



Simple and tasty

Recepty, které z vás doma udělají
profesionálního kuchaře

<https://www.providio.si/ebook/cz-3071/3071-sat-cz.pdf>

ze standardní ceny jakéhokoli produktu.



Sdílejte tento kupón s přáteli a rodinou a získají také slevu 171Kč.

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni
knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 135487747
ISBN 978-961-7117-51-6 (PDF)



Úvod

Vařte, užívejte si to a udělejte skvělý dojem

Představte si ty oslněné pohledy členů vaší rodiny a přátel, kteří právě okusili vámi připravený pokrm. Pohledy plné obdivu a překvapení – připravili jste je jako profesionální kuchař! Bud'me upřímní, nikdo by se takovému obdivu nebránil.

Tuto knihu receptů jsme připravili pro všechny, kdo chtějí udělat dojem na své partnery, mlsná dítky, náročné rodiče, přátele a ze všeho nejvíc – sami na sebe. Jejím účelem však není jen udělat dobrý dojem, ale přinést též svěží vítr do vašeho každodenního stravování, které se díky těmto receptům změní v gurmánský zážitek.

Vybrali jsme recepty, které zvládnete připravit rychle, s několika málo přísadami, a ještě s menším množstvím nádobí – a přesto budou vypadat a chutnat jako pokrmy připravené profesionály v restauraci! Tyto recepty jsou jednoduché, snadno pochopitelné a vyžadují jen naprosto minimální zkušenosti. Jsou určeny pro každého, kdo chce uspokojit své mlsné chutě bez zbytečných umělých příchutí a ingrediencí. Tak si můžete být jisti, že se vy i vaše rodina jíte zdravě. A co se dezertů týče, i ty mají v této knize své místo.

Všechny přísady jsou pro zjednodušení precizně uvedeny v seznamu spolu se svými výživovými hodnotami. Tak budete moci snadno kontrolovat jak porce, jak jejich kalorické hodnoty, což se vám bude hodit obzvláště v případě, že dodržujete speciální dietetický režim anebo nesmíte konzumovat některé potraviny. U receptů najdete i místo na poznámky, kam si můžete zapisovat své postřehy, změny a nápady, které vám přijdou na mysl při přípravě receptů ve vaší kuchyni.

Vyzkoušejte recepty a podělte se s námi o váš názor!

NÁZEV	VAŘENÍ	ČAS	STRANA
Nepečené čokoládovo – mátové tyčinky	ANO	105	6
Nepečené čokoládovo – arašídové kuličky	ANO	45	8
Čokoládové kostky	ANO	85	10
Jablkový koláč	ANO	115	12
Slaný chřestový koláč	ANO	60	14
Čokoládové lanýže	NE	60	16
Květákový slaný koláč	ANO	65	18
Brownies s kokosovou moukou	ANO	40	20
Měkké mandlové sušenky	ANO	35	22
Čokoládový koláč	ANO	30	24
Domácí tyčinky Mars	ANO	20	26
Mrkvový koláč	ANO	10	28
Dortová lízátka	ANO	35	30
Černobílý koláč	ANO	70	32
Brownie koláč	ANO	45	34
Nepečený čokoládový tart	NE	210	36
Pečené ovesné vločky	ANO	60	38
Jednoduchý kávový koláč	ANO	50	40
Narozeninový dort	ANO	35	42
Ovesné tyčinky	ANO	45	44
Zapečený špenát se sardinkami	ANO	45	46
Čokoládovo-pomerančový koláč	ANO	50	48
Cuketové brownies	ANO	45	50
Citronovo-borůvkový koláč	ANO	130	52
Sušenky z ovesných vloček	ANO	35	54

Nepečené čokoládovo – mátové tyčinky

 Příprava: 20 min

 Doba vaření: 15 min

 Doba chlazení: 70 min



PŘÍSAKY:

-  250 g másla
-  30 g kakaového prášku
-  260 g práškového sladidla
-  1 velké vejce, lehce rozšlehané
-  1 čajová lžička vanilkového extraktu
-  110 g mandlové mouky
-  60 g kokosu
-  120 g měkkého tvarohu
-  30 ml šlehačky
-  2 čajové lžičky mátového extraktu
-  Přírodní zelené potravinářské barvivo
-  90 g hořké čokolády



