

Prohlížíte si ukázkou z knihy *Jíme zdravě*
a pečeme s láskou, ke které v jedinečné akci
dostanete **ZDARMA** nejnovější kuchařku *Jíme
zdravě o Vánocích*.

Objednávejte na [Alza.cz](https://www.alza.cz)

jíme zdravě a pečeme s láskou

90 sladkých
a slaných dobrot,
které si zamilujete



Jogurtový cheesecake

Příprava: 17 minut (+ 8 hodin chlazení)
Tepelná úprava: 1 minuta

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 12

- 150 ml vody
- 5 plátek želatiny
- 250 g mandlové mouky (mletých mandlí)
- 80 g másla (rozpuštěného)
- 500 g bílého řeckého jogurtu (0 % tuku)
- 100 g zakysané smetany (12 % tuku)
- kůra z 1 limetky
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 4 lžice medu

Nejprve si vyložte dortovou formu (Ø 20 cm) pečícím papírem a připravte si menší misku. Do misky nalijte 100 ml vody, přidejte plátky želatiny a nechte je nabobtnat.

Mezitím si připravte korpus. Do mísy vložte mandlovou mouku a rozpuštěné máslo a promíchejte. Vzniklou směs rovnoměrně rozprostřete po celé ploše dna připravené dortové formy. Směs pečlivě upěchujte skleničkou tak, aby byla vysoká cca 0,5 cm a nezůstaly v ní žádné mezery.

Poté si připravte jogurtovou směs. Ve větší míse smíchejte jogurt, zakysanou smetanu, limetkovou kůru, vanilkový extrakt a med. Vzniklou směs znovu promíchejte, aby se všechny suroviny dobře spojily.

Následně přiveďte v kastrůlku k varu 50 ml vody na středním plameni. Jakmile je voda horká, vmíchejte do ní nabobtnalou želatinu a zahřívajte na mírném plameni, dokud se nerozpustí. Rozpuštěnou želatinu poté vmíchejte do připravené jogurtové směsi.

Nakonec jogurtovou směs s želatinou nalijte na mandlový korpus do dortové formy. Takto připravený jogurtový cheesecake vložte do lednice alespoň na 8 hodin.

Po uplynutí času vychlazený cheesecake vyjměte z formy, nakrájejte na jednotlivé porce a podávejte.

TIP na servírování: Jednotlivé porce můžete podávat například s čerstvým mangem, malinami nebo studenou omáčkou z jahod. Omáčku připravíte jednoduše: 250 g čerstvých jahod* rozmixujte dohladka pomocí tyčového mixéru se 3 lžicemi medu.

*Jahody můžete použít i mražené, ale je třeba je nejprve nechat rozmraznout.



Nutriční informace na 1 porci:

218 kcal

9 g bílkovin

9 g sacharidů (z toho 6 g cukrů)

18 g tuků



Focaccia s rozmarýnem a rajčaty

Příprava: 45 minut (+ 20 minut chladnutí)
Tepelná úprava: 22 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 5 porcí

- 120 g bílé špaldové mouky hladké
- 120 g celozrně špaldové mouky hladké
- 150 ml vody (vlažné)
- 8 g sušeného pekařského droždí
- 1 lžička třtinového cukru
- 40 ml olivového oleje
- 1 lžíce sušeného rozmarýnu
- 50 g sušených rajčat (nasekaných najemno)
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 200–205 °C, připravte si plech (30 cm × 40 cm) a vyložte jej pečicím papírem.

Do větší mísy nasypejte oba druhy mouky a přidejte 150 ml vlažné vody, sušené droždí, třtinový cukr, 30 ml olivového oleje, sušený rozmarýn a najemno nasekaná sušená rajčata. Pomocí rukou vypracujte těsto. Těsto by mělo být pružné a po zpracování by se z něho měl snadno vytvořit bochánek. Pokud je těsto moc řídké, přidejte mouku.

Z hotového těsta vytvarujte bochánek a ponechte jej v míse. Mísu zakryjte potravinářskou fólií a bochánek nechte 30 minut odležet.

Po uplynutí času z těsta vytvarujte ovál o délce cca 30 cm a výšce 2 cm. Ovál těsta poté přesuňte na připravený plech a na plechu do těsta udělejte pomocí prstů nepravidelné dílky o hloubce cca 0,5 cm. Nakonec těsto potřete zbylým olejem a vložte na 18–22 minut do trouby předehřáté na 200–205 °C.

Upečenou focacciu vyjměte z plechu, nechte alespoň 20 minut vychladnout a následně podávejte.

Tipy na servírování: Podobám servírování se meze nekladou. Focacciu můžete podávat například k zeleninovým salátům, masu, sýrům, nebo si ji můžete vychutnat samotnou. V mističce můžete smíchat olivový olej s trochou balzamického octa a focacciu do něj pak už jen namáčet.



Nutriční informace na 1 porci:

250 kcal

8 g bílkovin

32 g sacharidů (z toho 4 g cukrů)

9 g tuků



Mléčné řezy

Příprava: 82 minut
Tepelná úprava: 9 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 6

- 60 g strouhaného kokosu
- 6 žloutků
- 2 lžíce bramborového škrobu
- 3 lžíce medu
- 5 lžic holandského kakaa
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- 6 bílků
- 1 lžíce vanilkového extraktu
- 250 g polotučného tvarohu
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 200–205 °C, připravte si plech (30 cm × 40 cm) a vyložte jej pečícím papírem.

Do větší mísy vložte strouhaný kokos, žloutky, bramborový škrob, 1 lžici medu, kakao a kypřicí prášek do pečiva. Pomocí metličky vše důkladně vyšlehejte.

Poté do vyšší nádoby vložte bílky a špetku soli a pomocí tyčového mixéru se šlehacím nástavcem vytvořte tuhý sníh. Potrvá to cca 3 minuty.

Jakmile máte sníh hotový, pomalu ho vmíchejte do mísy s ostatními ingrediencemi. Vzniklou směs rozprostřete na připravený plech a vložte na 8–9 minut do předehřáté trouby na 200–205 °C.

Po upečení nechte korpus alespoň 30 minut vychladnout na pokojovou teplotu. Mezitím si v míse smíchejte vanilkový extrakt, polotučný tvaroh a zbylé 2 lžíce medu.

Vychladlý korpus překrojte na 2 poloviny. Jednu polovinu potřete tvarohovou směsí, druhou polovinou korpusu vše přiklopte a následně přesuňte na 35–40 minut do mrazáku.

Nakonec vychlazený mléčný řez nakrájejte na jednotlivé porce a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

250 kcal

12 g bílkovin

16 g sacharidů (z toho 11 g cukrů)

15 g tuků



Kokosové řezy s čokoládou

Příprava: 195 minut
Tepelná úprava: 41 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 14

- 300 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 220 ml mandlového mléka (lze použít i polotučné kravské)
- 60 g másla (rozpuštěného)
- 60 g třtinového cukru
- 3 vejce velikosti M
- 1 lžičce vanilkového extraktu
- 1 balení kypřicího prášku do pečiva (12 g)
- 1000 ml polotučného mléka
- 1 lžičce holandského kakaa
- 150 g kakaového pudinku v prášku
- 400 g polotučného tvarohu
- 3 lžičce medu
- 40 g strouhaného kokosu
- 60 g nejemno nastrohané kvalitní hořké čokolády (75 % kakaa)

Nejprve si předehřejte troubu na 180–185 °C, připravte si plech (20 cm × 30 cm) a vyložte jej pečicím papírem.

Do větší mísy vložte mouku, mandlové mléko, máslo, cukr, vejce, vanilkový extrakt a prášek do pečiva a vypracujte hladké těsto. To poté přesuňte na připravený plech a pečte 30–35 minut na 180–185 °C.

Mezitím si ve větším hrnci na středním plameni zahřejte polotučné mléko, nasype do něj kakao a pudinkový prášek, vše důkladně promíchejte metličkou a za stálého míchání vařte na středním plameni 5–6 minut od bodu varu. Poté plamen vypněte a počkejte, až se dopeče korpus.

Na ještě horký korpus naneste hotový kakaový pudink a vše nechte alespoň 1,5–2 hodiny vychladnout a ztuhnout. Poté si v misce smíchejte tvaroh s medem a tuto směs naneste na ztuhlý pudink.

Nakonec tvarohovou část posypte kokosem a nejemno nastrohanou čokoládou a nechte ještě alespoň 1 hodinu odležet v chladu. Po odležení nakrájejte na jednotlivé řezy a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

306 kcal

11 g bílkovin

36 g sacharidů (z toho 14 g cukrů)

11 g tuků



Borůvkový koláč s drobenkou

Příprava: 15 minut (+ 40 minut chladnutí)
Teplná úprava: 50 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 10

- 400 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 100 g medu
- 7 g kypřicího prášku do pečiva
- 150 g másla (pokojové teploty)
- 500 g polotučného tvarohu
- 3 vejce
- kůra z 1 citronu
- 200 g čerstvých borůvek (lze použít i mražené)
- 20 g ovesných vloček jemně mletých (ovesné mouky)

Nejprve si předehřejte troubu na 170–175 °C a připravte si pečicí formu (21 cm × 21 cm).

Mezitím ve větší míse smíchejte mouku s medem, kypřicím práškem do pečiva a máslem pokojové teploty. Vzniklé těsto by mělo připomínat klasickou drobenku na koláče. Do připravené pečicí formy nasypejte $\frac{3}{4}$ těsta a zatlačte jej rukou.

Pro přípravu tvarohové části koláče si ve větší míse smíchejte tvaroh, vejce a kůru z 1 citronu. Vymíchejte dohladka a vzniklý krém následně nalijte na uhlazené těsto v pečicí formě.

Následně na povrch tvarohového krému přidejte borůvky. Do zbylé $\frac{1}{4}$ těsta nasypejte jemně mleté ovesné vločky, lehce promíchejte a vzniklou směsí posypte povrch koláče tak, aby se vytvořila drobenka.

Takto připravený koláč vložte do trouby předehřáté na 170–175 °C a pečte 45–50 minut.

Upečený koláč nechte alespoň 40 minut vychladnout. Po vychladnutí koláč nakrájejte na jednotlivé porce a podávejte.

TIP: Borůvky můžete nahradit i jiným ovocem. Koláč bude skvěle chutnat i s jahodami, malinami, nebo rybízem.



Nutriční informace na 1 porci:

371 kcal

14 g bílkovin

37 g sacharidů (z toho 12 g cukrů)

18 g tuků



Jahodové řezy

Příprava: 45 minut (+ 6 hodin tuhnutí)
Tepelná úprava: 3 minuty

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 6

- 150 g sušených datlí (namočených alespoň 3 hodiny ve studené vodě)
- 100 g nepražených nesolených kešů ořechů (namočených alespoň 3 hodiny ve studené vodě)
- 2 lžíce kokosového oleje v tekutém stavu
- 200 g čerstvých jahod (lze použít i mražené)
- 100 g polotučného tvarohu
- 150 g kokosového mléka
- 2 lžíce citronové kůry
- 30 g medu
- 1 lžíce vanilkového extraktu
- 100 ml vody
- 1 balení agarů (4 g)

Nejprve se ujistěte, že jsou datle a kešů měkké, a připravte si mixér. Kešů, datle a kokosový olej vložte do mixéru a vše důkladně rozmixujte.

Nyní si připravte vyšší obdélníkovou nádobu (20 cm × 30 cm) a vyložte ji potravinovou fólií. Datlovou směs rozprostřete po celém dně nádoby, důkladně upěchujte pomocí dlaně a vložte do lednice alespoň na 30 minut.

Do mixéru poté dejte jahody, tvaroh, kokosové mléko, citronovou kůru, med a vanilkový extrakt a vše rozmixujte do hladkého pyré.

V posledním kroku přiveďte na středním plameni k varu 100 ml vody. Jakmile začne voda vřít, přisypte agar a za stálého míchání vařte cca 2–3 minuty, než agar začne „želírovat“. Poté jej přidejte do mixéru k jahodové směsi a ještě jednou důkladně promixujte. Takto připravenou jahodovou směs vlijte na datlový korpus.

Nádobu zabalte do potravinové fólie, vložte do lednice a nechte alespoň 6 hodin ztuhnout. Po ztuhnutí směs vyndejte z nádoby, nakrájejte na požadované porce a podávejte. Jahodové řezy skladujte v lednici maximálně 3 dny.

Tip na servírování: Na každý řez položte jahody nakrájené na plátky.



Nutriční informace na 1 porci:

292 kcal

6 g bílkovin

29 g sacharidů (z toho 22 g cukrů)

17 g tuků



Krtkův dort

Příprava: 40 minut
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 10

KORPUS

- 2 bílky
- 2 žloutky
- 50 g medu
- 20 ml řepkového oleje
- 125 ml polotučného mléka
- 180 g celozrně špaldové mouky hladké
- 20 g holandského kakaa
- 8 g kypřicího prášku do pečiva
- sůl

NÁPLŇ

- 300 g odtučněného tvarohu
- 300 g smetanového sýru
- 60 g medu
- 3 střední banány (rozkrojené napůl)

Nejprve si předehřejte troubu na 180 °C a kulatou formu (Ø 18 cm) vyložte pečicím papírem.

Poté si připravte těsto na korpus. V kuchyňském robotu vyšlehejte bílky se špetkou soli v tuhý sníh. Mezitím si ve větší míse vyšlehejte žloutky s medem do bílé pěny a do vzniklé pěny následně pomalu zašlehejte olej. Poté do směsi přilijte mléko a prosejte špaldovou mouku smíchanou s kakaem a kypřicím práškem. Nakonec do mísy postupně vmíchejte i vyšlehaný tuhý sníh. Vzniklé těsto nalijte do připravené kulaté formy a pečte v předehřáté troubě při 180 °C po dobu 30 minut. Po upečení nechte korpus plně vychladnout.

Po obvodu vychladlého korpusu vytvořte kruh zhruba 1 cm od okraje a vnitřek kruhu následně vydlabejte. Při dlabání dejte pozor na spodek korpusu, který musí zůstat neporušený, jinak by se dort rozpadl. Vydlabané těsto dejte stranou do mísy a připravte si krém.

Pro přípravu krému si ve větší míse smíchejte odtučněný tvaroh, smetanový sýr a med a míchejte, dokud směs nebude mít konzistenci hladkého krému. Do krému potom zamíchejte ½ vydlabaného těsta a takto připraveným krémem potřete spodek korpusu zhruba do ¼. Navrch krému poté rozprostřete napůl rozkrojené banány tak, aby pokryly celou plochu vydlabané části korpusu. Jakmile bude korpus zaplněn banány, zakryjte je zbytkem krému.

Nakonec na dort rozdrobte zbytek vydlabaného těsta, které se hezky nalepí na krém a vznikne tak autentický krtkův dort.

Tipy na servírování: Dort chutná nejlépe odleželý přes noc (nebo alespoň po 3 hodinách) v lednici.

TIP: Do dortu můžete přidat i čerstvé jahody (pokud jsou v sezóně), příjemně tak překvapí vaše hosty.



Nutriční informace na 1 porci:

272 kcal

11 g bílkovin

29 g sacharidů (z toho 17 g cukrů)

12 g tuků



Tvarohová bábovka

Příprava: 55 minut
Tepelná úprava: 60 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 14

- 80 g rozpuštěného másla (+ 20 g na vymazání formy)
- 200 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 15 g na vysypání formy)
- 3 žloutky
- 80 g medu
- kůra z 1 středního citronu
- 50 ml polotučného mléka
- 500 g polotučného tvarohu
- 1 balení kypřicího prášku do pečiva (12 g)
- 50 g rozinek
- 3 bílky
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 170–175 °C. Připravte si formu na bábovku (Ø 24 cm), vymažte ji 20 g másla a vysypte 15 g špaldové mouky.

Do větší mísy vložte žloutky, med, máslo, citronovou kůru, mléko a tvaroh a vše důkladně vyšlehejte pomocí metličky. Poté do směsi přidejte mouku, prášek do pečiva a rozinky a ještě jednou důkladně promíchejte.

Následně do vyšší nádoby vložte bílky a špetku soli a pomocí tyčového mixéru se šlehacím nástavcem vyšlehejte tuhý sníh (potrvá to 2–3 minuty). Hotový sníh nadvakrát přidejte do mísy k připravené směsi. Vmíchávejte jej opatrně, ale důkladně.

Celý obsah nádoby následně nalijte do připravené formy na bábovku, tu vložte do vyhřáté trouby a pečte 55–60 minut na 170–175 °C. Po upečení bábovku z formy vyklopte (nejlépe na pečicí mřížku) a nechte alespoň 40 minut vychladnout.

Po vychladnutí bábovku nakrájejte na jednotlivé porce a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

189 kcal

8 g bílkovin

18 g sacharidů (z toho 9 g cukrů)

9 g tuků



Roláda s čokoládou a banány

Příprava: 20 minut (+ 2 hodiny chlazení)
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 10

- 6 bílků
- 6 žloutků
- 30 g třtinového cukru
- kůra z ½ citronu
- 50 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 20 g holandského kakaa
- sůl

KRÉM

- 300 g polotučného tvarohu
- 300 g smetanového sýru
- 50 g medu
- 2–3 velké banány (3× 120 g)

Nejprve si předehřejte troubu na 180 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.

Připravte si 2 větší mísy. V jedné vyšlehejte bílky se špetkou soli v tuhý sníh. V druhé míse vyšlehejte žloutky s cukrem v hustou pěnu a poté k nim přidejte citronovou kůru. K žloutkové směsi prosejte přes sítko špaldovou mouku a kakao a promíchejte. Následně do směsi postupně přidávejte vyšlehaný tuhý sníh a opatrně míchejte.

Vzniklé těsto nalijte na připravený plech. Těsto uhladte a dejte péct na 10–12 minut do trouby předehřáté na 180 °C. Po upečení korpus nechte vychladnout.

Mezitím si připravte krém. V menší míse smíchejte tvaroh, smetanový sýr a med a z této směsi vyšlehejte hladký krém.

Na vychladlý korpus naneste připravený krém a po okraji, od kterého začnete roládu rolovat, podélně rozmístěte oloupané banány a poté roládu opatrně srolujte. Takto připravenou roládu vložte alespoň na 2 hodiny do lednice.

Vychlazenou roládu nakrájejte na požadovaný počet porcí a podávejte.

Tipy na servírování: Připravte si trochu krému navíc ze 100 g tvarohu, 100 g smetanového sýru a 15 g medu. Hotovou roládu pak krémem potřete a nakonec pokapejte čokoládou.



Nutriční informace na 1 porci:

243 kcal

11 g bílkovin

20 g sacharidů (z toho 15 g cukrů)

13 g tuků



Čokoládový dort s polevou

Příprava: 55 minut (+ 2 hodiny odležení)
Teplná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 9

NA TĚSTO

- 3 zralé banány (3× 150 g)
- 40 g medu
- 50 g arašídového másla
- 1 vejce velikosti M
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 130 g řeckého jogurtu (0 % tuku)
- 190 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 35 g holandského kakaa
- 5 g jedlé sody

NA ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

- 2 zralé banány (2× 150 g)
- 2 větší zralá avokáda
- 30 g holandského kakaa
- 20 g medu

Nejprve si předehřejte troubu na 180 °C, připravte si pečicí formu (21 cm × 21 cm) a vyložte ji pečicím papírem.

Do kuchyňského robotu dejte zralé banány, med, arašídové máslo, vejce, vanilkový extrakt a řecký jogurt a mixujte, dokud směs nebude krásně hladká. Poté do směsi prosejte mouku, kakao a jedlou sodu. Vzniklé těsto nalijte do připravené formy a pečte 30–35 minut na 180–185 °C.

Po upečení nechte dort vychladnout ve formě a mezitím si připravte čokoládový krém. V kuchyňském robotu vymíchejte dohledka banány, avokáda, kakao a med. Krém poté naneste na vychladlý dort. Hotový dort dejte do ledničky, nechte odležet alespoň 2 hodiny a poté podávejte.

Tip na servírování: Čokoládový dort můžete podávat s čerstvými jahodami.



