



Vitality

# KUCHAŘKA K SEŽRÁNÍ

+ 3 dárky uvnitř





# Na co máte chuť?

Předkrmy 

Polévky 

Hlavní jídla 

Dezerty 

Svačinky pro děti 

Energie pro sportovce 

Štíhlá linie 

Nápoje 

Párty, oslavy 



# Předkrmy



Originální, zajímavé a chuťově jedinečné předkrmy na menu pro rodinnou oslavu i intimní večeř ve dvou. Tak trochu jiná klobása nebo chuťovky, kterými okouzлите své blízké.

# Bruschetta s rajčaty a pistáciemi

## Ingredience:

- 5 rajčat
- 2 stroužky česneku
- 2 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje
- hrst nepražených nesolených pistácií
- několik lístků čerstvé bazalky (můžete nahradit jinými čerstvými bylinkami)
- bageta nebo ciabatta
- pepř
- sůl

## Postup:

Bagetu nakrájejte na plátky, které pokapejte olivovým olejem a dejte péct do horkovzdušné trouby na 180 °C. Rajčata nakrájejte na malé kostičky a vložte do misky. Přidejte prolisovaný česnek, olivový olej, nasekané pistácie a bazalku. Dle chuti osolte a opepřete. Pečivo vyndejte z trouby a pokladte rajčatovou směsí.

## Náš tip:

Bruschetty posypte nastrohaným sýrem.



# Caprese z červené řepy s kozím sýrem

## Ingredience:

- červená řepa
- balzamikový ocet
- sůl
- kozí sýr (pokud nemáte rádi kozí sýr, můžete jej nahradit například mozzarellou)
- čerstvé bylinky
- pepř

## Postup:

Nejprve si dejte vařit řepu. Řepu před vařením neloupejte, ztratila by důležité vitamíny, které obsahuje. Teprve uvařenou řepu oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Takto připravenou řepu osolte, opepřete a pečlivě rozprostřete na talíř. Nyní je čas na kozí sýr, který nakrájejte na malé kostičky a posypte jím červenou řepu. Připravený pokrm zalijte balzamikovým octem a posypte čerstvými bylinkami.

## Náš tip:

Na pánvi opražte na olivovém oleji hrst dýňových semínek. Caprese před podáváním semínky posypte. Docílíte tak neodolatelné vůně a chuti.



# Klobása tak trochu jinak

## Ingredience:

- 150 g sušených rajčat
- 200 g slunečnicových semínek
- 100 g piniových oříšků
- 50 g lněných semínek
- 50 g dýňových semínek
- 3 stroužky česneku
- himalájská sůl
- Pepeř

## Postup:

Sušená rajčata namočte do vody alespoň 2 hodiny před přípravou. Namočená rajčata, česnek, piniové oříšky a dýňová semínka vložte do stolního mixéru a mixujte do doby, než vám vznikne hladká směs. Do směsi přidejte slunečnicová a lněná semínka a důkladně promíchejte. Směs dle chuti osolte a opepřete. Vytvarujte váleček, který dejte ztuhnout do lednice. Podávejte s raw pečivem.

## Náš tip:

Jste-li příznivcem pálivých jídel, přidejte do směsi chilli papričku, která dodá klobáse výraznou chuť.



# Okurkové rolky se sušenými rajčátky

## Ingredience:

- 1 salátová okurka
- 5 větších rajčat
- 2 vejce
- sýr cottage
- sůl
- pepř
- čerstvé bylinky

## Postup:

Nejprve si nakrájejte rajčátka na stejně silné plátky, které rozprostřete na sušící plata v sušičce potravin. Rajčata sušte 4 – 5 hodin na 55 °C. Nevlastníte-li sušičku potravin, usušte rajčata v horkovzdušné troubě. Čas sušení bude 40 – 45 min na 180 °C. Salátovou okurku omyjte a použijte škrabku na zeleninu, pomocí které vytvořte několik dlouhých plátků. Nyní je čas na přípravu náplně do okurek. Nejprve uvařte vejce natvrdo, oloupejte a společně s usušenými rajčátky nakrájejte na malé kousky. Do misky vložte cottage sýr a přidejte nakrájená vejce a rajčata. Pečlivě promíchejte a dle chuti osolte a opepřete. Nakonec do směsi přidejte na drobno nasekané čerstvé bylinky. Nyní budeme tvořit rolky. Rozprostřete si jednotlivé plátky okurek, na které pečlivě rozprostřete sýrovou směs. Okurky zatočte tak, aby vám vznikly rolky. V případě potřeby rolky sepněte párátkem.

## Náš tip:

Před podáváním rolky posypte sezamovými semínky, která vytvoří nejen hezký vzhled, ale navíc dodají výbornou chuť.





# Zapečené žampiony se špenátem, sýrem a uzeným lososem

## Ingredience:

- 10 velkých žampionů
- 20 g vlašských ořechů (můžete nahradit piniiovými oříšky nebo slunečnicovými semínky)
- 100 g uzeného lososa
- olivový olej
- 40 g cibule
- 100 g gorgonzoly
- čerstvé bylinky
- sůl, pepř

## Postup:

Žampiony důkladně očistěte a odstraňte nožičky. Sýr, lososa a cibuli nakrájejte na malé kousky, ořechy nasekejte. V misce připravené ingredience smíchejte a zakápněte olivovým olejem. Směs dle chuti osolte a opepřete. Předehřejte si troubu na 180 °C. Žampiony naplňte připravenou směsí a dejte péct přibližně na 35 - 40 minut. Před podáváním žampiony posypte čerstvými bylinkami.

## Náš tip:

Do směsi můžete přidat také na drobno nasekaná sušená rajčata, která pokrmu dodají nasládlou chuť.





# Polévky



Polévka je grunt, jak říkaly už naše babičky. Ale není všechno polévka, co se mastnými oky třpytí. Naplňte talíře porcí vitamínových, zdravých a zároveň lahodných polévek. Jen se připravte, že z vás známí budou loudit recepty.