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	259
Bílkovin	3.5g
Sacharidů	6.3g
Tuku	24.6g



POSTUP:

 4 kroky  105min

KROK 1

Ve středně velké pánvi na mírném ohni rozpustíte 105 gramů másla. Vmíchejte kakaový prášek, 75 g sladidla a pomalu zašlehejte vejce. Povařte a směs občas promíchejte, dokud neztuhne. Sundejte pánev z variče a přidejte vanilkový extrakt, mandlovou mouku a kokos. Směs stiskněte do 20 centimetrového pekáčku a uložte do ledničky, dokud neztuhne (cca na 20 minut).

KROK 2

Ve velké míse promíchejte tvaroh a 120 g másla. Přidejte 185 g sladidla a dobře promíchejte. Přidejte šlehačku a mátový extrakt, vše dobře promíchejte. Dodejte dostatečné množství zeleného barviva, abyste docílili zeleného mentolového efektu. Rozetřete směs na ztuhlý korpus, opět vložte do ledničky a nechte ztuhnout (cca 30 minut).

KROK 3

Ve středně velké pánvi rozpustíte na mírném ohni čokoládu a 25 g másla. Nalijte na ztuhlý dort.

KROK 4

Nechte zchladnout v ledniče na dalších 20 minut, dokud čokoláda neztuhne. Nakrájejte a můžete servírovat.



Poznámky:

Nepečené čokoládovo – arašídové kuličky



Příprava a vaření: 15 min



Doba chlazení: 30 min



PŘÍŠADY:

-  90 g ovesných vloček
-  60 g kokosu
-  130 g arašídového másla
-  80 g lněného semínka
-  80 g medu
-  25 g neslazeného kakaového prášku
-  1 čajová lžička vanilkového extraktu



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	108
Bílkovin	3g
Sacharidů	9g
Tuku	7g



POSTUP:



4 kroky



45min

KROK 1

Promíchejte všechny přísady ve středně velké míse, dokud se hezky nespojí.

KROK 2

Mísu přikryjte a dejte na půl hodiny do ledničky, aby se směs snáze tvarovala.

KROK 3

Po ztuhnutí vytvořte kuličky ve vámi preferované velikosti.

KROK 4

Uchovávejte v ledniče v dobře uzavřené nádobě, doba trvanlivosti do jednoho týdne.



Poznámky:

Čokoládové kostky



Doba přípravy: 20 min



Doba vaření: 15 min



Doba chlazení: 50 min



PŘÍSAKY:



500 g bílého cukru



60 g neslazeného kakaového prášku



250 ml mléka



60 g nakrájeného změkklého másla



1 čajová lžička vanilkového extraktu



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	35
Bílkovin	0.3g
Sacharidů	6.8g
Tuku	0.9g



POSTUP:



4 kroky



85min

KROK 1

Vymažte 20 centimetrový pekáček. Do středně velké pánve vložte cukr a kakaový prášek, přidejte mléko a dobře promíchejte. Zahřívejte na středně silném plameni do bodu varu.

KROK 2

Vařte bez míchání přibližně 10 minut. Poté vhod'te malé množství směsi do studené vody. Pokud směs vytvoří měkkou kuličku, která se po vytažení vody a položení na rovnou plochu zploští, je hotovo.

KROK 3

Nechte směs chladnout 50 – 70 minut. Přidejte máslo a vanilku a míchejte ji dřevěnou vařečkou, dokud nebude vše dobře promícháno. Nalejte ji do připraveného pekáčku a stisknete ji, aby vytvořila rovný povrch.

KROK 4

Nechte směs zchladnout při pokojové teplotě, a poté ji nakrájejte na kostky.