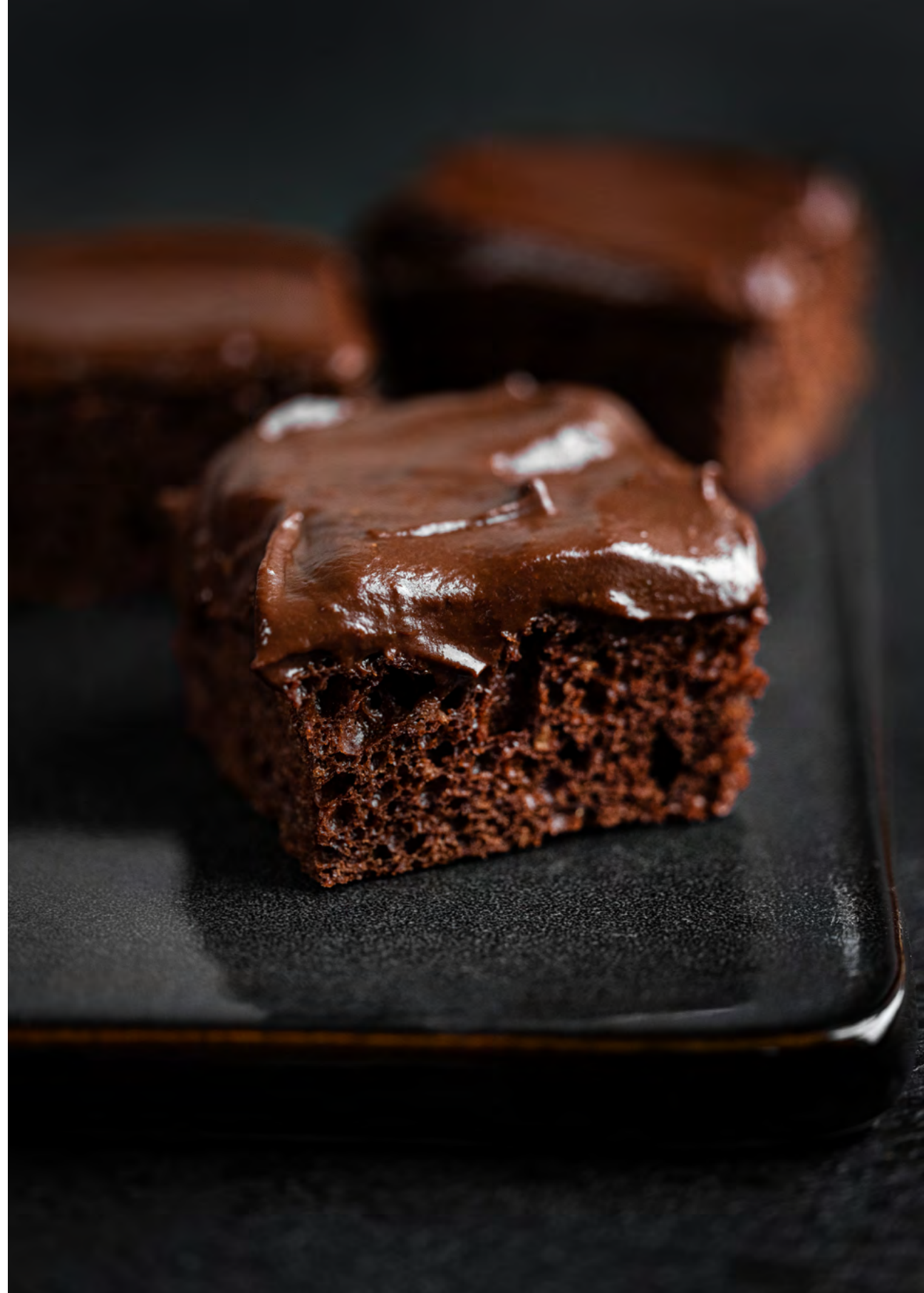
Nutriční informace na 1 porci:

385 kcal

11 g bílkovin

42 g sacharidů (z toho 22 g cukrů)

18 g tuků



Zapečené palačinky s tvarohem

Příprava: 17 minut
Tepelná úprava: 33 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 5

- 50 g bílé pohankové mouky hladké
- 130 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 500 ml polotučného mléka
- 30 g másla (rozpuštěného)
- 4 vejce velikosti M
- ½ lžičky jedlé sody
- 1 lžička mleté skořice
- 1 lžice citronové kůry
- 300 g polotučného tvarohu
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 80 g rozinek
- 1 žloutek
- 4 lžice medu

Do větší mísy vložte obě mouky, mléko, rozpuštěné máslo, vejce, jedlou sodu, mletou skořici a citronovou kůru a pomocí metličky vypracujte řídké těsto.

Na vysokém plameni rozpalte nepřilnavou pánev (Ø 27 cm). Jakmile je pánev rozpálená, snižte plamen na mírný a přilijte těsto. Vzniklou palačinku z obou stran opékejte nasucho 1–2 minuty. Opečené palačinky dávejte stranou a pokračujte, dokud nezpracujete všechno těsto.

Jakmile je všechno těsto zpracované, předehejte si troubu na 220–225 °C a připravte si větší zapékací nádobu (20 cm × 30 cm).

Mezitím v menší misce smíchejte tvaroh, vanilkový extrakt, rozinky, žloutek a 2 lžice medu a důkladně promíchejte. Tvarohovou náplň plňte hotové palačinky, které následně srolujete a skládejte vedle sebe do připravené zapékací nádoby.

Nakonec palačinky pokapejte zbylým medem a dejte zapéct do trouby na 12–13 minut při 220–225 °C.

Hotové zapečené palačinky vyndejte z trouby a podávejte.

Tipy na servírování: Palačinky podávejte s čerstvým drobným ovocem – vyzkoušejte například maliny, borůvky nebo jahody. Výborné jsou také s ovocnou omáčkou nebo jablečným pyré se skořicí.



Nutriční informace na 1 porci:

433 kcal

21 g bílkovin

50 g sacharidů (z toho 26 g cukrů)

16 g tuků



Kokosové tyčinky

Příprava: 60 minut
Teplná úprava: 4 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 5

- 300 g strouhaného kokosu
- 3 lžíce medu
- 80 g kokosového oleje (rozpuštěného)
- 150 g kvalitní hořké čokolády (min. 70 % kaka)*
- 30 g másla

Ve větší míse důkladně promíchejte strouhaný kokos s medem a kokosovým olejem.

Připravte si vyšší čtvercovou nádobu (20 cm × 20 cm) a vyložte ji potravinovou fólií. Připravenou kokosovou směs napěchujte do nádoby a pomocí dlaně směs stlačte.

Poté nádobu s kokosovou směsí vložte alespoň na 30 minut do mrazáku.

Mezitím si nad vodní lázní rozpusťte hořkou čokoládu společně s máslem. Připravte si hrnec a misku, kterou lze zasunout do hrnce, aniž by se přitom dotýkala jeho dna. Do hrnce nalijte malé množství vody a zahřívejte tak, aby se voda mírně vařila. Do misky nalámejte čokoládu a přidejte máslo. Až voda v hrnci začne vřít, ztlumte plamen na mírný stupeň, opatrně vložte misku do hrnce a za stálého míchání nechte čokoládu s máslem pozvolna rozpustit.

Nádobu s kokosovou směsí vyjměte z mrazáku a směs nakrájejte na obdélníky (4 cm × 20 cm). Každý kousek obalte v rozpuštěné čokoládě a nechte okapat (nejlépe na pečicí mřížce). Obalené kousky následně vložte na 20 minut do lednice.

Vychlazené kokosové tyčinky vyndejte z lednice a podávejte. Uskladněné v lednici vydrží cca 5–7 dní.

*Pro jednodušší obalování tyčinek si rozpusťte více čokolády.



Nutriční informace na 1 porci:

698 kcal

5 g bílkovin

30 g sacharidů (z toho 15 g cukrů)

67 g tuků



Medvídci s kakaovou náplní

Příprava: 25 minut
Tepelná úprava: 12 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 18

TĚSTO

- 60 ml řepkového oleje + 10 ml na vymazání formy
- 4 žloutky
- 40 g třtinového cukru
- 4 bílky
- 70 ml polotučného mléka
- 140 g celozrnné špaldové mouky hladké
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 1 lžička holandského kakaa
- sůl

ČOKOLÁDOVÁ NÁPLŇ*

- 150 g zralý banán (oloupaný)
- ½ středního zralého avokáda (oloupaného a vypeckovaného)
- 20 g medu
- 20 g holandského kakaa



Nutriční informace na 1 porci:

116 kcal

3 g bílkovin

10 g sacharidů (z toho 5 g cukrů)

7 g tuků

Nejprve si předehřejte troubu na 170 °C a formu ve tvaru medvídků vymažte cca 10 ml oleje. V menší míse vyšlehejte tyčovým mixérem s metličkou žloutky s třtinovým cukrem do běla. Jakmile směs zbledá, začněte postupně pomalu přilévat všechny olej, dokud jej plně nezašleháte. V druhé míse vyšlehejte bílky se špetkou soli do tuhého sněhu.

Vyšlehanou žloutkovou směs nalijte do větší mísy a přimíchejte mléko. Poté do mísy prosejte špaldovou mouku s práškem do pečiva, zamíchejte a postupně začněte přimíchávat i tuhý sníh z bílků.

Ze vzniklého světlého těsta uberte cca 3 lžice, přendejte je do menší mísy a přimíchejte lžičku kakaa, aby vám vzniklo tmavé kakaové těsto. Takto připravená těsta nechte cca 10 minut odstát na lince, aby se v medvídcích netvořilo při pečení moc bublin.

Formu na medvídky následně plňte kakaovým těstem do míst, kde mají medvídci ouška a tlapy. Jakmile máte takto vyplněny všechny zmíněné části, zbytek vyplňte světlým těstem cca do ¾ formy.

Naplňenou formu vložte do trouby předehřáté na 170 °C a pečte 12 minut.

Upečené medvídky vyklepněte na mřížku ihned po vyjmutí z trouby a nechte plně vychladnout.

