ml kokosového oleje
2 lžíce medu
špetka soli
Na křížky:
50 ml rostlinného mléka
60 g celozrnné špaldové mouky
1 lžíce medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Na kvásek si smícháme droždí v hrníčku s horkou vodou a třtinovým cukrem. Odložíme na teplé místo. Troubu předehřejeme na 190 °C.
2. V míse si mezitím smícháme ovesnou mouku, celozrnnou špaldovou mouku, skořici, perníkové koření a sůl.
3. Přidáme kokosový olej, med a kvásek.
4. Z těsta tvarujeme kuličky, které skládáme těsně vedle sebe do pekáče. (cca 12 kusů)
5. Přikryjeme utěrkou a necháme alespoň 1 hodinu kynout na teplém místě.
6. V hrníčku si smícháme mléko, mouku a med.
7. Směs vytváříme na bochánkách křížky.
8. Dáme do předehřáté trouby a pečeme při 190 °C po dobu 30-40 minut.
9. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

45 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

35 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

242 Kcal

5g Bílkoviny

39g Sacharidy

7g Tuky





Celozrnné koblížky pečené v troubě

INGREDIENCE

500 g celozrnné hladké špaldové mouky + 50g na pomoučení

30 g droždí

10 g třtinového cukru

50 g přepuštěného másla (ghee)

230 ml ovesného mléka

1 lžička vanilkového extraktu

4 žloutky

20 g sypké stévie na posypání (pokud nemáme, nahradíme třtinovým cukrem)

250 g marmelády (nejlépe bez cukru)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Do větší mísy dáme mouku a uprostřed uděláme důlek do kterého rozdrobíme droždí, přidáme 10g třtinového cukru a 2 lžíce másla.
2. Mísu přikryjeme utěrkou a necháme vzejít kvásek.
3. Poté přidáme do mísy rozeřtuté máslo, mléko, vanilkový extrakt, vaječné žloutky a stévie.
4. Těsto důkladně prohněteme. Opět přikryjeme a dáme na cca 1 hodinu kynout.
5. Hotové těsto vyválíme na pomoučené lince, aby bylo silné 5 mm a skleničkou nebo vykrajovátkem vykrajujeme kolečka.
6. Doprostřed každého kolečka dáme lžičku marmelády a přikryjeme jiným kolečkem.
7. Pomocí prstů spojíme okraje.
8. Takto pokračujeme se zbylým těstem.
9. Hotové koblížky dáme na plech vyložený pečícím papírem a dáme na 20 minut kynout. Předehřejeme troubu na 190°C.
10. Vykyнутé koblížky dáme do trouby a pečeme při 190°C cca 10 minut.
11. Hotové koblížky můžeme poprášit sypkou stévií a ihned konzumovat.
12. Celozrnné koblížky pečené v troubě nebudou samozřejmě tak nadýchané a mastné jako ty, které kupujeme v obchodě.
13. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

100 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

10 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

18 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

181 Kcal

4g Bílkoviny

30g Sacharidy

5g Tuky





Celozrnné kekry

INGREDIENCE

200 g celozrnné špaldové mouky + 50 g na pomoučení

50 g sezamových semínek

50 g lněných semínek

130 ml mandlového mléka

1 lžíce olivového oleje

špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 200 °C.
2. Všechny ingredience si smícháme v míse a vytvoříme těsto.
3. Těsto si rozválíme na pomoučeném vále a krájíme na libovolně velké kekry.
4. Přemístíme je na plech vyložený pečícím papírem. Propícháme vidličkou a pečeme při 200 °C cca 15 minut.
5. Kekry necháme vychladnout a podáváme.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

15 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

10 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

163 Kcal

6g Bílkoviny

19g Sacharidy

7g Tuky





Celozrnné sušenky s goji

INGREDIENCE

5 vaječných bílků
40 g sušených brusinek
40 g goji
90 g mletých lískových ořechů (lze nahradit jinými ořechy)
20 g strouhaného kokosu
100 g celozrnné špaldové mouky

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Z bílků ušleháme sníh a do něj vmícháme všechny ostatní ingredience.
2. Z vzniklé hmoty klademe pomocí lžičky na plech vyložený pečicím papírem malé hromádky a pečeme při 150 - 160°C cca 10 minut.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

10 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

69 Kcal

2g Bílkoviny

7g Sacharidy

4g Tuky





Celozrnné žitné bulky

INGREDIENCE

200ml vody
150ml sójového mléka
2 lžičky třtinového cukru
20 g droždí
150 g hladké žitné mouky
200 g hladké celozrnné pšeničné mouky
150 g hrubé žitné celozrnné mouky
15 g soli
2 lžíce olivového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme troubu na 220°C. Vodu, mléko, cukr a rozdrolené droždí dáme do hrníčku a dáme na teplé místo. Necháme vzejít kvásek.
2. Mouky si prosejeme do mísy a vpracujeme kvásek se solí společně s olejem. Mísu přikryjeme utěrkou a těsto necháme kynout na teplém místě 1 hodinu.
3. Z těsta vytváříme bulky (pokud se těsto moc lepí, podsypeme moukou) a pokládáme na plech vyložený pečícím papírem. Necháme ještě dalších 15 minut kynout.
4. Pečeme 25 minut při 220 stupních.
5. Pokud chceme můžeme bulky těstě před pečením potřít vodou a posypat celým kmínem, hrubozrnnou solí nebo jakýmkoliv ořechy.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

120 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

10 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

201 Kcal
7g Bílkoviny
37g Sacharidy
3g Tuky





Celozrnný mazanec

INGREDIENCE

200 ml ovesného mléka
1 sáček sušeného droždí
50 g třtinového cukru
3 vaječné žloutky
170 g ovesné mouky (rozmixovaných ovesných vloček)
190 g celozrnné špaldové mouky
70 g kokosového oleje
1 lžička vanilkového extraktu
50 g sušených brusinek bez cukru
50 g sušených rozinek bez cukru
1 vejce
20 g mletých mandlí na posypání

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Nejprve si připravíme kvásek: do hrníčku si odlijeme cca 50 ml mléka a ohřejeme. Do mléka nasypeme sušené droždí, třtinový cukr a pomocí lžičky promícháme. Necháme odstát.
2. Mezitím si vyšleháme žloutky se zbylým mlékem, přidáme obě mouky, rozpuštěný kokosový olej a vanilkový extrakt.
3. Nakonec přidáme rozinky s brusinkami a kvásek.
4. Těsto necháme vykynout na teplém místě alespoň 1 hodinu. Troubu si mezitím předehřejeme na 180°C.
5. Vykynuté těsto poté propracujeme, vytvoříme bochánek. Ten dáme na plech vyložený pečícím papírem.
6. Potřeme vyšlehaným vajíčkem, posypeme mandlemi a pečeme při 180°C po dobu 40-50 minut.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

90 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

50 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

233 Kcal

5g Bílkoviny

30g Sacharidy

10g Tuky





Celozrnný trhanec

INGREDIENCE

200 g celozrnné špaldové mouky
50 g pohankové mouky
špetka soli
100 g kokosového oleje
500 ml sójového mléka
4 vejce
200 g marmelády bez cukru na podávání
1 lžíce medu na podávání
200 g tvarohu na podávání

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Bílky oddělíme od žloutků.
2. Mouky smícháme se solí, žloutky si vyšleháme s mlékem a přimícháme k mouce. Těsto dáme stranou.
3. Z bílků si ušleháme tuhý sníh a opatrně zamícháme do těsta.
4. Přidáme 50 g rozpuštěného kokosového oleje.
5. Zbytek kokosového oleje rozehřejeme na pánvi. Vlijeme polovinu těsta, poté počkáme, dokud není spodní strana opečená a pak pomocí dvou vařeček těsto roztrhneme na větší kusy a opečeme i z druhé strany.
6. Takto postupujeme i s druhou polovinou těsta.
7. Trhanec podáváme s marmeládou a tvarohem smíchaným s medem.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

15 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

6 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

498 Kcal

4g Bílkoviny

15g Sacharidy

9g Tuky





Cizrnové cupcakes s borůvkami

INGREDIENCE

- 1 plechovka cizrny (300g)
- 1 banán (120g)
- 90 g medu (případně jiného sladidla)
- 15 g kokosového oleje
- 2 bílky (66g)
- 1 vejce
- 120ml kokosového mléka
- 200g čerstvých borůvek
- 60g rýžové mouky (můžeme použít i jinou ale gramáž se může změnit)
- 45g ovesných vloček
- 50g strouhaného kokosu
- 1 lžička perníkového koření
- 1 lžička prášku do pečiva

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Cizrnu propláchneme a dáme do mixéru. Přidáme banán, med, kokosový olej, bílky a vejce.
2. Minutku mixujeme a poté přidáme mléko a všechny sypké ingredience. (Dáme pozor, aby borůvky zůstaly pokud možno celé.)
3. Vzniklé těsto přendáme do košíčků na muffiny a pečeme na 180°C cca 30 minut.
4. Muffiny vyndáme z trouby a dozdobíme čerstvými borůvkami, nebo dle libosti.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

7 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

243 Kcal

7g Bílkoviny

33g Sacharidy

9g Tuky





Cuketové a batátové chipsy s dipem

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

50 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

2 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

145 Kcal

8g Bílkoviny

15g Sacharidy

6g Tuky

INGREDIENCE

1 střední batáta

1 cuketa

1/4 lžičky mletého chilli

1/4 lžičky červené papriky

špetka kajenského pepře

špetka soli

1 lžíce kokosového oleje

120 g bílého jogurtu

šťáva a kůra z jedné litmetky

1 stroužek česneku

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 120°C.
2. Cuketu a batátu nakrájíme na tenké plátky.
3. Koření smícháme společně s kokosovým olejem a promícháme s plátky cukety a batáty.
4. Poté plátky pokládáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme cca 50 minut na 110-120°C.
5. Chipsy průběžně kontrolujeme.
6. Mezitím si připravíme dip smícháním jogurtu, citronové šťávy, citronové kůry a utřeného česneku.
7. Hotové chipsy podáváme s dipem.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.





Cuketové hranolky

INGREDIENCE

400 g cukety
2 vejce
1 stroužek česneku
50 g žitné mouky
100 g kukuřičných lupínků (rozemletých)
špetka soli, pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Cuketu nakrájíme na hranolky. Osolíme opepříme. Troubu si předehřejeme na 200°C.
2. Vejce si rozšleháme a do nich přidáme utřený stroužek česneku.
3. Každou hranolku nejprve obalíme v mouce, potom ve vejcích a nakonec v kukuřičných lupínkách.
4. Hotové hranolky dáváme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme při 200°C cca 25 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

3 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

250 Kcal

11g Bílkoviny

40g Sacharidy

5g Tuky





Cuketový chléb s datlemi

INGREDIENCE

- 100 g vypeckovaných datlí
- 4 vejce
- 1 střední cuketa
- 2 lžice kokosového oleje
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 1 lžička skořice
- 100 g jemně mletých ovesných vloček
- 1 lžička prášku do pečiva

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180 °C.
2. V mixéru si dohladka umixujeme datle, vejce, cuketu a kokosový olej.
3. Nakonec přidáme ostatní ingredience.
4. Vzniklé těsto nalijeme do formy na chléb vyložené pečícím papírem.
5. Pečeme při 180 °C po dobu 60 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

60 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

57 Kcal

2g Bílkoviny

7g Sacharidy

2g Tuky



Cuketový koláč

INGREDIENCE

300 g mletých mandlí
100 g lněného semínka (namletého)
špetka skořice
100 g mletých ovesných vloček
půl balení bio prášku do pečiva
4 vejce
2 lžíce medu
20 g kokosového oleje
2 nastrohané cukety
300 g mandlového jogurtu
3 banány

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 190°C.
2. V jedné míse smícháme mandle, lněné semínko, skořici, vločky a prášek do pečiva.
3. Bílky oddělíme od žloutků.
4. V druhé míse vyšleháme žloutky s medem a kokosovým olejem. Přidáme natrouhanou cuketu a jogurt.
5. Obě směsi spojíme a přidáme ještě sníh ze zbylých bílků.
6. Vše dáme do formy na koláč vyložené pečícím papírem a pečeme 45-50 minut při 190°C.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

50 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

313 Kcal

12g Bílkoviny

19g Sacharidy

21g Tuky





Čokoládová buchta s proteinem

INGREDIENCE

30g čokoládového proteinu
50g jemně mletých ovesných vloček
2 střední jablka
1 lžička skořice
100g hořké čokolády
20g kokosového oleje
2 vejce
2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
150g nízkotučného tvarohu
150 ml mléka

POSTUP PŘÍPRAVY

1. V jedné misce smícháme vločky, 2 vajíčka, protein a mléko.
2. Rozehřejeme si čokoládu s kokosovým olejem.
3. Polovinu čokoládové směsi nalijeme do misky s vločkami. Druhou polovinu zatím dáme stranou.
4. Přidáme nastrohaná jablka, kypřicí prášek.
5. Hotovou směs promícháme a dáme na plech (20 x 30 cm) vyložený pečicím papírem a pečeme cca 25-30 minut při 190 stupních.
6. Mezitím si připravíme polevu smícháním druhé poloviny čokolády s tvarohem.
7. Po upečení placky ji necháme chvíli vychladnout a potřeme čokoládovou polevou.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

25 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

73 Kcal

4g Bílkoviny

5g Sacharidy

4g Tuky





Čokoládová zmrzlina s borůvkami

INGREDIENCE

- 2 mražené banány (240g)
- 1 lžíce chia semínek (10g)
- 100ml mléka (mandlového, kokosového, sójového,...)
- 3 datle (60g) (namočené předem na několik hodin ve vodě) (pokud nemáte, přidejte sirup)
- 2 lžíce agávového sirupu
- 3 lžíce holandského kakaa (22g)
- čerstvé borůvky na servírování

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Vše vyšleháme v mixéru a pokud zmrzlina není dostatečně ztuhlá, necháme na dvě hodinky vychladit v mrazáku.
2. Čokoládovou zmrzlinu servírujeme posypanou čerstvými borůvkami.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

2 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

285 Kcal

6g Bílkoviny

58g Sacharidy

3g Tuky





Čokoládové cookies bez tuku

INGREDIENCE

150 g celozrnné mouky
3 lžičky prášku do pečiva
50 g hořké čokolády (nakrájené na malé kostičky)
30 g medu
50 g ovesných vloček
20 g holandského kakaa
2 vejce
50 g jogurtu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme si troubu na 180°C.
2. Všechny ingredience smícháme v míse.
3. Na plech vyložený pečícím papírem tvarujeme lžičkou hrudky (velikost je na nás) a pečeme při 180°C cca 12 minut.
4. Dáme pozor, abychom cookies nepekli moc dlouho, protože poté mohou být suché.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