Poznámky:

Jablkový koláč



Doba přípravy: 20 min



Doba vaření: 35 min



Doba chlazení: 60 min



PŘÍŠADY:



1 středně velká cuketa – oloupaná, a nakrájená na kostičky (cca 140 gramů)



1 polévková lžíce jablečného octa



1 čajová lžička jablečného extraktu



1 polévková lžíce citronové šťávy



75 g sladidla



2 polévkové lžíce skořice



50 g másla



3 velká vejce



20 g kokosové mouky



150 g mandlové mouky



2 čajové lžičky prášku do pečiva



1 špetka soli



65 g řeckého jogurtu



2 čajové lžičky vanilkového extraktu



3 polévkové lžíce perlivé vody



300 ml šlehačky



600 ml mandlového mléka

4 žloutky

75 g tekutého sladidla

2 čajové lžičky xanthanové gumy



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	35
Bílkovin	0.3g
Sacharidů	6.8g
Tuku	0.9g



POSTUP:



4 kroky ⌚ 115min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C a dobře vymažte formu na pečení. Do velké pánve vložte cuketu, jablečný ocet, jablečný extrakt, citronovou šťávu, 20 g sladidla, skořici a máslo. Přiveďte k varu a povařte cca 10 minut, dokud cuketky trochu nezměknou. Nechte trochu zchladnout, a poté rozmixujte ručním mixérem.

KROK 2

Ve velké míse smíchejte metličkou nebo ručním mixérem vajíčka a 55 g sladidla, dokud nevznikne pěna. V další míse smíchejte kokosovou mouku, mandlovou mouku, prášek do pečiva, sůl a skořici. Přidejte tuto směs do vajíček se sladidlem. Přidejte směs s cuketkami, jogurt a čajovou lžičku vanilky. Vše promíchejte mixérem, dokud se vše nespojí. Po troškách přidávejte perlivou vodu a míchejte, dokud nevznikne hladká směs. Směs nalijte do pekáčku a pečte ji 35 minut. Nechte zcela vychladnout a spodním dílem dřevěné vařečky do těsta vytvořte několik děr.

KROK 3

Do velké pánve nalijte šlehačku a mandlové mléko, doved'te téměř k bodu varu. V misce promíchejte žloutky, tekuté sladidlo a vanilkový extrakt. Postupně nalévejte horký krém do směsi s vajíčky. Po celou dobu vlévání směs prošlehavejte metličkou. ¼ horké směsi vlijte do mísy a metličkou prošlehavejte s xanthanovou gumou, dokud se vše nespojí. Vlijte ji zpět do pánve a vařte po dobu 5-10 minut, dokud nezhoustne.

KROK 4

Nechte směs vychladnout a poté ji nalejte na těsto. Servírovat můžete teplé, nebo zchladlé.



Poznámky:

Slaný chřestový koláč



Doba přípravy: 30 min



Doba vaření: 30 min



PŘÍSAKY:



500 g chřestu



1 litr vody



200 g smetany na vaření



100 g slaniny



Sůl



Pepř



1 plát listového těsta



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	365
Bílkovin	9g
Sacharidů	18g
Tuku	28g



POSTUP:



4 kroky



60min

KROK 1

Očistěte a nakrájejte chřest na malé kousky. Povařte jej 15 minut ve vodě. Osušte jej.

KROK 2

Smíchejte smetanu na vaření, slaninu, sůl a pepř.

KROK 3

Přidejte do směsi chřest. Rozprostřete listové těsto a vložte jej do kruhové formy.

KROK 4

Vložte směs na těsto. Pečte 30 minut na 210°C. Nechte pokrm pár minut odpočinout, poté můžete servírovat.



Poznámky:

Čokoládové lanýže



Doba přípravy: 15 min



Doba chlazení: 45 min



PŘÍSAKY:



150 g nadrobených perníčků



100 g měkkého tvarohu



100 g bílé čokolády



Zdobení na dort dle výběru



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	222
Bílkovin	4g
Sacharidů	38g
Tuku	7g



POSTUP:



4 kroky



60min

KROK 1

Vyložte velkou formu na pečení pečicím papírem a dejte stranou.

KROK 2

Rozmixujte perníčky ručním mixérem, dokud nezískáte jemné drobečky. Přidejte tvaroh a míchejte, dokud se vše hezky nepojí. Směs by měla být dostatečně vlhká, aby držela po vytvarování ve tvaru malých kuliček.

KROK 3

Použijte polévkovou lžici a s její pomocí vytvarujte těsto do kuliček. Vložte je na vymazanou formu a dejte na 30 minut do mrazáku.