Zatímco medvídci chladnou, připravte si čokoládovou náplň. Do kuchyňského robota vložte oloupaný banán, oloupané avokádo, med a kakao a vše vymíchejte v hladký krém. Vzniklým krémem poté plňte vychladlé medvídky za pomoci cukrářského sáčku.

Hotové medvídky můžete servírovat ihned po naplnění.

* Místo čokoládové náplně můžete dát do těsta ještě před pečením po 1 čtverečku libovolné čokolády (tak, aby se čtvereček do těsta celý ponořil).

TIP: Můžete použít i formu na muffiny.



Vdolky

Příprava: 30 minut (+ 1,5 hodiny kynutí)
Teplná úprava: 12 minut

Obtížnost: střední
Počet kusů: 14

- 250 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 175 ml polotučného mléka (vlažného)
- 42 g čerstvého pekařského droždí
- 30 g třtinového cukru
- 20 g másla (rozehřáté)
- kůra z 1 citronu
- 1 žloutek
- sůl

Nejprve si připravte mísu a prosejte do ní špaldovou mouku. Poté přilijte vlažné mléko, přidejte droždí, třtinový cukr a špetku soli a směs nechte 15 minut odstát, aby vzešel kvásek.

Jakmile bude kvásek aktivní, do mísy přidejte rozehřáté máslo, citronovou kůru a žloutek a vypracujte hladké těsto. Mísu poté zakryjte utěrkou a těsto nechte kynout na teplém místě 1 hodinu nebo dokud nezdvoujnásobí objem.

Mezitím si připravte plech a vyložte jej pečicím papírem. Jakmile je těsto nakynuté, vytvarujte z něj plát tenký asi 0,5 cm a skleničkou z něj vykrajujte kolečka, dokud nezpracujete všechno těsto. Vykrájená kolečka pokládejte na připravený plech s dostatečnými rozestupy, jelikož ještě nakynou. Jakmile budete mít kolečka vykrájená, přikryjte je utěrkou a nechte je kynout ještě dalších 30 minut.

Zhruba 10 minut před koncem kynutí si předehřejte troubu na 175 °C. Plech s nakynutými vdolky následně vložte do předehřáté trouby a pečte 12 minut dozlatova. Upečené vdolky nechte vychladnout na mřížce a poté podávejte.

Tip na servírování: Vdolky podávejte například s vyšlehaným tvarohem*, čerstvými borůvkami a cukrem, nebo tradičně s povídky.

*Pro přípravu vyšlehaného tvarohu budete potřebovat 100 g polotučného tvarohu, 100 g smetanového sýru a 30 g medu. Vše vložte do mísy a vymíchejte v hladký krém.



Nutriční informace na 1 kus:

93 kcal

3 g bílkovin

14 g sacharidů (z toho 3 g cukrů)

2 g tuků



Mrkvový koláč s borůvkami a zázvorem

Příprava: 80 minut
Tepelná úprava: 39 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 15

- 3 vejce velikosti M
- 100 ml polotučného mléka
- 100 g zakysané smetany (12 % tuku)
- 2 lžičky tekuté stévie (nebo libovolného sladidla)
- 150 g bílého jogurtu (0 % tuku)
- 150 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 100 g bílé špaldové mouky hladké
- 2 lžičky sušeného zázvoru
- 230 g mrkve (oloupané a nastrouhané najemno)
- 12 g kypřicího prášku do pečiva (1 balení)
- 200 g čerstvých borůvek (lze použít i mražené)
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 180–185 °C, připravte si pekáč (20 cm × 30 cm) a vyložte jej pečicím papírem.

Oddělte žloutky od bílků – žloutky vložte do větší mísy a bílky do vyšší šlehačích nádoby.

Do větší mísy k vaječným žloutkům přidejte 100 ml mléka, zakysanou smetanu, stévie a jogurt a vše vyšlehejte metličkou. Šlehejte do té doby, dokud se stévie zcela nerozpustí.

Po vyšlehání přidejte obě mouky, sušený zázvor, najemno nastrouhanou mrkev a kypřicí prášek do pečiva. Důkladně promíchejte.

Do šlehačích nádoby přidejte k odděleným bílkům špetku soli a pomocí tyčového mixéru se šlehačím nástavcem vyšlehejte tuhý sníh. Bílky šlehejte cca 3–4 minuty.

Vyšlehané bílky opatrně zapracujte do směsi ve větší míse. Hotovou směs vlijte do připraveného pekáče, navrch rozprostřete borůvky a vložte na 36–39 minut do trouby předehřáté na 180–185 °C.

Po upečení koláč vyjměte z pekáče a nechte alespoň 1 hodinu vychladnout.

Vychladlý koláč nakrájejte na jednotlivé porce a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

105 kcal

5 g bílkovin

14 g sacharidů (z toho 3 g cukrů)

3 g tuků



Dýňové blondies

Příprava: 10 minut
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 9

- 150 g dýňového pyré*
- 40 g kokosového oleje v tekutém stavu
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 2 vejce velikosti M
- 30 g medu
- 1 lžička mleté skořice
- 200 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 5 g jedlé sody
- 60 g hořké čokolády (70 % kakaa, bez laktózy)
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 175 °C a pečicí formu (21 cm × 21 cm) si vyložte pečicím papírem. Do středně velké mísy vložte dýňové pyré, kokosový olej, vanilkový extrakt, vejce, med, skořici a špetku soli. Vše vymíchejte dohladka a poté do mísy přes sítko prosejte špaldovou mouku a jedlou sodu. Vzniklé těsto pořádně promíchejte, aby bylo hladké. Hořkou čokoládu nakrájejte na malé kousky a přidejte do těsta.

Těsto znovu zamíchejte, nalijte do připravené pečicí formy a pečte v troubě předehřáté na 175 °C po dobu 20 minut. Upečené dýňové blondies nechte před krájením a podáváním vychladnout. V lednici vydrží až 5 dní.

*Pokud nemůžete sehnat dýňové pyré, udělejte si ho doma sami. Bude vám k tomu stačit 150 g čerstvé nebo mražené dýně a voda. Dýni nakrájejte na malé kousky a dejte ji do kastrůlku. Přilijte cca 30 ml vody a dýni uvařte na středním plameni doměkka. Uvařenou dýni poté rozmixujte tyčovým mixérem dohladka a před dalším použitím nechte vychladnout.

TIP: Do těsta můžete přidat oříšky dle chuti, my doporučujeme lískové.



Nutriční informace na 1 porci:

190 kcal

6 g bílkovin

20 g sacharidů (z toho 5 g cukrů)

9 g tuků



Banánový koláč s tvarohovočokoládovým krémem

Příprava: 20 minut (+ 3 hodiny chlazení)
Tepelná úprava: 75 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 10

- 120 g rozpuštěného kokosového oleje (+ 15 g na vymazání formy)
- 4 banány (4× 120 g)
- 4 vejce velikosti M
- 100 ml mandlového mléka*
- 250 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 1 balení kypřicího prášku do perníku (10 g)
- 4 lžíce medu
- 70 g hořké čokolády (min. 55 % kakaa)
- 400 g polotučného tvarohu bez laktózy**
- 1 lžíce holandského kakaa

Nejprve si předehřejte troubu na 170–175 °C. Připravte si formu na dort o průměru 27 cm, vyložte ji pečicím papírem a poté vymažte 15 g kokosového oleje.

Do větší mísy vložte 3 banány, vejce, mléko a kokosový olej a vše pomocí tyčového mixéru rozmixujte dohladka. Do směsi poté přidejte mouku, prášek do perníku a 2 lžíce medu a vše důkladně promíchejte do hladkého těsta.

Hotové těsto nalijte do připravené formy. Zbýlý banán nakrájejte na plátky široké 0,5 cm a vložte je do povrchu těsta. Koláč následně dejte do trouby a pečte 60–65 minut na 170–175 °C. Jakmile bude upečený, vyjměte ho z formy a nechte alespoň 1 hodinu vychladnout.

Mezitím si připravte tvarohový krém: Nad vodní lázní nechte rozpustit čokoládu. Na vodní lázeň potřebujete 2 různě velké nádoby, které do sebe vzájemně zapadají, ale dno menší nádoby přitom nedosahuje na dno té větší – nejlépe hrnec a misku (ideálně skleněnou či nerezovou), ve které budete rozpouštět čokoládu. Do hrnce nalijte trochu vody a přiveďte k varu. Poté ztlumte plamen na mírný stupeň a zasuňte do hrnce misku s čokoládou – dno misky se přitom nesmí dotýkat vody. Tímto způsobem nechte čokoládu za stálého míchání pozvolna rozpustit nad horkou párou. Poté do větší mísy vložte tvaroh, zbylý med, kakao a rozpuštěnou čokoládu a vše důkladně promíchejte.

Vychladlý korpus rozkrojte podélně napůl, po celé ploše rozetřete krém a přiklopte. Takto připravený koláč vložte ještě alespoň na 2 hodiny do lednice. Po odležení nakrájejte na jednotlivé porce a podávejte.

* Pokud nemáte intoleranci na mléčné výrobky, můžete použít i klasické kravské polotučné mléko.

** Pokud nemáte intoleranci na mléčné výrobky, můžete použít i klasický polotučný tvaroh.



Nutriční informace na 1 porci:

379 kcal

12 g bílkovin

38 g sacharidů (z toho 21 g cukrů)

19 g tuků



Arašídový cheesecake

Příprava: 50 minut (+ 5 hodin chlazení)
Tepelná úprava: 7 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 10

NA SPODNÍ VRSTVU

- 125 g jemně mletých nepražených nesolených arašídů
- 90 g ovesných vloček jemných
- 20 g medu
- 80 g jemného arašídového másla
- 50 ml vody

NA KRÉMOVOU VRSTVU

- 300 ml polotučného mléka
- 2 balení vanilkového pudinku v prášku (2× 37 g)
- 300 g smetanového sýru
- 250 g odtučněného tvarohu
- 50 g medu
- 100 g jemného arašídového másla

Nejprve si připravte spodní vrstvu: Do středně velké mísy dejte veškeré ingredience a smíchejte je. Následně si nachystejte kulatou dortovou formu (Ø 25 cm), směs do ní vysypte a srovnějte spodní stranou skleničky do souměrně tlusté vrstvy (cca 0,5 cm) a dejte do ledničky.

