



6 RECEPTŮ

ZE SUPERPOTRAVIN

 PrůvodceVýživou.cz

BANÁNOVÉ SMOOTHIE S JABLKEM A MRKVÍ

Jak lépe nastartovat den než s vynikajícím a zdravým smoothie? Vychutnejte si lahodnou kombinaci jablek, banánů, mrkví a slunečnicových semínek.

Co budete potřebovat:

- 1 zralý banán
- 1 červené jablko
- 1 mrkev
- ½ hrsti slunečnicových semínek
- vodu nebo minerálku podle chuti

Jak postupovat:

Oloupejte banán a jablko zbavte slupky. Nakrájené kousky ovoce vložte do smoothie makeru nebo mixéru. Mrkev očistěte, umyjte a přidejte k ovoci. Navrch nasypete půl hrsti slunečnicových semínek. Směs zalijte studenou vodou či minerálkou a mixujte naplno 2 minuty.

OVESNÁ KAŠE S VLAŠSKÝMI OŘECHY

Další skvělou snídaňovou variantou je neodolatelná ovesná kaše. Připravte si ji s jablky, sušeným ovocem a vlašskými ořechy a nebudete litovat.

Co budete potřebovat:

- 1 jablko nebo hrušku, nastrouhané včetně slupky na tenké nudličky
- 1 hrnek ovesných vloček
- 4 hrnky vody
- 80g sušeného ovoce (hrozinky, brusinky, meruňky, datle, švestky...)
- 3 lžíce chia semínek
- 1 lžíce slunečnicových semínek
- malou špetku soli
- podle chuti skořici, kardamom či vanilku
- 1–2 lžíce vlašských ořechů
- 1 lžičku javorového sirupu
- hrst ovoce, například lesních plodů

Jak postupovat:

Do středního hrnce vložte všechny ingredience kromě vlašských ořechů a javorového sirupu. Větší sušené plody můžete pokrájet. Směs krátce povařte, aby sušené ovoce změklo a povolilo. Jinak stačí ovesné vločky zalít horkou vodou. Pokud chcete, můžete si sušené ovoce naložit do horké vody už večer, ráno pak jen vodu scedíte a spolu s ostatními ingrediencemi zalijete směs horkou vodou, necháte chvíli odstát a nabobtnat. Hotovou kaši rozmixujte tyčovým ponorným mixérem.

Na pánvi si orestujte vlašské oříšky. Kaši mezitím připravte do misky, na vrch nasypejte čerstvé ovoce a vlašské ořechy a zakápněte javorovým sirupem.

LEHKÝ DORT BEZ MOUKY S MALINAMI A TVAROHEM

Vychutnejte si sladké maliny v lahodném dortu, kterému jen tak neodoláte.

Co budete potřebovat:

- 3 lžíce medu
- 3 vejce
- 2 lžíce oleje + na vymazání formy
- 3 balíčky kakaového pudinku v prášku
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- špetku soli
- pár kapek vanilkového extraktu (můžete vynechat)
- malinovou marmeládu na potřetí korpusu
- cca 4 hrsti čerstvých či mražených malin (rozmražených a okapaných)
- čokoládové hoblinky na ozdobu

Na krém:

- 2 měkké tvarohy (1 ve vaničce a 1 v alobalu)
- 175g kelímek zakysané smetany
- nastrouhaná kůra z ½ biocitronu
- sladidlo podle chuti (med, javorový sirup)
- pár kapek vanilkového extraktu (můžete vynechat)

Jak postupovat:

Troubu předehřejte na 180 °C. Med, vejce, olej a vanilkový extrakt vyšlehejte do pěny. Přidejte kakaové pudinky s kypřícím práškem a špetkou soli a promíchejte. Připravené těsto nalijte do vymazané dortové formy a pečte asi 15 minut

(vyzkoušejte test špejlí – pečte, dokud špejle zapíchnutá do středu nevyjde suchá).
Korpus nechejte vychladnout.

Ingredience na krém smíchejte dohromady a dohladka vyšlehejte.

Korpus potřete malinovou marmeládou a naneste na něj rovnoměrně část krému.
Pokladte na něj maliny a pokryjte znovu krémem.

Hotový dort ozdobte hoblinkami čokolády a dejte chladit do lednice, nejlépe přes noc.

ZELENINOVÝ SALÁT S AVOKÁDEM

Hledáte zdravou variantu večeře? Už nemusíte. Zeleninový salát s avokádem je nejen zdravý, ale také velmi lahodný.

Co budete potřebovat:

- 2 baby saláty
- 1 avokádo
- 6 koktejlových rajčátek
- 1 žlutou nebo červenou cibuli
- 2 polévkové lžíce semínek z granátového jablka
- limetkovou šťávu z ½ limetky
- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévkovou lžící medu
- sůl

Jak postupovat:

Z olivového oleje, limetky a medu si připravte zálivku. Důkladně ji vyšlehejte metličkou nebo vidličkou, až získá příjemně krémovou konzistenci. Očištěný baby salát nakrájejte na proužky, koktejlová rajčátka omyjte a nakrájejte na půlky. Oloupanou cibuli nakrájejte na tenké proužky, zlehka osolte a promněte v dlani, aby pustila šťávu. Avokádo rozpulte, vyndejte z něj pecku a následně ho oloupejte a taktéž nakrájejte na plátky. Zeleninu naskládejte do mísy a zalijte zálivkou. Důkladně, ale opatrně směs promíchejte, aby se zelenina krásně obalila zálivkou. Při podávání posypte semínky z granátového jablka.

SMOOTHIE MISKA S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM, BANÁNEM A HOŘKOU ČOKOLÁDOU

Projasněte si šedivé odpoledne zdravou svačinkou a ochutnejte skvělou smoothie miskou, kterou budete mít raz dva hotovou.

Co budete potřebovat:

- 1 banán
- 1 lžíci krémového arašídového másla
- 1 lžičku chia semínek
- ½ hrníčku neslazeného kokosového mléka (můžete nahradit klasickým mlékem)
- 1 lžíci hořké čokolády, nalámané na drobno
- 1 lžíci arašídů
- ½ banánu na ozdobu

Jak postupovat:

Banán, arašídové máslo, chia semínka a kokosové mléko vložte do mixéru a mixujte, dokud nezískáte hladkou směs. Pokud potřebujete, přidejte hrst kostek ledu pro lepší konzistenci. Nalijte směs do misky a ozdobte ji nalámanými kousky hořké čokolády, arašídů a nakrájeným banánem.

ZÁZVOROVÝ ČAJ S GINKGEM A MEDEM

Zažeňte přicházející nemoc s pomocí lahodného čaje.

Co budete potřebovat:

- 3 listy ginkgo biloby
- 1 slabý plátek zázvoru
- lžičku medu
- trochu citronu podle chuti

Jak postupovat:

Listy ginkgo a plátek zázvoru vložíme do hrníčku. Zalijeme 2 minuty odstátou vroucí vodou a necháme louhovat asi 10–15 minut. Poté do směsi přidáme lžičku medu a podle chuti vymačkáme citron.

Dobrou chuť!

NAVŠTIVTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY
PRŮVODCEVÝŽIVOU.CZ:

 **PrůvodceVýživou.cz**

NEBO NÁŠ FACEBOOK:



Líbil se vám tento miniseriál? Podívejte se
na další publikace, které jsme pro vás vydali
na průvodcevýživou.cz:

