

Kuchařka

KATERINA FITNESS





Moje ovesná kaše

Snídaně-sladké

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 3 MINUTY

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE:

- 40g jemných ovesných vloček
- 1 menší hrníček sojového mléka / nebo vody
- 1 bílek (vmícháme po varu)
- 1 lžička skořice
- 2 lžičky medu / stévie / sirupu
- Na ozdobení hořkou čokoládu (nejméně 85%)
- maliny, borůvky

POSTUP

-Ingredienty smícháme dohromady a vaříme cca 5 minut.

POZNÁMKY:

Kaše vydrží i dva dny v ledničci. Je možné udělat na den či dva dopředu.



Jogurt s domácí granolou

PORCE:12

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS PEČENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCE:

- 180g jemných ovesných vloček
- 3 lžíce chia semínek
- 2 lžíce lněných semínek
- 200g mix orňšků (kešu, mandle, atd..)
- 1 lžíce skořice
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce kokosového oleje

Jogurt (řecký 0%, nebo bílý do 3,5% tuku - 150g.

POSTUP

-Ingredience smícháme dohromady v míse, dáme na plech s pečícím papírem a pečeme cca 15-20 minut.

POZNÁMKY:

Jedná se o 12-15 porcí, granola vydží cca měsíc.



Banánovo-skořicové lívance

Snídaně - sladké

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE:

- 45g ovesné mouky/
namleté vločky
- 2 bílkы
- 1/2 rozmačkaného banánu
- špeťka soli
- lžička skořice
- lžička kokosového oleje
(na smažení)

POSTUP

-Ingredienty smícháme dohromady v mísce a smažíme na kokosovém oleji.



Rýže na sladko plná bílkovin

Snídaně-sladké

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 1 MINUTA

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCE:

- 50g rýže na sushi / nebo jasmínová
- 200ml mandlového/sojového mléka
- odměrka proteinu (nemusí být)
- lžička medu
- ovoce a čokoláda na posypání

POSTUP

Rýži uvaříme v mléce, vedle si rozmícháme odměrku proteinu, kterou poté do rýže přilijeme, dosladíme a počkáme až se rýže uvaří.



Overnight oats

Snídaně - sladké

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 1 MINUTA

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCE:

- 40g ovesných vloček
- lžíce chia semínek
- 100ml mléka (sója)
- kapka vanilkového extraktu
- 1/2 odměrky proteinu (pro toho, kdo chce)
- 1lžička medu
- 1/2 řeckého jogurtu 0%
- 1 a půl kostky hořké čokolády (85%)

POSTUP

Ingredience smícháme dohromady, vločky pokryjeme jogurtem, který polijeme čokoládou. Dáme přes noc do lednice.



Ovesné lívanečky

Snídaně - sladké

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 10 MINUT

INGREDIENCE:

- 2 celá vejce + 1 bílek
- 1 banán
- 1/2 hrnku ovesných vloček
- kapka mléka dle výběru

POSTUP

Vajíčka můžeme, ale nemusíme vyšlehat a vše smícháme dohromady, smažíme na kokosovém oleji.



Acai bowl

Snídaně - sladké

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 8 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE:

- 1 hrnek mraženého ovoce (borůvky, maliny, jahody)
- 1/2 mraženého manánu
- 1 skyr / řecký jogurt
- 1/2 hrnku sojového mléka
- 2 lžičky chia semínka
- Na ozdobu domácí musli, kousek hořké čokolády či semínka, nebo granola

POSTUP

Vše smícháme dohromady v mixéru (nutribulletu)



Tvaroh s granulou a ovocem

Snídaně - sladké

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCIJE:

- 1 polotučný tvaroh
- 1 lžička medu
- 1 lžička chia semínk
- hrstka domácí granoly

POSTUP

Do misky dáme tvaroh s medem a posypeme semínky a granolou.