Mezitím si připravte hustý pudink: Mléko si naměřte v odměrce a ½ množství mléka nalijte do středně velké kastrůlky, ve kterém jej zahřívajte 2–3 minuty na mírném plameni. Do zbylého mléka vidličkou zašlehejte pudink. Jakmile bude mléko v kastrůlku dostatečně teplé, přimíchejte zbytek mléka smíchaného s pudinkem a vařte na středním plameni, dokud nevznikne hustý pudink (potrvá to cca 2–4 minuty). Aby na povrchu pudinku nevznikla kůrka, pokladte na pudink potravinářskou fólii, která vzniklé vrstvy zabrání. Poté jej nechejte vychladit v lednici minimálně 2–3 hodiny.

Zatímco pudink chladne, vrhněte se na druhou část krémové vrstvy: V kuchyňském robotu dohladka vyšlehejte smetanový sýr, tvaroh, med a arašídové máslo. Jakmile pudink vychladne, přidejte jej do robotem vyšlehané směsi a zašlehejte. Poté z lednice vytáhněte kulatou dortovou formu s připravenou spodní vrstvou, vyšlehanou krémovou vrstvou na ni nalijte a povrch uhladte dohladka.

Takto připravený cheesecake ve formě nechejte odležet nejlépe přes noc (nebo minimálně 3 hodiny) a poté můžete podávat.



Nutriční informace na 1 porci:

403 kcal

15 g bílkovin

27 g sacharidů (z toho 9 g cukrů)

25 g tuků



Karamelový pudink

Příprava: 6 minut (+ 2 hodiny chladnutí)
Tepelná úprava: 9 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 3

- 300 ml mandlového mléka (nebo polotučného kravského mléka)
- 100 g datlového karamelu*
- 25 g kukuřičného škrobu

Nejprve si připravte malý hrnec, mísu na míchání a 3 menší mističky, do kterých pudink nakonec rozdělíte.

Do hrnce nalijte 200 ml mandlového mléka a přidejte datlový karamel. Směs zamíchejte a na středním plameni přiveďte k varu.

Mezitím si v míse ve zbylých 100 ml mandlového mléka rozmíchejte kukuřičný škrob. Mléko se škrobem přilijte do hrnce s teplým mlékem s karamellem a za stálého míchání metličkou zahřívajte cca 8 minut na středním plameni, dokud směs nezhoustne.

Jakmile pudink zhoustne, nalijte jej do připravených mističek a nechte v lednici vychladnout.

Po 1–2 hodinách můžete vychladlý karamelový pudink konzumovat. Hotový pudink můžete přikrýt potravinářskou fólií a skladovat v lednici, kde vydrží 3–4 dny.

*Na datlový karamel si připravte 180 g sušených datlí (alespoň 1 hodinu předem namočených v horké vodě), 100 ml kokosového mléka, cca 30 ml vody (pokud datle půjdou hůře mixovat, můžete trochu vody přidat), 40 g kešu másla a lžičku vanilkového extraktu. Všechny tyto ingredience vložte do mixéru a rozmixujte v hladký krém.

TIP: Pokud nechcete mít na pudinku krustu, překryjte jej potravinářskou fólií tak, aby se pudinku přímo dotýkala.



Nutriční informace na 1 porci:

303 kcal

5 g bílkovin

60 g sacharidů (z toho 42 g cukrů)

7 g tuků



jíme zdravě

o Vánocích

užijte si tradiční
české Vánoce zdravě
a přitom chutně



Veganské vanilkové rohlíčky

Příprava: 65 minut (+ 6 hodin odležení)
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 15 kusů

- 220 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 70 g mandlové mouky (mletých mandlí)
- 1 lžíce datlového sirupu
- 50 g třtinového cukru
- 1 lžíce citronové kůry (nastrouhané najemno)
- 1 lžíce vanilkového extraktu
- 100 g kokosového oleje v tekutém stavu

Do větší mísy vložte obě mouky, datlový sirup, třtinový cukr, najemno nastrouhanou citronovou kůru, vanilkový extrakt a tekutý kokosový olej. Vše promíchejte a vypracujte tuhé těsto.

Vypracované těsto zabalte do potravinové fólie a vložte do lednice nejméně na 6 hodin. V momentě, kdy je těsto odleželé, jej vyjměte z lednice a nechte v pokojové teplotě 30 minut povolit.

Jakmile je těsto povoleno tak, aby se s ním dobře pracovalo, si předehřejte troubu na 170–175 °C a plech (30 cm × 40 cm) vyložte pečicím papírem.

Z těsta odkrajujte malé kousky o váze zhruba 10 g, ze kterých tvoříte válečky o délce 4 cm. Válečky ohněte do tvaru rohlíčku a skládejte na plech. Rohlíčky můžete také tvořit vtačením těsta do formy na rohlíčky nebo z těsta můžete vyválet plát o tloušťce 0,5 mm a rohlíčky vykrajovat vykrajovátkem.

Plech nebo formu vložte do předehřáté trouby a rohlíčky pečte na 170–175 °C po dobu 8–10 minut, dokud nejsou rohlíčky na povrchu zlatavé.

Po upečení plech vyndejte z trouby a rohlíčky nechte na horkém plechu ještě 10 minut dojít.

Poté můžete rohlíčky ihned podávat. V chladu ve vzduchotěsné krabičce vydrží přibližně 3 týdny.

Tipy na servírování: Rohlíčky můžete před podáváním obalit v moučkovém třtinovém cukru nebo xylitolu.



Nutriční informace na 1 kus:

155 kcal

3 g bílkovin

14 g sacharidů

9 g tuků

Vanilkové rohlíčky s pomerančovou kůrou

Příprava: 130 minut (+ 8 h odležení)
Tepelná úprava: 14 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 20 kusů

- 110 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 50 g mandlové mouky (jemně mletých mandlí)
- 70 g másla (pokojové teploty)
- 60 g třtinového cukru
- 1 vejce velikosti M
- 1 vaječný žloutek
- kůra z 1 středního pomeranče (nastrouhané najemno)
- 1 lžíce vanilkového extraktu

Do větší mísy vložte špaldovou a mandlovou mouku, máslo pokojové teploty, třtinový cukr, vejce, žloutek, pomerančovou kůru a vanilkový extrakt a vytvořte pevné těsto.

Připravené těsto zabalte do potravinové fólie a nechte v lednici 6–8 hodin (nejlépe však do druhého dne) odležet.

Poté vybalte odleželé těsto z fólie a nechte ho při pokojové teplotě alespoň 1 hodinu povolit.

Poté si předehřejte troubu na 170–175 °C, připravte si plech (30 cm × 40 cm) a vyložte jej pečicím papírem.

Pokud používáte formu na rohlíčky, odeberte si dostatečné množství těsta a napěchujte jej do formy. Pokud formu nemáte, vyválejte z těsta válečky o délce přibližně 4–5 cm, které následně ohněte do tvaru rohlíčku a přemístěte na plech. Takto postupujte, dokud nezpracujete všechno těsto.

Plech nebo formu s rohlíčky vložte do trouby předehřáté na 170–175 °C a rohlíčky pečte 12–14 minut.

Po upečení nechte rohlíčky cca 40 minut vychladnout.

Jakmile jsou rohlíčky studené, můžete podávat. V chladu ve vzduchotěsné krabičce rohlíčky vydrží přibližně 2 týdny.

Tipy na servírování: Před podáváním rohlíčky obalte v xylitolu nebo třtinovém cukru moučka. Můžete je také z půlky namočit do rozpuštěné hořké čokolády.



Nutriční informace na 1 kus:

82 kcal

2 g bílkovin

8 g sacharidů

5 g tuků

Bezlepkové vanilkové rohlíčky

Příprava: 110 minut (+ 8 h odležení)
Tepelná úprava: 18 minut

Obtížnost: **snadné**
Počet porcí: 70 kusů

- 100 g mandlové mouky (nejemno mletých mandlí)
- 220 g celozrnné pohankové mouky hladké
- 30 g ovesné mouky (jemně mletých ovesných vloček)
- 80 g medu
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 80 g másla (pokojové teploty)
- 1 vaječný žloutek

Nejprve si větší míse smíchejte všechny 3 mouky. Přidejte med, vanilkový extrakt, máslo pokojové teploty a žloutek a ze všech ingrediencí vypracujte těsto. Těsto následně zabalte do potravinářské fólie a nechte v lednici 6–8 hodin (nejlépe však do druhého dne) odležet.

Po uplynutí času odleželé těsto vyndejte z lednice a nechte na lince odležet cca 30 minut, aby změklo a lépe se s ním pracovalo. Troubu předehřejte na 150–155 °C a připravte si formu na rohlíčky*. Pokud používáte kovovou formu, vymažte ji pomocí mašlovačky malým množstvím oleje.

Z těsta uždibujte kousky o váze zhruba 10 g a postupně plňte připravenou formu. Pokud formu nemáte, vyválejte z těsta válečky o délce přibližně 4–5 cm, které následně opatrně ohněte do tvaru rohlíčku a přemístěte na plech. Takto postupujte, dokud nezpracujete všechno těsto.

Naplněnou formu nebo plech vložte do trouby předehřáté na 150–155 °C a rohlíčky pečte 15–18 minut.

Po upečení vytáhněte formu z trouby a rohlíčky nechte vychladnout (cca 40 minut).

Vychladlé rohlíčky vyndejte z formy a skladujte na chladném místě. V chladu ve vzduchotěsné krabici rohlíčky vydrží zhruba 2 týdny.

*Formu na rohlíčky doporučujeme, jelikož je těsto velmi křehké a lépe se s ním takto pracuje.