# Brokolicová polévka bez zahuštění

## Ingredience:

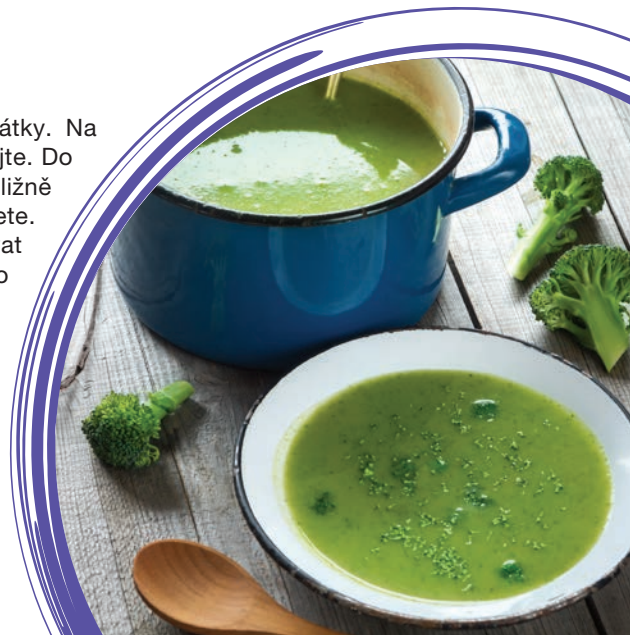
- 1 brokolice (500g)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1- 2 stroužky česneku
- 1 l zeleninového vývaru
- muškátový oříšek
- sůl a pepř na dochucení
- celozrnný chléb na krutony

## Postup:

Omyjte brokolici a oddělte tvrdý košťál od růžiček, košťál nakrájejte na plátky. Na olivovém oleji zpěníte plátky košťálu, přidejte nakrájený česnek a krátce orestujte. Do hrnce vložte hlavičky brokolice a zalijte zeleninovým vývarem. Nechejte přibližně 15 minut probublávat. Vše důkladně rozmixujte a dle chuti osolte a opepřete. Doporučujeme si před mixováním odlít trochu vývaru a postupně jej přidávat podle hustoty polévky. Na závěr do polévky nastrouhejte trochu muškátového oříšku.

### Náš tip:

Růžičky brokolice dejte do předehřáté trouby na 180 °C na 20 min upéct. Upečené růžičky osolte a před podáváním je vložte do polévky.



# Celerová polévka

## Ingredience:

- 300 g celeru
- 3 hrnky kokosového mléka
- 500 ml zeleninového vývaru
- 2 stroužky česneku
- 3 lžíce olivového oleje
- Sůl
- Pepř

## Postup:

Celer očistěte a nakrájejte na malé kostičky. V hrnci si rozpalte olivový olej, na kterém celer krátce osmahněte a zalijte zeleninovým vývarem. Přiveďte k varu a vařte přibližně 30 minut. Polévku rozmixujte tyčovým mixérem a nechejte vychladnout. Do vychladlé polévky prolisujte česnek a nalijte kokosové mléko. Dle chuti osolte a opepřete.

## Náš tip:

Polévku můžete podávat i ve studené variantě, která chutná stejně dobře, jako varianta horká.



# Mrkvovo – zázvorová polévka

## Ingredience:

- 5 středně velkých mrkví (cca 0,5 kg)
- 1 větší cibule (cca 80 g)
- cca 5 cm kořene zázvoru (cca 8 g)
- 1 a ½ litru vývaru (dle chuti – zeleninový, kuřecí,...)
- 2 stroužky česneku (cca 15 g)
- 20 ml olivového oleje

## Postup:

Cibuli a česnek nakrájejte na drobné kousky, které lehce osmahněte na připraveném olivovém oleji. Přilijte vývar, přidejte na kolečka nakrájenou mrkev a vařte asi 15 minut, poté přidejte nakrájený zázvor a vařte dalších 10 minut. Polévku nyní rozmixujte tyčovým mixérem nebo stolním mixérem do hladka a dle své chuti osolte a opeřete. Pro zpestření můžete při podávání polévku pokapat olivovým olejem a přidat na ozdobu trochu zakysané smetany, na jemno nasekaný zázvor nebo opečené krutony z celozrnného pečiva.

Díky této polévce pro vás budou podzimní chladné dny mnohem příjemnější a teplejší. Přejeme vám dobrou chuť.

## Náš tip:

Jste-li milovníkem pikantních chutí, přidejte špetku kari koření.



# Netradiční česneková raw polévka

## Ingredience:

- 5 stroužků česneku
- 500 ml mandlového mléka
- 1 citron
- čerstvá pažitka
- himalájská sůl
- pepř
- 2 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje

## Postup:

Mandlové mléko nalijte do stolního mixéru. Přidejte oloupaný česnek, šťávu z jednoho citronu a olivový olej. Mixujte, dokud nezískáte hladkou polévku. Polévku dle chuti osolte a opepřete. Před podáváním polévku posypte čerstvou pažitku nebo jinými bylinkami dle chuti.

## Náš tip:

K polévce se skvěle hodí RAW krekry. Rozmixujte jakýkoliv druh zeleniny, například červenou řepu, a přidejte lněná, sezamová nebo slunečnicová semínka. Směs sušte v sušičce potravin přibližně 3 - 4 hodiny.



# RAW Kulajda

## Ingredience:

- 100 g slunečnicových semínek
- 2 cibule
- 1 avokádo
- 5 čerstvých žampionů
- 1 lžíce extra panenského olivového oleje
- sojová omáčka
- kopr
- sůl a pepř
- 1 mrkev

## Postup:

Slunečnicová semínka namočte alespoň na 2 hodiny do studené vody. Poté semínka vložte do mixéru a společně s avokádem, mrkví a nakrájenou cibulí rozmixujte do hladka. Připravte si marinádu ze sojové omáčky a olivového oleje. Žampiony nakrájejte na tenké plátky a nechejte alespoň 2 hodiny v marinádě. Mezitím si nakrájejte kopr a vmíchejte jej do polévky. Dle chuti osolte a opepřete. Před podáváním vložte do polévky plátky marinovaných žampionů. Polévku podávejte ohřátou na teplotu 42 °C.

## Náš tip:

V chladných dnech do polévky přidejte špetku zázvoru, který vás krásně zahřeje.





# Hlavní jídla



Příprava rodinného oběda nemusí nutně udělat průvan v peněžence. Do zdravého a chutného kuchtění navíc můžete zapojit i děti. Zbaští pak i to, na co by jinak nedůvěřivě koukaly.



# Bulgur se sušenými houbami

## Ingredience:

- 150 g bulguru
- 100 g sušených hřibů
- 1 velká šalotka
- 50 g sušených rajčat
- 1 stroužek česneku
- sýr na posypání
- čerstvé bylinky
- sůl
- pepř

## Postup:

Nejprve si v hrnci uvařte bulgur. Na pánvi rozežřete olivový olej, přidejte nakrájenou šalotku, česnek, sušená rajčata a hřiby. Chvilí restujte. Do větší misky nasypete bulgur a přidejte orestované ingredience. Dle chuti osolte, opepřete a přidejte na drobno nasekané čerstvé bylinky. Před podáváním bulgur posypte vrstvou sýra.

## Náš tip:

Před podáváním bulgur vložte do zapékacích misek, posypte sýrem a slaninou, a dejte na 10 minut zapéct.



