

eBook
Octo-gramové
recepty



Vítejte u čtení eBooku Octo-gramové recepty!



K čemu vám tento eBook poslouží?

Recepty obsažené v tomto eBooku si dopřáváme při tříměsíčním detoxikačním a seberozejnovém programu Octo-gram.

Během prvního měsíce se stravujeme podle známého programu Whole 30, kde se eliminuje alkohol, cukr, laktóza a lepek, což jsou 4 největší škůdci našeho zažívání a metabolismu jako takového. Během tohoto prvního měsíce by mělo dojít k ozdravení střeva, kdy nedochází k jeho dráždění ani jednou z těchto velmi často problematických a zároveň zánět podporujících látek.

V následujícím druhém měsíci pak zařazujeme postupně potraviny s laktózou a lepem zpět a pozorujeme reakce těla. Alkohol během těchto 3 měsíců nekonzumuje vůbec, či při velmi výjimečných příležitostech a cukr se snažíme nahradit vhodnějším sladidlem, i když 100% zdravá náhražka cukru prostě neexistuje. Někdo během tohoto druhého měsíce zjistí, že může nadále laktózu, a i lepek konzumovat bez omezení, protože jim jejich opětovné zařazení nedělá žádný problém. Jiní se rozhodnou, že potraviny obsahující cukr, lepek či laktózu již ve svém jídelníčku nadále nechtějí, protože jim způsobují četné zdravotní obtíže, či na něj mají dokonce intoleranci. Během třetího měsíce pak zkoumáme stravování pro jednotlivé styly v rámci Octo Codes. Tam už zohledňujeme i metabolické typy, krevní skupiny, a právě doporučené a nedoporučené potraviny pro jednotlivé styly.

V tomto eBooku jsou recepty seřazeny jednoduše dle kategorií a najdete zde od smoothieček, polévek, hlavních jídel až po zdravé dezerty.

EBook s Octo-gramovými recepty můžete používat jako inspiraci či jako obohacení vašeho současného způsobu přípravy pokrmů, ale i při objevování zdravějších verzí klasických jídel české kuchyně. Ať už si stáhnete tento eBook do svého telefonu nebo notebooku, či si ho vytisknete, budete mít vždy po ruce inspiraci, když zrovna nebudete mít představu co si uvařit, či si nakoupit. Stačí ho jen otevřít a nechat se nalákat.

Recepty můžete samozřejmě upravovat podle sebe, nahrazovat jednotlivé ingredience podle libosti a vlastních preferencí. Recepty jsou zároveň poskládány tak, aby byly výživné a vyvážené. Samozřejmě obsahují všechny potřebné makroživiny a jsou také plné vitamínů, minerálů a enzymů pro správné fungování těla. Nevymýšlela jsem je všechny já, některými jsem se inspirovala v nejrůznějších knihách a u různých autorů a propagátorů zdravého stravování. Já je poskládala tak, aby byly vhodné pro náš tříměsíční projekt Octo-gram.



Často dostávám otázky, jak vlastně ten 3měsíční detoxikační a seberozvojový, mnohdy až transformační projekt Octo-gram probíhá.

Vždy je to samozřejmě celostní práce na sobě. Kdo znáte Octo Codes, tak víte, že vždy řešíme všechny 3 části našeho bytí – tedy čáry našeho trigramu, tedy tělo, srdce i hlavu.

Ženám doporučuji pořídit si nějaký krásný deník, do kterého si pak zaznamenávají všechny své poznatky, vhledy, uvědomění, AHA momenty, a samozřejmě i jídlo, a také tolik důležité reakce jejich těla na veškeré pokrmy během celého procesu. A že jich vždycky je 😊😎👉.

A pokud ženy chtějí sbírat opravdové perly a celý projekt si prožít na maximum, tak vřele doporučuji si všechno psát.

V průběhu programu pravidelně dostávají také sebekoučovací otázky, které si hezky zodpovídají do svých deníků, abyste se k nim pak mohly vracet. Pozorujeme i své mentální vzorce a odhalujeme v průběhu celého procesu, co jsme kdy na svou osobu slyšely za nárážky související právě s jídlem či naší postavou.

Krom úklidu a čištění těla, emocí a myšlenek se vždy zaměřujeme i na čištění našeho okolí. Je opravdu důležité, aby úklid a detoxikace probíhaly na všech frontách, jak se říká 😊. Takže začínáme obvykle uklízet kuchyň a postupně v průběhu celého projektu si procházíme celý byt. Zvědomujeme si, že tento úklid fyzický opět souvisí s našimi emocemi.

No, těch témat mám pro vás vždy chystaných spoustu.

Díky tomuto eBooku s Octo-gramovými recepty vám umožním nahlédnout pod pokličku celého projektu a vy můžete alespoň očima ochutnat, co za dobroty si během programu dopřáváme, a že rozhodně netrpíme hlady, jak by se někteří mohli mylně domnívat.

A tak věřím, že až uvidíte tu nádheru ve formě lahodných receptů a vytvoříte si vlastní záměr, tedy silné PROČ, tak se třeba příště rozhodnete vydat se na tuto cestu společně s námi.

Přeji vám tedy krásné listování motivačním eBookem a věřím, že se spolu třeba při příštím projektu Octo-gram uvidíme. Tam vás všechno naučím a vysvětlím úplně do detailů.

A nezapomeňte, že vše děláme Z LÁSKY K SOBĚ ❤️

Krásný den,
vaše D.