Nutriční informace na 1 kus:

34 kcal

1 g bílkovin

4 g sacharidů

2 g tuků

Bezlepkové perníčky

Příprava: 25 minut (+ 6 dní odležení)
Tepelná úprava: 13 minut

Obtížnost: **snadné**
Počet porcí: 30 kusů

- 160 g bílé pohankové mouky hladké
- 125 g ovesné mouky (nejemno namletých bezlepkových ovesných vloček)
- ½ lžičky jedlé sody
- 2 lžičky perníkového koření
- 90 g másla (pokojové teploty)
- 80 g medu
- 1 vejce velikosti M
- 30 g bílé pohankové mouky hladké na pomoučení (můžete použít i ovesnou)

Nejprve si do větší mísy dejte obě mouky, jedlou sodu a perníkové koření a zamíchejte. Poté přidejte máslo, med a vejce a vše vypracujte v těsto. Těsto zabalte do potravinářské fólie a nechte v lednici odležet 1 den.

Druhý den těsto vytáhněte a nechejte jej na lince odležet další cca 1–2 hodiny, aby změklo a lépe se s ním pracovalo.

Troubu mezitím předehřejte na 170 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem. Nachystejte si také vykrajovátko a formičky dle libosti.

Pomoučete si pracovní plochu a poté na ní těsto po kouscích vyvalujte na tloušťku 3–4 mm, vykrajujte z něj perníčky a skládejte je na přichystaný plech.

Takto připravené perníčky dejte do předehřáté trouby a pečte 10–13 minut na 165–170 °C.

Po vytažení nechte perníčky vychladnout (cca 30 minut) a dejte ve vzduchotěsné krabici alespoň na 5 dní do lednice, aby změkly. Perníčky vám vydrží cca 2–3 týdny v chladu ve vzduchotěsné krabici.



Nutriční informace na 1 kus:

71 kcal

1 g bílkovin

9 g sacharidů

3 g tuků

Vosí hnízda

Příprava: 35 minut (+ 25 hodin odležení)
Tepelná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 20 kusů

- 130 g celozrnných piškotů
(lze použít piškoty bez lepku)
- 20 g holandského kakaa
- 50 g třtinového cukru
- 70 g másla (změkklého)
- 30 g medu
- 3 lžičce polotučného mléka
- 100 g smetanového sýru
- 1 lžičce vanilkového extraktu

Nejprve si odeberte 15–20 kusů piškotů a dejte je stranou. Zbytek piškotů vložte do mixéru společně s kakaem a třtinovým cukrem a vše rozmixujte do konzistence prachu. Rozmixovanou směs vložte do větší mísy a přidejte máslo, 20 g medu a mléko. Vše promíchejte a vypracujte tuhé těsto. Hotové těsto zabalte do potravinové fólie a vložte alespoň na 1 hodinu do lednice.

Po uplynutí uvedeného času si v menší misce smíchejte smetanový sýr, 10 g medu a vanilkový extrakt. Těsto vyjměte z lednice a nachystejte si hotovou náplň ze smetanového sýru a zbylé piškoty. Těsto vlačte do forem na vosí hnízda, pomocí úzkého konce vařečky vytvořte do těsta důlek, do něj naneste náplň a přiklopte piškotem. Následně vosí hnízda vyjměte z formy. Takto pokračujte, dokud nezpracujete všechno těsto.

Vosí hnízda nechte alespoň 24 hodin odležet v chladu. Skladujte v lednici, kde vydrží cca 1 týden.

TIP: Vosí hnízda můžete zamrazit a skladovat 3–4 měsíce.



Nutriční informace na 1 kus:

86 kcal

1 g bílkovin

9 g sacharidů

5 g tuků



Pudinkové cukroví

Příprava: 65 minut (+ 1,5 dne odležení)
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 35 kusů

NA TĚSTO

- 135 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 50 g ovesné mouky (nejmno namletých vloček)
- 1 vanilkový pudink v prášku (37 g)
- 90 g másla (pokojové teploty)
- 70 g medu
- 2 žloutky

NA ČOKOLÁDOVOU POLEVU

- 50 g hořké čokolády (70 % kakaá)
- 10 g kokosového oleje v tuhém stavu
- 1 lžíce vody (horké)

Do středně velké mísy dejte obě mouky a vanilkový pudink a promíchejte. Poté přidejte máslo, med a žloutky. Vše vypracujte v těsto, to následně zabalte do potravinářské fólie a nechce odležet 1 den v lednici.

Po odležení těsto vytáhněte z lednice a nechte alespoň 45 minut na lince, aby změklo a lépe se s ním pracovalo.

Následně si přehřejte troubu na 160 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem. Mezitímco se trouba nahřívá, si těsto vyválejte na plát o tloušťce cca 2 mm a formičkami libovolných tvarů z něj vykrajujte cukroví. Jednotlivé kusy opatrně pokládejte na pečicí papír (těsto je křehké, tak s ním pracujte opatrně). Připravené cukroví na plechu dejte do trouby a pečte 7–10 minut na 155–160 °C.

Po vytažení nechce cukroví vychladnout (cca 30 minut) a mezitím si nad vodní lázní připravte čokoládovou polevu: Na vodní lázeň potřebujete 2 různé velké nádoby, které do sebe vzájemně zapadají, ale dno menší nádoby přitom nedosahuje na dno té větší – nejlépe hrnec a misku (ideálně skleněnou či nerezovou), ve které budete rozpouštět čokoládu. Do hrnce nalijte trochu vody a přiveďte k varu. Poté ztlumte plamen na mírný stupeň a zasuňte do hrnce misku s čokoládou, kokosovým olejem a lžící horké vody – dno misky se přitom nesmí dotýkat vody. Tímto způsobem nechte ingredience za stálého míchání pozvolna rozpustit nad horkou párou.

Jakmile cukroví vychladne, čokoládovou polevu naneste na jednotlivé kousky lžičkou nebo do ní některé kousky cukroví ponořte. Poté cukroví nechte ještě alespoň 8 hodin (nejlépe však přes noc) odležet v lednici (nebo za oknem v chladu) a můžete konzumovat.

TIP: Čokoládovou polevu lze vynechat, záleží jenom na vás, jak máte cukroví rádi. Přidat můžete i marmeládu a kousky cukroví spojit jako linecké.



Nutriční informace na 1 kus:

62 kcal

1 g bílkovin

6 g sacharidů

3 g tuků



Kokosky

Příprava: 10 minut
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 35 kusů

- 3 vaječné bílky
- 50 g třtinového cukru
- 130 g strouhaného kokosu

Nejprve si předehřejte troubu na 135–140 °C a 2 plechy (42 cm × 30 cm) vyložte pečicím papírem.

Poté se pusťte do přípravy směsi na kokosky. Do vyšší středně velké mísy vložte 3 vaječné bílky a tyčovým mixérem je vyšlehejte v tuhý sníh. Poté k bílkům postupně zašlehavejte třtinový cukr, dokud jej všechny nespoteřebujete a sníh nebude krásně pevný a lesklý. Nakonec do vyšlehaného sněhu opatrně vařečkou přimíchejte strouhaný kokos.

Vzniklou směs na kokosky nanášejte lžící (Ø cca 2–3 cm) na plechy vyložené pečicím papírem. Připravené plechy vložte do trouby předehřáté na 135–140 °C a kokosky pečte 25–30 minut.

Po upečení nechte kokosky chvíli vychladnout a podávejte.

Tipy na servírování: Kokosky můžete před podáváním namočit do kvalitní rozpuštěné hořké čokolády.



Nutriční informace na 1 kus:

32 kcal

1 g bílkovin

2 g sacharidů

2 g tuků



Kapří hranolky s koproým dipem

Připrava: 20 minut
Tepelná úprava: 26 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

NA HRANOLKY

- 200 g kukuřičné strouhanky*
- 1 lžíce dijonské hořčice (můžete nahradit polotučnou)
- 50 g kukuřičného škrobu
- 1 lžíce najemno nasekané hladkolisté petrželové natě (můžete vynechat)
- 2 vejce velikosti M
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 filet z kapra (500 g)
- sůl
- pepř

NA DIP

- 200 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- 30 g bílé cibule (nasekané najemno)
- 2 lžíce čerstvého kopru (nasekaného najemno)
- 1 lžička dijonské hořčice (můžete nahradit polotučnou)
- sůl
- pepř



Nutriční informace na 1 porci:

504 kcal

35 g bílkovin

46 g sacharidů

18 g tuků

Nejprve si předehřejte troubu na 200–210 °C a připravte si plech (30 cm × 40 cm).

Nyní si připravte 2 větší mísy. Do jedné mísy vložte kukuřičnou strouhanku a v druhé míse důkladně smíchejte 1 lžičku dijonské hořčice, škrob, petrželovou nat, vejce, olej, sůl a pepř.

Kapra si nakrájejte na hranolky (2 cm široké a 7 cm dlouhé). Tyto hranolky poté vkládejte do vaječné směsi a následně je důkladně obalte v kukuřičné strouhance. Strouhanku do ryby lehce vtlačte dlaní.

Obalené hranolky naskládejte na připravený plech a pečte 23–26 minut na 200–210 °C. Zhruba 10 minut před koncem pečení si připravte menší misku, vložte do ní jogurt, najemno nasekanou cibuli, sůl, pepř, kopr a dijonskou hořčici a důkladně promíchejte.

Jakmile se hranolky dopečou, vyjměte je z trouby, rozdělte na libovolný počet porcí a podávejte s koproým dipem.

*Nebo drcených kukuřičných lupínků.



Rybí polévka s kořenovou zeleninou

Příprava: 10 minut
Tepelná úprava: 33 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 5

NA RYBÍ POLÉVKU

- 200 g bulvového celeru
- 200 g mrkve
- 120 g bílé cibule
- 2 lžičce olivového oleje
- 30 g másla
- 1 stroužek česneku
- 2 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 2 lžičce bílé špaldové mouky hladké
- 1 lžička mletého muškátového oříšku
- kůra z 1 středního citronu (nastrouhaná najemno)
- 2 l rybiho vývaru
- 1 hrst čerstvé hladkolisté petrželové natě
- sůl
- pepř

NA VÝVAR

- 300 g mrkve
- 200 g kořenové petržele
- 200 g bulvového celeru
- 150 g bílé cibule
- 2 bobkové listy
- 1 stroužek česneku
- 1 kg rybích hlav (nebo filetů)
- 2,5 l vody (studené)

Nutriční informace na 1 porci:

223 kcal

10 g bílkovin

14 g sacharidů

13 g tuků

Nejprve si nakrájejte celer a mrkev na drobné kostičky (cca 1 cm × 1 cm) a cibuli najemno.