Green smoothie

Snídaně - sladké

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 3 MINUTY

ČAS VAŘENÍ: 1 MINUTA

INGREDIENCE:

- 250 ml neslazeného mléka (sója, mandlového)
- 100g manga (mražené)
- 1 banán
- lžíce arašídového másla
- hrnek špenátu
- (odměrka proteinu) nemusí být

POSTUP

mixujeme



Zdobený jogurt

Snídaně - sladké

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCIJE:

- 150 g řeckého jogurtu
- hrstka domácího muslí
- půl nakrájeného banánu, nebo ovoce dle výběru
- lžička medu

POSTUP

Vše smícháme dohromady v mixéru (nutribulletu)



Toast s avokádem

Snídaně - slané

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE:

- 1/2 avokáda
- 2 celozrné toasty
- 1 lžička chia semínka
- 1 rajče
- 1 vařené vejce
- 1 lžička šlávy z citronu
- sůl a pepř

POSTUP

Toast dáme na 3 minuty do trouby, nebo do topinkovače, avokádo rozmícháme spolu s citronovou šlávou, s chia semínky, pepřem a solí.

Avokádo namažeme na toast a obložíme nakrájeným rajčetem a vajíčkem.



Míchaná vajíčka v tortilce

Snídaně - slané

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 1 MINUTA

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE:

- 3 vejce
- 1 plátek šunky
- 1 pláteksýra eidam 30%
- hrnek špenátu
- 1 celozrná tortilla
- sůl a pepř
- kapka oleje na smažení

POSTUP

Vejce osmažíme společně se špenátem, nakrájenou šunkou, solí a pepřem, vše zabalíme do zahřáté tortilly.



Žitný chléb s Lučinou a zeleninou

Snídaně - slané

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 1 MINUTA

ČAS VAŘENÍ: 2 MINUTY

INGREDIENCE:

- 2 žitné chlebíky
- 2 lžíce lučiny
- 1 rajče

POSTUP

Žitný chlebík ohřejeme v troubě nebo topinkovači, namažeme lučinou a pokládáme nakrájené rajče. Můžeme posolit.



Zelenina s domácím humusem

Svačinky

PORCE: 3

ČAS PŘÍPRAVY: 2 MINUTY

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE:

- 500g vařené cizrn
- 50ml vody
- lžička oleje
- lžička citronové šťávy
- sůl a pepř
- Zelenina (paprika, rajče, mrkev)

POSTUP

Vařenou cizrnu propláchneme a dáme a rozmixujeme se zbytkem ingrediencí, osolíme dle potřeby. Podáváme se zeleninou.

Cottage na sladko

INGREDIENCE:

- 1 Cottage light
- Lžička marmelády 100%

Banán s arašídovým máslem a ovocem

- 1 banán
- lžíce arašídového másla
- 1/2 hrnku horkého ovoce

Kokosové proteinové kuličky

- Půl tvarohu odstřený
- 150g kokosu drceného
- 1,5 odměrky vanilkového/kokosového proteinu
- 50g mandlí
- 1 lžička čekankového sirupu

Pudink z chia semínk a manga

- 150ml mandlového mléka
- 1/2 banánu (šťouchaný)
- 3 lžíce chia semínk
- 70g manga (zahřáté a šťouchané)
- 1 lžíce medu
- čerstvá máta, ovoce na ozdobu

Vajíčkové muffinky

- 5 vajec
- 100g 90% šunky
- 1/2 cibulka
- 100g mozzarely
- hrnek špenátu
- 1 rajče
- sůl a pepř

Cizrnové kuličky (chipsy)

- 300g vařené cizrny
- 1 lžíce olivového oleje
- paprikové koření
- sůl a pepř
- pečeme 15 minut

Mini ovesná kolečka (Pizza)

- 100g rozmixovaných vloček
- 3 bílkы
- 45g šunky (95%)
- 1/2 mozzarella light
- koření (sůl, pepř, oregano)
- lžíce kečupu

Vytvoříme placičky a pečeme 15 minut



Energy balls

Svacínky

PORCE: 15 KULIČEK

ČAS PŘÍPRAVY: 15 MINUT

ČAS PEČENÍ: 0 MINUT

INGREDIENCE:

- 150g pomletých vloček
- 3 lžíce chia semínek
- 1 lžíce lněných semínek
- 3 lžíce arašídového másla
- 1 lžíce medu
- 1/2 odměrky proteinu
(nemusí být)
- 50ml mandlového mléka
- 2 kostičky nadrobené 85%
čokolády