OBSAH

Smoothie

1 - DETOXIKAČNÍ SMOOTHIE od Anthony Williama

2 - SMOOTHIE pro duševní pohodu

3 - POMERANČOVÝ NÁPOJ

4 - SMOOTHIE snídaňový detox

5 - SMOOTHIE mangovo-banánové

Čaje

6 - ČISTÍCÍ ČAJ

7 - ČAJ Z AVOKÁDOVÉ PECKY

8 - SKOŘÁPKOVÝ ČAJ

Polévky

9 - ZELENINOVÝ BORŠČ

10 - KRÉM Z ČERVENÉ ČOČKY

11 - DETOXIKAČNÍ POLÉVKA podle MUDr. Davida Freje

12 - DÝŇOVO-ČOČKOVÁ POLÉVKA

13 - ZELENINOVÁ DOCHUCOVACÍ PASTA

14 - POLÉVKA Z KOŘENOVÉ ZELENINY A KUŘE

s bramborami, mrkví a smetanovo hořčičnou omáčkou

15 - LOSOS S KRÉMOVOU KOPROVOU OMÁČKOU

16 - ŠPANĚLSKÝ ZELENINOVÝ SLANÝ KOLÁČ COCA

17 - SLANÝ KOLÁČ s batáty a chorizem

18 - LILKOVÉ RAGÚ S CIZRNOU

19 - ZAHŘÍVACÍ BELUGA KARI

20 - ŠPENÁTOVÉ ŘÍZKYZ TROUBY

21 - ZELENINOVÉ PLACKYS QUINOOU

22 - PODZIMNÍ DÝŇOVÝ SALÁT

23 - VARIACE NA VLAŠSKÝ SALÁT

24 - CUKETOVÁ HNÍZDA

Vejce

25 - SLANÉ VAJEČNÉ MUFFINY se šunkou

26 - VAJÍČKOVÉ MUFFINY s uzeným lososem,
špenátem, olivami

OBSAH

Dezerty

- 27 - PALAČINKY s mákem
- 28 - GRATINOVANÁ JABLÍČKA s madlemi
- 29 - BORŮVKOVÝ KOLÁČ s drobenkou z quinoi
- 30 - FAZOLOVÉ BROWNIES
- 31 - KÁVOVÝ CHEESECAKE (bez cukru, bez mouky)
- 32 - BROWNIES z batátů
- 33 - MÍŠA ŘEZY
- 34 - DOMÁCÍ KRTKŮV DORT
- 35 - ČOKOLÁDOVÉ BROWNIES
- 36 - DETOX HOUSTIČKY
- 37 - BEZLEPKOVÝ CHLÉB ŽIVOTA
- 38 - LNĚNÉ BEZLEPKOVÉ PEČIVO
- 39 - HOUSTIČKY pro mlsné jazýčky
- 40 - JEDNODUCHÉ BAGETY
- 41 - BAGETY
- 42 - DIP z červené řepy
- 43 - AVOKÁDOVÝ DIP
- 44 - HUMMUS

Pečivo

Dipy

DETOXIKAČNÍ SMOOTHIE

od mystického léčitele Anthony Williama

Dagmar
Kubecová
Z LÁSKY K SOBĚ

Suroviny

cca 2 porce

- 2 banány
- 2 hrnky lesních borůvek
- 1 hrnek koriandru
- 1 čajovou lžičku prášku ze zeleného ječmene
- 1 čajová lžička spiruliny
- 1 polévková lžíce mořské řasy dulse
- 1 pomeranč
- a pokud máte rády řidší konzistenci tak přidejte 1 hrnek vody a já přidávám ještě lžičku lněného nebo olivového oleje

*od mystického léčitele
Anthony Williama*



Ilustrační foto

Všechny suroviny pouze vložte do mixéru či blendru a umixujte.



SMOOTHIE

pro duševní pohodu

Suroviny

- 1 hruška (cca 120 gramů), nakrájená na kousky,
- 1 jablko (cca 100 gramů), nakrájené na kousky
- 60 gramů špenátových listů, čerstvých
- 150 gramů vody, vychlazené
- 300 gramů pomerančové šťávy, čerstvě vymačkané nebo 3 pomeranče, oloupané, zbavené bílé dužiny a pecek

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Vše mixujte na nejvyšší otáčky 2 minuty.

Jablíčka ani hrušky neloupu, nechávám se slupkou, a v létě vodu pŕím s ledem.



POMERANČOVÝ NÁPOJ

Suroviny

- 3 pomeranče, oloupané, napůl, bez jader
- 1 citrón, oloupaný, napůl, bez jader
- 60 gramů cukru nebo medu, lze i bez oslazení
- přidaly jsme ještě kurkumu a kousek zázvoru
- 1000 gramů studené vody

Recept Thermomix

Do mixovací nádoby vložte pomeranče, citrón, cukr a sekejte 1 min/rychlost 10. Přidejte vodu a míchejte 5 sek/rychlost 4.

Ihned podávejte.



Ilustrační foto



SMOOTHIE

snídaňový detox

Suroviny

na cca 2 porce

- 1 červený grep
- 2 hrsti čerstvého baby špenátu, mangoldu, polníčku či jiného zeleniska
- 1 banán
- 1 lžíce semen ostropestřce - podpora jater (nemusí být)
- 1 lžička bio kurkumy
- 2 lžíce chia semínek
- 3 lžíce bio lněných semínek
- plátek čerstvého zázvoru
- špetka mletého pepře
- šťáva z půlky citrónu
- hrstka hladkolisté petržele
- lze doplnit i řasou wakame
- doplnit vodou dle konzistence jakou máte rády



Ilustrační foto

Než půjdete spát tak si do misky s vodou namočte chia semínka, lněná semínka, ostropestřec, popř. řasu wakame – aby do rána nabobtnaly. Přidejte špetku soli.

Ráno vše dejte do mixéru, rozmixujte do hladka a hezky začerstva vypijte.



SMOOTHIE

mangovo-banánové

Suroviny

- 1 mango
- 1 banán
- 200 g melounu, já měla galia, ale může být jakýkoli
- 100 ml kokosového mléka
- 100 ml vody



Ovoce oloupejte, nakrájejte a rozmixujte. Přilijte kokosové mléko, poté vodu a vše ještě jednou rozmixujte do krémové konzistence.

Díky kokosovému mléku je smoothiečko velmi syté, zastabilizuje se hladina krevního cukru a je to opravdu lahoda.



ČISTÍČÍ ČAJ

Suroviny

na 2 porce

- 1 kávová lžička kmínu
- 1 kávová lžička majoránky
- 1 kávová lžička fenyklu
- 1 kávová lžička tymiánu
- 1 kus bobkového listu



Ilustrační foto

Dejte vařit 700 ml vody, do vařící vody nasype byliny a vaříte 7 minut, sced'te a pijte co nejteplejší večer před spaním.

Čaj pijte 6 týdnů, potom je 2 měsíce pauza. Cyklus opakujte 3x.

Tento čaj čistí veškeré tekutiny v těle, jako je krev, mezibuněčná a buněčná tekutina a lymfa. Vynikající je i při zánětech močových cest, při nachlazení, při všech virových a bakteriálních nemocech, při borelióze.



ČAJ Z AVOKÁDOVÉ PECKY

Suroviny

- 1 avokádová peck
- voda
- 1 lžička medu (nemusí být)



Ilustrační foto

Pecku vložte do malého kastrolu s vodou a vařte ji 10 minut. Opatrně pecku vyjměte a nakrájete ji na menší kousky. Kousky pecky vložte do kastrolu s vodou a dalších 8 minut povařte. Vypněte sporák a nechte 5 minut louhovat. Čaj přecedte a slijte. Na závěr můžete přidat lžičku medu pro dochucení.

Avokádo je plné omega-3 mastných kyselin, díky nimž je prospěšné srdci. Stejně jsou na tom pecky, které pomůžou v boji s vysokým cholesterolem, jsou navíc zdrojem antioxidantů, vlákniny a vápníku. Avokádový čaj zpomaluje stárnutí pleti a posiluje imunitní systém, který pak lépe bojuje proti rakovinotvorným buňkám.

Napomáhá i s trávením a zácpou. Pomáhá snižovat bolest a otoky, které by mohly být způsobeny zánětem. Upravuje správnou hladinu krevního tlaku.



SKOŘÁPKOVÝ ČAJ

Suroviny

- skořápky z 15–20 ořechů
- 1 litr vody
- 1 lžička medu (nemusí být)



Ilustrační foto

Ořechové skořápky namočte do zhruba litru vody, nejlépe přes noc.

Druhý den vše povařte na mírném plameni asi deset minut.

Čaj můžete přisladit medem.

Skořápky vlašských ořechů obsahují velké množství minerálů jako je zinek, hořčík, železo a draslík, ale také spoustu velmi cenného jódu, bez kterého se náš organismus, a především pak štítná žláza neobejde.