30 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

41 Kcal

2g Bílkoviny

6g Sacharidy

1g Tuky





Čokoládové plněné sušenky

INGREDIENCE

60 g kokosového oleje
150 g rozmixovaných ovesných vloček
40 g raw kakaa
2 vejce
1 lžička vanilkového extraktu
1 balení prášku do pečiva bez fosfátů
250 g nízkotučného tvarohu
40 ml mléka
1 lžíce medu
40 g sušeného sójového mléka

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 190°C. V míse smícháme olej, rozmixované vločky, kakao, vejce, vanilkový extrakt a prášek do pečiva.
2. Vzniklé těsto dáme na 30 minut chladit do lednice.
3. Mezitím si připravíme náplň smícháním tvarohu, mléka, medu a sušeného mléka.
4. Těsto vyjme z ledničky, vyválíme a vykrajujeme kolečka, která pokládáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme cca 12 minut na 190°C.
5. Hotové sušenky necháme vychladnout a slepujeme tvarohovou náplní.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

12 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

81 Kcal

2g Bílkoviny

8g Sacharidy

5g Tuky





Čokoládové řezy

INGREDIENCE

Na spodní vrstvu:

200 g sušených švestek

100 g slunečnicových semínek

50 g goji semínek (lze vynechat)

lžička skořice

Na druhou vrstvu:

200 g zmraženého banánu

60 g arašídového másla

30 g holandského kakaa

25 g medu

1 balení čokoládového pudinku Alnatura (40g) - lze koupit např. v DM

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience na spodní vrstvu dáme do mixéru a rovnoměrně rozvrstvíme do formy velké cca 15x20cm.
2. Ingredience na druhou vrstvu dáme opět do mixéru a nalejeme na spodní vrstvu.
3. Dáme zchladit alespoň na 1 hodinu do mrazáku a můžeme podávat. Přejeme dobrou chuť.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

9 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

185 Kcal

6g Bílkoviny

20g Sacharidy

9g Tuky





Čokoládové sušenky se skořicí

INGREDIENCE

250 g celozrnné špaldové mouky
80 g vysokoprocenní hořké čokolády (nasekaných na kostičky)
100 g přepuštěného másla
2 lžíce medu
špetka soli
2 vejce
1 lžíce holandského kakaa
1 lžička skořice

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 170 °C .
2. Přepuštěné máslo si rozpustíme ve větší misce.
3. Do ještě teplého másla zašleháme čokoládu, vejce a med.
4. Přidáme mouku, sůl, skořici a kakao.
5. Mícháme metličkou, dokud nevznikne hladké těsto.
6. Z těsta tvarujeme sušenky, které dáváme na plech vyložený pečícím papírem.
7. Pečeme při 170 °C 12-15 minut.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

15 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

25 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

101 Kcal

2g Bílkoviny

9g Sacharidy

6g Tuky





Čokoládový chia pudding

INGREDIENCE

30 g chia semínek
250 ml sójového mléka
1 lžička holandského kakaa
1 lžička medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience si smícháme v misce a necháme v lednici nabobtnat do druhého dne.
2. Potom můžeme pudink konzumovat samotný nebo například s jogurtem a čerstvým ovocem.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

2 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

165 Kcal

12g Bílkoviny

8g Sacharidy

10g Tuky





Čokoládový koláč s hruškou

INGREDIENCE

2 banány
150 g jablečného pyré
200 g nízkotučného tvarohu
2 vejce
2 lžíce sirupu z agáve
2 lžíce holandského kakaa
200 g celozrnné špaldové mouky
2 lžičky prášku do pečiva
1/2 hrušky

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Banány si rozmačkáme vidličkou, přidáme jablečné pyré, tvaroh, vejce, sirup z agáve a vše rozšleháme.
3. V jiné míse si smícháme kakao, mouku a prášek do pečiva.
4. Obsah obou mís spojíme a vzniklé těsto nalijeme do koláčové formy (průměr cca 20 cm) vyložené pečícím papírem. Těsto poklademe plátky hrušky.
5. Dáme do předehřáté trouby a pečeme při 180°C cca 40 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

129 Kcal
6g Bílkoviny
22g Sacharidy
2g Tuky





Čokoládový koláč s proteinem

INGREDIENCE

60 g čokoládového proteinu (lze vynechat, případně použít trochu jiného sladidla)

100 g jablečného pyré

125ml polotučného mléka

1 lžička kypřicího prášku do pečiva

30 g špaldové mouky

60 g holandského kakaa

4 vaječné bílky

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny suché ingredience smícháme dohromady a postupně do nich zapracujeme i ty tekuté.

2. Těsto přelijeme do dortové formy a pečeme na 180° zhruba 20-25 minut.

PŘÍPRAVA

0 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

87 Kcal

9g Bílkoviny

8g Sacharidy

2g Tuky





Čokoládový pudink

INGREDIENCE

- 300 ml mandlového mléka
- 20 g holandského kakaa
- 30 g čokoládového proteinu
- 1 lžička kukuřičného sirupu (lze použít med nebo jiný sirup)
- 25 g kukuřičného škrobu
- 1 lžička skořice
- 100 g bílého jogurtu na podávání

POSTUP PŘÍPRAVY

1. 100 ml mléka si smícháme s kakaem, proteinem, sladidlem, škrobem a skořicí.
2. Zbývajících 200 ml mléka si přivedeme k varu a za stálého míchání postupně přiléváme obsah hrníčku.
3. Pudink vaříme dokud nezhoustne.
4. Hotový nalijeme do dvou skleniček, necháme vychladit a podáváme s jogurtem.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

10 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

2 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

207 Kcal

20g Bílkoviny

17g Sacharidy

7g Tuky





Čokoládový pudink s chia semínky a ovocem

INGREDIENCE

2 lžičky holandského kakaa (14g)
půl hrnku mléka (125ml)
agáve sirup na doslazení (10g)
čerstvé maliny na ozdobení
2 lžíce chia semínek (20g)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience pořádně smícháme, aby chia semínka nezůstala na dně, a dáme na 5 minut do ledničky.
2. Po pěti minutách proces míchání zopakujeme a poté necháme pudink minimálně 2 hodiny (nejlépe přes noc) odpočinout v lednici.
3. Čokoládový chia pudink servírujeme ozdobený dle vlastní fantazie, například posypaný malinami nebo jahodami.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

185 Kcal

11g Bílkoviny

19g Sacharidy

7g Tuky





Čokoládový sorbet

INGREDIENCE

- 300 ml kokosového mléka
- 2 lžíce medu
- 1 lžíce holandského kakaa
- 50 g hořkých čokoládových pecek
- 2 lžičky vanilkového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Kokosové mléko přivedeme společně s medem v rendlíku k varu.
2. Přidáme kakao a prohříváme 5 minut.
3. Nakonec vmícháme čokoládové pecky a vanilkový extrakt a necháme celé vychladnout.
4. Směs nalijeme do uzavíratelné nádoby a dáme na 1 hodinu do mrazáku.
5. Poté vyndáme a servírujeme.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

4 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

265 Kcal

2g Bílkoviny

21g Sacharidy

19g Tuky





Datlové kuličky s kokosem

INGREDIENCE

120g mandlí
200g sušených datlí
4 holandského kakaa (30g)
5 lžic strouhaného kokosu (35g)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. V mixéru rozmixujeme datle, dokud se nevytvoří mazlavá pasta. Dle potřeby je možné přidat trochu vody. Rozmixované datle pak přendáme do misky.
2. Poté rozmixujeme i mandle, dokud nevznikne mandlová mouka, a tu přidáme k datlím.
3. Z těsta si vytvoříme malé kuličky, které nejdříve obalíme v kokose a pak v kakau.
4. Hotové kuličky necháme v ledničce 2 hodiny vychladnout.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

10 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

152 Kcal

5g Bílkoviny

17g Sacharidy

7g Tuky





Datlové muffiny

INGREDIENCE

200g medjool datlí (předem namočené alespoň 20 minut ve 250 ml vody)

2 lžičky prášku do pečiva (bezlepkového)

80 g kokosového oleje

3 vejce

60g medu

100ml sójového mléka nebo nízkotučného kravského

180g rýžové mouky

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme si troubu na 180 stupňů.
2. Datle zcedíme a společně s kokosovým olejem a cukrem rozmixujeme.
3. Do směsi přidáme vejce, mouku a kypřicí prášek a mixujeme dokud nevytvoříme hladké těsto (pokud je těsto příliš husté přidáme vodu)
4. Připravíme si 12 košíčků na muffiny a vléváme do nich připravené těsto.
5. Pečeme při 180 stupních cca 25 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

206 Kcal

3g Bílkoviny

29g Sacharidy

9g Tuky





Datlový nepečený dortík

INGREDIENCE

300 g sušených datlí (vypeckovaných)

50 g sušených fíků

150 g vlašských ořechů

30 g chia semínek

2 lžice rýžového sirupu

50 g strouhaného kokosu

50 g kokosového oleje

špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Datle s fíky si namočíme do teplé vody a necháme alespoň 20 minut odstát.
2. Poté vodu slijeme a datle dáme do mixéru.
3. K datlím a fíkům do mixéru přidáme kokos, rozpuštěný kokosový olej, rýžový sirup a špetku soli.
4. Mixujeme na plný výkon 2 x 3 minuty.
5. Třetinu hmoty natlačíme do menší formy na koláč, posypeme polovinou vlašských ořechů a chia semínek, poté opět druhá vrstva datlové hmoty, poté posypeme druhou polovinou ořechů a končíme datlovou vrstvou.
6. Hotový "dort" dáme alespoň na 15 minut do lednice, poté nakrájíme na cca 20 menších porcí a podáváme.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

45 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

150 Kcal

2g Bílkoviny

14g Sacharidy

9g Tuky





Domácí harissa

INGREDIENCE

- 5 chilli papriček
- 5 stroužků česneku
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce kayenského pepře
- 1 lžička pálivé papriky
- půl lžičky růžové soli
- 1 lžička sušeného koriandru

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience rozmixujeme. Přemístíme do zavírací sklenice a skladujeme na chladném místě.
2. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

555 Kcal

3g Bílkoviny

12g Sacharidy

55g Tuky





Domácí kokosové tyčinky

INGREDIENCE

105 g kokosového oleje na základ
400 g strouhaného kokosu
15 g kokosového oleje na vodní lázeň
270 g nalámané hořké čokolády
65 g medu (případně jiného sladidla)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Kokos s kokosovým olejem a medem rozmixujeme v kuchyňském mixéru (případně smícháme ručně ve velké misce) a přendáme na menší plech, který strčíme na 15 minut do mrazáku.
2. Rozlámanou čokoládu společně s kokosovým olejem a medem rozpustíme ve vodní lázni (popřípadě v mikrovlnce).
3. Kokosovou náplň vyndáme z mrazáku a rozřežeme ji nožem na menší kousky, které poté namáčíme celé v rozpuštěné čokoládě.
4. Hotové tyčinky přendáme do dózy, dáme je do ledničky a necháme je odležet na několik hodin, nejlépe přes noc.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

423 Kcal

4g Bílkoviny

18g Sacharidy

37g Tuky





Domácí mandlové máslo

INGREDIENCE

500 g mandlí

1 lžička soli

1 lžička třtinového cukru

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 190°C.
2. Plech si vyložíme pečícím papírem, poklademe jím mandle a pečeme 12 minut při 190°C.
3. Mandle necháme vychladnout a poté společně se solí a cukrem mixujeme, dokud nedostaneme máslovou konzistenci.
4. Mixér každé 2-3 minuty zastavíme, abychom ho neuvažili.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

12 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 kus

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

3175 Kcal

128g Bílkoviny

38g Sacharidy

279g Tuky





Domácí nutella

INGREDIENCE

240 g lískových oříšků
50 g holandského kakaa
60 g medu
120 ml mandlového mléka
špetka soli
20 g kokosového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 200 °C.
2. Na plech vyložený pečícím papírem dáme ořechy a pečeme cca 10 minut.
3. Vyjmeme oříšky z trouby a zbavíme je slupek (nejlepší je zabalit ořechy do utěrky a mnutím slupky oddělit).
4. Ořechy dáme do mixéru a mixujeme dokud z nich není pasta.
5. Do mixéru přidáme kakao, med, sůl, olej a mixujeme.
6. Nakonec postupně přiléváme mléko a mixujeme znovu do hladka.
7. Hotovou nutellu dáme do skleněné zavírací nádoby.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

15 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

1 kus

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

2180 Kcal

46g Bílkoviny

99g Sacharidy

176g Tuky





Dýňové čokoládové řezy

INGREDIENCE

1 lžička vanilkového extraktu

130 g dýňového pyré

100 g kokosového oleje

20 g karobu (lze nahradit holandským kakaem)

1/4 lžičky soli

60 g medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience smícháme v mixéru a vzniklé těsto nalijeme do forem na čokoládu nebo do forem na led, košíčků na muffiny ap.
2. Dáme chladit alespoň na 30 minut do mrazáku.
3. Poté vyjmem, necháme alespoň 5 minut při pokojové teplotě a můžeme konzumovat.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

25 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

20 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

67 Kcal

0g Bílkoviny

3g Sacharidy

5g Tuky





Dýňové chipsy

INGREDIENCE

300g dýně hokaido
2 lžíce dýňového oleje
1 lžíce tamari omáčky
1 stroužek česneku

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 170 °C.
2. Dýni umyjeme a nakrájíme pomocí škrabky na tenké plátky.
3. V misce si smícháme olej, tamari a utřený stroužek česneku.
4. Do hotové marinády přidáme dýňové plátky a pečlivě všechny obalíme.
5. Plátky poté naskládáme na plech vyložený pečícím papírem, dáme do trouby a pečeme při 170 °C cca 10 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

10 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

415 Kcal

6g Bílkoviny

28g Sacharidy

31g Tuky





Dýňovo-čokoládová placka

INGREDIENCE

Na čokoládovou náplň:

100 g 80% čokolády

50 g kokosového oleje

3 vejce

50 g medu

špetka soli

150 g celozrnné špaldové mouky

50 ml rostlinného mléka

Na dýňovou náplň: 130 g dýňového pyré

100 ml rostlinného mléka

30 g medu

1 lžička skořice

100 g tvarohu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme troubu na 170°C. Plech si vyložíme pečícím papírem (cca 25x25cm)
2. Čokoládu s olejem si rozehřejeme v mikrovlnné troubě a dáme stranou.
3. Mezitím si v míse smícháme ingredience na dýňovou náplň.
4. Až čokoláda trochu vystydne, přidáme do ní vejce, med a špetku soli. Zašleháme a přisypáváme postupně mouku dokud nedosáhneme požadované konzistence.
5. Přibližně dvě třetiny čokoládového těsta nalijeme do formy a na ní poklademe celou dýňovou náplň.
6. Zbytek čokoládové náplně navrstvíme na dýňovou náplň a nožem obě těsta spojíme a vytvoříme tak "mozaiku".
7. Pečeme v troubě cca 30 minut.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