POSTUP

Vše smícháme dohromady, uděláme kuličky a dáme na lh do lednice (ponecháme v lednici do spotřebování)



Vajíčková žemlovka plná bílkovin *Svacínsky*

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 1 MINUTA

ČAS VAŘENÍ: 4 MINUTY

INGREDIENCE:

- 4 bílkoviny
- 1/2 banánu
- 1/4 jablka
- lžička skořice
- kapka kokosového oleje
-

POSTUP

Banán a jablko osmažíme na kapce oleje, poté přidáme bílkoviny a snažíme 2 minuty. Posypeme skořicí.



Zdravé gnocchi

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCIJE:

- 130g kuřecího masa
- 150g gnocchi
- 1/2 cottage sýr light
- 7% smetana 100ml (rama)
- 1 hrnek lístky špenátu
- 1/2 cibule
- sůl a pepř
- lžička oleje

POSTUP

Kuřecí maso osmažíme na páni s cibulkou a solí a přidáme uvařené gnocchi a zbytek ingrediencí.



Gnocchi s cuketou a šunkou

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 10 MINUT

INGREDIENCIJE:

- - 150g šunka (95%)
- - 1/2 cukety
- 150g gnocchi
- 1/2 lžíce oleje
- sůl a pepř

POSTUP

Šunku smažíme na kapce oleje s cuketou a přidáme uvařené gnocchi.



Kře na kari

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCE:

- 130 g kuřecího masa
- 60g rýže
- 1/2 cibule
- 1/2 nastrouhané mrkve
- 1/2 nastrouhaného jablka
- 1/2 cottage light
- 1 lžíce grevé protein
- 15ml smetany 7%
- sůl, pepř, kari

POSTUP

Maso osmažíme, rýži uvaříme a k masu poté přidáme zbytek ingrediencí a vaříme 10-15 minut.



Těstoviny s avokádovou omáčkou

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCIJE:

- 130 g kuřecího masa
- 100 g těstovin
- 1/2 avokáda
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíčka oleje
- 1 lžíce smetany 7%
- 1 hrnek špenátu
- sůl a pepř dle chuti

POSTUP

Maso osmažíme, těstoviny uvaříme, avokádo rozmixujeme se špenátem olejem, čenekem a přidáme k masu a těstovinám na pánev.
Osolíme a opepríme.



Plněné batáty

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 25 MINUT

INGREDIENCE:

- 1 batátka
- 2 vejce
- 1/2 tvarohu odtučněného
- 2 plátky sýra 30%
- 1 rajče
- sůl, pepř, oregáno

POSTUP

Batátu rozkrojíme na půl, dáme péct na 10 minut na 180 stupňů, poté vytáhneme uděláme do ní díru a vložíme tvaroh se solí, vejce, sýr a rajče.



Kuřecí wrap

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE:

- 1 Celozrná tortila
- 3 plátky kvalitní šunky
- 100g kuřecího grilovaného masa (může být na pánci či v troubě)
- lžíce kečupu či bílého jogurtu
- 1 rajče
- hrstka špenátu
- 2 pl.sýr eidam 20%

POSTUP

Tortilu potřeme kečupem/jogurtem naplníme osmaženým masem, šunkou a ostatním a dáme zapéct do grilu či na pánev.



Losos s brokolicovým pyré

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCE:

- 150g losos
- 1/2 hlavy brokolice
- sojové mléko 50-80 ml
- lžička másla
- citron na pokapání
- sůl a pepř

POSTUP

Losos pečeme v troubě nebo smažíme na kapce oleje a povařenou brokolici rozmixujeme se solí a mlékem.

Červená čočka s rýží

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 20 MINUT

INGREDIENCE:

- 30g rýže
- 30g červené čočky
- 2 plátky zázvoru
- půl cibule
- plátek česneku
- lžička koření na kari
- špetka koření papriky
- rajčata cherry 6ks
- sůl a pepř

POSTUP

Čočku i rýži pováříme cca 20 minut zvlášť. Na pární osmažíme na kapce oleje cibuli, česnek, rajče, zázvor.... smícháme a posolíme a opepříme.