Užívání se doporučuje hlavně při potížích s nachlazením, rýmou, na odhlenění nebo bolestech v krku.



ZELENINOVÝ BORŠČ

Suroviny

- 3 červené řepy (tu je třeba předem uvařit nebo upéct v troubě. Já ji nejraději dávám do parního hrnce nebo peču, aby se zbytečně nevylohouvaly potřebné látky do vody)
- 3 středně velké brambory
- 2 velké mrkve
- 1 petržel
- 1 menší zelí (já dávám někdy i kysané, jak bílé, tak červené, anebo když mi zbyde uvařené zelí jako příloha od kachny či vepřového, tak ho tam dám místo syrového)
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje
- 3 velká zralá rajčata
- 3 lžíce protlaku
- 2 bobkové listy
- 8 kuliček nového koření
- 1 litr zeleninového vývaru (může být samozřejmě i hovězí – tato verze právě odpovídá i Octo-gramu a whole 30 detoxu)
- ocet a cukr na dochucení – já cukr nedávám, nebo můžete kápnou čekankový sirup a ocet používám ten zmiňovaný Umeocet)
- sůl, pepř
- zakysaná smetana
- nasekaná petržel či jiná bylinka na ozdobu a zesílení zásadotvorného procesu



Všechny ingredience postupně opečte na oleji, až se zelenina a koření rozvoní. Pak zalijte vývarem a vařte 20 minut. Pak dle potřeby osolte, opepřete a dochuťte octem, popř. doslad'te. (ale to já nikdy nepotřebovala)

Na ozdobu dejte lžici zakysané smetany a nasekanou petrželku.

Inspirace na moji oblíbenou večeři. Je to polévka, která hodně zasytí, určitě by stačila i k obědu, pokud by se přisypala ještě třeba semínka. Dá se udělat i ve verzi masové, s hovězím vývarem a masem, pak odpovídá i programu Whole 30.



KRÉM Z ČERVENÉ ČOČKY

Suroviny

- 250 g červené čočky
- 3 mrkev (větší)
- 3 stonek řapíkatého celeru
- zeleninový vývar
- 2 cm zázvor
- sušené chilli (nemusí být)
- sůl, pepř
- olivový olej
- půlka cibule
- sušená kurkuma – čistí játra a prohřívá



Ilustrační foto

Na oleji jsem osmahla cibuli, mrkev, řapíkatý celer a kousek zázvoru. Zalila zeleninovým vývarem a cca 15 minut povařila. Pak přisypala červenou čočku, ta je hned měkká, takže stačí už jen 5 minut povařit a vše rozmixovat.

Na dochucení dala sůl, pepř a kurkumu.

Červená čočka je kvalitní rostlinná bílkovina, která nezatěžuje trávení jako běžná čočka a nezpůsobuje mi nadýmání.

DETOXIKAČNÍ POLÉVKA

podle MUDr. Davida Freje

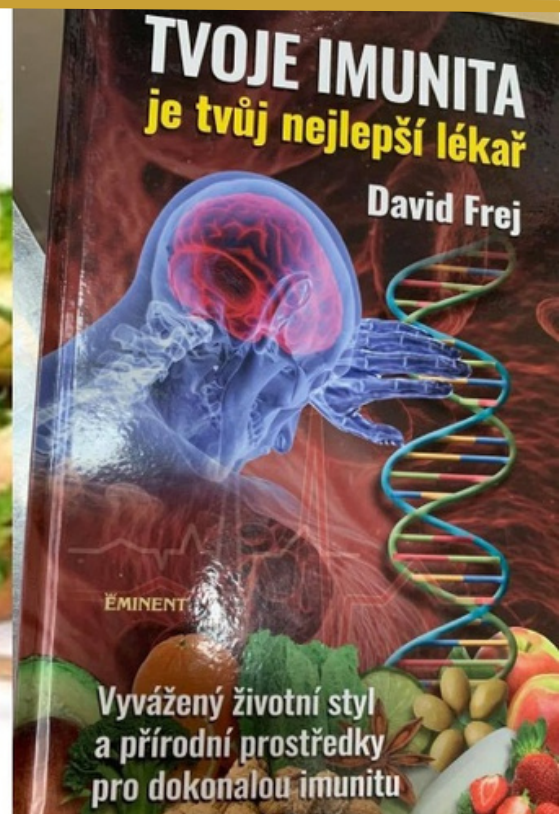
Dagmar
Kubecová
Z LÁSKY K SOBĚ

Suroviny

- čerstvý kořen zázvoru (asi 2,5 cm)
- 1/3 šálku rýže basmati
- 1ks hřebíčku
- 3 ks celého pepře
- 1/2 šálku pokrájeného květáku
- 1/2 šálku pokrájené brokolice
- 1/2 šálku pokrájeného celeru
- 1/2 šálku pokrájené cukety
- 1/2 šálku pokrájeného petržele
- 1/2 šálku pokrájené mrkve
- špetka čerstvě mletého pepře
- špetka mleté papriky
- cca 1,5 l vody
- sůl



Ilustrační foto



Uved'te vodu do varu ve středně velkém hrnci. Oloupejte a nakrájejte zázvor na 4-5 kousků. Přidejte ho do vroucí vody, nádobu zakryjte a zmírněte oheň. Mezitím na sítu propláchněte rýži, dejte okapat a přidejte do polévky, přepněte na střední oheň a znovu zakryjte, vařte 10 minut. Přidejte pokrájenou veškerou zeleninu a vařte dalších 10 minut. Přidejte pepř a papriku, osolte.

Jezte jako polévku během dne i se zeleninou nebo můžete po uvaření scedit a popíjet jako teplý vývar v průběhu celého dne.

Koho zajímá, jak funguje naše imunita, jak jí vědomě posilovat, jak se vyhnout chronickému zánětu a civilizačním chorobám, doporučuji knihu **TVOJE IMUNITA je Tvůj nejlepší lékař**, od doktora Freje



DÝŇOVO-ČOČKOVÁ POLÉVKA

Suroviny

- 1 čajová lžička kmínu, celého
- 80 gramů bílé cibule
- 1 stroužek česneku
- 20 gramů extra panenského olivového oleje
- 1000 gramů vody
- 1 rovná čajová lžička zeleninové dochucovací pasty, domácí
- nebo 1 kostka zeleninového bujónu
- 500 gramů dýně, na kousky (3-4 cm)
- 1 rovná čajová lžička soli
- 200 gramů červené čočky, propláchnuté
- 1 špetka pepře, černého, mletého

Recept Thermomix



Všechny suroviny dejte do hrnce a vařte do změknutí a následně rozmixujte.

Na večer stačí jen takto.

K obědu posypte semínkami, přidejte kostičky kozího či ovčího sýra.

Je to fakt pecka.