116 Kcal

4g Bílkoviny

11g Sacharidy

6g Tuky





Džem z manga s chia semínky

INGREDIENCE

- 400 g dužiny z manga
- 20 g chia semínek
- 1 lžička skořice (lze vynechat)
- 2 lžíce sypké stévie

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Dužinu z manga si nakrájíme na menší kostičky, část si dáme stranou a zbytek rozmixujeme do hladka.
2. Dáme do hrnce společně s chia semínky, stévií a skořicí.
3. Přilijeme cca 150 ml vody a necháme provařit 20 minut.
4. Poté plníme do sklenic a skladujeme v lednici.
5. Džem vydrží asi týden. Můžeme ho použít jako pomazánku k čerstvému pečivu nebo například do salátů.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 kus

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

380 Kcal

6g Bílkoviny

71g Sacharidy

8g Tuky





Fazolové brownies s malinami

INGREDIENCE

- 1 plechovka červených fazolí
- 100ml mléka (mandlového, kravského, kokosového, sójového,...)
- 50 g celozrnné mouky
- 50 g kokosu
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 2 vejce
- sladidlo dle chuti (med, agávový sirup, ...)
- 3 lžíce holandského kakaa
- 1 banán
- čerstvé maliny na ozdobení
- 50 g hořké čokolády (rozpuštěné)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience ve velké misce smícháme dohromady a rozmixujeme tyčovým mixérem tak, aby bylo těsto bez hrudek.
2. Těsto přelijeme do pečicí formy a pečeme na 180°C cca 30 minut.
3. Vychlazené brownies servírujeme s čerstvými malinami.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

8 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

171 Kcal
6g Bílkoviny
14g Sacharidy
10g Tuky





Chia krekry

INGREDIENCE

20 g chia semínek
170 g celozrnné špaldové mouky
1 lžička prášku do pečiva
špetka soli
20 g lněných semínek
20 g sezamových semínek
3 lžíce olivového oleje
2 lžičky tymiánu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Chia semínka si dáme do cca 60 ml vody a dáme na 10 minut stranou.
2. Mezitím si smícháme mouku s práškem do pečiva, solí a ostatními semínky kromě chia.
3. Poté přidáme nabobtnaná chia semínka společně s olejem a tymiánem.
4. Těsto propracujeme a promícháme.
5. Rozválíme na tenký plát. Pokud se těsto lepí rozválíme ho přes pečicí papír.
6. Z těsta vykrajujeme obdelníčky nebo libovolné tvary a pečeme při 180°C cca 12-15 minut.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

15 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

15 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

83 Kcal

2g Bílkoviny

9g Sacharidy

5g Tuky





Chia nanuky

INGREDIENCE

100 g kokosového mléka (z plechovky)

2 lžíce chia semínek

1 banán

1 lžička vanilkového extraktu

100 ml vody

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny uvedené ingredience si rozmixujeme společně se 100 ml vody, dáme do forem na nanuky a poté do mrazáku.
2. V mrazáku je necháme alespoň 1 hodinu a podáváme.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

3 kusy

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

130 Kcal

3g Bílkoviny

11g Sacharidy

9g Tuky





Jablečné placky

INGREDIENCE

80 g jemně mletých ovesných vloček
100 g celozrnné žitné mouky (lze nahradit jinou celozrnnou)
1 vaječný bílek
150 g kokosového jogurtu
20 g mletých mandlí
4 jablka
pár kapek stévie

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180°C.
2. V míse smícháme vločky, mouku, bílek, jogurt a mleté mandle a vytvoříme hladké těsto. Osladíme pár kapkami stévie.
3. Těsto namačkáme na plech vyložený pečícím papírem, aby bylo cca 1 cm vysoké, navrch nastrouháme jablka a pečeme při 180°C cca 25 minut.
4. Do těsta můžeme přidat koření podle chuti. Například mletý zázvor, skořice, vanilku apod.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

165 Kcal

5g Bílkoviny

25g Sacharidy

5g Tuky





Jablečné pyré

INGREDIENCE

1 kg jablek
1 lžíce medu
1 lžička skořice

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Jablka si oloupeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na větší kostky.
2. Jablka si dáme do hrnce, zalijeme vodou a necháme cca 40-45 minut vařit.
3. Poté scedíme zbylou vodu a rozmixujeme společně se skořicí a medem.
4. Jablečné pyré si můžete dát třeba jako přesnídávku, je výborné.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

2 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

650 Kcal
4g Bílkoviny
148g Sacharidy
4g Tuky





Jablečno-hruškový krambl s ovesnými vločkami

INGREDIENCE

300 g jablek
300 g hrušek
20 g rýžového sirupu (lze nahradit medem nebo jiným sirupem)
1 lžíce kukuřičného škrobu
20 ml šťávy z pomeranče
120 g ovesných vloček
120g celozrnné špaldové mouky
60g mletých vlašských ořechů
1 lžička skořice
50 ml sójového mléka
50g kokosového oleje
50g farmářského jogurtu
špetka soli
4 lžíce medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme troubu na 190°C.
2. Jablka a hrušky nakrájíme na menší kostky a smícháme v míse se sirupem, škrobem a šťávou z pomeranče.
3. V druhé míse si smícháme ostatní ingredience na těsto a pečlivě prohněteme.
4. Zapékací mísu si vyložíme pečícím papírem. Naplníme hruškovo-jablečnou směsí a na ni rovnoměrně rozdrolíme těsto.
5. Pečeme při 190°C cca 25 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

6 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

411 Kcal
5g Bílkoviny
58g Sacharidy
17g Tuky





Jablečný chléb

INGREDIENCE

- 2 menší jablka
- 50 g neslazených sušených brusinek
- 50 g datlí (vypeckovaných)
- 1 lžíce medu
- 20 g kokosového oleje
- 1 lžička prášku do pečiva
- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g nízkotučného jogurtu
- 1 lžička perníkového koření
- 2 vejce

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 190 °C.
2. Jablka si nastrouháme do mísy.
3. K jablkům přidáme na menší kousky nakrájené datle, brusinky, med, vejce a kokosový olej.
4. V jiné míse smícháme mouku, prášek do pečiva a perníkové koření.
5. Obsah obou mís spojíme za přidání jogurtu.
6. Hotové těsto nalijeme do formy na chléb vyložené pečícím papírem a pečeme při 190 °C 40 - 50 minut.
7. Vychladlý chléb krájíme na plátky a podáváme.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

50 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

79 Kcal
2g Bílkoviny
13g Sacharidy
2g Tuky





Jáhlový koláč

INGREDIENCE

240 g jáhel
2 lžíce medu
1 lžíce raw kakaa
40 g kokosového oleje
100 g strouhaného kokosu
100 g čerstvých jahod
1 lžička prášku do pečiva
pár kapek vanilkového extraktu
100 g pohankové mouky

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 190 °C.
2. Jáhly spaříme horkou vodou a necháme 10 minut odstát.
3. Přebytkovou vodu slijeme a nahradíme 700 ml nové studené vody.
4. K jáhlám a vodě přidáme kokos, kakao, pohankovou mouku, rozpuštěný olej, med, vanilkový extrakt a prášek do pečiva a vše promícháme.
5. Směs nalijeme do formy vyložené pečícím papírem, poklademe na plátky nakrájenými jahodami, dáme do trouby a pečeme při 190 °C 25-30 minut.
6. Poté necháme koláč vychladnout na mřížce, rozdělíme na 12 dílků a podáváme.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

201 Kcal

4g Bílkoviny

24g Sacharidy

10g Tuky





Jahodová zmrzlina s vanilkou

INGREDIENCE

150 g mražených jahod

1 vanilkový lusk

1 lžička medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Jahody si společně rozmixujeme se semínky z vanilkového lusku.
2. Osladíme medem a podáváme.
3. Pro zpestření můžeme přidat i pár lístků čerstvé máty.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

2 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

36 Kcal

1g Bílkoviny

8g Sacharidy

0g Tuky





Jahodový dortík

INGREDIENCE

Na korpus:

100 g sušené moruše

100 g kešu oříšků

100 g medjool datlí (vypeckovaných)

1 lžíce kokosového oleje

1 lžíce strouhaného kokosu

Na náplň:

100 g mražených jahod

200 g kokosového mléka z konzervy

150 g kokosového krému

1 lžička vanilkového extraktu

20 g kokosového cukru

Na polevu:

100 g čerstvých jahod

2 lžíce strouhaného kokosu

1 lžička sirupu z agáve

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience na korpus rozmixujeme a natlačíme na dno malé dortové formy (cca 15 cm). Dáme do lednice.
2. Mezitím si rozmixujeme všechny ingredience na náplň, nalijeme na korpus a opět dáme vychladit.
3. Před podáváním polijeme polevou, kterou vytvoříme opět rozmixováním jahod, kokosu a sirupu.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

6 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

535 Kcal

8g Bílkoviny

40g Sacharidy

38g Tuky





Kapustové chipsy

INGREDIENCE

1 kapusta

2 lžíce olivového oleje

sůl

půl lžičky kari

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 100 °C.
2. Kapustu rozložíme na listy, které propereme pod tekoucí vodou.
3. Listy zbavíme stonků.
4. Listy nakrájíme na čtverečky a smícháme je s olejem, špetkou soli a kari.
5. Kapustové čtverečky poté klademe na plech vyložený pečícím papírem a sušíme při 100 °C 1 hodinu.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

60 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

320 Kcal

7g Bílkoviny

9g Sacharidy

28g Tuky





Káвовá roláda

INGREDIENCE

3 vejce
špetka soli
200 g šmakouna bez příchuti
1 lžíce kakaa
1 lžička instantní kávy
2 lžičky prášku do pečiva
30 g syrovátkového proteinu
200 g nízkotučného tvarohu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180 °C.
2. Bílky si oddělíme od žloutků.
3. Z bílků a špetky soli vyšleháme tuhý sníh.
4. Žloutky si rozmixujeme společně se šmakounem, kakaem, kávou a práškem do pečiva.
5. Opatrně do směsi zapracujeme sníh z bílků.
6. Vzniklé těsto nalijeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme při 180 °C po dobu 8-10 minut.
7. Hotový korpus necháme vychladnout.
8. Protein si smícháme s tvarohem a touto směsí natřeme rovnoměrně upečený korpus.
9. Roládu zabalíme a dáme alespoň na 30 minut do lednice.
10. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

0 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

10 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

65 Kcal
10g Bílkoviny
2g Sacharidy
2g Tuky





Kávový dort

INGREDIENCE

Na korpus:

100 g pekanových ořechů

2 lžíce mleté kvalitní kávy

1 lžíce kakaa

3 lžíce medu

50 g pohankové mouky

50 g vypeckovaných datlí

Na náplň:

3 vaječné bílky

300 g nízkotučného tvarohu

1 lžička vanilkového extraktu

stévie na oslazení

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience na korpus si rozmixujeme. Troubu předehřejeme na 190°C.
2. Vzniklou směs natlačíme do dortové formy vyložené pečicím papírem a dáme chladit do lednice.
3. Mezitím si z bílků a špetky soli vyšleháme tuhý sníh, přidáme tvaroh, vanilkový extrakt a ochutíme stévií.
4. Pečeme v předehřáté troubě cca 30 minut. Necháme vychladit na mřížce a poté 2 hodiny v lednici.
5. Nakonec rozkrájíme na 8 stejných dílků pomocí nahřátého nože a podáváme.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

185 Kcal

8g Bílkoviny

17g Sacharidy

9g Tuky





Kokosové máslo

INGREDIENCE

600 g strouhaného sušeného kokosu

1 lžíce medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Kokos si dáme do mixéru a mixujeme na plný výkon.
2. Mezi mixováním děláme pauzy každou minutu, abychom mixér nezavařili.
3. Mixujeme dohladka a nakonec dosladíme medem.
4. Máslo přemístíme do uzavíratelné skleněné nádoby a skladujeme v lednici.
5. Vydrží 3 - 5 dní.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 kus

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

4275 Kcal

38g Bílkoviny

161g Sacharidy

386g Tuky





Kokosovo- mandlová zmrzlina

INGREDIENCE

- 2 banány
- 2 lžíce kokosového mléka (toho z plechovky)
- 1 lžíce strouhaného kokosu
- 20 g mletých mandlí
- 1 lžička vanilkového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny uvedené ingredience umixujeme do hladka.
2. Přemístíme do plastové nádoby a dáme zamrazit alespoň na 1 hodinu.
3. Poté vyndáme z mrazáku a necháme 5 minut při pokojové teplotě.
4. Pak už jen pomocí lžičky nebo cukrářské naběračky tvoříme kopečky.
5. Podáváme samostatně, s oblíbeným sirupem, nebo ovocem.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

3 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

163 Kcal
3g Bílkoviny
20g Sacharidy
8g Tuky





Koláč s brusinkami

INGREDIENCE

- 350 g špaldové celozrnné mouky
- 1 sáček bio prášku do pečiva bez fosfátů
- 2 vejce
- 40 g sypké stévie + 20 g na posypání (jako sladidlo můžeme použít i med)
- 200 ml sójového mléka
- 80 g sójového jogurtu
- 20 g kokosového oleje
- 200 g sušených brusinek bez cukru

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C. Mouku prosejeme s pečícím práškem.
2. V misce si rozšleháme vejce, stévií, mléko, jogurt a olej.
3. Vaječnou směs přidáme k mouce společně s brusinkami a pečlivě promícháme.
4. Vzniklé těsto nalijeme do silikonové koláčové formy pečeme při 180°C 25-30 minut.
5. Hotový koláč posypeme zbylou stévií.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

203 Kcal

5g Bílkoviny

37g Sacharidy

4g Tuky





Koláč s tofu a brusinkami

INGREDIENCE

Na korpus:

100g sušených švestek (předem namočené 1 hodinu ve vodě)

150g mandlí

100g jemně mletých ovesných vloček

50g strouhaného kokosu

Na náplň:

400g tofu bez příchuti

2 banány

200 ml kokosového mléka

100g javorového sirupu

50g kokosového oleje

100g čerstvých brusinek (pokud nemáme použijeme sušené bez cukru)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Švestky si rozmixujeme s mandlemi. Přidáme kokos a ovesné vločky.
2. Hotovou směs natlačíme na dno dortové formy vyložené pečícím papírem a dáme do ledničky.
3. Mezitím si připravíme náplň.
4. Do mixéru dáme na kostičky nakrájené tofu a nakrájený banán.
5. Mixujeme do hladka a přiléváme rozpuštěný olej s mlékem.
6. Nakonec přidáme javorový sirup a brusinky.
7. Náplň nalijeme do na korpus a dáme na 30 minut do mrazáku.
8. Poté dort vyndáme a dáme ještě alespoň na 1 hodinu do lednice.
9. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

35 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

298 Kcal

10g Bílkoviny

26g Sacharidy

17g Tuky





Koláč z ovesných vloček s hroznovým vínem

INGREDIENCE

100 g celozrnné špaldové mouky
150 g bílého jogurtu
2 vejce
2 lžičky prášku do pečiva
100 g ovesných vloček
50g máku
200 g růžového hroznového vína
sklenice vody
3 lžice medu (případně jiné sladidlo - stévie ap.)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny suroviny kromě hroznového vína dáme do misky, smícháme a osladíme podle chuti.
2. Připravíme si menší plech, na který dáme papír na pečení.
3. Těsto z misky nalejeme na plech.
4. Hroznové víno omyjeme vodou a dáme ho na koláč.
5. Nakonec dáme koláč do trouby a pečeme na 180°C po dobu cca 25 minut.
6. TIP: Každá trouba peče trochu jinak, takže dáme pozor na správné nastavení teploty.