Kuskus s tuňákem, pestem a zeleninou

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 10 MINUT

INGREDIENCE:

- 50g kuskus
- 1 tuňák ve vlastní šťávě
- 1 lžička olivového oleje
- 2 lžíce cizrnny
- 2 rajčata

POSTUP

Kuskus zalijeme 1/2 sklenicí vody, přidáme tuňák, osmažené rajče a cizrnu. Promícháme



Colozrný toast s pestem a tuňákem

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 10 MINUT

INGREDIENCE:

- 2 celozrné toasty
- 1 lžíce pestu
- 3 kešu oříšky
- 1 tuňák ve vlastní šťávě

POSTUP

Toast opečeme / topinka. Namažeme pestem a posypeme tuňákem a kešu.

Žitný chléb s tvarohem a vejcem

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 0 MINUT

INGREDIENCE:

- 2 žitné plátky chleba
- 1/2 odtučeného tvarohu
- sůl a pepř
- 2 vařená vejce

POSTUP

Tvaroh smícháme se solí a pepřem a namažeme na chlapík. Vejce uvaříme a položíme na chlapík. Posolíme a opepříme. Podáváme s 200g zeleniny.

Kuřecí kousky v corn flex

Obědy / večeře

PORCE: 2

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 20 MINUT

INGREDIENCE:

- 250g kuřecího masa
- 120g řeckého jogurtu
- 1 lžička kurkumy
- 120g kukuričných lupínek
(corn flexů)
- sůl a pepř

POSTUP

Jogurt s kurkumou, v druhé misce rozdrolíme corn flexy, kuřecí nudličky první obalíme v jogurtové směsi a pak je obalíme. Poté obalené masíčko dáme na pečící papír na plech do trouby pečt na cca 20-30 minut na 180-190 stupňů. Před konzumací zkontrolujeme zda je masíčko dobře upečené.

Cizrnová omáčka s quinoou *Obědy / večeře*

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 3 MINUTY

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCE:

- 150 g vařené cizrny
- 90g quinoy
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 cibule
- 1lžíce protlaku
- 1/2stroužku česneku
- 2 lžíce vody
- 1 rajče
- sůl a pepř

POSTUP

Quinou uvaříme, osmažíme na oleji cibuli, protlak, česnek, zalijeme vodou, přidáme sůl a pepř. Vaříme vše cca 10min.



Brokolicovo-cuketové placky

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 3 MINUTY

ČAS VAŘENÍ: 10 MINUT

INGREDIENCE:

- 150g cukety
- 150g brokolice
- 1 vejce
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 stroužku česneku
- 1 lžička majoránky
- sůl a pepř

POSTUP

Cuketu nastrouháme a pováříme brokolici, kterou také nakrájíme na malinké kousky. Smícháme vše dohromady a smažíme na olivovém oleji.



Tvarohové knedlíky s proteinem a jahodami

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 10 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE:

- 1/2 hrnku pomletých vloček
- 1/2 hrnkou hladké mouky
- 1 odtučněný tvaroh
- 1 vejce
- 1 odměrka proteinu
- jahody

POSTUP

Ingredienty smícháme a jahody obalíme v těstíčku. Vaříme ve vodě 5-8 minut.

Zázvorové kuřátko s rýží

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCE:

- 130g kuřecích medailonků
- 60g rýže
- 2 plátky zázvoru
- 1 lžička kari
- 150ml smetany 7%
- 1/2 cottage light
- lžíce kokosového mléka

POSTUP

Maso osmažíme, rýži pováříme, k masu přidáme ostatní ingredience a vaříme cca 5-8 minut.

Květákové kari s krůtlím masem

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCE:

- 130g kuřecích medailonků
- 60g rýže
- hrst květáků
- 1/2 cibule
- 1 lžička oleje
- 1 lžička kari
- 150 ml sметany 12%
- sůl a pepř.

POSTUP

Květák a rýži zvlášť pováříme dokud není květák měkký. Na panvi osmažíme maso s cibulkou, přidáme květák, restujeme a poté přidáme smetanu a koření.