# Celozrnný kuskus s hlívou ústříčnou

## Ingredience:

- 250 g hlívy ústříčné
- 5 g česneku
- 50 g cibule
- 200 g kuskusu (volte raději celozrnný)
- petržel
- olivový olej
- himalájská sůl a pepř na dochucení

## Postup:

Cibuli a česnek nakrájejte na jemno a osmahněte dohromady na olivovém oleji. Když je cibule s česnekem osmahnutá, přidejte nakrájenou hlívu a nechejte přibližně 2 minuty restovat. Kuskus zalijte horkou vodou a nechejte 5 minut odstát. Hlívu smíchejte s připraveným kuskusem a přidejte na jemno nasekanou petrželku nebo jiné čerstvé bylinky. Kuskus dle chuti dosolte a opepřete.

## Náš tip:

Při podávání posypejte kuskus nastrohaným Parmezánem.



# Cizrnový salát s krevetami

## Ingredience:

- 200 g cizrny
- 2 vejce
- hlávkový salát
- 200 g rajčat
- 200 g okurky
- 100 g krevet
- bílý jogurt
- šťáva z ½ citronu
- čerstvé bylinky
- olivový olej
- sůl

## Postup:

Cizrnu propláchněte a uvařte do měkka. Vajíčka uvařte na tvrdo, oloupejte a nakrájejte na měsíčky. Natrhejte hlávkový salát, nakrájejte okurky a rajčata. Krevety oloupejte, osolte a osmahněte na olivovém oleji. Z bílého jogurtu, citronové šťávy a čerstvých bylinek připravte dresink. Veškeré ingredience vložte do větší mísy, zalijte dresinkem a důkladně promíchejte. Dle chuti dosolte.

## Náš tip:

K salátu se skvěle hodí domácí olivová focaccia.



# Cuketový guláš

## Ingredience:

- 4 cukety
- 3 rajčata
- 1 cibule
- 2 červené papriky
- 4 brambory
- 2 stroužky česneku
- sůl, pepř, mletá sladká paprika, majoránka

## Postup:

Cibuli oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Cukety, papriky, brambory a rajčata umyjte a nakrájejte na větší kostičky. Do hrnce nalijte vodu a přiveďte k varu. Do vody vložte nakrájené ingredience a vařte do změknutí. Pokud jsou potraviny měkké, důkladně je rozmixujte tyčovým mixérem. Guláš dochuťte prolisovaným česnekem, solí, pepřem, sladkou paprikou a majoránkou. Podávejte s čerstvým celozrnným pečivem.

## Náš tip:

Cuketový guláš skvěle chutná v kombinaci se zakysanou smetanou.



# Letní salát s avokádovým dresinkem

## Ingredience:

- hlávkový nebo ledový salát
- 200 g okurky
- 3 lžice extra panenského olivového oleje
- zralé avokádo
- Sůl a pepř na dochucení
- 1 balení tofu
- čerstvé bylinky
- 1 kelímek zakysané smetany
- 200 g rajčat

## Postup:

Salát natrhejte na menší kousky, které dejte do velké mísy. Rajčata, okurku a tofu nakrájejte na malé kostičky a přidejte k salátu. Nyní si připravíme dresink. Do mixéru vložte oloupané avokádo, olivový olej a zakysanou smetanu. Mixujte, dokud není konzistence zcela hladká. Vzniklou směs osolte, opepřete a přidejte čerstvé bylinky. Směs nalijte na připravený salát a důkladně promíchejte tak, aby se vše spojilo. Podávejte s čerstvým celozrnným pečivem.

### Náš tip:

Salát skvěle doplníte orestovanými piniovými nebo slunečnicovými oříšky.



# Muffiny tak trochu jinak

## Ingredience:

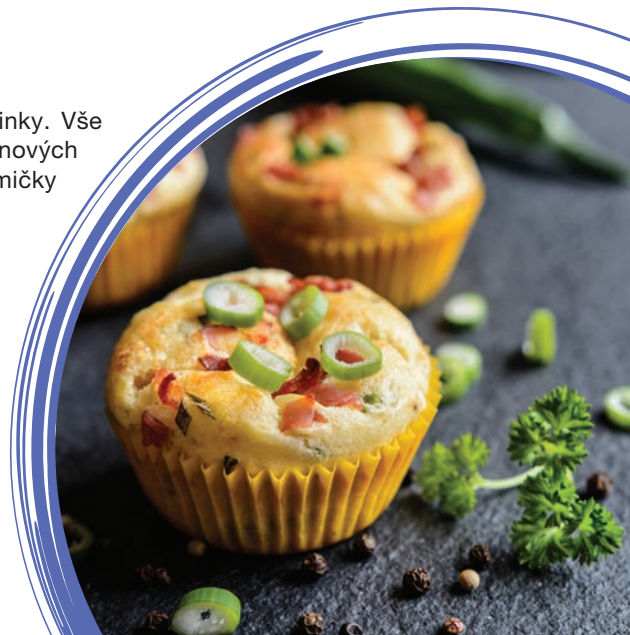
- 2 vejce
- 50 g čerstvého špenátu
- 100 g uzeného lososa
- 1 cottage sýr
- himalájská sůl
- pepř
- čerstvé bylinky na dochucení

## Postup:

Připravte si nádobu, do které vložte vejce, špenát, lososa, sýr a čerstvé bylinky. Vše pečlivě promíchejte a dochuťte solí a pepřem. Vzniklou směs dejte do silikonových nebo papírových formiček na muffiny. Předehřejte si troubu na 180 °C. Formičky vložte do trouby a pečte přibližně 30 – 40 minut.

## Náš tip:

Ke slaným muffinům se skvěle hodí dip ze zakysané smetany, pažitky, soli a česneku.



# Patizonové placičky

## Ingredience:

- 1 patizon
- 4 vejce
- 100 g celozrnné špaldové mouky
- česnek
- majoránka
- sůl
- pepř

## Postup:

Patizon oloupejte, rozkrojte a vyndejte semínka. Očištěný patizon nastrouhejte. Nastrouhaný patizon vložte do mísy, přidejte mouku, vajíčka, prolisovaný stroužek česneku, majoránku, sůl a pepř. Milovníci masa mohou navíc přidat na drobno nakrájenou slaninu. Všechny ingredience důkladně promíchejte. Pečte v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 20 - 25 minut. Podávejte teplé nebo studené, obě varianty chutnají výborně.

## Náš tip:

K placičkám se skvěle hodí dip ze zakysané smetany, česneku a čerstvé pažitky.