PŘÍPRAVA

25 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

186 Kcal
7g Bílkoviny
27g Sacharidy
6g Tuky





Kukuřičné palačinky

INGREDIENCE

80 g rýžové mouky
120 g kukuřičné mouky
320 ml rýžového mléka (lze nahradit jiným)
špetka soli
2 vejce
2 vaječné bílky
stévie
20 g kokosového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. V mléce si rozšleháme vejce s bílky.
2. Mouky si smícháme v míse a přidáme špetku soli.
3. Směs obou muk za stálého míchání přisypáváme do mléka s vejci.
4. Směs osladíme stévií podle chuti a dáme na 10 minut stranou.
5. V pánvi si poté rozehřejeme kokosový olej a naléváme na ní naběračkou těsto.
6. Palačinky opékáme z každé strany na středním plameni cca 3 minuty, dokud se nezačnou tvořit puchýřky.
7. Palačinky podáváme s ovocem, tvarohem nebo domácí marmeládou.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

6 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

10 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

122 Kcal

3g Bílkoviny

19g Sacharidy

4g Tuky





Květákové brownies

INGREDIENCE

1 menší květák
170 ml mandlového mléka (můžeme použít jinou alternativu)
170 g celozrnné špaldové mouky
10 vypeckovaných datlí
4 vejce
1 banán
2 lžíce medu
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180 °C. Květák si rozebereme na jednotlivé růžičky a očistíme.
2. Květák i s ostatními ingrediencemi rozmixujeme dohladka.
3. Vzniklé těsto nalijeme do formy 20x20 vyložené pečícím papírem.
4. Pečeme při 180 °C po dobu 30-35 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

111 Kcal

5g Bílkoviny

17g Sacharidy

3g Tuky





Limetková zmrzlina s podmásím

INGREDIENCE

3 lžíce medu
šťáva ze jedné limetky
250 ml polotučného mléka
250 ml podmáslí
120 ml kokosové smetany

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience si spolu smícháme v plastové misce.
2. Dáme na 30 minut do mrazáku. Poté zmrzlinu v misce ještě pomocí lžičky promícháme a necháme dalších 30 minut mrazit.
3. Poté si vezmeme cukrářskou naběračku nebo lžici, propláchneme pod vlažnou vodou a stíráme povrch zmrzliny tak, že se nám tvoří kopečky.
4. Ty pak servírujeme samostatně nebo s ovocem, ořechy či čokoládou.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

10 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

52 Kcal

2g Bílkoviny

8g Sacharidy

1g Tuky





Maková bábovka

INGREDIENCE

160g celozrnné špaldové mouky + 30g na vysypání formy
80g mletého máku
5 vajec
1 lžička mandlového extraktu
2 lžíce medu
100 ml ovesného mléka (lze nahradit jiným)
40g kokosového oleje + 10g na vymazání formy
2 lžičky prášku do pečiva
2 lžičky pečicí sody
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Horkovzdušnou troubu si předehřejeme na 170°C.
2. Žloutky oddělíme od bílků.
3. Z bílků a špetky si vyšleháme tuhý sníh.
4. Do jedné mísy dáme mák, celozrnnou mouku, prášek do pečiva a pečicí sodu.
5. V druhé mísy vyšleháme rozpuštěný med společně se žloutky, mlékem a rozpuštěným kokosovým olejem.
6. Obsah obou mís spojíme a opatrně přimícháme sníh z bílků.
7. Vše propojíme v hladké těsto, které nalijeme do předem vymazané a vysypané formy.
8. Pečeme v předehřáté troubě při 170°C 50-60 minut.
9. Bábovku necháme vychladnout na mřížce, rozkrájíme na porce a podáváme.
10. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

25 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

60 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

104 Kcal

4g Bílkoviny

10g Sacharidy

6g Tuky





Makový koláč

INGREDIENCE

- 200 g jablek
- 4 vejce
- 50 g celozrnné mouky
- 130 g máku
- 1 balení bio prášku do pečiva (lze nahradit běžným)
- 1 lžička perníkového koření
- 10 ml citrónové šťávy

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Nejprve si oloupeme a nastrouháme jablka na jemno. Dáme je do větší mísy. Předehřejeme si troubu na 175 stupňů.
2. K jablkům přidáme vejce a zašleháme. Poté přidáme všechny ostatní ingredience a důkladně spojíme.
3. Těsto můžeme dát na plech vyložený pečícím papírem nebo např. do formy na srnčí hřbet. Dá se použít i koláčová forma.
4. Plech dáme do trouby a pečeme cca 25 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

105 Kcal

3g Bílkoviny

8g Sacharidy

7g Tuky





Mandlové muffiny

INGREDIENCE

50 g kokosového oleje
60 g rýžového sirupu
150 g rýžové mouky
4 vejce
150 ml sójového mléka
50 g mandlových plátků

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience kromě mandlových plátků smícháme důkladně míse.
2. Směsí plníme košíčky na muffiny, posypeme mandlemi a pečeme při 180°C cca 20 minut.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

132 Kcal

3g Bílkoviny

15g Sacharidy

6g Tuky





Mandlový jáhleník

INGREDIENCE

200 g jáhel
250 ml mandlového mléka
50 g rozinek bez cukru
100 g sušených brusinek bez cukru
2 lžice sirupu z agáve (lze nahradit medem)
100 g mletých mandlí
1 lžice perníkového koření
50 g celozrnné špaldové mouky
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Jáhly dáme vařit podle návodu na obalu. Troubu si předehřejeme na 190°C.
2. Poté k nim přidáme všechny ostatní ingredience.
3. Pečeme při 190°C 35-40 minut.
4. Necháme vychladnout na mřížce, rozdělíme na 12 částí a podáváme.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

174 Kcal

4g Bílkoviny

27g Sacharidy

6g Tuky





Mandlový proteinový koláč

INGREDIENCE

400 g tvarohu
5 banánů
6 bílků
2 odměrky proteinu (60 g)
1 lžička vanilkového extraktu
30 g mandlových plátek

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience rozmixujeme.
2. Vylijeme těsto do nepřilnavé formy na koláč.
3. Posypeme mandlovými plátky.
4. Dame péct do trouby na 180°C na cca 25 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

131 Kcal

15g Bílkoviny

16g Sacharidy

1g Tuky





Mangový frozen jogurt

INGREDIENCE

1 banán
500 g manga
500 g jogurtu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Banán a mango si očistíme a nakrájíme na menší kostičky.
2. Ovoce dáme do potravinového sáčku a dáme do mrazáku alespoň na 2 hodiny.
3. Pak už jen zmrzlé ovoce rozmixujeme s jogurtem a podáváme.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

6 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

128 Kcal

9g Bílkoviny

21g Sacharidy

1g Tuky





Matcha fudge

INGREDIENCE

160 g tahini
50 g kakaového másla
2 lžíce javorového sirupu
2 lžičky matcha čaje
1 lžička vanilkového oextraktu
20 g kokosového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. V pánvi rozpustíme všechny ingredience kromě oleje.
2. Mícháme dokud se hmota nespojí a dáme stranou.
3. Vymažeme si plastovou misku 10x10 cm kokosovým olejem a vlijeme tam připravenou hmotu.
4. Dáme na 2 hodiny do ledničky, poté rozkrájíme na čtverečky a skladujeme na chladném místě.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

5 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

25 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

70 Kcal

2g Bílkoviny

1g Sacharidy

7g Tuky





Matcha muffiny

INGREDIENCE

300 g celozrnné špaldové mouky
60 g jemně mletých mandlí
60 g třtinového cukru
špetka soli
2 lžičky kypřicího prášku
250 g bílého jogurtu
4 vejce
100 ml ovesného mléka
Na krém:
250 g ricotty
2 lžíce medu
1 lžička matcha čaje
100 g kokosového mléka v plechovce

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180°C.
2. Nejdříve si smícháme v misce špaldovou mouku, mandle, třtinový cukr, sůl a kypřicí prášek.
3. Do této směsi potom vmícháme jogurt, rozšlehaná vejce a mléko.
4. Těstem plníme košíčky na muffiny a pečeme při 180°C 30-35 minut.
5. Mezitím si připravíme krém: Ušleháme kokosové mléko s ricottou. Poté vmícháme med a matcha čaj. Krém uložíme do chladu.
6. Až se upečou muffiny, necháme je vychladnout na mřížce. Polevu si dáme do pevného sáčku, ustříhneme na konci otvor, který budeme mít průměr cca 1 cm a vychladlé muffiny ozdobíme.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

35 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

233 Kcal

9g Bílkoviny

30g Sacharidy

9g Tuky





Mini cheesecaky

INGREDIENCE

100 g ovesných vloček
50 g datlí
50 g kešu ořechů
200 g nízkotučného tvarohu
30 g syrovátkového proteinu
100 g borůvek

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Vločky, datle a kešu oříšky si společně rozmixujeme ještě s 1 lžící vody.
2. Směs umačkáme na dno 4 formiček na muffiny a dáme do lednice.
3. Mezitím si rozmixujeme borůvky, protein a tvaroh.
4. Tvarohovu směs navrstvíme rovnoměrně do formiček.
5. Cheesecaky dáme chladit alespoň na 1 hodinu do lednice a poté podáváme.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

4 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

277 Kcal

17g Bílkoviny

34g Sacharidy

8g Tuky





Mrkvová placka

INGREDIENCE

3 vejce
2 lžíce medu
2 mrkve
50 g mletých vlašských ořechů
120 ml mandlového mléka (lze použít jinou alternativu)
půl balení prášku do pečiva
190 g žitné mouky
1 lžička skořice

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Bílky si oddělíme od žloutků
3. Z bílků ušleháme tuhý sníh. Žloutky vyšleháme společně s medem.
4. Ke žloutkům přidáme nastrohanou mrkev, ořechy, mléko, skořici a prášek do pečiva.
5. Přidáme mouku.
6. Nakonec opatrně vmícháme sníh z bílků.
7. Těsto nalijeme do formy 20x20 cm, vyložené pečicím papírem.
8. Pečeme při 180 °C po dobu 30-35 minut.
9. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

73 Kcal

3g Bílkoviny

9g Sacharidy

3g Tuky





Mrkvové cookies

INGREDIENCE

300 g nastrouhané mrkve (cca 3 kusy)

140 g medu

45 g celozrnné mouky

šťáva z 1 citronu

145 g ovesných vloček

špetka soli

špetka skořice

1 lžička prášku do pečiva

70 g sekaných mandlí

55 g vlašských ořechů

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Z nastrouhané mrkve vymačkáme většinu šťávy a přidáme k ní med, mouku, citronovou šťávu, vločky, sůl, skořici a prášek do pečiva.
2. Vše pořádně smícháme dohromady a přidáme mandle a vlašské ořechy
3. Pomocí lžice tvarujeme na plech malé hrudky těsta do tvaru sušenek a pečeme na 180°C cca 35 minut.
4. Tip: Výborně chutnají v kombinaci s mlékem :)

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

35 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

8 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

251 Kcal

7g Bílkoviny

33g Sacharidy

10g Tuky





Mrkvové kuličky

INGREDIENCE

1 mrkev
200 g kešu oříšků (přes noc namočených)
12 medjool datlí (vypeckovaných)
1 lžička perníkového koření
pár kapek stévie
100 g pekanových ořechů
2 lžice holandského kakaa

POSTUP PŘÍPRAVY

1. V mixéru si rozmixujeme kešu, datle a pekanové ořechy.
2. Poté k směsi přidáme perníkové koření, stévii a nakonec nastrouhanou mrkev.
3. Ze směsi upatláme těsto a tvarujeme kuličky, které obalujeme v kakau.
4. Kuličky ihned konzumujeme nebo skladujeme v lednici.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

25 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

92 Kcal

2g Bílkoviny

6g Sacharidy

7g Tuky





Mrkvové muffiny

INGREDIENCE

- 100 g mrkve (nastrouhané)
- 50 g jablka (nastrouhaného)
- 150 ml mléka
- 20 g kokosového oleje
- 200 g mletých ovesných vloček
- 1 lžička bio prášku do pečiva
- špetka soli
- 1 lžíce sypké stévie (lze nahradit medem)
- 50g vlašských ořechů (nasekaných na jemno)
- 2 vejce

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme troubu na 180°C.
2. V jedné míse smícháme všechny mokré ingredience (mrkev, jablko, mléko, olej, vejce).
3. V další míse smícháme vločky, prášek do pečiva, sůl a stévie.
4. Obě směsi spojíme za přidání nasekaných ořechů.
5. Těsto plníme do formiček na muffiny a pečeme při 180°C cca 20 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

133 Kcal

4g Bílkoviny

14g Sacharidy

6g Tuky





Mrkvové sušenky

INGREDIENCE

160g mrkve
100g celozrnné špaldové mouky + cca 30 g na pomoučení válu
50g pohankové mouky
70g přepuštěného másla
2 lžičky prášku do pečiva
1 lžička pečící sody
1 lžička mleté skořice
stévie na oslazení
50 ml sójového mléka

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Mrkev si očistíme, nakrájíme na kolečka a dáme do mixéru.
2. Mixujeme dohladka a poté přilijeme rozpuštěné přepuštěné máslo.
3. Do mísy si dáme obě mouky společně se sodou, práškem do pečiva a skořicí.
4. Do stejné mísy poté přidáme mrkvovou kaši a obě směsi propojíme za přidání stévie a mléka.
5. Pokud nám těsto nejde spojit, přidáme o pár lžic mléka více a propracováváme, dokud se nám vše nespojí v hladkou hmotu.
6. Hotové těsto zabalíme do potravinářské fólie a dáme alespoň na 30 minut do ledničky. Mezitím si dáme předehřát troubu na 190 °C.
7. Poté těsto vyndáme z ledničky, necháme 10 minut při pokojové teplotě a rukama propracováváme.
8. Na pomoučeném vále si vyválíme plát silný 3-4 mm a vykrajujeme kolečka.
9. Kolečka klademe na plech vyložený pečícím papírem a pečeme při 190 °C cca 12 minut.
10. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