Losos s těstovinami a pestem

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCIJE:

- 130g losos
- 90g těstovin
- lžíce pesto
- 200g zeleniny
- sůl a pepř

POSTUP

Losos osmažíme na páni osolený a opepřený, těstoviny pováříme a smícháme s pestem. Podáváme.



Kusukus s grilovanou zeleninou a lososem

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 10 MINUT

INGREDIENCE:

- 130g losos
- 50g kuskus
- 250g grilované zeleniny

POSTUP

Losos osmažíme na páni osolený a opepřený, kuskus zalijeme vodou. Zeleninu osmažíme, nebo upečeme v troubě a vše smícháme.



Špíz s kuřecím masem + batáty

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 25 MINUT

INGREDIENCE:

- 130g kuřecího masa
- 200g zeleniny
- 1/2 batáty
- sůl a pepř

POSTUP

Maso a zeleninu napíchneme na špejli a dáme na 200 stupňů do trouby, batáty osolíme a opepříme a dáme pečít na 200 stupňů do trouby na 2é minut.

Vaječná omeleta s masem, sýrem a zeleninou

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUT

INGREDIENCE:

- 4 vejce
- 100g kuřecího masa
- 200g zeleniny
- 1 lžíce nakrájené nivy
- lžička másla, sůl a pepř

POSTUP

Vajíčka promícháme v misce a na másle osmažíme (placka), v druhé pánvi osmažíme kuřecí maso na kapce oleje i se zeleninou, vše osolíme a opepríme a vložíme do vaječné tortilly.



Mrkvová polévka

Obědy / večeře

PORCE: 1 - 2

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 30 MINUT

INGREDIENCE:

- 3 mrkve
- 1/2 cibule
- 1 lžička másla
- 1/2 l2% smetany
- špetka chilli
- sůl a pepř
- 1 lžíce chia semínek

POSTUP

Mrkev osmažíme na lžíčce másla spolu s cibulí. Poté přesuneme do hrnce a přidáme 300-400 ml vody. Vaříme 20 minut. Rozmixujeme tyčovým mixérem a přidáme smetanu, sůl a pepř.

Quesadilla

Obědy / večeře

PORCE:1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 20 MINUT

INGREDIENCE:

- 120g kuřecího masa
- 1 celozrná tortilla
- 2 lžíce bílého jogurtu
- 2 plátky eidam 30%
- 1/2 mozzarella light
- zelenina dle výběru
- sůl, pepř, oregano

POSTUP

Mrkev osmažíme na lžičce másla spolu s cibulí. Poté přesuneme do hrnce a přidáme 300-400 ml vody. Vaříme 20 minut. Rozmixujeme tyčovým mixérem a přidáme smetanu, sůl a pepř.



Hovězí salátový burger

Obědy / večeře

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 10 MINUT

INGREDIENCE:

- 4 listy ledového salátu
- 150g hovězího masa
- lžička kečupu
- lžička majonézy
- 2 pl. eidam 20%
- 2 pl osmažené šunky
- sůl a pepř
- 1 rajče

POSTUP

Hovězí maso osmažíme na kapce oleje, osolíme a opepříme. Položíme na maso sýr, šunku a rajče. Listy namažeme kečupem a majonézou. Podáváme.



Donuty

Pečení

PORCE: 9-10

ČAS PŘÍPRAVY: 10 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15MINUT

INGREDIENCE:

- 1 banán
- 20g kokosového oleje
- 130g pomletých vloček
- lžička kypřícího prášku
- 1/2 lžičky sody
- 2 kapky vanilkového extraktu
- 1 lžička vanilkového cukru
- 2 lžíce (medu, sirupu, zero atd..)

Poleva: 1 řecký 0% jogurt
lžička marmelády
posyp kešu oříšky

POSTUP

Ingredience smícháme a pečeme 12 minut na 180 stupňů.