# Rajčatový quiche

## Ingredience:

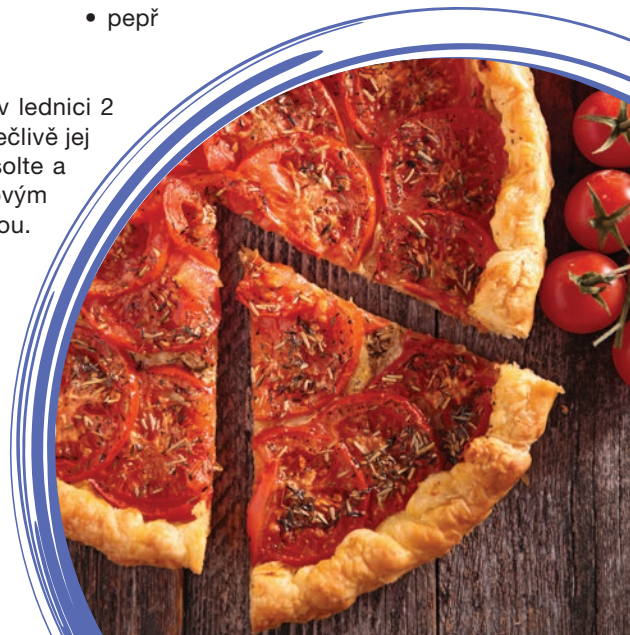
- 200 g špaldové mouky
- 100 g másla
- 3 vejce
- 500 g rajčat
- 1 x mozzarella
- 100 g parmské šunky
- 2 x ricotta
- sůl
- pepř

## Postup:

Ze špaldové mouky, másla a 1 vejce vypracujte hladké těsto, které nechejte v lednici 2 hodiny odležet. Připravte si formu na koláč, do které vložte rozválené těsto a pečlivě jej vtačte do všech okrajů. Z Riccotty a 2 vajec vyšlehejte hladký krém, který osolte a opepřete dle chuti. Rajčata nakrájejte na kostičky, vložte je na těsto a zalijte sýrovým krémem. Povrch pokladte Mozzarellou nakrájenou na plátky a parmskou šunkou. Pečte v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 35 – 45 minut.

### Náš tip:

Máte-li rádi ryby, místo parmské šunky použijte uzeného lososa.





# Raw cuketové lasagne

## Ingredience:

- 3 velké cukety
- 1 lžice čerstvého droždí
- 80 g baby špenátu
- 70 g sušených rajčat
- 50 g čerstvé bazalky
- 20 g slunečnicových semínek
- 3 stroužky česneku
- 4 rajčata

## Postup:

2 cukety nakrájejte na tenké plátky, 2 rajčata nakrájejte na kolečka. Plátky cukety osolte Himalájsou solí a nechejte "vypotit". Sušená rajčata, 2 čerstvá rajčata a 25 g bazalky vložte do mixéru a mixujte, dokud nezískáte hladkou rajčatovou omáčku. Omáčku přelijte do nádoby a mixér znovu použijte na vypracování pesta z baby špenátu, zbytku bazalky a 1 cukety. Naposledy si umixujte omáčku ze slunečnicových semínek, česneku a čerstvého droždí. Nyní je čas na výrobu lasagní. Do zapékačích nádob naskládejte plátky cukety, na které nalijte rajčatovou omáčku. Další vrstvu bude tvořit omáčka z droždí a poslední vrstvou bude pesto z baby špenátu. Pořadí jednotlivých vrstev opakujte. Lasagne nechejte ztuhnout v lednici.

## Nás tip:

Pro obměnu chuti použijte místo cukety salátovou okurku.



# Zapečený květák se sýrovou peřinkou

## Ingredience:

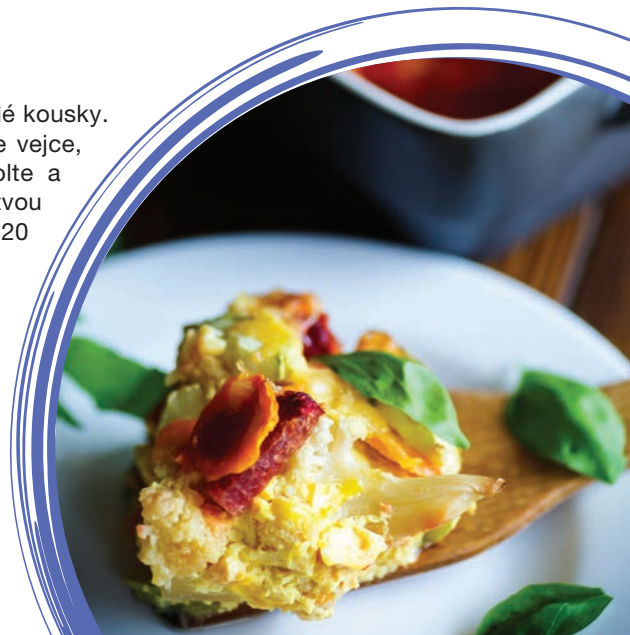
- květák
- 2 vejce
- 12 % smetana
- 100 g šunky s vysokým podílem masa
- sůl, pepř
- čerstvé bylinky
- 100 g sýra dle chuti (Niva, Gouda, Ementál a podobně)

## Postup:

Květák pečlivě umyjte a oddělte jednotlivé růžičky, které dále nakrájejte na malé kousky. Květák nechte vařit do změknutí. Uvařený květák vložte do misky a přidejte vejce, smetanu, nakrájenou šunku a bylinky. Pečlivě promíchejte a dle chuti osolte a opeřete. Směsí plňte malé zapékačí formičky. Nakonec směs posypte vrstvou strouhaného sýru. Dejte péct do předehřáté trouby na 180 °C. Pečte přibližně 20 – 25 minut.

## Náš tip:

Budete-li květákové košíčky podávat vychlazené, nezapomeňte na jogurtový dip, který se k nim skvěle hodí. Ten připravíte z bílého jogurtu, pažitky, česneku a soli.



## DÁREK:

SLEVA 10 % na mixéry

Slevový kód: KSEZRANIMIX





# Dezerty



Často sice jíme zdravě a dietně, ale pak neodoláme sladké tečce a naše snaha o zdravý životní styl dostane vařečkou. S tím je teď konec - tyto dezerty vaši figuru neohroží.

# Čokoládové Brownies z fazolí a červené řepy

## Ingredience:

- 250 g uvařených bílých fazolí
- 2 lžíce kokosového oleje
- 100 g červené řepy
- 50 g ovesných vloček
- ovoce a ořechy na ozdobení
- 2 banány
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- 50 g kvalitního kakaa nebo vysokoprocentní čokolády

## Postup:

Oloupané banány a uvařené fazole vložte do vysokorychlostního mixéru, ve kterém vypracujte hladké hutné těsto. Do vzniklého těsta nastrouhejte syrovou červenou řepu, přidejte ovesné vločky, kakao, kokosový olej a prášek do pečiva. Vzniklé těsto nalijte do připravené formy a vložte do předehřáté trouby. Pečte při 180°C přibližně 35 – 40 minut.

## Náš tip:

Před podáváním Brownies ozdobte čerstvým ovocem, sekanými mandlemi a přelijte rozpuštěnou vysokoprocentní čokoládou.



# Ovesné tyčinky s kustovnicí čínskou

## Ingredience:

- 2 hrnky ovesných vloček
- 2 lžičky lněných semínek
- 3 lžíce medu
- 3 lžíce kokosového oleje
- 50 g plodů kustovnice čínské

## Postup:

Ovesné vločky smíchejte se lněnými semínky, medem, kokosovým olejem a kustovnicí čínskou. Pokud by se vám vzniklá směs zdála příliš tekutá, přisypte více ovesných vloček. Směs pečlivě promíchejte a poté z ní tvarujte tyčinky, které vložte do předehřáté trouby na 200 °C a nechte péct přibližně 15 až 20 minut. Dobrou chuť.

## Náš tip:

Místo lněných setmínek můžete použít jakákoliv jiná, vámi oblíbená semínka, případně je můžete zcela nahradit ořechy.



# Raw jablečné kreky se skořicí

## Ingredience:

- 100 g lněného semínka
- 1 větší jablko
- 3 čajové lžičky skořice
- 100 g rozinek

## Postup:

Připravte si misku, do níž nasypete lněná semínka. Semínka zalijte dostatečným množstvím vody a nechte přibližně hodinu a půl odstát. Tento stejný postup opakujte s rozinkami. Jablko důkladně umyjte, nakrájejte na menší kousky a společně s rozinkami rozmixujte ve výkonném mixéru na kaši. Vzniklou kaši smíchejte se semínky a skořicí, a důkladně promíchejte. Vzniklou směs rovnoměrně rozložte na pečicí papír a dejte sušit do sušičky ovoce. Pokud nevlastníte sušičku, použijte horkovzdušnou troubu. Směs sušte přibližně dvě hodiny a v průběhu ji několikrát zkontrolujte. Až bude směs zcela usušená (nebude na dotek lepit), odlepte ji z pečicího papíru a nakrájejte na placičky velikostně tak, jak vám vyhovuje. V tuto chvíli jsou kreky připravené k podávání.

## Náš tip:

Máte-li rádi čokoládu, doporučujeme placičky polít rozpuštěnou raw čokoládou, případně posypat raw kakaem.



# Raw mrkvový dort s citrónovou polevou

## Ingredience na korpus:

- 250 g rozmixované mrkve
- 2 lžičky pomerančové kůry
- 4 lžice sušeného kokosu
- 1-2 lžice pomerančové šťávy
- 1 lžička citrónové kůry
- ¼ lžičky muškátového oříšku
- 50 g rozinek
- 1 lžička skořice
- 200 g vlašských či lískových oříšků
- 100 g vypeckovaných datlí

## Postup:

Jako první si nasekejte na jemnou mouku oříšky, ty přidejte k nasekané mrkvi a přidejte další ingredience. Zde je třeba „těsto“ důkladně promíchat rukama, aby se všechny ingredience dobře spojily. Směs na korpus natlačte na dno dortové či jiné formy vyložené pečicím papírem. Korpus ponechejte alespoň 1h v lednici. Mezitím si můžete připravit krém.

## Náš tip:

Před podáváním ozdobte dort nastrouhanou citrónovou kůrou a rozmixovanými oříšky.

## Ingredience na krém:

- 1-2 lžice citrónové šťávy
- 2 lžice kokosového oleje
- 4 polévkové lžice javorového sirupu či jiného sirupu
- 200 g kešu (namočené několik hodin, nejlépe přes noc)
- vanilka

## Postup:

Kešu vložte do mixéru společně s citrónovou šťávou, kokosovým olejem, sirupem, přidejte 5 lžic vody a nakonec vanilku. Mixujte do našlehaného krému. Korpus potřete krémem a vložte opět do lednice na několik hodin vychladit.





# Zdravá smetanová raw zmrzlina s Lucumou

## Ingredience:

- ½ hrnku agáve sirupu (místo agáve můžete použít i jiná přírodní sladidla, jako například datlový sirup, kokosový cukr, třtinový cukr, kukuřičný sirup a jiné)
- ½ hrnku Lucumy
- špetka vanilky
- 500 g kešu ořechů

## Postup:

Připravte si vysokorychlostní mixér, do kterého vložte kešu ořechy a rozmixujte je na jemný prášek. K rozmixovaným ořechům přidejte zbytek ingrediencí a mixujte do té doby, než vám vznikne hladká směs, kterou přelijte do nádoby nebo tvořítek na nanuky a nechejte v mrazáku zmrznout. Věřte nebo ne, naši zmrzlinu si stoprocentně zamilujete a nebudete mít nikdy více výčitky svědomí kvůli její časté konzumaci.

### Náš tip:

Máte-li rádi zmrzlinu s kousky čokolády nebo ovoce, přidejte do směsi raw drcené kakaové boby nebo jakékoliv čerstvé ovoce nakrájené na malé kousky.





Rohlík se šunkou, chleba se sýrem... Nuda, pořád dokola. Je čas na změnu, inspirujte se tipy na pestré, zdravé a přitom i chutné školní či odpolední svačinky, které budou vašim dětem i spolužáci závidět.

# Dětské mini pizy

## Ingredience:

- 1 kg špaldové mouky
- 1 kostka droždí
- 400 g šunky s obsahem masa minimálně 90 %
- 400 g rajčat
- 400 g sýra
- olivový olej
- himalájská sůl a čerstvé bylinky dle chuti
- třtinový cukr
- 1 vajíčko

## Postup:

Nejprve vypracujte kvásek z droždí, vlažné vody a špetky cukru. Do hluboké mísy nasypete mouku, osolte ji Himalájsou solí, přilijte olej a přidejte vejce. Nakonec přidejte kvásek. Vypracujte těsto, které nechejte na teplém místě alespoň 30 minut kynout. Z těsta tvarujte malé placičky, na které položte na plátky nakrájená rajčata, šunku a sýr. Takto připravené pizy vyskládejte na pečící papír a vložte do předehřáté trouby na 180 °C. Pizy pečte přibližně 20 až 25 minut. Po upečení mini pizy posypte čerstvými bylinkami.

### Náš tip:

Pizy můžete připravit i na sladký způsob s čerstvými jahodami a tvarohem.



# Domácí brumíci

## Ingredience:

- 200 g hladké špaldové mouky
- 3 vejíčka
- třtinový cukr
- 100 ml plnotučného mléka
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 100 g másla
- jakékoliv oblíbené sušené ovoce nebo oříšky

## Postup:

Do mísy vložte mouku, vejce, rozpuštěné máslo, plnotučné mléko, cukr a prášek do pečiva. Vše pečlivě promíchejte tak, aby vám vzniklo hladké těsto. Do těsta vmíchejte na drobno nasekané sušené ovoce a oříšky. Předehřejte si troubu na 180 °C, těsto nalijte do formiček a dejte péct na 20 – 25 minut.