60 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

12 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

40 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

34 Kcal

1g Bílkoviny

4g Sacharidy

2g Tuky





Mrkvový dort

INGREDIENCE

Na korpus:

4 střední mrkve

1 jablko

3 vejce

2 lžíce sirupu z agáve (nebo 1 lžíce medu)

200 g bílého jogurtu

100 g celozrnné špaldové mouky

50 g mouky z ovesných vloček (stačí rozmixovat ovesné vločky)

2 lžičky prášku do pečiva

1 lžíce perníkového koření

60 g strouhaného kokosu

150 g vlašských ořechů (

Na náplň:

250 g polotučného tvarohu

2 lžíce citronové šťávy

1 lžička sirupu z agáve

1 lžíce nastrouhané pomerančové kůry

20 g kokosového oleje na vymazání formy

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Mrkev s jablkem si nastrouháme na jemno a dáme do mísy.
3. Přidáme vyšlehané vejce, sirup z agáve a jogurt.
4. V jiné míse si smícháme obě mouky, prášek do pečiva, perníkové koření, strouhaný kokos a 100 g na jemno nasekaných vlašských ořechů.
5. Směs dáme do formy na koláč vymazané kokosovým olejem.
6. Dáme do trouby a pečeme při 180°C po dobu cca 40 minut.
7. Mezitím si vyšleháme všechny ingredience na náplň.
8. Hotový korpus necháme vychladnout na mřížce, poté rozpůlíme a spodní půlku korpusu a namažeme jednou polovinou náplně. Přiklopíme druhou částí a namažeme zbytkem náplně.
9. Nakonec posypeme zbylými vlašskými ořechy a před podáváním dáme alespoň na 30 minut do ledničky.
10. Poté rozdělíme na 10 dílů a podáváme.
11. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

10 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

290 Kcal

12g Bílkoviny

21g Sacharidy

18g Tuky





Mrkvový chléb

INGREDIENCE

5 vajec
3 lžíce medu
80 g kokosového oleje + 10g na vymazání formy
špetka soli
šťáva z jednoho citronu
200 g celozrnné špaldové mouky
1 bio prášek do pečiva
500 g nastrouhané mrkve
100 g nastrouhaných vlašských ořechů
150 g strouhaného kokosu
1 lžička vanilkového extraktu
1 lžička skořice
1 lžička sody
Na polevu:
200 g nízkotučného tvarohu
pár kapek stévie

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180°C.
2. Bílky si oddělíme od žloutků.
3. Žloutky vyšleháme s medem a olejem a z bílků a špetky soli vyšleháme tuhý sníh.
4. Ke žloutkům přimícháme, šťávu z citronu, mouku, prášek do pečiva, sodu, vanilkový extrakt, skořici, mrkev, ořechy a kokos.
5. Do směsi potom opatrně zapracujeme sníh.
6. Těsto rovnoměrně rozprostřeme do vymazané formy typu srncí hřbet.
7. Pečeme při 180°C cca 50-60 minut.
8. Poté necháme chléb vychladnout a zdobíme tvarohem vyšlehaným se stévií.
9. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

25 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

60 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

25 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

169 Kcal

4g Bílkoviny

12g Sacharidy

11g Tuky





Muffiny s arašídovým máslem

INGREDIENCE

- 110 g celozrnné špaldové mouky
- 30 g burákového másla
- 20 g rýžového sirupu (lze nahradit jiným sirupem nebo medem)
- špetka soli
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička pečící sody
- 2 zralé banány
- 2 vejce
- 100 ml mandlového mléka (lze nahradit jiným)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 170 °C.
2. Burákové máslo, sirup, banány a vejce si rozmixujeme.
3. Ke směsi přidáme mouku, sůl, prášek do pečiva a sodu.
4. Těsto zředíme mlékem a rozdělíme do deseti silikonových forem na muffiny.
5. Pečeme při 170 °C 20 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

10 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

103 Kcal

4g Bílkoviny

15g Sacharidy

3g Tuky





Nepečené avokádové kostky

INGREDIENCE

- 1 banán
- 2 avokáda
- 100 g lískových oříšků
- 100 g vysokoprocenní čokolády
- 120 g kokosového oleje
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce holandského kakaa
- 1 lžička vanilkového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Nad vodní lázní si rozehejeme kokosový olej, čokoládu a med.
2. Až se nám vše spojí dáme stranou.
3. Avokáda a banán si rozmixujeme a přimícháme k čokoládě.
4. Ke směsi přidáme holandské kakao, oříšky a vanilkový extrakt.
5. Vše propojíme v hladkou hmotu a přemístíme na plech 20 x 20 cm vyložený potravinářskou fólií.
6. Dáme chladit do lednice alespoň na 2 hodiny.
7. Rozkrájíme na 20 dílků a podáváme.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

20 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

174 Kcal

2g Bílkoviny

5g Sacharidy

16g Tuky





Nepečený dort s arašídovým máslem

INGREDIENCE

100 g kešu
2 lžíce raw kakaa (případně holandského)
50 g strouhaného kokosu
100 g vypeckovaných datlí
50 g kokosového oleje
stévie na oslazení
3 banány
200 g arašídového másla
1 lžička vanilkového extraktu
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Nejprve si připravíme spodní vrstvu.
2. Rozmixujeme společně kešu, kakao, kokos a datle.
3. Směs natlačíme do dortové formy o průměru 25 cm a odložíme do lednice.
4. Na náplň si opět rozmixujeme zbylé ingredience, rovnoměrně navrstvíme na první vrstvu.
5. Opět dáme do lednice alespoň na 2 hodiny.
6. Poté nakrájíme opatrně na 8 částí a podáváme.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

406 Kcal

10g Bílkoviny

25g Sacharidy

29g Tuky





Oříškové brownies

INGREDIENCE

- 100 g hořké čokolády
- 100 g tahini pasty
- 100 ml rostlinného mléka
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 2 lžíce medu
- 1 balení kypřicího prášku do pečiva bez fosfátů
- 240 g celozrnné špaldové mouky

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Ve vodní lázni rozpustíme horkou čokoládu a dáme ji na chvíli stranou.
3. Mezitím si smícháme sezamovou tahini pastu s mlékem.
4. Poté přimícháme čokoládu, vanilkový extrakt a med. Pečlivě propracujeme a začneme přidávat ostatní sypké ingredience.
5. Těsto vlijeme do formy vyložené pečícím papírem (forma cca 20x20cm).
6. Pečeme při 180°C 20 - 25 minut.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

112 Kcal

3g Bílkoviny

14g Sacharidy

5g Tuky





Oříškový chléb

INGREDIENCE

200 g mandlové mouky
100 g slunečnicových semínek
200 g pohankové mouky
100 g lněného semínka
150 g dýňových semínek (rozemletá na mouku)
600 ml mandlového mléka
20g chia semínek
1 lžička koření na chléb
stévie
3 vrchovaté lžíce psyllia
sůl
pepř
20 g kokosového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience kromě oleje smícháme a necháme odpočinout alespoň 2 hodiny.
2. Troubu si předehřejeme na 190°C.
3. Těsto dáme do vymazané formy na chléb a pečeme 50-55 minut.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

120 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

55 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

15 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

273 Kcal

9g Bílkoviny

15g Sacharidy

19g Tuky





Oříšky ze sójových bobů

INGREDIENCE

200 g sójových bobů (předem namočených přes noc ve vodě)

1 lžička olivového oleje

1 lžička soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Na plech vyložený pečícím papírem rozložíme sojové boby promíchané s olejem a solí.
2. Plech dáme do trouby predehřáté na 190°C cca na 30 minut.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

3 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

337 Kcal

24g Bílkoviny

20g Sacharidy

18g Tuky





Ovesné sušenky

INGREDIENCE

1 banán
1 jablko
50 g kokosového oleje
40 g syrovátkového proteinu
2 lžíce medu
1 lžička vanilkového extraktu
50 g ovesných vloček

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience kromě ovesných vloček si společně rozmixujeme dohladka.
2. Přidáme vločky.
3. Z těsta tvoříme placičky, které pokládáme na plech vyložený pečicím papírem.
4. Pečeme při 190 °C cca 12 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

12 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

15 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

70 Kcal

3g Bílkoviny

7g Sacharidy

4g Tuky





Ovesné tyčinky

INGREDIENCE

50 g loupaných mandlí (namočených přes noc)
50 g datlí
100 g ovesných vloček
20 g kokosu
2 lžíce vody

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience rozmixujeme a vyrovnáme do pekáče do výšky cca 1,5 cm.
2. Dáme na 1 hodinu do lednice.
3. Po vytažení z lednice nakrájíme jako podlouhlé tyčinky.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

6 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

173 Kcal

5g Bílkoviny

18g Sacharidy

9g Tuky





Ovesný koláč

INGREDIENCE

150 g jemných ovesných vloček
200 g celozrnné špaldové mouky
1 lžička prášku do pečiva
3 vejce
100 ml sójového mléka
80 g kokosového oleje
60 g medu
50 g arašídového másla (lze vynechat)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180°C. V jedné míse si smícháme vločky, mouku a prášek do pečiva.
2. V druhé míse si vyšleháme vejce s mlékem, kokosovým olejem (pokud není rozpuštěný dáme ho na chvíli do mikrovlnné trouby) a medem.
3. Do vaječné směsi postupně zašleháváme směs vloček, mouky a prášku do pečiva.
4. Vyložíme si plech cca 25x25 cm pečícím papírem a hotovou směs do něj nalijeme.
5. Koláč pečeme při 180°C cca 25 minut.
6. Pokud chceme můžeme na koláč navrstvit ještě cca 50 g arašídového másla.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

125 Kcal

3g Bílkoviny

15g Sacharidy

6g Tuky





Ovesný koláč se šmakounem

INGREDIENCE

- 120 g jemně mletých vloček
- 2 plátky šmakouna švestka & skořice
- 2 blumy
- 1 vejce
- 1 lžíce psyllia (vláknina)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Blumy si nakrájíme na menší kostičky, zalijeme trochou vody, přidáme psyllium a zamícháme. Zatím odložíme.
2. Šmakouna si nastroháme do mísy, přidáme vločky a žloutek.
3. Z bílku vyšleháme tuhý sníh a opatrně ho vmícháme do mísy se šmakounem.
4. Směs nalijeme do formy cca 20x20 cm a pečeme při 200°C cca 30-35 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

35 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

88 Kcal
4g Bílkoviny
14g Sacharidy
2g Tuky





Pečená cizrna s chilli

INGREDIENCE

100 g cizrny v plechovce

1 lžíce olivového oleje

špetka chilli

sůl

pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Cizrnu smícháme s olejem, solí, pepřem a chilli.
3. Rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme při 180 °C 40-50 minut.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

240 Kcal

10g Bílkoviny

30g Sacharidy

9g Tuky





Pečená rajčata

INGREDIENCE

500 g masitých rajčat
sůl
pepř
1 lžička sušeného oregana
1 lžička sušené bazalky
3 lžíce olivového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 100 °C.
2. Rajčata si nakrájíme na plátky silné cca 0,5 - 1 cm a dáme do misky.
3. Do misky přidáme olivový olej, společně s kořením, solí a pepřem.
4. Rajčata rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem a dáme do trouby.
5. Sušíme v troubě při 100 °C 4-6 hodin.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

360 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

3 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

160 Kcal

2g Bílkoviny

7g Sacharidy

14g Tuky





Pěna z malin a jahod

INGREDIENCE

250 g jahod

250 g malin

70 g arašídového másla

pár kapek stévie

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Očištěné jahody s malinami vložíme do mixéru, přidáme máslo a mixujeme do hladka.
2. Nakonec osladíme stévií podle chuti a dáme chladit alespoň na 20 minut do lednice.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

2 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

343 Kcal

12g Bílkoviny

33g Sacharidy

19g Tuky





Pikantní cizrna

INGREDIENCE

400 g cizrny v plechovce

1 lžička olivového oleje

1 lžička pálivé papriky

1 lžička kurkumy

půl lžičky soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 170°C.
2. Cizrnu zbavenou vody smícháme s olejem a s kořením.
3. Rovnoměrně cizrnu rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme cca 40 minut. Během pečení je dobré alespoň 2x kuličky cizrny otočit například pomocí vařečky.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

470 Kcal

28g Bílkoviny

62g Sacharidy

12g Tuky





Pistáciové máslo

INGREDIENCE

250 g nepražených a nesolených pistáciových ořechů (vyloupaných)

2 lžíce slunečnicového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Pistácie společně s olejem mixujeme dohladka (max. 5 minut).
2. Pokud chceme máslo sladké, dosladíme medem, stévií, nebo jiným sladidlem.
3. Máslo přemístíme do uzavíratelné sklenice a skladujeme nejlépe v lednici.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 kus

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

1897 Kcal

49g Bílkoviny

63g Sacharidy

161g Tuky





Placky s avokádem a spirulinou

INGREDIENCE

- 2 vejce
- 4 lžíce javorového sirupu
- 1 avokádo
- špetka soli
- 300 g celozrnné špaldové mouky
- 100 ml kokosového mléka
- 2 lžičky spiruliny
- 1 balení bio prášku do pečiva
- 20 g kokosového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180°C.
2. Žloutky si oddělíme od bílků.
3. Žloutky ušleháme s javorovým sirupem.
4. Avokádo zbavíme slupky a pecky a rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou.
5. Z bílků a špetky soli si ušleháme tuhý sníh.
6. Ke žloutkové směsi přidáme avokádo, mléko a mouku s práškem do pečiva a spirulinou. Vše promícháme.
7. Nakonec opatrně do směsí zapracujeme sníh.
8. Vymažeme si formu cca 25x25 cm, nalijeme do ní vzniklé těsto a pečeme 30-40 minut při 180°C.
9. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

30 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

68 Kcal

2g Bílkoviny

9g Sacharidy

3g Tuky





Placky z červené řepy

INGREDIENCE

- 2 menší červené řepy (uvařené)
- 380 g mouky z ovesných vloček (namixované vločky)
- 350 g rybízového přesnídávky bez cukru (lze použít i z jiného ovoce)
- 3 lžíce medu
- 2 lžíce raw kaka (případně holandského)
- špetka soli
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 1 lžíce kokosového oleje na vymazání formy
- 2 lžičky bio prášku do pečiva