KROK 4

Rozpusťte čokoládu a namočte každou kuličku do čokolády. Položte ji zpět do formy a ihned posypte zdobením na dorty. Nechte zchladnout v ledničce, nebo mrazáku na cca 15 minut, dokud čokoláda zcela neztuhne.



Poznámky:

Květákový slaný koláč

 Doba přípravy: 20 min  Doba vaření: 45 min



PŘÍSADY:

-  1 středně velký květák
-  90 g parmezánu
-  1 žlutá cibule nakrájená na kolečka
-  8 rozšlehaných vajec
-  ½ čajová lžička kurkumy
-  60 g kokosové mouky
-  ½ čajová lžička prášku do pečiva
-  3 polévkové lžíce olivového oleje
-  1 čajová lžička Dijonské hořčice
-  2 polévkové lžíce nakrájeného čerstvého tymiánu (můžete použít i sušený)
-  ½ čajové lžičky soli
-  ½ čajové lžičky pepře



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	196g
Bílkovin	10g
Sacharidů	10g
Tuku	13g



POSTUP:

 4 kroky  65min

KROK 1

Přehřejte troubu na 200°C. Vymažte kruhovou formu a dejte do ní pečicí papír.

KROK 2

Na pánvi rozehejte olivový olej na střední teplotu, přidejte cibuli a nechte zesklivatět. Dejte několik cibulových kroužků na stranu, budou se vám hodit na ozdobení.

KROK 3

Nasekejte květák nožem nebo elektrickým mixérem. Pečte jej na pánvi cca 8 minut. V míse smíchejte kokosovou mouku, kurkumu a pečicí prášek do pečiva. Poté přidejte nakrájený květák, tymián, parmezán, cibuli a hořčici. Dobře promíchejte.

KROK 4

Přidejte rozšlehaná vejce a okořeňte solí a pepřem. Vlijte směs do kruhové formy, ozdobte ji několika cibulovými kroužky. Pečte do zlatova cca 40 minut.



Poznámky:

Brownies s kokosovou moukou

 Doba přípravy: 10 min  Doba vaření: 20 min  Doba chlazení: 10 min



PŘÍŠADY:

-  115 g kokosového mléka
-  2 vejčeka
-  30 g kakaového prášku
-  55 rozpuštěného kokosového oleje
-  30 g kokosové mouky
-  100 g sladidla
-  0,5 čajové lžičky vanilkového extraktu
-  1 čajová lžička jedlé sody



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	104
Bílkovin	2g
Sacharidů	5g
Tuku	9g



POSTUP:

 4 kroky  40min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C a dobře vymažte čtvercový pekáč.

KROK 2

Ve střední misce šlehejte vejce a sladidlo, dokud nevznikne pěna. Přidejte rozpuštěný kokosový olej, kokosové mléko, vanilkový extrakt a dobře promíchejte. Zvlášť smíchejte všechny suché přísady – kokosovou mouku, kakaový prášek a jedlou sodu.

KROK 3

Přidejte suché ingredience do směsi a dobře promíchejte.

KROK 4

Vlijte směs do pekáče a pečte ji 20 minut. Nechte 10 minut vychladnout, poté nakrájejte a můžete servírovat.



Poznámky:

Měkké mandlové sušenky



Doba přípravy: 20 min



Doba vaření: 15 min



PŘÍSAKY:



315 g mandlové mouky



320 g moučkového cukru



Citronová kůra z 1 citronu



2 velká lehce rozšlehaná vejce



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	105
Bílkovin	3g
Sacharidů	12g
Tuku	6g



POSTUP:



4 kroky



35 min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C a vyložte pekáč pečícím papírem.

KROK 2

Ve velké míse smíchejte mandlovou mouku, moučkový cukr (stranou si nechte 65 g) a citronovou kůru. Přidejte rozšlehaná vejce. Míchejte, dokud nezískáte dobře promíchané těsto.

KROK 3

Dejte 65 g moučkového cukru do malé misky. Z těsta vytvořte malé kuličky a obalte je v moučkovém cukru. Oklepejte přebytečný cukr a položte je na pekáč.