### Náš tip:

Pokud chcete připravit brumíky dvoubarevné, použijte na obarvení části těsta karob.



# Domácí termix

## Ingredience:

- 500 ml mléka
- 1 vanilkový pudink
- 1 vanilkový lusk
- 1 plnotučný tvaroh
- třtinový cukr
- čerstvé ovoce

## Postup:

Mléko nalijte do hrnce a přiveďte k varu. Přisypte vanilkový pudink a pečlivě promíchejte. Přidejte vanilkový lusk a třtinový cukr. Nechejte vařit do zhoustnutí. Pudink nechejte vychladnout. Nakonec pudink smíchejte s plnotučným tvarohem. Hotový termix přelijte do mističek a nechejte v lednici vychladit. Před podáváním ozdobte termix nakrájeným čerstvým ovocem.

## Náš tip:

Místo vanilkového pudinku můžete použít jakoukoliv jinou příchuť, například čokoládový nebo karamelový.



# Karobové suky

## Ingredience:

- 100 g karobu
- 100 g strouhaného kokosu
- 50 g datlového sirupu

## Postup:

Do mísy vložte všechny ingredience a důkladně promíchejte tak, aby se spojily. Ze vzniklého těsta tvarujte válečky, které omotejte potravinářskou fólií a dejte do lednice na několik hodin ztuhnout.

Před podáváním válečky nakrájejte na přibližně 1 cm silná kolečka.

## Náš tip:

Pokud vlastníte sušičku potravin, nasušte si lesní jahody, borůvky nebo maliny a přidejte je do směsi. Sušené ovoce dodá této dobrotě lehce kyselou osvěžující chuť.



# Tvarohové mini bábovky

## Ingredience:

- 300 g tvarohu
- Přírodní sladidlo (použít můžete javorový sirup, datlový sirup, třtinový cukr, kokosový cukr a podobně)
- 100 ml rostlinného oleje
- 200 g špaldové mouky
- prášek do pečiva
- 1 vajíčko

## Postup:

Postupně ve větší nádobě smíchejte veškeré suroviny. Připravte si formičky na mini bábovky (pokud je nemáte, můžete použít košíčky na muffiny), které naplníte připravenou směsí. Předehřejte troubu na 180 °C a pečte přibližně 25 – 30 minut. Před podáváním můžete bábovky ozdobit čerstvým ovocem a polít rozpuštěnou vysokoprocentní čokoládou.

## Náš tip:

Máte rádi sušené ovoce? Pokud ano, můžete jej přimíchat do těsta. Po rozkrojení budou bábovky nejen skvěle chutnat, ale také krásně vypadat.





Co před cvičením? Co s sebou na výlet? Čím neohrozíte sportovní přípravu nebo rýsování? V čem je ta správná energie? První várka receptů pro sportovce je zde!





# Fitness donutky

## Ingredience:

- 50 g jemně mletých ovesných vloček
- 2 vejce
- 3 lžičky čokoládového proteinu
- 5 lžic odtučněného tvarohu
- 1 banán
- prášek do pečiva

## Postup:

Všechny ingredience vložte do stolního mixéru a rozmixujte na hladké těsto. Připravené těsto nalijte do formiček na donuty. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte 25 - 30 minut.

Donuty chutnají skvěle teplé i studené.

### Náš tip:

Donuty potřete zakysanou smetanou, posypejte strouhaným kokosem a nasekanými mandlemi.



# Chia puding

## Ingredience:

- 400 ml kokosového mléka (můžete nahradit například ořechovým mlékem nebo čerstvě vylisovanou šťávou dle chuti)
- čerstvé ovoce na ozdobu (například jahody nebo maliny)
- 5 lžic chia semínek (cca 10 g)

## Postup:

Chia semínka nasype do skleničky, zalijte kokosovým mlékem a důkladně promíchejte. Nechejte cca 5 minut odležet a znovu důkladně zamíchejte. Hustota by měla být velmi podobná klasickému pudinku. Pokud by se vám zdál pudink řídký, přidejte další semínka a opět důkladně promíchejte. Směs nechejte v ledničce nejméně 2 až 3 hodiny, nejlépe však celou noc. Po ztuhnutí můžete puding ozdobit čerstvým ovocem, semínky nebo oříšky dle chuti.

## Náš tip:

Vychlazený chia puding je výborný v kombinaci s horkým ovocem – například horkými malinami nebo rozpuštěnou teplou vysokoprocentní (nejlépe raw) čokoládou.



# Kuřecí maso s dýňovým pyré

## Ingredience:

- 1 malá dýně
- 200 g kuřecích prsou
- olivový olej
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- sůl a pepř
- čerstvé bylinky (perfektně se hodí například tymián)

## Postup:

Dýni umyjte, rozkrojte a vydlabejte semínka. Nakrájejte ji na kostičky a dejte vařit do změknutí. Mezitím si očistěte kuřecí prsa, která naložte do marinády z olivového oleje, česneku a čerstvých bylinek. Osolte a opepřete. Uvařenou dýni osolte, opepřete a rozmixujte na hladké pyré. Rozpalte si pánev a osmažte si na drobno nakrájenou cibulku, kterou použijeme na ozdobení dýňového pyré. Na té stejné pánvi si upečte naložená kuřecí prsa.

## Náš tip:

Dýňové pyré můžete dochutit muškátovým oříškem, které mu dodá lehce pikantní chuť.



# Salát z červené čočky

## Ingredience:

- 100 g červené čočky
- 100 g uzeného tofu
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 vejce
- olivový olej
- čerstvé bylinky
- sůl a pepř
- paprika
- okurka
- rajče

## Postup:

Nejprve si uvařte červenou čočku. Nakrájejte si cibuli a osmažte ji na olivovém oleji. K cibuli přidejte na kostičky nakrájené tofu, prolisovaný česnek a červenou čočku. Chvilí restujte a poté nechejte vychladnout. Mezitím si uvařte vajíčka a nakrájejte je na měsíčky. Nakrájejte si zeleninu a bylinky. Ve větší míse smíchejte všechny ingredience a dle chuti osolte a opeřete.

## Náš tip:

Salát podávejte vychlazený s celozrnným pečivem. Dle chuti můžete přidat na drobno nakrájená sušená rajčata a olivy.



# Steak z tuňáka

## Ingredience:

- 400 g tuňáka
- 400 g brambor
- 200 g mrkve
- 200 g celeru
- čerstvé bylinky
- sůl a pepř
- olivový olej

## Postup:

Rozehřejte si pánev s olivovým olejem. Tuňáka důkladně omyjte a očistěte. Nakrájejte jej na větší špalíčky, které položte na rozehřátou pánev. Zprudka opečte z každé strany tak, aby se maso zatáhlo a uchovalo si šťávu. Pečte tak, aby vnitřek ryby zůstal růžový. Mezitím si očistěte brambory, mrkev a celer, které následně nakrájejte na kostičky. Vařte do změknutí. Předehřejte si troubu na 180 °C a uvařenou zeleninu pečte na olivovém oleji 20 minut. Dle chuti osolte a opepřete. Nasekejte si čerstvé bylinky, které smíchejte s upečenou zeleninou.