Poté si na středním plameni rozpalte větší hrnec s olivovým olejem a máslem. Jakmile bude olej s máslem rozpálený, vložte do hrnce mrkev, cibuli a celer a vše stále na středním plameni orestujte dozlatova (zhruba 8–9 minut). Po uplynutí uvedeného času přidejte k zelenině česnek, bobkové listy a nové koření, zamíchejte a restujte další 3–4 minuty.

Následně k orestované zelenině přisypte mouku a přidejte muškátový oříšek a kůru z citronu. Důkladně promíchejte, aby se vytvořila jíška, a restujte 1–2 minuty. Nakonec vše zalijte vývarem a důkladně promíchejte metličkou. Plamen poté ztlumte na mírný stupeň, hrnec přiklopte pokličkou a polévku za občasného míchání vařte 15–17 minut.

Po uplynutí uvedeného času najemno nakrájejte petrželovou nať a vložte ji do polévky. Osolte, opepřete, vypněte plamen a podávejte.

RECEPT NA RYBÍ VÝVAR

Nejprve si na větší kusy nakrájejte mrkev, petržel a celer. Zeleninu neškrábejte, ale pouze důkladně omyjte. Cibuli rozkrojte napůl.

Připravte si větší hrnec a nasucho v něm na středním plameni opečte připravenou zeleninu (8–10 minut). Následně přidejte bobkové listy, česnek a rybí hlavy nebo filety a vše zalijte cca 2,5 l studené vody. Přiveďte k varu, poté plamen ztlumte na mírný stupeň a nechte jenom lehce probublávat. Rybí vývar vařte 45–60 minut na mírném plameni a během vaření z povrchu vývaru sundávejte pěnu, která je tvořena sraženou bílkovinou. Vývar tak po uvaření nebude zakalený.





Bramborový salát s jogurtem a jablky

Příprava: 30 minut (+ 13 hodin odležení)
Tepelná úprava: 25 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 500 g syrových brambor (varný typ A)
- 80 g sterilovaných okurek
- 50 g bílé cibule
- 250 g libovolných jablek se slupkou (nebo oloupaných)
- 1 střední mrkev (cca 150 g)
- 2 vařená vejce velikosti M
- 200 g řeckého jogurtu (0 % tuku)
- 100 g mraženého hrášku (rozmraženého)
- 1 lžice citronové šťávy
- sůl
- pepř

Nejprve si alespoň 12 hodin předem uvařte brambory ve slupce: Dejte je do vody, osolte, vodu přiveďte k varu a brambory vařte 22–25 minut na mírném plameni. Jakmile budou brambory uvařené, scedte je a nechte vychladnout.

Mezitím si připravte další ingredience: Okurky a bílou cibuli nakrájejte najemno, jablka nakrájejte na kostičky o velikosti 1 cm × 1 cm a mrkev a vejce nastrouhejte nahrubo.

Jakmile budou brambory zchladlé, oloupejte je, nakrájejte na kostky (také cca 1 cm × 1 cm) a vložte do větší mísy.

K bramborám následně přidejte řecký jogurt, hrášek, okurky, bílou cibuli, mrkev, citronovou šťávu, sůl, pepř, jablka a vejce a vše důkladně promíchejte.

Takto připravený salát nechte alespoň 1 hodinu odležet v lednici a poté podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

268 kcal

13 g bílkovin

42 g sacharidů

4 g tuků

Bramborový salát s červenou cibulí a koprem

Příprava: 20 minut (+ 2 hodiny odležení)
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 600 g malých syrových brambor (varný typ A)
- 10 g čerstvého kopru (lze použít i sušený)
- 80 g jarní cibulky
- 100 g červené cibule
- kůra z ½ středního citronu
- 2 lžice olivového oleje
- 2 lžice bílého vinného octa
- sůl
- pepř

Nejprve si uvařte brambory ve slupce: Dejte je do vody, osolte, vodu přiveďte k varu a brambory vařte 20–30 minut (záleží na jejich velikosti) na středním plameni. Jakmile budou brambory uvařené, scedte je a nechte alespoň 1 hodinu vychladnout.

Mezitím si najemno nasekejte kopr a najemno nakrájejte jarní cibulku. Červenou cibuli rozkrojte napůl a poté ji nakrájejte na tenké plátky. Vychladlé brambory následně nakrájejte i se slupkou na čtvrtky a vložte do větší mísy. Přidejte kopr, jarní cibulku, červenou cibuli, kůru z citronu, olivový olej a vinný ocet, dochuťte solí a pepřem a vše důkladně promíchejte.

Připravený salát nechte alespoň 1 hodinu odležet v lednici a poté podávejte.

TIP: Zkuste salát obměnit a místo kopru do něj najemno nakrájejte čerstvou petrželovou nať.



Nutriční informace na 1 porci:

217 kcal

4 g bílkovin

33 g sacharidů

7 g tuků

Bramborový salát s avokádem

Příprava: 15 minut (+ 12 hodin odležení)
Tepelná úprava: 25 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 650 g středně velkých syrových brambor (varný typ A)
- 2 zralá avokáda (2× 150 g)
- 100 g červené cibule
- 5 g čerstvé hladkolisté petrželové natě (můžete vynechat)
- šťáva z 1 středního citronu
- 80 g zakysané smetany (12 % tuku)
- 1 lžice loupaných černých sezamových semínek (můžete vynechat)
- sůl
- pepř

Nejprve si alespoň 12 hodin předem uvařte brambory ve slupce: Dejte je do vody, osolte, vodu přiveďte k varu a brambory vařte 22–25 minut na středním plameni. Jakmile budou brambory uvařené, scedte je a nechte vychladnout.

Avokáda oloupejte, červenou cibuli nakrájejte najemno a petrželovou nať nasekejte najemno.

Jakmile budou brambory zchladlé, oloupejte je, rozkrájejte napůl a tyto poloviny poté nakrájejte na plátky o šířce 1 cm.

Následně do větší mísy vložte avokáda, citronovou šťávu, zakysanou smetanu, sůl a pepř a vše pomocí tyčového mixéru rozmixujte do hladkého pyré. K hotovému pyré poté přidejte brambory, červenou cibuli, hladkolistou petrželovou nať a sezamová semínka a vše důkladně promíchejte.

Takto připravený salát můžete rovnou podávat.

TIP: Do avokádové směsi přidejte s citronovou šťávou i najemno nastrohaný česnek (stačí ½ stroužku).



Nutriční informace na 1 porci:

327 kcal

6 g bílkovin

38 g sacharidů

16 g tuků

Bramborový salát s quinoou

Příprava: 190 minut
Tepelná úprava: 37 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 4

- 450 g malých syrových brambor (varný typ A)
- 100 g bílé quinooy v suchém stavu
- 350 ml vody
- 80 g jarní cibulky (nakrájené najemno)
- 60 g bílé cibule (nakrájené na tenké plátky)
- 80 g sušených rajčat v oleji (nakrájených najemno)
- 2 lžice jablečného octa (můžete vynechat)
- 2 lžice olivového oleje
- sůl
- pepř

Nejprve začněte s přípravou brambor. V hrnci přiveďte osolenou vodu k varu. Brambory omyjte a i se slupkou ponořte do vroucí vody. Plamen snižte na mírný a brambory vařte ve slupce doměkka 20–22 minut (záleží na velikosti brambor). Jakmile jsou brambory uvařené, nechte je alespoň 1 hodinu vychladnout.

Mezitím si uvařte quinoou. V hrnci přiveďte k varu 350 ml osolené vody. Poté přisypte quinoou, ztlumte plamen na mírný a vařte 15 minut od bodu varu. Po uvaření quinoou scedte a nechte vychladnout.

Jakmile brambory a quinoou vychladnou, nakrájejte brambory na čtvrtky a spolu s quinoou přesuňte do větší mísy. Přidejte najemno nakrájenou jarní cibulku, na tenké plátky nakrájenou cibuli, najemno nakrájená sušená rajčata, 2 lžice jablečného octa, 2 lžice olivového oleje, sůl a pepř a vše promíchejte.

Takto připravený salát nechte alespoň 1 hodinu odležet v lednici a poté podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

279 kcal

7 g bílkovin

43 g sacharidů

9 g tuků

Punč

Příprava: 15 minut
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 5

- 6 sáčků šípkového čaje
- 700 ml vody
- 300 ml 100% pomerančové šťávy
- 30 ml citronové šťávy (z 1 velkého citronu)
- 1 střední jablko (270 g)
- 1 střední pomeranč (150 g)
- 1 citron (nejlépe v bio kvalitě)
- 30 g medu

Nejprve si dejte vařit 700 ml vody na čaj ve větším hrnci. Jakmile voda dojde do bodu varu, plamen vypněte, do hrnce vložte 6 sáčků šípkového čaje, hrnec přikryjte pokličkou a čajové sáčky nechte 10 minut louhovat.

Mezitím si připravte pomerančovou a citronovou šťávu, jablko omyjte a nakrájejte na kostičky, pomeranč oloupejte a nakrájejte na plátky a citron nakrájejte na plátky.

Po vylouhování vyjměte čajové sáčky z hrnce a do hrnce s teplým čajem přidejte 30 g medu. Poté přilijte připravenou pomerančovou a citronovou šťávu a přidejte nakrájené ovoce.

Takto připravený punč můžete ihned podávat.

TIP: V momentě, kdy budete čajové sáčky zalévat horkou vodou, do hrnce přidejte skořici (nejlépe celou) a oloupaný čerstvý zázvor.



Nutriční informace na 1 porci:

95 kcal

1 g bílkovin

21 g sacharidů

1 g tuků



Vaječný likér

Příprava: 5 minut (+ 2 hodiny chlazení)
Tepelná úprava: 22 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 8

- 500 ml smetany na vaření (12 % tuku)
- 500 ml polotučného mléka
- 1 vanilkový lusk
(lze nahradit 1 lžící vanilkového extraktu)
- 4 lžíce medu
- 7 vaječných žloutků

Nejprve do většího hrnce nalijte smetanu na vaření a mléko. Vanilkový lusk rozpulte, vyjměte semínka a ta i se slupkou přidejte do hrnce. Obsah hrnce zahřívejte na středním plameni 7–9 minut. Během zahřívání průběžně kontrolujte teplotu směsi – nejlépe prstem, přičemž by směs měla mít teplotu lidského těla.