KROK 4

Každou sušenku lehce vprostřed stiskněte prstem. Pečte je po dobu 15 minut. Nechte zchladnout a můžete servírovat.



Poznámky:

Čokoládový koláč



Doba přípravy: 5 min



Doba vaření: 25 min



PŘÍSAKY:

-  180 g polohrubé mouky
-  200 g granulovaného sladidla
-  30 g kakaového prášku
-  1 čajová lžička jedlé sody
-  ½ čajové lžičky soli
-  1 polévková lžíce jablečného octa
-  1 čajová lžička vanilkového extraktu
-  6 polévkových lžic jablečného pyré
-  240 ml vody



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	98
Bílkovin	3g
Sacharidů	21g
Tuku	1g



POSTUP:



4 kroky



30min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C a vyložte kruhovou pečící formu pečícím papírem.

KROK 2

Ve velké míse smíchejte mouku, granulované sladidlo, kakaový prášek, jedlou sodu a sůl.

KROK 3

Přidejte vanilkový extrakt, jablečný ocet a jablečné pyré, vše dobře promíchejte.

KROK 4

Vlijte těsto do pečící formy a pečte po dobu 30 minut. Nechte jej vychladnout, nakrájejte a můžete servírovat.



Poznámky:

Domácí tyčinky Mars

 Doba přípravy: 15 min

 Doba vaření: 5 min



PŘÍSAKY:

-  125 g kokosové mouky
-  2 polévkové lžíce kakaového prášku
-  50 g granulovaného sladidla
-  240 g mandlového másla
-  240 ml javorového sirupu
-  125 ml mléka
-  110 ml kokosového oleje
-  320 g čokolády



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	267
Bílkovin	6g
Sacharidů	10g
Tuku	24g



POSTUP:

 4 kroky  20min

KROK 1

Vyložte 20 cm velký čtvercový pekáč pečícím papírem. Ve velké míse smíchejte kokosovou mouku, granulované sladidlo a kakaový prášek.

KROK 2

Smíchejte 120 g mandlového másla a 120 ml javorového sirupu v pánvi a zahřívejte, dokud se vše nerozpustí a dobře nespojí. Vlijte směs do suché směsi a promíchejte, dokud nedostanete křupavou směs. Přidejte mléko a vytvořte husté těsto. Vlijte do připravené nádoby a vložte do ledničky.

KROK 3

Připravte si karamel – smíchejte 120 mg mandlového másla, 120 ml javorového sirupu a kokosový olej. Zahřívejte, dokud se vše hezky nespojí. Nalejte karamel na těsto a vložte do ledničky.

KROK 4

Ztuhlé těsto s karamellem nakrájejte na kostky. Rozpusťte čokoládu a polijte jí rovnoměrně každou tyčinku. Nechte ztuhnout v ledničce.



Poznámky:

Mrkvový koláč



Příprava: 5 min



Doba vaření: 5 min



PŘÍŠADY:



30 g ořechů



110 g mandlí



170 g datlí bez pecek



30 g kousků suchého ananasu



30 g rozinek



30 g kokosových vloček



2 polévkové lžice nastrohané mrkve



520 g kešu



60 ml kokosového oleje



115 ml citronové šťávy



80 ml vody



1 polévková lžice sladidla



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	105
Bílkovin	3.6g
Sacharidů	12.8g
Tuku	4g



POSTUP:



4 kroky



10min

KROK 1

Do mixéru vložte oříšky kromě kešu a mixujte, dokud nezískáte křupavou směs. Přidejte zbytek přísad a pokračujte v mixování, vmíchejte dobře i část směsi, která zůstane na stěnách, aby vzniklo těsto.

KROK 2

Vyložte 20 cm velkou pečící formu pečícím papírem. Vlijte do ní těsto a dobře stiskněte. Vložte do ledničky.

KROK 3

Do mixéru vložte kešu, citronovou šťávu, vodu a sladidlo. Mixujte, dokud nezískáte hladkou směs.

KROK 4

Přelijte polevu přes koláč. Nakrájejte a servírujte.