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Řepu nakrájíme na menší kousky a rozmixujeme.
3. Poté k řepě přimícháme všechny ostatní ingredience kromě kokosového oleje.
4. Kokosovým olejem si vymažeme formu cca 20x20 cm a těsto do ní nalijeme.
5. Pečeme při 180°C 20-25 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

24 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

90 Kcal
3g Bílkoviny
17g Sacharidy
1g Tuky





Plněné sušenky

INGREDIENCE

80 g ovesné mouky
3 lžíce mandlového mléka (lze použít kravské nebo jiné)
1 lžička vanilkového extraktu
1 lžíce medu
1 lžíce kokosového oleje
špetka soli
půl lžičky pečicí sody
50 g hořkých čokoládových chipsů (lze vynechat)
Na náplň:
3 lžíce sýru Philadelphia light
3 lžíce mléka
1 lžíce medu
zelené potravinářské barvivo
půl lžičky pepermintového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 190 °C.
2. V jedné misce smícháme suché ingredience a ve druhé ty mokré. (Ne ingredience na náplň!)
3. Obsah obou mís spojíme a vytvoříme těsto.
4. Z těsta vytvoříme 8 oválných sušenek, dáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 190 °C po dobu 10-12 minut.
5. Mezitím si připravíme náplň.
6. Sýr, mléko a med si vyšleháme.
7. Přidáme barvivo s pepermintovým extraktem a zamícháme.
8. Upečené sušenky necháme vychladnout a rovnoměrně plníme pepermintovou náplní.
9. Pokud chceme můžeme sušenky ještě obalit v hořkých čokoládových chipsech.
10. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

10 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

4 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

225 Kcal

6g Bílkoviny

24g Sacharidy

12g Tuky





Pohankové muffiny

INGREDIENCE

4 vejce
špetka soli
100 g třtinového cukru
100 ml kokosového oleje (rozpuštěného)
300 g pohankové mouky
1 bezlepkový prášek do pečiva
1 lžička skořice
250 ml mandlového mléka
100 g hořké čokolády
1 lžička vanilkového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Bílky si oddělíme od žloutků.
2. Troubu si předehřejeme na 180°C.
Z bílků a špetky soli vyšleháme tuhý sníh.
3. Žloutky vyšleháme s cukrem a olejem.
4. Ke žloutkové směsi přidáme mouku, prášek do pečiva, skořici a mléko společně s vanilkovým extraktem. Promícháme.
5. Poté opatrně vmícháme sníh z bílků a nastrohanou hořkou čokoládu.
6. Těstem plníme formu na muffiny vyloženou papírovými košíčky a pečeme 25-30 minut při 180°C.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

230 Kcal

5g Bílkoviny

30g Sacharidy

10g Tuky





Pohankové palačinky s kokosem

INGREDIENCE

150 g pohankové mouky
40 g strouhaného kokosu
2 vejce
280 ml polotučného mléka
2 lžičky prášku do pečiva
špetka soli
půl lžičky vanilkového extraktu
1 lžička medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. V jedné míse si smícháme mouku, kokos, prášek do pečiva a sůl.
2. V druhé míse si vyšleháme vejce, mléko, vanilkový extrakt a med.
3. Obsah obou mís spojíme.
4. Vzniklé těsto nabíráme naběračkou a naléváme na rozpálenou pánev do tvaru palačinek.
5. Palačinky opékáme na sucho z každé strany cca 2 minuty.
6. Hotové palačinky můžeme podávat s jogurtem a čerstvým ovocem.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

4 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

15 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

72 Kcal

3g Bílkoviny

8g Sacharidy

3g Tuky





Polentový koláč

INGREDIENCE

- 2 mandarinky
- 100 g polenty
- 2 lžičky prášku do pečiva (bezlepkového)
- 200 g mandlové mouky
- 200 g kokosového oleje
- 60 g medu
- 3 vejce
- 1 lžička mandlového extraktu
- 250 ml pomerančového džusu
- 30 g třtinového cukru

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180°C.
2. Z mandarinek si nastrouháme kůru a z dužiny vymačkáme šťávu. Ke šťávě s kůrou přidáme polentu, prášek do pečiva a mandlovou mouku.
3. V míse si smícháme kokosový olej, med a vejce s mandlovým extraktem.
4. Obě směsi spojíme dohromady.
5. Celou směs nalijeme do koláčové silikonové formy a pečeme cca 45 minut na 180°C. Koláč poté necháme vychladnout a připravíme sirup.
6. Pomerančový džus společně s třtinovým cukrem zahřejeme v pánvi cca 10 minut a touto směsí polijeme hotový koláč.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

45 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

345 Kcal

6g Bílkoviny

20g Sacharidy

27g Tuky





Pomerančové muffiny

INGREDIENCE

400 g pohankové mouky
1 lžice raw kakaa (případně holandského)
1 lžička mleté skořice
300 ml rýžového mléka (lze nahradit jiným rostlinným)
3 lžice kukuřičného sirupu (případně jiného sladidla)
100 g mletých mandlí
šťáva a kůra z jednoho bio pomeranče

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 180°C.
2. Mouku, kakao, skořici, mléko, kukuřičný sirup a mandle smícháme.
3. Přidáme šťávu a kůru z pomeranče.
4. Nakonec těsto dáváme do formiček na muffiny a pečeme při 180°C 30-35 minut.
5. Předtím než muffiny vyndáme, vyzkoušíme těsto špejlí.
6. Muffiny necháme vychladnout a podáváme.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

35 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

184 Kcal

6g Bílkoviny

25g Sacharidy

6g Tuky





Popcorn s rozmarýnem

INGREDIENCE

- 2 lžíce kokosového oleje
- 100 g kukuřice na popcorn
- 1 lžička sušeného rozmarýnu
- 1 lžička růžové soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Na pánvi si rozpustíme kokosový olej.
2. Přidáme kukuřici, rozmarýn a promícháme.
3. Přiklopíme pánev pokličkou a necháme plotýnku na střední teplotě.
4. Potom necháme popcorn "bouchat" cca 5 minut.
5. Nakonec k popcornu přidáme sůl a podáváme.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

5 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

4 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

66 Celkem
1g Bílkoviny
3g Sacharidy
6g Tuky





Proteinové jablečno-skořicové tyčinky

INGREDIENCE

3 jablka (340 g)

340 g řeckého jogurtu

skořice

3 vejce (150g)

50 g vanilkového proteinového prášku - lze vynechat a trochu dosladit např. stévií

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme troubu na 180°C.
2. Oloupeme a nakrájíme jablka na kostičky.
3. Smícháme jablka se skořicí.
4. Rozehřejeme pánev na střední teplotu, přidáme jablka a smažíme je po dobu několika minut.
5. Vezmeme velkou misku, přidáme všechny ingredience a promícháme.
6. Do obdélníkové zapékající misky dáme pečící papír tak, aby pokryl všechny stěny zapékající misky.
7. Směs dáme do zapékající misky.
8. Pečeme v troubě po dobu 40 minut na 180°C.
9. Nakrájíme na 10 obdélníkových tyčinek.
10. Necháme v lednici asi 3 hodiny.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

10 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

82 Kcal

10g Bílkoviny

6g Sacharidy

2g Tuky





Proteinové palačinky

INGREDIENCE

4 vejce
50 g syrovátkového proteinu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Nejdříve si oddělíme vejce od žloutků.
3. Z bílků vyšleháme tuhý sníh.
4. Žloutky vyšleháme s proteinem a opatrně do směsi zapracujeme sníh.
5. Na plech vyložený pečícím papírem tvoříme pomocí lžičky kolečka.
6. Pečeme při 180 °C cca 5 minut.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

5 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

42 Kcal

5g Bílkoviny

0g Sacharidy

2g Tuky





Proteinové tyčinky

INGREDIENCE

60 g proteinového prášku
60 g arašídového másla bez cukru
30 g medu
40 ml vody
50 g mouky z ovesných vloček (rozmixované ovesné vločky)
50 g mletých kešu ořechů

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Ve velké míse smícháme všechny ingredience a z těsta vytvarujeme 5 sušenek, které necháme zchladit alespoň na 40 minut do lednice.
2. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

50 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

5 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

226 Kcal

17g Bílkoviny

15g Sacharidy

11g Tuky





Proteinový čokoládový puding z avokáda

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

2 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

370 Kcal

17g Bílkoviny

17g Sacharidy

26g Tuky

INGREDIENCE

1 avokádo (200g)

1 odměrka vanilkového proteinu (30g) (lze vynechat - můžeme nahradit jiným sladidlem - např. med ap.)

špetka skořice

30ml mléka

3 lžičice holandského kakaa (22g)

1/2 banánu (60g)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience přendáme do mixéru a mixujeme, dokud nemáme hladkou konzistenci.
2. Servírujeme vychlazené s ovocem dle chuti.
3. Pudink v lednici vydrží až dva dny.





Pudink s ricottou

INGREDIENCE

400 ml mandlového mléka (lze nahradit kravským či jiným rostlinným)

40 g čokoládového bio pudinku

50 g ricotty

1 lžička medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Z mléka odebereme asi 3 lžíce a stranou smícháme s pudinkem.
2. Zbylé mléko přivedeme k varu.
3. Poté vlijeme směs s pudinkovým práškem a vaříme do zhoustnutí. (2-3 minuty)
4. Hotový pudink necháme vychladnout.
5. Vmícháme ricottu a med.
6. Dáme alespoň na 15 minut do lednice a vychlazené podáváme.
7. Pudink můžeme podávat samostatně nebo s čerstvým ovocem.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

3 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

350 Kcal

8g Bílkoviny

56g Sacharidy

10g Tuky





Raw čokoláda s ořechy

INGREDIENCE

- 3 lžíce karobu (lze nahradit holandským kakaem)
- 50 g drcených kakaových bobů
- 50 g pistácií (nesolených)
- 60 g kokosového oleje (rozpuštěného)
- 2 lžíce rýžového sirupu (lze nahradit medem)
- 1 lžička vanilkového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Do rozpuštěného kokosového oleje opatrně zamícháme karob, aby se nám netvořili hrudky.
2. Poté přimícháme všechny ostatní ingredience včetně ořechů a dáme chladit do mrazáku alespoň na půl hodiny.
3. Poté vyjmem z mrazáku a rovnou konzumujeme, nebo skladujeme v ledničce.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 kus

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

1344 Kcal

17g Bílkoviny

76g Sacharidy

108g Tuky





Raw čokoládový koláč

INGREDIENCE

Korpus:

- 100 g ovesných vloček
- 50 g mandlí
- 50 g kešu
- 50 g strouhaného kokosu
- 200 g datlí (vypeckovaných)

Náplň:

- 1 avokádo
- 2 zralé banány
- 3 lžice raw kakaa
- 2 lžice sirupu z agáve

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Na korpus si všechny ingredience rozmixujeme.
2. Vzniklou hmotu natlačíme do dortové formy a dáme do lednice.
3. Náplň se opět rozmixuje a nalije na korpus.
4. Vše dáme zchladit přes noc.
5. Poté rozdělíme na 14 stejných dílů a servírujeme.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

14 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

185 Kcal

4g Bílkoviny

21g Sacharidy

10g Tuky





Raw jahodový dort

INGREDIENCE

Na korpus:

120 g datlí (vypeckovaných)

50 g kešu

50 g strouhaného kookosu

100 g oloupaných mandlí

Na náplň:

100 g jahod

1 lžice agáve sirupu

100 g kokosového oleje (nejlépe rozpuštěného)

180 g vypeckovaných datlí

2 lžice kokosového mléka

1 banán

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Ingredience na korpus si rozmixujeme a vzniklou hmotu natlačíme do dortové formy vyložené potravinovou fólií. Odložíme do lednice.
2. Ingredience na náplň si opět rozmixujeme a nalijeme na korpus.
3. Vše dáme zchladit do druhého dne.
4. Poté nakrájíme na 12 dílů a servírujeme.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

268 Kcal

3g Bílkoviny

23g Sacharidy

18g Tuky





Raw kuličky

INGREDIENCE

100 g vypeckovaných dalí
50 g kakaového másla
50 g kokosového oleje
4 lžíce raw kakaa
2 lžičky javorového sirupu
1 lžička vanilkového extraktu
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny uvedené ingredience rozmixujeme a ze vzniklé hmoty tvarujeme kuličky.
2. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

25 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

30 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

40 Kcal

1g Bílkoviny

3g Sacharidy

3g Tuky





Red velvet brownies

INGREDIENCE

500 g rozmixované červené řepy
150 ml rostlinného mléka (případně kravského)
50g medu
60 g kokosového oleje (rozpuštěného)
300 g mouky z ovesných vloček (stačí rozmixovat ovesné vločky)
10 g holandského kakaa
4 ČL prášku do pečiva
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience smícháme a těsto nalejeme do formy 20 x 20 cm vystlané pečícím papírem.
2. Pečeme při 180°C po dobu cca 25 minut.
3. Těsto by mělo být zvenku křupavé a uvnitř ještě trochu syrové.
4. Na pečení použijeme velikost zhruba polovičního běžného plechu.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

15 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

142 Kcal

4g Bílkoviny

20g Sacharidy

5g Tuky





Roláda bez mouky a cukru

INGREDIENCE

6 vaječných bílků
3 lžice holandského kakaa
lžička prášku do pečiva
100 g lesního ovoce
stévie na oslazení (každý podle chuti)
500 g nízkotučného tvarohu
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Bílky si vyšleháme se špetkou soli do tuhého sněhu.
2. Do bílků opatrně přidáme kakao s práškem do pečiva až se nám směs spojí.
3. Bílkovou směs rovnoměrně rozetřeme na plech vystlaný pečícím papírem. Dáme do předehřáté trouby na 180 stupňů na 10 minut, dokud není korpus upečený.
4. Mezitím si připravíme náplň smícháním tvarohu s lesním ovocem a stévií (můžeme rozmixovat).
5. Hotový korpus potřeme tvarohovou směsí a zarolujeme. Dáme chladit na 30 minut do lednice. Vychladlé krájíme na plátky.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

10 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

44 Kcal

7g Bílkoviny

3g Sacharidy

1g Tuky





Roláda se špenátem

INGREDIENCE

200 g čerstvého špenátu
2 vejce
70 g celozrnné špaldové mouky
200 gervais light
sůl
pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Špenát spaříme horkou vodou a odstavíme na 10 minut.
2. Přebytkovou vodu ze špenátu slijeme a rozmixujeme ho v mixéru.
3. Z bílků ušleháme tuhý sníh a přidáme ho společně se žloutky a moukou ke špenátu.
4. Hotové těsto rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme při 190 °C 10-15 minut.
5. Hotovou placku necháme vychladnout, pomazeme gervais, zarolujeme a dáme do lednice.
6. Vychlazenou roládu krájíme na plátky a podáváme.
7. Doprostřed rolády můžeme podle chuti přidat kuřecí šunku.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

15 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

10 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

74 Kcal

4g Bílkoviny

6g Sacharidy

4g Tuky





Rychlá tortila na sladko

INGREDIENCE

- 1 celozrnná tortilla
- 2 lžíce arašídového másla
- 1 lžíce džemu bez cukru
- 1 lžíce chia semínek (lze vynechat)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Tortillu namažeme arašídovým máslem, džemem, posypeme chia semínky a zabalíme.
2. Konzumujeme rovnou, nebo skladujeme v ledničce a poté můžeme krájet na kolečka a podávat jako občerstvení.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

343 Kcal

13g Bílkoviny

39g Sacharidy

15g Tuky





Rýžové palačinky s hruškovo-zázvorovým chutney

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

22 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

127 Kcal

2g Bílkoviny

21g Sacharidy

4g Tuky

INGREDIENCE

- 3 vejce
- 250 ml rýžového mléka
- 4 lžíce medu
- 20 g kokosového oleje (rozpuštěného)
- 150 g rýžové mouky
- 1 lžička bezfosfátového prášku do pečiva
- špetka soli
- 300 g hrušek
- 10 g čerstvého zázvoru (nastrouhaného)
- 2 hvězdičky badyánu
- 5 ks hřebíčku

POSTUP PŘÍPRAVY

1. V jedné míse rozšleháme vejce, přidáme mléko, 1 lžici medu a rozpuštěný kokosový olej.
2. Ve druhé míse prosijeme mouku s práškem do pečiva a přidáme špetku soli.
3. Obě směsi spojíme a promícháme. Palačinky opékáme na nepřilnavé pánvi z každé strany 1 minutu.
4. Hrušky si nakrájíme na menší kostičky, dáme do rendlíku a podlejeme cca 4 lžicemi vody.
5. Na středním plameni přivedeme k varu a tekutinu zredukujeme na polovinu (to nám zabere cca 10 minut).
6. Přidáme 3 lžíce medu, nastrouhaný zázvor a koření a ještě přidáme 1 lžici vody.
7. Plamen snížíme na minimum táhneme cca 15-20 minut.
8. Poté vyjmeme koření.
9. Máme hotovo, můžeme podávat.
10. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.