ZELENINOVÁ DOCHUCOVACÍ PASTA

Suroviny

- 200 gramů řapíkatého celeru, na kousky
- 250 gramů mrkve, na kousky
- 100 gramů cibule, napůl
- 100 gramů rajčat, na kousky
- 150 gramů cukety, na kousky
- 1 stroužek česneku
- 50 gramů čerstvých hub
- 1 bobkový list, sušený (volitelně)
- 6 snítek směsi bylinek, čerstvých (např. bazalka, šalvěj, rozmarýn), pouze listy
- 4 snítky petržele, čerstvé
- 120 gramů hrubé soli
- 30 gramů bílého vína, suchého nebo vody
- 1 polévkovou lžici olivového oleje

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Všechnu zeleninu a bylinky nasekejte nožem, či v nějakém sekacím mixéru cca 10 sekund.

Můžete přidat i další bylinky ze zahrádky, co tam zrovna je, hlavně hodně libečku, nať z mrkve.

Poté přendejte do hrnce přidejte sůl, olivový olej, místo vína dávám vodu.

Vařte 30 minut za občasného míchání.

Poté dejte zpět do mixéru a mixujte do hladka cca 1 minutu.

Dejte do skleniček, nechte vychladnout, zašroubujte a dejte do ledničky.

Je to něco jako bujón, jen z domácích surovin.

Použit se dá do polévek, omáček, pod maso...

Toto množství je 1 zavařovací sklenice a vydrží v ledničce i 2 měsíce.



POLÉVKA Z KOŘENOVÉ ZELENINY A KUŘE S BRAMBORAMI, MRKVÍ A SMETANOVO-HOŘČIČNOU OMÁČKOU

Suroviny

Polévka

- 90 gramů cibule, napůl
- 90 gramů celeru, na kousky
- 90 gramů kořenové petržele, na kousky
- 150 gramů mrkve, na kousky
- 160 gramů brambor, na kostičky
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 700 gramů vody
- 25 gramů másla
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře, černého, mletého

Kuře s omáčkou

- 250 gramů brambor, na kostky (3 x 3 cm)
- 250 gramů kuřecího masa, bez kostí a kůže, na kostičky (2 x 2 cm)
- 1 čajová lžička grilovacího koření
- 100 gramů mrkve, na tenká kolečka
- 2 polévkové lžíce zakysané smetany
- ½–1 čajová lžička hořčice, plnotučné (dle chuti - volitelně)

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Polévka

Do mixovací nádoby vložte cibuli, celer, petržel, mrkev a sekejte 6 sek/rychlost 5. Přidejte brambory, bujón, vodu, máslo, sůl a pepř. Vařte 30 minut.

Smetanovo-hořčičná omáčka

Po dovaření si odeberte cca 1/4 polévky, přidejte zakysanou smetanu, plnotučnou hořčici a mixujte 20 sek/rychlost 4-10, rychlost zvyšujte postupně. Tímto si vytvoříte omáčku na přelití ingrediencí uvařených v páře..

Kuře s bramborem a mrkví

Brambory uvaříme. Kuřecí maso posypte grilovacím kořením a vařte s mrkví na páře 30 min.

Servírujte polévku a následně kuře s bramborem a mrkví, přelité smetanovo-hořčičnou omáčkou.

LOSOS S KRÉMOVOU KOPROVOU OMÁČKOU

Suroviny

- 1000 gramů vody
- 1 čajová lžička soli
- 20 gramů olivového oleje
- 250 gramů rýže basmati
- olivový olej, na vymazání
- 4 čerstvé filety z lososa
- nebo 4 zmrazené filety z lososa, rozmrazené (každý cca 125 gramů)
- ¼ čajové lžičky čerstvě umletého černého pepře
- 60 gramů cibule, napůl
- 1 stroužek česneku
- 10 gramů másla
- 400 gramů smetany, min. 33 % tuku
- 2 vrchovaté čajové lžičky zeleninové dochucovací pasty
- nebo 2 kostky zeleninového bujónu
- 1 ½ polévkové lžíce rajčatového protlaku
- 2 snítky čerstvého kopru, nasekaného, jen lístky
- 1 - 2 špetky chilli, drceného, sušeného (volitelně)
- 1 čajová lžička kukuřičného škrobu (nemusí být)

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Rýži uvařte ve vodě či rýžovaru.

Lososa dejte péct do trouby či vařit do páry.

Z másla, cibule, česneku, smetany, koření udělejte jemnou omáčku.

My použily Thermomix a všechno se dělalo naráz...
to tedy šetří čas i práci neskutečně!



ŠPANĚLSKÝ ZELENINOVÝ SLANÝ KOLÁČ COCA

Suroviny

Těsto:

- 50 gramů slunečnicového oleje, plus extra na vymazání plechu
- 100 gramů vody
- 50 gramů vepřového sádla
- 20 gramů droždí (½ kostky)
- 1 špetka cukru
- 300 gramů hladké mouky – může být pohanková
- 1 čajová lžička soli

Náplň:

- 100 gramů červené papriky, na kousky
- 100 gramů zelené papriky, na kousky
- 100 gramů cibule, na čtvrtky
- 100 gramů cukety, na kousky
- 50 gramů olivového oleje
- ½ čajové lžičky soli
- 1 čajová lžička červené papriky, sladké

Recept Thermomix



Smíchejte olej, vodu, sádlo, droždí a cukr.

Přidejte mouku, sůl a vymíchejte těsto.

Těsto vyválejte válečkem na placku o velikosti pečicího plechu (40 x 35 cm) a přeneste na olejem vymazaný pečicí plech. Roztáhněte do krajů.

Do mixovací nádoby vložte červenou papriku, zelenou papriku, cibuli, cuketu, olivový olej, sůl, sladkou červenou papriku a sekejte 30 sek/rychlost 4.

Náplň přendejte na těsto připravené na plechu a pečte 25 min. (200 °C).

Po upečení nechte lehce vychladnout a podávejte teplé nebo za studena.



SLANÝ KOLÁČ S BATÁTY A CHORIZEM

Suroviny

- 500 gramů vody
- 400 gramů batátů, z toho
200 g na kousky (1–2 cm) a
200 g na tenké plátky (1
mm)
- 50 gramů másla, na kousky
- 100 gramů podmásli
- 15 gramů čerstvého droždí
- 1 ½ čajové lžičky soli
- 50 gramů parmazánu, na
kousky
- 200 gramů crème fraîche
- 20 gramů ajvaru
- 10 gramů medu, tekutého
- ½ čajové lžičky mletého
černého pepře
- 160 gramů choriza, na
tenké plátky 1 mm (můžete
nahradit anglickou,
pršutem...)
- 1 zelená paprika (cca 160
g), na proužky (1 x 5 cm)

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Na páře uvařte 200 gramů batátů cca 18 min.

Uvařené batáty umixujte s máslem. Nechte 30 minut vychladnout.

Do mixovací nádoby přidejte mouku, podmásli, droždí a ½ lžičky soli a spustte program Těsto/2 min. Těsto přendejte do mísy a nechte na teplém místě přikryté 1 hodinu kynout.

Do mixovací nádoby vložte parmazán a sekejte 8 sek/rychlost 10. Přidejte crème fraîche, ajvar, med, 1 lžičku soli a pepře a míchejte 10 sek/rychlost 3,5, v případě potřeby znovu promíchejte stěrkou.