Malinový dortík

Pečení

PORCE: 8KS

ČAS PŘÍPRAVY: 20 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 30 MINUT

INGREDIENCE:

- Na podklad:
80g jemných vloček
- 1 banán
- 1 vejce
- 2 lžíce arašídového másla
- 1 lžička prášku do pečiva
- lžíce mléka podle potřeby
na změkčení

Podklad pečeme cca 20 min
na 180 stupňů

- Korpus:
400g polotučného
tvarohu
- 100g lučiny
- 30g medu/ můžeme
doslatit i stévíí
- nakapeme půl citronu
- 6ks plátkové želatiny
- Ovoce na ozdobení
(jahody, borůvky, maliny)

POSTUP

Vše kromě želatiny smícháme dohromady.
Želatinu cca 8 plátků potom přidáváme podle
toho návodu. Smícháme a dáme vychladit na
2 hodinky.

Podklad pečeme cca 20 min na 180 stupňů

Cheesecake muffiny

Pečení

PORCE: 9 KS

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 25 MINUT

INGREDIENCE:

- Základ:
- 15g kokosového oleje
 - 1lžíce medu
 - 1 lžička vanilkového cukru
 - 80g namletých vloček

Korpusek:

- 2 řecké jogurty
- 1 lžička marmelády
- 1 lžíce lučiny
- 1 lžíce čekankového sirupu

POSTUP

Do formiček přidáme po lžíci základ. Dáme na 10 minut zapéct do trouby na 180 stupňů. Na základ dáme smíchaný korpusem a dáme na 3 hodin do lednice.



Veganský banánový chléb

Pečení

PORCE: 9 KS

ČAS PŘÍPRAVY: 10 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 35MINUT

INGREDIENCIJE:

Základ:

- 1 hrnek pomletých vloček
- 1 hrnek hladké mouky
- 3 lžíce kokosového oleje
- 3 kapky vanilky
- 50ml mandlového mléka
- 3 lžíce sirupu dle výběru
(agáve, javorový, čekanka)
- 2,5 banánu
- 1 lžička sody
- 1 lžička kypřícího prášku
- špetka soli
- lžička skořice

POSTUP

Suché ingredience rozmixujeme do hladka a přidáme k ingrediencím mokrým. Pečeme 30 minut na 180 stupňů.



Tofu čokoládová proteinela

Pečení

PORCE: CCA 2-3

ČAS PŘÍPRAVY: 5 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE:

120g tofu (natural)
1 banán (mražený)
1/2 odměrky čokoládového
proteinu
50ml mandlového mléka
80g odtučněného tvarohu
1 lžíce holandského kakaa
1 kostka hořké nakrájené
čokolády
lžička čekankového sirupu
kapka vanilky

POSTUP

Vše mixujeme a dáme do skleničky na 2
hodinky do lednice.

Banány v arašídovém másle a čokoládě

Pečení

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 7 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 2 MINUTY

INGREDIENCE:

- 1 banán
- 3 kostičky kořké čokolády
- 1 lžíce arašídového másla

POSTUP

Banán potřeme arašídovým máslem. Obalíme v roztopené čokoládě a dáme na 1 hodinu do mrazárku.

Tvarohová roláda

Pečení

PORCE: 6

ČAS PŘÍPRAVY: 10 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 15 MINUTY

INGREDIENCE:

- Korpus:
 - 5 bílků a 1 celé vejce
 - 2 lžíce holandského kakaa
 - 1 lžička kypřícího prášku
 - 1 odměrka proteinu
 - špetka soli
 - 30ml sójového mléka

Náplň:

- 500g odtučněného tvarohu
- 2 lžičky medu
- 100g lesního ovoce / borůvek

POSTUP

Bílký vyšlehám a přimíchám ke zbytku.
Těstíčko si rozetřeme rovnoměrně na plech a pečeme cca 10 minut na 180 stupňů. Náplní poté korpus potřeme a zarolujeme.
Necháme 2 hodiny v lednici.



Čokoládové proteinové brownie

Pečení

PORCE: 6

ČAS PŘÍPRAVY: 10 MINUT

ČAS VAŘENÍ: 20 MINUTY

INGREDIENCE:

- 1 Vejce
- 50ml mléka
- 1 lžíčka čekankový sirup
- 1 lžíčka holandského kakaa
- 40g ovesných vloček
- lžíčka sody a kypřícího prášku
- 15g proteinu (oko/vanilka)

POSTUP

Vše smícháme dohromady a pečeme na 180 stupňů cca 15-20 minut.