Sacher z jablek a pohankové mouky

INGREDIENCE

300 g pohankové mouky + 30 g na vysypání formy

3 lžíce holandského kakaa

1 lžička prášku do pečiva

1/2 lžičky sody

60 g másla

60 g medu

2 jablka (nastrouhaná)

40 g kokosového oleje

200 g marmelády bez cukru

100 g kvalitní hořké čokolády

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Do mísy nasypeme mouku, kakao, prášek do pečiva, sodu a důkladně promícháme.
3. V jiné míse ušleháme změkklé máslo s medem. Poté přidáme nastrouhaná jablka.
4. Suroviny v obou mísách spojíme (pokud je těsto příliš hutné, přiléváme po lžících rostlinné mléko).
5. Těsto nalijeme do formy vymazané cca 10 g kokosového oleje a vysypané cca 30g mouky.
6. Pečeme při 180°C 40 minut.
7. Upečený a vychladlý korpus podélně rozřízneme a na vrch spodní vrstvy namažeme marmeládu. Přiklopíme horní vrstvou korpusu.
8. Nakonec si připravíme polevu - rozpustíme zbytek kokosového oleje s hořkou čokoládou a vršek dortu jím polijeme.
9. Dort necháme vychladit alespoň 2 hodiny v ledničce.
10. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

260 Kcal

4g Bílkoviny

42g Sacharidy

8g Tuky





Skořicové oříšky s medem

INGREDIENCE

- 1 bílek
- 1 lžíce mléka
- 20 g rýžového sirupu (případně jiného sladidla)
- 1 lžička skořice
- půl lžičky perníkového koření
- 200 g pekanových ořechů

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Bílek si vyšleháme s mlékem, přidáme sirup, skořici, perníkové koření a ořechy.
2. Pečlivě promícháme a ořechy dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme při 200°C cca 12 minut.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

12 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

5 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

311 Kcal
4g Bílkoviny
9g Sacharidy
28g Tuky





Sladké špenátové muffiny

INGREDIENCE

350 g jemně mletých ovesných vloček
2 vejce
200 g řeckého jogurtu
2 zralé banány
4 lžíce medu
1 lžička sody
1 lžička prášku do pečiva
200 g špenátových listů

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience rozmixujeme v mixéru a plníme do formy na muffiny, které jsme si předtím vyložili košíčky.
2. Pečeme při 190°C cca 15-20 minut.
3. Pokud chceme, můžeme přidat do muffinů nasekanou hořkou čokoládu.
4. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

164 Kcal

8g Bílkoviny

27g Sacharidy

3g Tuky





Sušenky s čajem matcha

INGREDIENCE

- 1 banán
- 40 g rýžového sirupu (případně jiného sladidla)
- 50 g sójového jogurtu
- 50 g margarínu light
- 15 g čaje matcha
- 130 g mletých ovesných vloček
- 100 g celozrnné pšeničné mouky
- 1/2 balení bezfosfátového prášku do pečiva
- 15 g chia semínek

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Banán rozmačkáme vidličkou v misce a přidáme k němu rýžový sirup společně s margarínem a jogurtem. Pečlivě rozmícháme.
2. V druhé misce smícháme matcha čaj, ovesné vločky, mouku, prášek do pečiva a chia semínka.
3. Obě směsi spojíme.
4. Vyložíme si plech pečícím papírem a na plech tvarujeme placičky.
5. Sušenky pečeme při 170°C cca 15 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

15 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

30 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

41 Kcal

1g Bílkoviny

7g Sacharidy

1g Tuky





Sušenky z kokosové mouky

INGREDIENCE

150 g kokosové mouky
70g kokosového oleje
2 lžice holandského kakaa
50 g mletých mandlí
2 lžice sójového jogurtu
3 lžice mléka
3 vaječné bílky
1 vejce
2 lžičky prášku do pečiva
stévie na oslazení

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Žloutek z 1 celého vejce si vyšleháme s rozpuštěným kokosovým olejem.
3. Do směsi postupně přidáváme ostatní ingredience a z těsta tvarujeme sušenky, které dáme na plech vyložený pečicím papírem.
4. Pečeme při 180°C 12 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

12 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

20 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

71 Kcal

2g Bílkoviny

4g Sacharidy

5g Tuky





Sýr z kešu oříšků

INGREDIENCE

- 3 lžíce psyllia (vláknina)
- 300 ml vody
- špetka soli
- 80 g kešu oříšků (namočené přes noc)
- 1 lžička lahůdkového droždí
- 1 lžíce citronové šťávy

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Psyllium rozmícháme v 300 ml vody a dáme na hodinu stranou.
2. Poté vše rozmixujeme a hmotu přendáme do hrníčku.
3. Necháme chladit v lednici 3 hodiny.
4. Poté vyklopíme a používáme v receptech jako sýr.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

60 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 kus

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

480 Kcal

14g Bílkoviny

21g Sacharidy

37g Tuky





Špenátové muffiny

INGREDIENCE

180 g špenátu
100 g kuřecí šunky (vysokoprocentní)
2 vejce
1 lžička olivového oleje
70 g nízkotučného cottage
250 ml kefíru
230 g celozrnné špaldové mouky
2 lžičky bio prášku do pečiva
špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Špenátové listy si přelijeme horkou vodou (cca 200 ml) a necháme 5 minut odstát. Poté z něj vysušíme pečlivě všechnu vodu a nakrájíme na jemno.
3. Šunku si nakrájíme na drobno a dáme do mísy. Do mísy pak postupně přidáváme špenát, vejce, olivový olej, cottage sýr a kefír.
4. Mouku si smícháme s práškem do pečiva a postupně je zapracováváme do těsta.
5. Těsto rozložíme do teflonových nebo silikonových forem na muffiny (pokud nemáme použijeme papírové košíčky) a pečeme při 180°C cca 20 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

25 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

111 Kcal
6g Bílkoviny
16g Sacharidy
2g Tuky





Štrúdl z ovesných vločiek

INGREDIENCE

150 g mletých ovesných vločiek

200 g nízkotučného tvarohu

50 ml vody

2 lžičky stévie (lze nahradit medem nebo jiným sladidlem)

150 g nastrouhaných jablek

1 lžička skořice

50 g lískových ořechů (na jemno nasekaných)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme troubu na 190°C.
2. Smícháme si spolu vločky, tvaroh, vodu a 1 lžičku stévie.
3. Na plech vyložený pečícím papírem navrstvíme vločkovou směs (aby byla tlustá cca 1,5 cm).
4. Doprostřed navrstvíme strouhaná jablka smíchaná se skořicí, 1 lžičkou stévie a ořechy.
5. Pomocí pečícího papíru štrúdl zabalíme a dáme péct do trouby na cca 35 minut na 190 °C.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

35 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

143 Kcal

7g Bílkoviny

17g Sacharidy

5g Tuky





Štrůdl z ovesných vloček

INGREDIENCE

150 g mletých ovesných vloček

200 g nízkotučného tvarohu

50 ml vody

2 lžičky stévie (lze nahradit medem nebo jiným sladidlem)

150 g nastrouhaných jablek

1 lžička skořice

50 g lískových ořechů (na jemno nasekaných)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme troubu na 190°C.
2. Smícháme si spolu vločky, tvaroh, vodu a 1 lžičku stévie.
3. Na plech vyložený pečícím papírem navrstvíme vločkovou směs (aby byla tlustá cca 2,5 cm).
4. Doprostřed navrstvíme strouhaná jablka smíchaná se skořicí, 1 lžičkou stévie, a ořechů.
5. Pomocí pečícího papíru štrůdl zabalíme a dáme péct do trouby na 190°C na cca 35 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

35 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

143 Kcal

7g Bílkoviny

17g Sacharidy

5g Tuky





Tahini

INGREDIENCE

200 g bílého sezamu
2 lžíce slunečnicového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Sezamová semínka si opražíme na pánvi na sucho, dokud nezhnědnou. Trvá to cca 5-10 minut.
2. Necháme je vychladnout na pánvi.
3. Semínka dáme do mixéru a mixujeme dohladka za přidávání slunečnicového oleje.
4. Mixujeme s přestávkami, dokud nám nevznikne hladká pasta.
5. Pastu přemístíme do uzavíratelné skleněné nádoby a skladujeme v ledničce.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

25 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

10 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 kus

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

1602 Kcal

40g Bílkoviny

23g Sacharidy

150g Tuky





Tvarohová placka

INGREDIENCE

- 4 vejce
- 250 g nízkotučného tvarohu
- 100 g kokosového oleje
- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 100 ml vody
- 50 g medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
Vejce rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků.
2. Z bílků vyšleháme sníh.
3. Žloutky vyšleháme s tvarohem, medem a kokosovým olejem.
4. Přidáme mouku, prášek do pečiva, vodu a pečlivě zamícháme.
5. Poté opatrně vmícháme sníh.
6. Směs nalijeme do pekáče vyložený pečícím papírem a pečeme při 180°C 40 minut.
7. Placku necháme vychladnout a nakrájíme na obdelníčky.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

40 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

113 Kcal
4g Bílkoviny
10g Sacharidy
6g Tuky





Tvarohový dip se zeleninou

INGREDIENCE

250 g polotučného tvarohu

1 lžice hrubozrnné hořčice

50 ml sójové smetany

1 lžice čerstvé citronové šťávy

500 g čerstvé očištěné zeleniny (mrkev, cuketa, řapíkatý celer, okurka..)

sůl

pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Tvaroh si smícháme s hořčicí, citronovou šťávou a sojovou smetanou.
2. Nakonec osolíme, opepříme a podáváme s na delší nudličky nakrájenou zeleninou.
3. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

6 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

73 Kcal

6g Bílkoviny

8g Sacharidy

2g Tuky





Tvarohový koláč

INGREDIENCE

- 500 g nízkotučného tvarohu
- 1 balení vanilkového pudingu v prášku (40g)
- 3 lžíce medu
- 4 vejce
- 1 lžička vanilkového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 170 °C.
2. Tvaroh si vyšleháme společně s medem a vejci.
3. Do směsi zašleháme pudink a vanilkový extrakt.
4. Těsto nalijeme do koláčové formy o průměru cca 25 cm vyložené pečícím papírem.
5. Dáme do předehřáté trouby a pečeme při 170 °C 50-60 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

60 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

10 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

89 Kcal

9g Bílkoviny

8g Sacharidy

2g Tuky





Tvarohový koláč

INGREDIENCE

Na korpus:

150 g ovesných vloček

1 bílek

50 g mletých ořechů

1 lžíce medu

Na náplň:

500 g nízkotučného tvarohu

50 ml mléka bez laktózy

1 vejce

1 vanilkový bio pudink

špetka skořice

2 lžíce medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Ingredience na korpus si smícháme a namačkáme na dno formy vyložené pečícím papírem.
3. Pečeme při 180°C stupních 10 minut.
4. Mezitím si smícháme ingredience na náplň, nalijeme na korpus a pečeme dalších 45-50 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

55 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

137 Kcal

8g Bílkoviny

18g Sacharidy

4g Tuky





Tymiánové muffiny

INGREDIENCE

4 vejce
130 ml sójového mléka (lze nahradit jiným)
120 g nízkotučného tvarohu
100 g ovesné mouky
1 lžička tymiánu
100 g cottage light
sůl
pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Předehřejeme troubu na 180 °C.
2. Vejce si vyšleháme se sójovým mlékem a ke směsi přidáme cottage s tvarohem a promícháme.
3. Poté přidáme ovesnou mouku, osolíme a opeříme.
4. Těsto rovnoměrně rozdělíme do 6 forem na muffiny, dáme do trouby a pečeme 20-25 minut.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

6 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

153 Kcal

12g Bílkoviny

13g Sacharidy

6g Tuky





Vanilkové kokosové cookies

INGREDIENCE

2 vaječné bílky
100 g strouhaného kokosu
50 g Alpro vanilkového dezertu
1/2 lžičky vanilkového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Bílky vyšleháme do tuhého sněhu.
2. Opatrně přidáme strouhaný kokos, Alpro dezert a vanilkový extrakt.
3. Těsto tvarujeme do tvaru sušenek pomocí lžice na pečící plech.
4. Pečeme na 180°C zhruba 20 minut.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