Předehejte troubu na 200 °C. Těsto rozdělte na 4 díly, rozválejte do oválu (25 x 15 cm) a po 2 kusech položte na plechy vyložené pečícím papírem.

Každou placku potřete ¼ směsí crème fraîche, nvrch rozložte chorizo, plátky batátů a papriku.

Pečte 20-25 minut na 200 °C dozlatova a ihned podávejte.



LILKOVÉ RAGÚ S CIZRNOU

Suroviny

- 60 gramů cibule (1 malá cibule), napůl
- nebo 60 gramů šalotky
- 2 stroužky česneku
- 20 gramů olivového oleje
- 350 gramů lilku (1 lilek), na malé kostky (cca 2 x 2 cm)
- 1 čajová lžička soli
- 1 špetka mletého černého pepře
- 1 polévková lžíce vinného octa
- 250 gramů konzervované bílé cizrny (1 plechovka), scezené
- 400 gramů sekaných rajčat v plechovce (1 plechovka)
- 1 snítka čerstvého tymiánu, jen lístky
- 2 snítky hladkolisté petržele, nasekané, jen lístky, plus na ozdobu
- 1 polévková lžíce hnědého cukru

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Do mixovací nádoby vložte cibuli a česnek a sekejte 6 sek/rychlost 5. Orestujte 3 min. na oleji. Přidejte lilek, sůl a pepř a restujte 5 min. Přidejte vinný ocet a vařte 2 min/100 °C. Přidejte cizrnu, rajčata, petržel, tymián a cukr a vařte 15 min/90 °C.

Podávejte s bílým pečivem, zakápnuté olivovým olejem a posypané petrželí.

Ragú můžete podávat i studené jako předkrm nebo jako přílohu, např. k rybě.

Pokud toto ragú smícháte s těstovinami, máte plnohodnotný vegetariánský pokrm.



ZAHŘÍVACÍ BELUGA KARI

Suroviny

4 porce

- 250 g beluga čočky
- 500 ml zeleninového vývaru (nebo vody)
- půl lžičky kurkumy
- 4 stroužky česneku
- 2 lžice čerstvého zázvoru nastrohaného najemno
- 4 menší rajčata
- 1 lžička římského kmínu
- 1 velká cibule
- ½ máslové dýně
- 1 lžička mletého koriandru
- špetka chilli
- hrst čerstvých koriandrových listů
- 1 lžice másla
- rostlinný olej
- sůl

Recept tasteofplace.cz



Ilustrační foto

Propláchnutou čočku zalijte asi půl litrem vody a přisypte kurkumu. Na mírném plameni za občasného míchání vařte asi 20 minut doměkka. Mezitím ponorným mixérem rozmixujte dohledka česnek a polovinu zázvoru s trochou vody. Ve vedlejší nádobě rozmixujte rajčata. V menším hrnci rozežhřejte olej. Přisypte kmín a ve chvíli, když začne tmavnout, přidejte ještě najemno pokrájenou cibuli. Až zesklivatí a začne se opékat, přidejte na kostky nakrájenou dýni a vmíchejte česnekovo-zázvorovou pastu. Počkejte, dokud se nevyvaří přebytečná tekutina. Pak přidejte rajčata, mletý koriandr a chilli a vařte asi 10 až 15 minut. Ke směsi přimíchejte scezenou a uvařenou čočku, přidejte zbytek zázvoru a sůl. Směs je poměrně hustá, je dobré ji zředit trochou vývaru. Možná nebude třeba půl litru. Je-li potřeba, vše také dokořeňte. Nakonec vmíchejte máslo a najemno nasekané koriandrové lístky.



ŠPENÁTOVÉ ŘÍZKY Z TROUBY

Suroviny

- 250 g kuřecí prsa
- 100 g špenátu
- 1vajíčko
- česnek
- sůl
- pepř
- hraška na obalení



Ilustrační foto

Všechny suroviny rozmixujte.

Pokud vám těsto přijde moc řídké, přidejte trochu hrašky.

Vytvarujete 4 řízky, obalte v hrašce a pečte v troubě na 180 stupňů, 15 minut z jedné strany a 15 minut z druhé, aby byly křupavé.

Jako přílohu podávejte brambory nebo zeleninový salát.



ZELENINOVÉ PLACKY S QUINOOU

Suroviny

- 100 g quinoi
- 1 vejce
- 50 g špaldové mouky
- 100 g mrkve
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 špetka soli
- 1 čajová lžička sušeného česneku
- 1 čajová lžička sladké papriky
- 1 čajová lžička pepře
- 1 čajová lžička oregana
- listová petržel

Recept aktin.cz



Quinou propláchněte a uvařte do měkka. Oloupanou mrkev nastrouhejte a smíchejte v misce společně s uvařenou quinoou, vejcem, kořením, petrželkou a podle potřeby přimíchejte mouku.

Na rozpálené pánvi na oleji smažte placky z obou stran.

Usmažené placky pokládejte na papírový ubrousek, aby se vsáknul přebytečný olej.



PODZIMNÍ DÝŇOVÝ SALÁT

Suroviny

- 300 gramů dužiny dýně, na kousky
- 100 gramů mrkve, na kousky
- 150 gramů ředkviček, červených
- 150 gramů jablka, na čtvrtiny
- 30 gramů olivového oleje
- 15 gramů citrónové šťávy
- 15 gramů hořčice, středně pálivé
- 15 gramů medu
- ½ čajové lžičky soli
- 2 špetky pepře, černého, mletého

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Do mixovací nádoby vložte dýni, mrkev, ředkvičky, jablko, olivový olej, citrónovou šťávu, hořčici, med, sůl, pepř, rozmělněte 4-7 sek/rychlost 5 a přendejte do mísy.

Salát nechte cca 15 minut odstát, dochuťte citrónovou šťávou, solí a pepřem a podávejte.

Ozdobte čerstvou nasekanou pažitkou nebo kerblíkem.

Pokud by měl svazek ředkviček menší hmotnost než 150 gramů, nahraďte jednoduše toto množství mrkví nebo jablkem.



VARIACE NA VLAŠSKÝ SALÁT

Suroviny

Salát

- 180 gramů zeleninové směsi, sterilované, např. Moravanka
- 150 gramů taveného sýru – nahradit Mascarpone
- 30 gramů smetany
- 150 gramů šunky v celku, nakrájené na kostky
- 100 gramů majonézy – tu jsme si vyrobily domácí bez vajec

Majonéza

- 200 gramů oleje – měly jsme slunečnicový
- 100 gramů mléka – my použily bezlaktózové
- 1 polévková lžíce hořčice
- ½ čajové lžičky citrónové šťávy
- ½ čajové lžičky soli
- ¼ čajové lžičky pepře, černého, mletého

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Salát

Přeced'te zeleninovou směs a pokud je v ní feferonka, vyjměte ji.

Do mixovací nádoby vložte scezenou zeleninovou směs, tavený sýr, smetanu, šunku, majonézu a míchejte 8 sek/rychlost 3.5.

Majonéza

Do mixovací nádoby vložte olej, mléko, hořčici, citrónovou šťávu, sůl, pepř a mixujte 10 sek/rychlost 8.