Jakmile má tekutina požadovanou teplotu, přidejte med, plamen ztlumte na mírný a pomocí metličky opatrně vmíchejte všechny žloutky. Směs nechte zahřívát za stálého míchání metličkou 10–12 minut. Během této doby by měla směs pomalu houstnout.

Až směs dosáhne požadované konzistence, zvýšte plamen na vysoký a směs míchejte po dobu 30 sekund, aby se zvýšila teplota a došlo tak k pasterizaci.

Obsah hrnce poté přelijte do mísy, promíchejte a nechte alespoň 2 hodiny vychladit – nejlépe v lednici nebo jiném vychlazeném prostoru.*

Vaječný likér můžete po vychlazení ihned podávat. Likér skladujte v lednici, kde vydrží zhruba 1 týden.

*Pro intenzivnější chuť nechte likér odpočívat do druhého dne.

Tipy na servírování: Hotový vaječný likér můžete ozvláštnit přidáním dalšího koření. Vyzkoušejte například skořici, hřebíček, badyán nebo kardamom.

TIP: Směs by se nikdy neměla vařit, raději proto šlehejte smetanovou směs se žloutky na mírném plameni místo vysokého, kde by bylo velké riziko sražení žloutků.



Nutriční informace na 1 porci:

186 kcal

6 g bílkovin

11 g sacharidů

13 g tuků



Vánoční štola

Příprava: 10 minut (+ 2 hodiny chlazení)
Teplná úprava: 40 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 12

- 250 g celozrnné špaldové mouky hladké
- ½ balení kypřicího prášku do pečiva (6 g)
- 1 lžička čerstvé pomerančové kůry (nejlépe z bio pomeranče)
- 1 vejce velikosti M
- 40 g másla (rozpuštěného)
- 20 g medu
- 20 g třtinového cukru
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 50 g zakysané smetany (12 % tuku)
- 125 g polotučného tvarohu
- 80 g celých loupaných mandlí
- 80 g rozinek

Nejprve si předehřejte troubu na 180 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.

Do středně velké mísy prosejte mouku, kypřicí prášek a pomerančovou kůru a zamíchejte. Poté přidejte vejce, rozpuštěné máslo, med, cukr, vanilkový extrakt, smetanu a tvaroh. Vše vypracujte v tužší těsto a následně do něj zapracujte mandle a rozinky. Z těsta vytvořte malý delší bochánek a dejte jej na připravený plech.

Pečte v předehřáté troubě 34–40 minut na 175–180 °C. Po vytažení z trouby nechte štolu 5 minut odležet, následně ji zabalte do alobalu a nechte v lednici alespoň 2 dny. Pokud jste nedočkaví, nechte ji v lednici alespoň 2 hodiny a poté můžete konzumovat.

TIP: Místo rozinek můžete použít brusinky, případně jimi rozinky částečně nahradit.



Nutriční informace na 1 porci:

197 kcal

6 g bílkovin

23 g sacharidů

8 g tuků



Čočková sekaná

Příprava: 30 minut
Tepelná úprava: 63 minut

Obtížnost: střední
Počet porcí: 4

NA SEKANOU

- 100 g hnědé čočky v suchém stavu (nebo 250 g předvařené)
- 300 ml vody
- 1 střední mrkev
- 2 stonky řapíkatého celeru (cca 100 g)
- 3 stroužky česneku
- 1 hrst stonků petrželové natě (lze použít i listy, ale stonky mají intenzivnější chuť)
- ½ větší bílé cibule (cca 50 g)
- 25 g lněných semínek (namletých najemno)
- 50 g ovesných vloček jemných (můžete nahradit celými)
- 50 g vlašských ořechů (nasekaných nahrubo)
- sůl
- pepř

NA OMÁČKU

- 70 g rajčatového protlaku
- 1 lžice balzamikového octa
- 1 lžice medu
- sůl



Nutriční informace na 1 porci:

307 kcal

12 g bílkovin

37 g sacharidů

12 g tuků

Nejprve si uvařte čočku: Propláchněte ji, dejte do hrnce s vodou, přiveďte k varu a vařte na mírném plameni, dokud čočka nebude hotová (20–25 minut).

Mezitímco se čočka vaří, připravte si další ingredience: Mrkev nastrouhejte nahrubo, řapíkatý celer nakrájejte na malé kousky o průměru max. 0,5 cm, česnek nastrouhejte najemno, stonky petrželové natě nasekejte najemno a cibuli nakrájejte na malé kostičky.

Poté si nachystejte kuchyňský robot a dejte do něj lněná semínka (pokud nejsou namletá, rozemelte je, než přidáte další ingredience). Přidejte vločky, vlašské ořechy, mrkev, řapíkatý celer, česnek, stonky petrželové natě, cibuli, uvařenou čočku, sůl a pepř. Vše namelte do jemnější konzistence, ale stále nechte viditelné malé kousky zeleniny.

Následně předehřejte troubu na 180 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem. Směs z robotu poté přemístěte na plech a tam ji vytvarujte do válcovitého tvaru sekané. Takto připravenou sekanou dejte do vyhřáté trouby a pečte 50–60 minut na 175–180 °C.

Mezitím si připravte omáčku: V menším hrnci smíchejte protlak, ocet a med a dochuťte solí. Povařte 2–3 minuty na mírném plameni a poté stáhněte z ohně. Omáčku na sekanou naneste 10–15 minut před upečením – to poznáte tak, že je sekaná ještě měkká na dotek a má krásně zlatavou barvu.

Po uplynutí doby pečení sekanou vytáhněte, nechte 10 minut odležet a můžete krájet.

Tip na servírování: Podávejte s bramborovou kaší a kyselou okurkou.



Medovník

Příprava: 30 minut (+ 9 hodin chladnutí)
Tepelná úprava: 15 minut

Obtížnost: těžké
Počet porcí: 10

NA TĚSTO

- 220 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 30 g na pomoučení)
- 200 g ovesné mouky (mletých ovesných vloček)
- ½ balení kypřicího prášku do pečiva (6 g)
- ½ lžičky jedlé sody
- 1 lžička perníkového koření
- 50 g medu
- 2 vejce velikosti M
- 140 ml polotučného mléka

NA KRÉM

- 500 g polotučného tvarohu
- 200 g smetanového sýru
- 60 g medu
- 1 lžička mleté skořice

NA POSYPKU

- 50 g vlašských ořechů

Ve větší míse smíchejte mouku, vločky, kypřicí prášek, sodu a perníkové koření. Vše promíchejte a přidejte med, vejce a mléko. Rukama vypracujte kompaktní těsto a nechte na lince odležet cca 20 minut.

Mezitím si předehřejte troubu na 170 °C (na horký vzduch), připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.

Po odležení si pomoučete pracovní plochu a z těsta na ní vyválejte 6 stejně velkých kruhových plátů (o tloušťce cca 0,3 cm). Dejte je na plech, vložte do trouby a pečte 14–16 minut při 165–170 °C. Po vytažení z trouby je nechte vychladnout (cca 30–40 minut).

Zatímco pláty chladnou, připravte si krém a posypku: Do větší misky dejte tvaroh, smetanový sýr, med a skořici a vyšlehejte v jemný krém. Na posypku si nejemno namelte (nejlépe v mixéru nebo kuchyňském robotu) ořechy a jeden z již vychladlých plátů.

Poté začněte skládat medovník: Na talíř položte 1 z plátů a naneste na něj vrstvu krému. Postup opakujte, dokud pláty nedojdou a krém poté rozetřete po celém povrchu medovníku. Jakmile bude medovník takhle připravený, dejte na něj posypku a uložte do lednice minimálně na 8 hodin, nejlépe přes noc.



Nutriční informace na 1 porci:

362 kcal

15 g bílkovin

41 g sacharidů

14 g tuků



Celozrnný závin s jablky

Příprava: 25 minut (+ 1 hodina chladnutí)
Tepelná úprava: 35 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 9

- 200 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 10 g na pomoučení)
- 2 vejce velikosti M
- 80 g másla (rozpuštěného)
- 100 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- 600 g libovolných celých jablek
- 2 lžičky mleté skořice
- 2 lžice třtinového cukru
- 20 g vanilkového pudinku v prášku
- 30 g rozinek

Nejprve si předehřejte troubu na 185–190 °C, připravte si plech (30 cm × 40 cm) a vyložte jej pečicím papírem.

Do větší mísy vložte mouku, 1 vejce, máslo a jogurt. Vypracujte hladké tuhé těsto a dejte jej alespoň na 10 minut odležet stranou při pokojové teplotě.

Mezitím si oloupejte jablka, odstraňte z nich jádřince a nastrouhejte je nahrubo do větší mísy. K jablekům dále přidejte skořici, cukr, pudink a rozinky a vše promíchejte.

Pracovní plochu si pomoučete a odleželé těsto na ni přesuňte, rozválejte na tloušťku 1 cm a na 1 jeho stranu naneste jablečnou směs. Strany těsta poté přehněte směrem dovnitř, aby jablka nevypadla, a následně je zabalte do tvaru závinu.

Takto připravený závin přesuňte na pečicí papír. V menší misce rozšlehejte zbylé vejce a celý závin jím potřete. Plech následně vložte do předehřáté trouby a pečte 30–35 minut na 185–190 °C. Po upečení vyjměte z trouby a nechte alespoň 1 hodinu vychladnout. Poté závin nakrájejte na požadované porce a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

244 kcal

6 g bílkovin

30 g sacharidů

10 g tuků



Prohlížíte si ukázkou z knihy *Jíme zdravě*
a pečeme s láskou, ke které v jedinečné akci
dostanete **ZDARMA** nejnovější kuchařku *Jíme
zdravě o Vánocích*.

Objednávejte na [Alza.cz](https://www.alza.cz)