8 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

102 Kcal

2g Bílkoviny

3g Sacharidy

9g Tuky





Veganská avokádová zmrzlina

INGREDIENCE

- 2 zralá avokáda
- 1 banán
- 50 g kokosového másla (lze nahradit kokosovým olejem)
- 2 lžičky sirupu z agáve
- hrst čerstvých mátových listů
- 50 g hořkých čokoládových pecek (lze vynechat)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Avokádo zbavíme slupky a pecky a společně s banánem nakrájíme na menší kousky.
2. Avokádo, banán, kokosové máslo, sirup a mátové listy si společně rozmixujeme.
3. Do směsi přisypeme čokoládové pecky a promícháme.
4. Dáme do uzavíratelné nádoby do mrazáku na 2 hodiny. Každých 30 minut bychom směs měli promíchat.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

4 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

400 Kcal

4g Bílkoviny

21g Sacharidy

34g Tuky





Velikonoční beránek

INGREDIENCE

- 200 g meruňkového šmakouna
- 100 g medjool datlí (vypeckovaných)
- 50 g kokosového oleje
- 150 ml ovesného mléka
- 100 ml kefíru
- 80 g strouhaného kokosu
- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 3 lžíce medu
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžíce holandského kakaa
- 50 g jemně mletých mandlí
- 2 lžíce stévie v prášku na posypání
- 20 g přepuštěného másla (ghee) na vymazání
- 50 g celozrnné mouky na vysypání formy

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu si předehřejeme na 175°C.
Šmakouna si rozmixujeme společně s datlemi a rozpuštěným kokosovým olejem.
2. Směs přemístíme do mísy, ke které přidáme mléko, med, kefír a zamícháme.
3. Poté přidáme ostatní ingredience - kokos, mouku, prášek do pečiva, kakao a mleté mandle.
4. Formu na beránka si pečlivě vymažeme a vysypeme.
5. Těsto vlijeme do formy a pečeme 45 minut přiklopené a 30 minut odklopené.
6. Po vyjmutí necháme beránka vychladnout.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

75 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

273 Kcal

7g Bílkoviny

31g Sacharidy

13g Tuky





Velikonoční beránek s ricottou

INGREDIENCE

6 vajec
1 lžička vanilkového extraktu
150g kokosového oleje
100 ml rostlinného mléka
250g ricotty
1 balení prášku do pečiva
4 lžíce medu
300g celozrnné špaldové mouky
+50 g kokosového oleje a 50g mouky na vysypání a vymazání formy
sypká stévie na posypání

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Vejce vyšleháme s medem, mlékem a rozpuštěným kokosovým olejem.
2. Poté přidáme ricottu a opět prošleháme.
3. Nakonec přisypeme mouku a prášek do pečiva.
4. Formu na beránka si pečlivě vymažeme kokosovým olejem a vysypeme moukou.
5. Hotové těsto vlijeme do formy a pečeme při 180-ti stupních cca 50-60 minut.
6. Poté necháme beránka vychladnout a opatrně vyjmeme z formy.
7. Vychladlého beránka posypeme stévií.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

30 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

60 minut

OBTÍŽNOST

obtížný

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

336 Kcal

8g Bílkoviny

27g Sacharidy

22g Tuky





Velikonoční cupcaky s řepou

INGREDIENCE

100 g kvalitní hořké čokolády
50 g kokosového oleje
200 g řepného pyré (rozmixovaná červená řepa)
50 g mletého kokosu
1 lžice holandského kakaa
2 lžičky prášku do pečiva
1 lžička skořice
3 vejce
2 lžice medu
Na krém:
300 g nízkotučného tvarohu
2 bílky
1 lžička vanilkového extraktu
1 lžička medu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Ve vodní lázni si rozpustíme olej a čokoládu. Přimícháme řepné pyré.
3. Do směsi za stálého míchání přidáme kokos, kakao, prášek do pečiva a skořici.
4. Těsto rovnoměrně rozlijeme do formy na muffiny a pečeme při 180 °C cca 25 minut.
5. Mezitím si připravíme krém vyšleháním tvarohu, bílků, extraktu a medu.
6. Hotové muffiny necháme vychladnout a poté zdobíme krémem pomocí cukrářského sáčku.
7. Cupcaky skladujeme v lednici.
8. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

25 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

25 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

171 Kcal

7g Bílkoviny

7g Sacharidy

13g Tuky





Zapečené jablečné müsli

INGREDIENCE

20 g kokosového oleje
2 lžíce medu
160 g jemných ovesných vloček
200 g mletých vlašských ořechů
8 středních jablek
200 g sušených brusinek

POSTUP PŘÍPRAVY

1. V pánvi rozpustíme kokosový olej s jednou lžící medu. Troubu si předehřejeme na 190°C.
2. Poté přidáme vločky s ořechy, promícháme a na mírném ohni opékáme 5 minut. Dáme stranou.
3. Jablka si oloupeme a zbavíme jádřinců, nakrájíme na menší kousky a dáme do pánve, přidáme druhou lžící medu, a zalijeme 200 ml vroucí vody.
4. Vaříme na mírném ohni cca 12 minut.
5. Poté dáme jablka do zapékací misky, zasypeme opečenými ořechy s vločkami a pečeme při 190°C 25-30 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

4 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

860 Kcal
15g Bílkoviny
108g Sacharidy
41g Tuky





Zázvorové muffiny

INGREDIENCE

- 140 g žitné mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 2 lžíce medu
- 80 ml sójového mléka
- 1 vejce
- 2 lžíce sušeného zázvoru
- 20 g kokosového oleje (rozpuštěného)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 200°C.
2. Všechny ingredience smícháme v misce.
3. Vzniklým těstem plníme formičky na muffiny vyložené papírovými košíčky.
4. Pečeme 20 minut na 200°C.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

10 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

94 Kcal

3g Bílkoviny

13g Sacharidy

3g Tuky





Zázvorové sušenky

INGREDIENCE

130 g jemně mletých ovesných vloček

3 lžíce medu

50 g kokosového oleje

1 vejce

1 vaječný bílek

2 lžičky nastrouhaného čerstvého zázvoru

1 lžička prášku do pečiva

pár kapek vanilkového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 170 °C.
2. Do jedné mísy si nasypeme vločky, zázvor a prášek do pečiva.
3. Ve druhé míse si vyšleháme med s vejcem, bílkem, rozpuštěným kokosovým olejem a vanilkovým extraktem.
4. Směs nalijeme do mísy s vločkami a promícháme.
5. Vytvoříme těsto z kterého tvarujeme pomocí lžičky malé placičky na plech vyložený pečícím papírem.
6. Plech dáme do trouby a pečeme 25-30 minut.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

30 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

20 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

62 Kcal

1g Bílkoviny

7g Sacharidy

3g Tuky





Zázvorový čokoládový koláč

INGREDIENCE

150 g mletých lískových ořechů
2 lžíc chia semínek
3 lžice holandského kakaa
1 lžička prášku do pečiva
1 lžička mletého zázvoru
1 lžička skořice
2 banány
2 vejce
200 ml pomerančové 100 % šťávy

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejeme na 175 °C.
2. Do větší mísy dáme ořechy, chia semínka, kakao, prášek do pečiva, zázvor a skořici.
3. Banány s vejci a pomerančovou šťávou si spolu rozmixujeme.
4. Obě směsi spojíme.
5. Těsto nalijeme do formy na koláč vyložené pečícím papírem a pečeme 50 minut při 175 °C.
6. Necháme vychladnout na mřížce, rozdělíme na 8 dílů a podáváme.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

50 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

8 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

215 Kcal

7g Bílkoviny

13g Sacharidy

15g Tuky





Zdravé domácí kokosové kuličky

INGREDIENCE

180g ovesných vloček
100g třtinového cukru
300g strouhaného kokosu
75ml vody
120g sušeného mléka
1 lžička vanilkového extraktu
110g kokosového másla (změkklého)
70g strouhaného kokosu na obalení

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Ovesné vločky rozmixujeme v mixéru na mouku.
2. Mouku z ovesných vloček smícháme s kokosem, sušeným mlékem, třtinovým cukrem, změkklým máslem a vanilkový extraktem. Podle potřeby přidáváme vodu, aby těsto mělo správnou mazlavou konzistenci a drželo u sebe.
3. Z hotového těsta utvoříme malé kuličky, které obalíme v kokosu.
4. Kuličky necháme vychladit v ledničce a poté podáváme. Skladujeme ve vzduchotěsné krabičce v ledničce.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

40 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

125 Kcal

3g Bílkoviny

8g Sacharidy

9g Tuky





Zdravé fitness kuličky z ovesných vloček

INGREDIENCE

90 g ovesných vloček
70 g strouhaného kokosu
125 g burákového másla
40 g sušených borůvek
84 g mletých lněných semínek
1 lžička chia semínek
1 lžička vanilkového extraktu
100 g medu (případně jiného sladidla)
2 lžíce kakaových bobů

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience smícháme dohromady a necháme 30 minut odstát v lednici.
2. Z vychlazeného těsta poté tvarujeme malé kuličky, které vydrží v ledničce až 7 dní. Dobrou chuť!

PŘÍPRAVA

15 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

198 Kcal

5g Bílkoviny

17g Sacharidy

12g Tuky





Zdravé mini bábovičky se skořicovou polevou

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

20 minut

OBTÍŽNOST

středně obtížný

MNOŽSTVÍ

12 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

200 Kcal

5g Bílkoviny

23g Sacharidy

9g Tuky

INGREDIENCE

Ingredience na těsto:

250ml ovesného mléka

špetka soli

1 jablko nakrájené na kostičky

Ingredience na polevu:

stévie

50g řeckého jogurtu Milko

1/2 hrnku maca prášku

1 hrnek lucumy

250g žitné mouky

lžička skořice

4 lžice mléka

lžička sody

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Smícháme zvlášť mokré a suché ingredience na těsto, a potom smícháme obě části dohromady.
2. Těsto rozdělíme zhruba na polovinu, poté ho dáme pomocí lžičky na dno formiček.
3. Posypeme nastrohaným jablkem a zalijeme zbytkem těsta.
4. Dáme péct do trouby předehřáté na 160°C na cca 20 minut, mezitím si smícháme mléko, skořici a stévíi.
5. Jakmile budou bábovičky hotové, přelijeme je smíchaným mlékem, skořicí a stévíi a necháme vychladit.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.





Zdravé mrkvové mini dortíky bez cukru

INGREDIENCE

Ingredience na těsto:

1,5 hrnku celozrnné mouky (190g)

1/2 hrnku nastrouhané mrkve (200g)

2 lžičky prášku do pečiva (bezfosfatový)

1/2 hrnku mléka (125ml)

špetka soli

lžíce skořice (9g)

100g pekanových ořechů nasekaných na menší kousky

vanilkový extrakt

stévie (případně jiné sladidlo)

Ingredience na náplň:

1 nízkotučný tvaroh (250g)

2 lžíce chia semínek (20g)

odměrka ochuceného proteinu (30g) - nebo sladidlo (např. med)

1 balení vanilkového Alnatura pudinku (40g) - lze koupit např. v DM

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Smícháme zvlášť suché a mokré ingredience na těsto.
2. Vše spojíme dohromady a plníme do silikonových formiček na muffiny.
3. Pečeme při 180°C cca 15 minut. Zatímco pečeme, smícháme si všechny ingredience na náplň a dáme chladit do lednice.
4. Vychladlé dortíky rozkrojíme a jednu část náplně namažeme dovnitř, druhou část na vrch dortíku.
5. Nakonec ozdobíme strouhanou mrkví a ořechy.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

20 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

15 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

10 kusů

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

165 Kcal

9g Bílkoviny

19g Sacharidy

8g Tuky





Zdravé tiramisu

INGREDIENCE

- 12 celozrnných piškotů
- 1 silné espresso
- 150 g nízkotučného tvarohu
- 50 ml nízkotučného mléka
- 30 g vanilkového syrovátkového proteinu (lze vynechat)
- stévie (lze použít i med nebo jiné sladidlo podle chuti)
- 2 lžice kakaa

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Připravíme si sklenici, na dno rozdrobíme 4 piškoty a zalijeme třetinou kávy.
2. V misce smícháme si tvaroh, mléko, protein a sladidlo.
3. Do sklenice přidáme třetinu vytvořené směsi a na ni dáme další 4 piškoty.
4. S druhou třetinou směsi postup zopakujeme.
5. Nakonec přidáme poslední třetinu směsi a posypeme kakaem.
6. Sklenici dáme alespoň na 20 minut do lednice a poté podáváme.
7. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

340 Celkem
48g Bílkoviny
28g Sacharidy
4g Tuky





Zmrzlina se šmakounem

INGREDIENCE

- 1 balení lískooříškového krému Šmakoun
- 1 banán
- 200 g nízkotučného tvarohu
- 30 g syrovátkového proteinu
- 1 lžička vanilkového extraktu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny uvedené ingredience rozmixujeme dohladka.
2. Směs dáme do plastové misky a dáme zamrazit alespoň na 1 hodinu.
3. Poté nabíráme kopečky pomocí lžice nebo cukrářské naběračky.
4. Podáváme samostatně nebo například s ořechy, či ovocem.
5. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

10 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

3 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

138 Kcal

17g Bílkoviny

13g Sacharidy

2g Tuky





Zmrzlina z matcha čaje

INGREDIENCE

2 zmrzlé banány
7 g matcha čaje
10 g chia semínek
1 lžička medu
20 ml kokosového mléka

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny ingredience dame do mixéru a mixujeme do hladka. Zmrzlinu můžeme podávat samostatně nebo do ledové kávy.
2. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

4 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

0 minut

OBTÍŽNOST

jednoduchý

MNOŽSTVÍ

1 porce

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

275 Kcal

7g Bílkoviny

46g Sacharidy

7g Tuky





Žitný hruškový koláč bez laktózy

INGREDIENCE

2 vejce
300 g sójového jogurtu
4 hrušky
250 ml sójového mléka (lze nahradit jiným rostlinným)
300 g žitné mouky
100 ml kokosového oleje
1 balení kypřicího prášku bez fosfátů
1 lžička mleté skořice
špetka soli
40 g sypké stévie (případně jiného sladidla)

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Rozdělíme si žloutky od bílků a z bílků ušleháme tuhý sníh.
2. Ze zbylých ingrediencí včetně žloutků smícháme těsto.
3. Do těsta opatrně zapracujeme sníh.
4. Vzniklé těsto nalijeme do formy na koláč a poklademe na plátky nakrájenými hruškami.
5. Celý koláč dáme péct při 180°C cca 45 minut.
6. Autorkou receptu je Barbora Hlubučková.

PŘÍPRAVA

5 minut

TEPELNÁ ÚPRAVA

45 minut

OBTÍŽNOST

střední

MNOŽSTVÍ

12 porcí

NUTRIČNÍ INFORMACE NA JEDNU PORCI / KUS

286 Kcal

7g Bílkoviny

42g Sacharidy

10g Tuky



Dobrou chuť

www.fitrecepty.info

Autor: Redakce serveru Fitrecepty.info

Copyright 2016 Fit recepty. Všechna práva vyhrazena