Pokud byste přidaly ještě 20 g cibule, 100 g nakládaných okurek, vyrobíte si domácí tatarku třeba k masu.



CUKETOVÁ HNÍZDA

Suroviny

6 porcí

- 600 g cukety
- 6× vejce
- 2× středně velké avokádo (oloupat a nakrájet na plátky)
- 100 g cherry rajčátek (rozpůlit)
- sůl
- pepř

Recept jimezdrave.cz



Ilustrační foto

Cukety omyjte a nakrouhejte ve spiralizéru nebo nastrouhejte škrabkou.

Rozehřejte nepřilnavou pánev a z nakrouhaných cuket na ní vytvarujte hnízda. Do každého hnízda vyklepněte 1 vejce. Vše osolte a opepřete dle chuti a pánev na chvíli přiklopte pokličkou. Cuketová hnízda s vejci nechte vařit pod pokličkou při středním plameni cca 4–5 minut nebo po dobu nutnou pro uvaření vajíčka.

Hotová hnízda rozdělte do 6 talířů a podávejte s na plátky nakrájeným avokádem a rozpůlenými cherry rajčátky.



SLANÉ VAJEČNÉ MUFFINY SE ŠUNKOU

Suroviny

- 5 vajec
- 100 ml mléka
- 30,4 g listového špenátu
- 100 g šunky
- 1/2 žluté papriky
- 5 cherry rajčat
- sůl
- pepř
- česnek
- kokosový olej ve spreji

Recept aktin.cz



Ilustrační foto

Všechny ingredience smíchejte dohromady a nalijte do muffinové formy vymazané kokosovým olejem.

Pečte v troubě předehřáté na 170 °C po dobu 25–30 minut.



VAJÍČKOVÉ MUFFINY S UZENÝM LOSOSEM, ŠPENÁTEM A OLIVAMI

Suroviny

- 150 g uzeného lososa
- 1 kus červené papriky
- 2 hrsti špenátu, čerstvé listy
- 1 hrst oliv černých
- 6 kusů vajec – střední, M
- 2 špetky soli
- 2 špetky černého pepře
- 50 g čerstvého sýry
- 1 hrst sýra eidam 30 %
- 2 g kypřicího prášku do pečiva bez fosfátů

Recept jidelniplan.cz



Ilustrační foto

Nejprve si vymastěte plech na muffiny olivovým olejem.

Nejprve dejte do jednotlivých formiček listový špenát, pak červenou papriku, uzeného lososa a na kolečka pokrájené černé olivy bez pecek.

V míse si připravte vajíčkovou směs na zalití. Rozšlehejte 6 vajec, osolte, opepřete, přidejte lžici čerstvého sýru typu Philadelphia, hrst strouhaného Eidamu nebo Goudy a 1/2 ČL kypřicího prášku s vinným kamenem. Zamíchejte a zalijte připravené muffiny.

Pečte v troubě na 180 °C cca 15-20 minut.



PALAČINKY S MÁKEM

Suroviny

- 100 g pohanky
- 100 g jahel
- 250 ml rostlinného mléka
- 1 lžíci oleje
- špetka soli
- 1 lžička kypřicího prášku
- mletý mák
- povidla

Recept kniha Zdravě jíst



Ilustrační foto

Večer předem propláchněte pohanku a jahly, a namočte je společně přes noc do 300 ml vody. Ráno v cedníku propláchněte, vložte do mixéru, přidejte rostlinné mléko, lžíci oleje, špetku soli a lžičku kypřicího prášku a rozmixujte dohladka.

Smažte na sucho na nepřilnavé pánvi nebo na palačinkovači.

Každou palačinku potřete umletým mákem rozmíchaným s dobrými povidly. Smotejte a podávejte s ovocem k snídani.



GRATINOVANÁ JABLÍČKA S MANDLEMI

Suroviny

oheň:

- 100g kvalitní hořké čokolády
- 100g bio pohankové mouky

země:

- 4 velká sladká jablka
- 4 lžíce panely (místo panely můžete pokapat čekankovým sirupem, a nebo nedat cukr vůbec, pokud vám stačí sladkost jablíček)
- 100g mandlových lupínků
- 50 g másla
- 1 lžíce másla na polevu
- 1 lžíce mleté skořice

kov:

- špetka kardamonu

voda:

- špetka soli

dřevo:

- 1/2 citronu

Recept Ivana Stenzlová



Příprava drobenky

V misce smíchejte pohankovou mouku s máslem, přidejte panelu, špetku soli a kardamom. Směs zpracujte na drobné těsto.

Jablka zbavte jádřinců, a i se slupkou nakrájejte na plátky. Zapékací nádobu si vymažte máslem, nakrájená jablka nasypte do zapékací nádoby a zakápněte citronem.

Posypte skořicí a máslovou drobenkou. Navrch přidejte mandlové lupínky.

Pečte 30 minut při 170 °C.

Mezitím si připravte vodní lázeň a do ní vložte misku s kousky čokolády. K čokoládě přidejte 1 lžíci másla.

Po upečení pocákejte čokoládou, a ještě teplé servírujte.



BORŮVKOVÝ KOLÁČ S DROBENKOU Z QUINOI

Suroviny

- 500 gramů vody
- 70 gramů quinoi, předem propláchnuté
- 90 gramů směsi ořechů, celých
- 90 gramů směsi semínek (slunečnicových, dýňových, lněných)
- 40 gramů strouhaného kokosu
- 1 špetka soli
- 180 gramů rýžového sirupu
- 50 gramů másla, rozpuštěného
- 500 gramů borůvek

Recept Thermomix



Uvařte quinou ve vodě, poté slijte vodu a přeced'te.

Předeheřte si troubu na 180 °C.

Do mixéru vložte ořechy a semínka a mixujte. Přidejte kokos, vařenou quinou, sůl a opět mixujte. Přidejte rýžový sirup (nemusí být), máslo a promíchejte.

Borůvky rozložte do zapékací mísy nebo na pekáč a posypte quinoovou směsí.

Pečte 20 minut (180 °C). Podávejte teplé.



FAZOLOVÉ BROWNIES

Suroviny

- 20 gramů ovesných vloček
- 1 konzerva fazolí kidney bean, konzervovaných, scezených
- 60 gramů jablečného pyré, bez přidaného cukru
- 40 gramů kakaa
- 30 gramů proteinového prášku, čokoládového
- 3 vejce
- ½ čajové lžičky vanilkového extraktu
- 1 špetka soli
- ½ čajové lžičky mleté skořice
- 3 polévkové lžíce kokosového oleje
- 80 gramů medu
- 20 gramů sušených brusinek
- 1 balíček kypřicího prášku do pečiva, bez fosfátů
- 15 gramů mandlových plátků

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Troubu předehřejte na 180 °C.
Plech vyložte pečicím papírem.

Do mixovací nádoby vložte ovesné vločky, scezené fazole, jablečné pyré, kakao, proteinový prášek, vejce, vanilkový extrakt, sůl, skořici, kokosový olej, med, brusinky a kypřicí prášek a míchejte 15 sek/rychlost 7.

Těsto nalijte na připravený plech a pečte 25–30 minut. Pět minut před koncem pečení posypejte mandlovými plátky.