Poznámky:

Dortová lízátka

 Příprava: 20 min

 Doba vaření: 25 min



PŘÍSADY:

-  340 g změkklého másla
-  60 g granulovaného sladidla
-  6 velkých vajec
-  125 ml mandlového mléka
-  125 g zakysané smetany
-  200 g kakaového prášku
-  340 g mandlové mouky
-  1 polévková lžíce prášku do pečiva
-  1 špetka soli
-  1 čajová lžička vanilkového extraktu
-  ½ polévkové lžíce šlehačky
-  560 g čokolády
-  120 g zdobení na dort



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	227
Bílkovin	4.7g
Sacharidů	12.3g
Tuku	18.5g



POSTUP:

 4 kroky  35 min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C. Vložte čtvercový pekáč pečícím papírem. Ve velké míse smíchejte 40 g sladidla a 170 g másla, dokud se vše nespojí. Přidejte vejce, jedno po druhém. Poté přidejte mandlové mléko, zakysanou smetanu a ½ čajové lžičky vanilkového extraktu. Přidejte mandlovou mouku, kakaový prášek, pečicí prášek do pečivy a sůl. Vlijte těsto do pekáče a pečte 35 minut. Nechte zcela vychladnout.

KROK 2

Pomocí ručního šlehače vyšlehejte 170 g másla, dokud nezískáte hladkou konzistenci. Přidejte kakaový prášek, 20 g sladidla a ½ čajové lžičky vanilkového extraktu. Míchejte směs na nízké otáčky, a poté 30 vteřin na nejvyšší rychlost. Přidejte šlehačku. Vyšlehejte do hladka.

KROK 3

Až bude koláč zcela vychlazený, rozdrobte ho do velké mísy. Přidejte polevu a dobře promíchejte. Vytvořte kuličky. Do každé kuličky vložte dřívko.

KROK 4

Rozpusťte čokoládu na mírném ohni. Ponořte každou kuličku do rozpuštěné čokolády. Poté ji obalte v dortovém zdobení. Nechte je zaschnout na kusu pečícího papíru.



Poznámky:

Černobílý koláč



Příprava: 15 min



Doba vaření: 55 min



PŘÍSADY:



130 g dortové mouky



300 g cukru



¼ čajové lžičky soli



12 velkých bílků



1 čajová lžička citronové šťávy



1 ½ čajové lžičky vanilkového extraktu



2 polévkové lžíce kakaového prášku



¾ čajové lžičky kakaového prášku



170 g moučkového cukru



2 čajové lžíce tvarohu



1 čajová lžíce mléka



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	112
Bílkovin	5g
Sacharidů	21g
Tuku	0.76g



POSTUP:



4 kroky



70min

KROK 1

Přehřejte troubu na 160°C a vymažte kruhovou pečící formu o průměru 25 cm.

KROK 2

Smíchejte mouku a 150 g cukru a dejte na stranu. Do velké mísy vložte sůl a bílky, míchejte elektrickým mixérem, dokud nevytvoříte pěnu. Dodejte zbytek cukru, postupně jednu lžici za druhou, dokud směs zcela neztuhne. Přidejte citronovou šťávu a ½ čajové lžičky vanilkového extraktu. Pomalu do bílků přidávejte připravenou směs z mouky a cukru a opatrně míchejte.

KROK 3

Dejte polovinu směsi do připravené formy. Přidejte 2 polévkové lžíce kakaového prášku do zbývajících částí směsi a přelijte ji přes první vrstvu. Pečte 55 minut. Nechte zcela zchladnout.

KROK 4

Do středně velké mísy vložte moučkový cukr, tvaroh, mléko a čajovou lžičku vanilkového extraktu. Vše smíchejte elektrickým mixérem, dokud nezískáte hladkou směs. Rozdělte ji na dva díly. Prvním dílem ozdobte koláč. Do druhého dílu přidejte ¾ čajové lžičky kakaového prášku a též jím ozdobte koláč. Nechte 5 minut ztuhnout v ledničce.