## Náš tip:

K rybě se báječně hodí dip z bílého jogurtu, česneku, šalotky, čerstvého pepře a citrónové šťávy.





Bez stahovacích kalhotok do nového roku, bez zatahování břicha na večírek. Připravte si sytá, přitom ale i lehká a chuťově výborná jídla. Dopínání těsných džín pak nebude stresujícím zážitkem.

# Chutné a zdravé celerové hranolky

## Ingredience:

- 1 celer
- 5 lžic extra panenského olivového oleje
- sůl
- oblíbené koření dle chuti

## Postup:

### Postup:

Celer důkladně umyjte a očistěte. Nakrájejte jej na přibližně 1 cm silné plátky, které dále nakrájejte do tvaru hranolek. Hranolky pokapejte olivovým olejem, osolte a přidejte koření dle chuti. Předehřejte si troubu na 180 °C a hranolky pečte 35 - 40 minut.

### Náš tip:

Hranolky podávejte s dipem ze zakysané smetany, česneku, soli, citronové šťávy a čerstvé pažitky.



# Dietní ovocné knedlíky

## Ingredience:

- 2 vejce
- 2 balení měkkého odtučněného tvarohu
- 500 g celozrnné špaldové mouky
- třtinový cukr ( můžete nahradit jakýmkoliv jiným přírodním sladidlem)
- jahody

## Postup:

Do mísy vložte rozklepnutá vajíčka, tvaroh, špaldovou mouku a třtinový cukr. Důkladně promíchejte tak, aby vám vzniklo hladké těsto. Pokud by se vám konzistence zdála příliš řídká, přidejte mouku. Z těsta tvarujte placky, které plňte jahodami a tvarujte knedlíky. Knedlíky vařte přibližně 5 - 7 minut ve vroucí vodě.

## Náš tip:

Knedlíky posypte nastrohaným kokosem a polijte rozpuštěnou vysokoprocenní čokoládou.





# Nadýchaná omeleta s lososem

## Ingredience:

- 4 vejce
- 150 g uzeného lososa
- odtučněný tvaroh
- čerstvý kopr
- citronová šťáva
- sůl a pepř
- kapari nebo zelené olivy

## Postup:

Do větší misky si rozklepněte 4 vajíčka. Dle chuti osolte a opepřete. Na pánvi si rozehejte trochu olivového oleje a přilijte vejce. Smažte do té doby, než je omeleta vláčná. Mezitím si připravte dip z tvarohu, citrónové šťávy, čerstvého kopru a na drobno nasekaných oliv. Pečlivě promíchejte a přidejte na kousky nakrájeného uzeného lososa. Omeletu naplňte připravenou směsí a pečlivě zabalte.

## Náš tip:

Nemáte-li rádi uzeného lososa, použijte parmskou šunku.



# Pohanková sekaná

## Ingredience:

- 250 g pohanky
- 3 vejce
- 150 g kysaného zelí
- 3 stroužky česneku
- majoránka
- sůl a pepř

## Postup:

Nejprve uvařte pohanku do měkka. Uvařenou pohanku smíchejte s vejci a kysaným zelím. Dle chuti osolte a opeřete. Přidejte majoránku a prolisovaný česnek. Důkladně promíchejte. Ze směsi vytvarujte sekanou, kterou vložte do předehřáté trouby na 180 °C. Pečte 45 - 50 minut.

## Náš tip:

Do směsi můžete přidat nastrohaný sýr nebo na drobno nakrájenou vysokoprocenní šunku.



# Lehký a dietní tofu hamburger

## Ingredience:

- 1 balení tofu
- 150 g uvařené červené čočky
- 1 lžice Tamari (Tamari je japonská sojová omáčka bohatá na vitamíny, minerály a stopové prvky)
- olivový olej
- 2 lžice slunečnicových semínek
- 1 bílý jogurt
- 2 stroužky česneku
- ledový salát
- čerstvé bylinky dle chuti
- celozrnné bulky
- okurka
- cibule
- rajče

## Postup:

Nejprve si na trošce olivového oleje osmahněte na drobno nakrájenou cibulku. Přidejte nadrolené tofu, červenou čočku, 1 prolisovaný stroužek česneku, Tamari omáčku a slunečnicová semínka. Krátce orestujte, aby se spojily všechny chuti. Osolte, opepřete a nechejte směs vychladnout. Ze směsi tvarujte burgery, které dejte do předehřáté trouby na 180 °C na 15 minut péct. Mezitím si z bílého jogurtu, prolisovaného stroužku česneku a čerstvých bylinek připravte dip. Rozkrojte celozrnnou bulku, potřete každou stranou dipem, vložte burger a zeleninu dle chuti. Podávat můžete teplé i studené.

### Náš tip:

Tofu burgery se skvěle hodí i k zeleninovému salátu nebo opečeným bramborům.





Energetická limonáda pro vyšší výkon, Baileys nebo Piña colada pro návštěvu a na hubnoucí smoothie jsme taky pamatovali. Tak na zdraví!

# Baileys

## Ingredience:

- 1 hrnek mandlového mléka
- 1 hrnek vody
- vanilkový lus
- 50 g čerstvých datlí
- třtinová panela

## Postup:

Všechny ingredience vložte do stolního mixéru a mixujte do té doby, než získáte hladký likér. Dle chuti dosladte třtinovou panelou nebo jiným přírodním sladidlem.

### Náš tip:

Likér podávejte ledově vychlazený a posypaný mletým kokosem nebo plátky mandlí.



# Energetické pomerančové smoothie s bazalkou a ananasem

## Ingredience:

- 5 pomerančů
- 1 ananas
- 3 snítky bazalky

## Postup:

Oloupejte pomeranče a ananas. Vložte připravené ingredience do mixéru a mixujte do doby, než dosáhnete požadované konzistence. Na závěr přidejte snítky bazalky a znovu rozmixujte.

## Náš tip:

Máte-li rádi pikantní chuť, přidejte špetku chilli.



# Očistné smoothie

## Ingredience:

- 3 pomeranče
- 1 banán
- 50 g řapíkatého celeru
- 50 g mrkve

## Postup:

Oloupejte banán a pomeranče. Důkladně umyjte celer a mrkev. Připravené ingredience vložte do mixéru a mixujte do doby, než dosáhnete požadované konzistence. Pokud by se vám smoothie zdálo příliš husté, přilijte vodu.