Nechte vychladnout, nakrájejte na kousky a podávejte.



KÁVOVÝ CHEESECAKE

(bez cukru, bez mouky)

Suroviny

Krusta:

- 80 gramů strouhaného kokosu
- 60 gramů slunečnicových semínek
- 25 gramů kakaového prášku, neslazeného
- 70 gramů javorového sirupu
- ½ čajové lžičky soli
- 70 gramů měkkého másla

Náplň:

- 6 plátků želatiny
- 200 gramů silné vařené kávy (4 šálky espressa)
- 500 gramů tvarohu v alobalu
- 100 gramů medu
- 200 gramů smetany, 35 % tuku
- 1 špetka soli

Poleva:

- 10 gramů kakaového prášku, neslazeného
- 50 gramů másla
- 100 gramů agávového sirupu

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Krusta – do mixovací nádoby vložte kokos, semínka a melte 30 sek/rychlost 10. Přidejte kakaový prášek, med, sůl, máslo, a míchejte 1 min/rychlost 3. Směs namačkejte do dortové formy a odložte stranou.

Náplň – do misky dejte plátky želatiny, zalijte horkou kávou a nechte 10 minut nabobtnat. Kávu s želatinou přendejte do mixovací nádoby a míchejte 2 min/rychlost 3.

Přidejte tvaroh, šlehačku, med, špetku soli a míchejte 30 sek/rychlost 5. Nalijte do formy na krustu a nechte chladit 3 hodiny (ideálně přes noc).

Poleva – v misce smíchejte kakaový prášek, rozpuštěné máslo a agávový sirup. Polevu nalijte na vychlazený cheesecake.



BROWNIES Z BATÁTŮ

Suroviny

- 1 velký batát
- 1/2 hrnku mandlové mouky
- 1/2 hrnku kakaového prášku
- 1/2 šálku javorového sirupu
- 1/4 hrnku rozpuštěného kokosového oleje
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/4 lžičky soli
- Volitelně: veganské čokoládové lupínky, nasekané

Recept Weight Losers Club



Předehejte troubu na 180 °C a pečicí formu vyložte pečicím papírem.

Batáty oloupejte a nakrájejte na malé kousky, poté uvařte v páře do měkka. Uvařené batáty rozmačkejte v míse do hladka.

Přidejte mandlovou mouku, kakaový prášek, javorový sirup, rozpuštěný kokosový olej, vanilkový extrakt, prášek a vše dobře promíchejte do hladka. Do těsta můžete přimíchat čokoládové lupínky nebo nasekané ořechy.

Směs nalijte do připravené pečicí formy a vršek vyhlad'te špachtlí.

Pečte 25-30 minut, nebo dokud párátko vložené do středu nebude čisté.

Před krájením a servírováním nechte brownies pořádně vychladnout.



MÍŠA ŘEZY

Suroviny

Korpus:

- 3 vejce,
- žloutky a bílky zvlášť
- 3 lžíce třtinového cukru
- 2 vrchovaté lžíce mouky dvouzrnky
- 1 vrchovatá lžíce pravého kakaa
- 3 lžíce horké vody
- špetka soli

Tvarohový krém:

- 1 vanička tučného tvarohu (250 g)
- 1 vanička odtučněného tvarohu (250 g)
- 1,5 PL moučkového třtinového cukru
- semínka z vanilkového lusku

Poleva:

- 100 g 70% hořké čokolády



Vyšlehejte bílky pokojové teploty se špetkou soli do tuhého sněhu a dejte stranou.

V míse vyšlehejte žloutky s cukrem do pěny, postupně přidávejte během šlehání horkou vodu, žloutky se našlehají lépe.

Opatrně vmíchejte ke žloutkové pěně sníh z bílků a na závěr postupně prosívejte mouku s kakaem a jemně přealujte v míse tak, aby se vše propojilo, ale sníh nespádl.

Těsto dejte do formy vyložené pečícím papírem a pečte na 160 °C cca 20 min.

Překontrolujte špejlí, zda je korpus hotový.

Pokud se bojíte, že vám těsto nevyběhne našleháním bílků, přidejte lžičku prášku do pečiva. Mezitím si připravte krém prošleháním všech ingrediencí. Krém rovnoměrně rozetřete na hotový a vychlazený korpus.

Na závěr dort nebo řezy polijte rozpuštěnou čokoládou a nechte vychladit.



DOMÁCÍ KRTKŮV DORT

Suroviny

Korpus:

- 100 ml oleje
- 100 g moučkového cukru
- 2 vejce
- 1 lžíce rumu
- 180 g dvouzrnky mouky
- 2 vrchovaté lžíce kakaa
- 1 prášek do pečiva
- 125 ml mandlového mléka

Náplň:

- 3 banány
- 2 smetany ke šlehání (500 ml)
- 1 ztužovač šlehačky
- 70-80 g čokolády na vaření (nasekaná)



Olej, cukr a žloutky ušlehejte, po chvíli přidejte rum a zamíchejte.

Přidejte mouku smíchanou s kakaem a práškem do pečiva, mléko, a nakonec lehce vmíchejte sníh z bílků.

Vlijte do dortové formy vyložené pečícím papírem a pečte při teplotě přibližně 180 °C 30 minut.

Po upečení nechte vychladnout.

Po obvodu vychladlého korpusu vytvořte kruh zhruba 1,5 cm a vnitřek vydlabejte do tvaru mísy, dno musí zůstat neporušené!!!

Na náplň smíchejte cukr, ztužovač a nahrubo nastrouhanou čokoládu. Směs nasypete do téměř ušlehané šlehačky a došlehejte.

Banány podélně rozkrojte a vložte do vydlabaného korpusu, na ně navrstvěte šlehačku a vytvořte kopeček. Na kopeček namačkejte rozdrobený vnitřek korpusu.



ČOKOLÁDOVÉ BROWNIES

Suroviny

- 3 vajíčka
- 150 g cukru
- 200 g másla
- 200 g dobré hořké čokolády
- 110 g hladké Prazrnky
- dvě hrsti (asi 50 g) kešu
nebo jiných ořechů



Troubu předehřejte na 180 °C.

Máslo i čokoládu nakrájejte na menší kousky.

Rozpusťte máslo a do teplého nalámejte všechnu čokoládu. Dobře rozmíchejte na hladký krém.

Vajíčka vyšlehejte s cukrem s pomocí elektrického šlehače do světlé husté pěny. Potom pozvolna začněte přilévat rozpuštěnou čokoládu. Stále přitom míchejte, aby se vajíčka s čokoládou spojila. Nakonec na těsto prosijte polovinu mouky, zapracujte metličkou, a totéž učiňte i se zbývajícím moukou a ořechy.

Malý pekáček (nanejvýš o rozměrech 25 x 30 cm) vyložte pečícím papírem a nalijte do něj připravené těsto. Pečte 20-25 minut, ne déle.

Brownies nechte 5 minut zchladnout na mřížce, potom zvedněte za přečnickující papír a odložte ho k dalšímu chladnutí tentokrát už bez pekáčku.

Vydržte cca 4 hodiny, než dobře zpevní. Dobře zchladlé a zpevněné krájejte na spíše menší dílky.



DETOX HOUSTIČKY

Suroviny

- 2 vejce
- 3 lžíce psyllia (Dr. Popov)
- slunečnicová semínka, sezam, lněná semínka
- sůl



Smíchejte vejce a psyllium, nechte 10 min. nabobtnat.

Vytvarujte houstičky, posypte semínky a solí, a upečte.

Vhodné na překonání chutí na pečivo.



BEZLEPKOVÝ CHLÉB ŽIVOTA

Suroviny

- 50 gramů olivového oleje, plus na vymazání formy
- 100 gramů vlašských ořechů, loupaných
- 100 gramů mandlí
- 50 gramů lískových oříšků
- 150 gramů dýňových semínek
- 100 gramů slunečnicových semínek
- 100 gramů lněných semínek
- 30 gramů máku
- 6 vajec
- 1 čajová lžička soli

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Předehejte si troubu na teplotu 160 °C.

Formu na biskupský chlebíček vymažte olivovým olejem a odložte stranou.

Do mixovací nádoby vložte vlašské ořechy, mandle a lískové ořechy, a nasekejte. Přidejte dýňová, slunečnicová a lněná semínka, mák, olivový olej, vejce, sůl a hnětte. Hmotu přendejte do připravené formy.

Pečte 50-60 minut (160 °C).

Upečený chléb vyklopte z formy a nechte na mřížce vychladnout. Podávejte po vychladnutí.



LNĚNÉ BEZLEPKOVÉ PEČIVO

Suroviny

- 80 gramů lněného semínka
- 150 gramů bílého jogurtu
- 4 vejce
- 20 gramů psyllia
- 5 gramů kypřicího prášku do pečiva
- 50 gramů vypeckovaných černých oliv, na plátky

Recept Thermomix



Předehejte troubu na 160 °C.

Plech vyložte pečicím papírem. Do mixovací nádoby vložte lněné semínko a rozmixujte, setřete stěrkou dolů do mixovací nádoby. Přidejte jogurt, vejce, psyllium, kypřicí prášek do pečiva a vše důkladně promíchejte. Přidejte olivy a opět promíchejte.

Nechte těsto 10 minut odpočinout. Poté z něj tvarujte bulky a pokládejte je na připravený plech.

Pečte 50 minut (160 °C). Nechte vychladnout a podávejte.



HOUSTIČKY

pro mlsné jazýčky

Suroviny

- 1/2 kostky čerstvého droždí (21 gramů)
- 250 gramů vody
- 20 gramů másla
- 500 gramů mouky Prazrnky
- 10 gramů cukru krupice
- 10 gramů soli



Udělejte si kvásek, přidejte mouku a nechte 1 hod. kynout.

Poté dejte těsto na pomoučený vál, rozdělte na 10 dílů. Vytvořte “hady”, ze kterých upleťte houstičky. Nechte na plechu dalších 40 min kynout.

Pak potřete vodou, posypte mákem či sezamem a dejte do trouby péci na 10-15 min. na 250 °C dozlatova.

Ale pozor, do trouby dolů dejte hluboký plech a tam zprudka nalijte sklenici vody.



JEDNODUCHÉ BAGETY

Suroviny

Rozpis na 2 ks

- 300 ml teplé vody
- 10g čerstvého droždí nebo 3g instantního
- trošku cukru
- 1 lžička soli
- 1 lžička mletého kmínu
- 380g mouky Prazrnky



Do teplé vody dejte kvasnice, cukr, a zamíchejte. Přidejte mouku, sůl, kmín a pomocí ručního mixéru chvíli mixujte.

Nechte 90 min kynout na teplém místě.

Poté těsto vyklopte na pomoučeněnou podložku, rozdělte na 2 velké nebo 3 menší kusy, stačí jen pokroutit.

Hned pečte ve vyhřáté troubě na 230 °C, 20 min.

Před podáváním nechte vychladnout.



BAGETY

Suroviny

- 50 gramů pšenice – nahradily jsme směsí červené čočky, ovesných vloček a slunečnicových semínek
- 250 gramů vody
- 1 kostka čerstvého droždí, (42 gramů) nebo lžíce kvásku
- 1 čajová lžička cukru nebo panely
- 450 gramů hladké mouky – daly jsme 220 g celozrnné dvouzrnky a 230 g celozrnné špaldové
- 1 ½ čajové lžičky soli
- 25 gramů oleje

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Směs červené čočky, ovesných vloček a slunečnicových semínek vložte do mixovací nádoby a melte 30 sek/rychlost 10. Přidejte kvásek z vlažné vody, droždí a cukru. Přidejte mouku, sůl, olej a vymíchejte těsto.

Z těsta vytvořte 3 bagety (do jedné jsme zamíchaly pokrájené olivy, do druhé sušená rajčata a třetí posypaly mákem) a nechte chvíli kynout na plechu vyloženém pečicím papírem. Před pečením potřete vajíčkem.

Pečte 20 minut (200 °C).

Před podáváním nechte vychladnout.



DIP Z ČERVENÉ ŘEPY

Suroviny

- 20 gramů vody
- 50 gramů datlí bez pecek
- 200 gramů vařené červené řepy na kousky
- 1–2 stroužky česneku, napůl
- 70 gramů vlašských ořechů
- 3/4 čajové lžičky soli
- 2 polévkové lžíce tahini
- 2 čajové lžičky citrónové šťávy

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Nejprve povařte 5 minut datle, které posléze rozmixujte.

Přidejte řepu, česnek, ořechy, sůl, tahini a citrónovou šťávu a znovu rozmixujte.

Tím, že se datle vaří a je vařená i řepa, tak je to teploučké a krásně pohladí do bříška. na podzim jako dělané.



AVOKÁDOVÝ DIP

Suroviny

- 1 avokádo
- špetka čilli
- 1 polévková lžíce nasekané petrželky nebo pažitky
- sůl, pepř
- 1 lžíci olivového oleje
- šťáva z vymačkaného citrónu



Ilustrační foto

Zralé avokádo oloupejte, nakrájejte na kousky a rozmixujte nebo rozmačkejte vidličkou. Přidejte citronovou šťávu, olej, chilli. dochuťte solí a pepřem a přidejte nadrobno nasekané bylinky.

Ochutit můžete samozřejmě čímkoli podle své chuti. Někdo přidává česnek, nasekanou šalotku.



HUMMUS

Suroviny

- 1–2 stroužky česneku
- 400 gramů bílé cizrny, vařené
- nebo 400 gramů bílé cizrny, konzervované, slité a okapané (tekutinu uschovejte)
- 60 gramů vody nebo slité tekutiny z konzervy
- 30 gramů citrónové šťávy, čerstvě vymačkané
- 40 gramů sezamových semínek, orestovaných nebo 40 gramů tahini
- 1/2 čajové lžičky soli
- 70 gramů extra panenského olivového oleje
- paprika, mletá
- nebo římský kmín, celý

Recept Thermomix



Ilustrační foto

Vše umixujte dohromady za postupného zvyšování otáček.

Na talířku pak pokapte olivovým olejem a posypte paprikou či římským kmínem.