### Náš tip:

Před podáváním posypejte nápoj strouhaným kokosem, který dodá lehce exotickou chuť.



# Osvěžující melounové smoothie se špenátem

## Ingredience:

- 400 g melounu
- šťáva ze 2 limetek
- šťáva ze 2 citronů
- hrst čerstvého špenátu
- čerstvá máta

## Postup:

Všechny ingredience vložte do stolního mixéru a mixujte do té doby, než získáte hladký nápoj. Pokud by se vám konzistence zdála příliš hustá, přilijte vodu dle potřeby.

### Náš tip:

Meloun vypeckujte, nakrájejte na malé kostičky a vložte na několik hodin do mrazáku. Před podáváním do nápoje vložte několik kostek zmrzlého melounu, které skvěle nahradí led a navíc si na nich pochutnáte.





# Piña Colada

## Ingredience:

- 3 hrnky kokosového mléka
- 30 g čerstvých datlí
- vanilkový lus
- 0,5 l šťávy z ananasu
- třtinová panela

## Postup:

Všechny ingredience vložte do stolního mixéru a mixujte do té doby, než získáte hladký nápoj. Dle chuti dosladte třtinovou panelou nebo jiným přírodním sladidlem.

### Náš tip:

Kraje sklenice namočte do kokosového mléka a obalte v nastrohaném kokosu. Nápoj podávejte ledově vychlazený





Konec hororovému čtení chemických sloučenin na sáčcích s křupkami v hypermarketech. Na párty s přáteli nebo na dětskou oslavu připravte chuťovky, které nadchnou přátele, děti i vaše tělo.

# Cuketové sushi

## Ingredience:

- 2 ks pastiňáku
- 3 stroužky česneku (dle chuti)
- 5 plátků nori mořských řas
- přibližně 100 g piniových oříšků (můžete nahradit například kešu oříšky)
- himalájská sůl na dochucení
- 2 lžice umeooceta
- 1 okurka
- 1 ks cuketa

## Postup:

Do vysokootáčkového mixéru vložte pastiňák a rozmixujte jej na drobno. K pastiňáku přidejte cuketu a znovu rozmixujte. Vzniklou hmotu nechejte přibližně 20 minut odležet a poté slijte přebytečnou vodu. Dále v mixéru rozmixujte oříšky s česnekem, přidejte Himalájskou sůl a ocet. Připravte si jednotlivé plátky řas. Řasu vždy nejprve potřete směsí rozmixované cukety a pastiňáku a poté znovu potřete směsí ořechů a česneku. Doprostřed vložte tenký plátek okurky. Řasu smotejte jako při přípravě klasického sushi a nakrájejte ji přibližně na půl centimetrová kolečka. Při konzumaci můžete na dochucení použít omáčku Tamari a plátky do ní namáčet.

## Náš tip:

Tamari omáčku smíchejte se strouhaným kokosem, který vykouzlí nasládlou exotickou chuť.



# Extra zdravé chipsy z celeru a červené řepy

## Ingredience:

- 500 g červené řepy
- 500 g celeru
- koření dle chuti (rozmarýn, bazalka, tymián,...)
- himalájská sůl

## Postup:

Řepu a celer oloupejte a nakrájejte na přibližně 1 mm silné plátky. Plátky vyskládejte do sušičky potravin a sušte na 40 °C přibližně 3-4 hodiny. Pokud nevlastníte sušičku potravin, použijte přehřátou troubu na 180 °C a pečte přibližně 25 – 30 minut. Po upečení plátky osolte a posypte oblíbenými bylinkami.

## Náš tip:

Horké plátky posypte nastrohaným sýrem. Dobrou chuť!



# Krevetové špízy

## Ingredience:

- 500 g krevet
- 200 g cherry rajčátek
- bílý jogurt
- šťáva z 1 citronu
- čerstvé bylinky dle chuti
- 2 stroužky česneku
- 3 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje

## Postup:

Pokud máte krevety neloupané, oloupejte je a vyjměte na hřbetu cévku. Připravte si marinádu z bílého jogurtu, citronové šťávy, olivového oleje, česneku a bylinek. Dle chuti osolte a opepřete. Krevety vložte do marinády a nechejte v lednici minimálně 2 hodiny marinovat. Poté krevety napichujte na špejli a prokládejte je cherry rajčátky. Špízy grilujte na rozpáleném grilu přibližně 4 – 5 minut z obou stran.

### Náš tip:

Krevetové špízy podávejte s lehkým zeleninovým salátkem nebo celozrnným pečivem s jogurtovým dipem.



# Pomazánka z řepy a celeru

## Ingredience:

- 300 g celeru
- 100 g řepy
- 150 g jablek
- 1 vanička odtučněného tvarohu
- himalájská sůl
- šťáva z půlky citrónu

## Postup:

Celer, jablka a řepu nastrouhejte na jemném struhadle. Přidejte vaničku tvarohu, citrónovou šťávu a dosolte dle chuti. Vzniklou pomazánku nechejte nejméně 2 hodiny uležet v lednici. Máte-li rádi pomazánku hladkou, použijte mixér a veškeré ingredience rozmixujte do hladka.

## Náš tip:

Pomazánku posypte čerstvými bylinkami a podávejte na plátcích domácího špaldového chleba.



# Raw pomazánka z chřestu a avokáda

## Ingredience:

- 400 g zeleného chřestu
- 30 g raw tahini (k dostání v obchodě se zdravou výživou)
- 1 větší avokádo (cca 200 g)
- 20 ml citronové šťávy
- himalájská sůl na dochucení
- 1 větší rajče (cca 100 g)

## Postup:

Připravte si vysokorychlostní mixér, do kterého vložte chřest, tahini, avokádo a rajče. Mixujte do doby, než vznikne hladká směs, do které přilijte citronovou šťávu a znovu krátkou dobu pomixujte. Vzniklou směs dochuťte Himalájskou solí dle své chuti. Pomazánku podávejte na zeleninových krekrech, které si můžete sami vyrobit rozmixováním jakéhokoliv druhu zeleniny a usušením vzniklé směsi v sušičce potravin.

## Náš tip:

Dodejte pomazánce zdravé tuky přidáním lněných, sezamových, konopných nebo chia semínek.





**DÁREK:**

SLEVA 10 % na sušičky

Slevový kód: KSEZRANICHIPSY





Máte dotaz? Kontaktujte nás.

>>klikněte zde<<

G21 Vitality

[www.g21-vitality.cz](http://www.g21-vitality.cz)



**DÁREK:**

SLEVA 10 % na odšťavňovače

Slevový kód: KSEZRANISTAVA



[www.g21-vitality.cz](http://www.g21-vitality.cz)



G21-Vitality.cz



g21vitality



G21 Vitality



[www.g21-vitality.cz](http://www.g21-vitality.cz)