Poznámky:

Brownie koláč

 Doba přípravy: 20 min  Doba pečení: 25 min



PŘÍSAKY:

-  200 g tmavé čokolády
-  250 g másla
-  6 velkých vajec
-  30 kapek tekutého sladidla
-  240 g práškového sladidla
-  200 g mandlové mouky
-  85 g kakaového prášku
-  60 g mletých chia semínek
-  1 čajová lžička jedlé sody
-  2 čajové lžičky prášku do pečiva
-  300 ml šlehačky
-  100 g řeckého jogurtu
-  350 g různých druhů bobulovitého ovoce



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	462
Bílkovin	10.8g
Sacharidů	15.5g
Tuku	43.1g



POSTUP:

 4 kroky  45 min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C. Rozpusťte čokoládu s máslem a nechte ji trochu zchladnout. V mezičase promixujte ve velké míse vejce, tekuté sladidlo a práškové sladidlo. Přidejte čokoládu, a poté opatrně přidejte mandlovou mouku, kakaový prášek, chia semínka, jedlou sodu a prášek do pečiva.

KROK 2

Rozdělte těsto na tři části a pečte každou zvlášť v kruhové nádobě o průměru 20 cm. Pečte 15 minut. Nechte všechny části vychladnout.

KROK 3

Vyšlehejte šlehačku a přidejte jogurt, dokud nezískáte pevný krém.

KROK 4

Položte první díl koláče na servírovací táč. Namažte jej 1/3 krému a ozdobte 1/3 bobulovitého ovoce. Přidejte druhý díl koláče a postup opakujte. Přidejte třetí upečený díl koláče a ozdobte zbytkem krému a ovoce.



Poznámky:

Nepečený čokoládový tart

 Příprava: 30 min

 Doba chlazení: 180 min



PŘÍSAKY:

-  300 g kešu (polovinu byste měli přes noc namáčet ve vodě)
-  2 polévkové lžíce kakaového prášku
-  150 g vypeckovaných datlí
-  1 čajová lžička vody
-  60 ml vanilkového mandlového mléka
-  2 polévkové lžíce javorového sirupu
-  ½ čajové lžičky vanilkového extraktu
-  špetka soli
-  20 g nasekané čokolády
-  200 g jahod nakrájených na tenké plátky



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	1175
Bílkovin	30g
Sacharidů	127g
Tuku	72g



POSTUP:

 4 kroky  210min

KROK 1

Vyložte čtvercový pekáč s odnímatelným dnem pečícím papírem. Vložte 150 g kešu do mixéru, přidejte kakaový prášek a dobře rozmixujte. Přidejte datle a mixujte, dokud nezískáte dobře promíchanou a křupavou směs. Pomalu přidávejte vodu a mixujte, dokud se nezačnou tvořit lepkavé kuličky.

KROK 2

Vmáčkněte těsto do pekáče tak, abyste vytvořili pevnou stěnu pro náplň. Vložte do ledničky.

KROK 3

Vložte zbytek kešu do mixéru. Přidejte mléko, javorový sirup, sůl a vanilkový extrakt. Mixujte, dokud nezískáte hladkou směs. Směs přendejte do mísy a vmíchejte nasekanou čokoládu.

KROK 4

Nalejte vzniklý krém na připravený korpus a ozdobte plátky jahod. Pokryjte tart staniolem a nechte 3 hodiny chladit. Před servírováním posypte tart kakaovým práškem.



Poznámky:

Pečené ovesné vločky



Doba přípravy: 15 min



Doba vaření: 45 min



PŘÍSAKY:



180 g vloček



1 čajová lžička prášku do pečiva



1 čajová lžička skořice



½ čajové lžičky zázvoru



¼ čajové lžičky soli



430 ml mléka



2 vejce



80 ml javorového sirupu



2 čajové lžičky vanilkového extraktu



65 g nastrouhané mrkve



80 g rozinek



60 g nasekaných vlašských ořechů



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	215
Bílkovin	5.4g
Sacharidů	32.8g
Tuku	6.4g



POSTUP:



4 kroky



60min

KROK 1

Přehřejte troubu na 190°C a vymažte a 20 cm velký čtvercový pekáč.

KROK 2

Ve velké míse promixujte ovesné vločky, prášek do pečiva, skořici, zázvor a sůl. V jiné míse promixujte mléko, vejce, javorový sirup a vanilku. Přidejte mrkev, polovinu rozinek a vlašských ořechů.

KROK 3

Smíchejte suchou a mokrou směs. Vlijte směs do pekáče a posypte ji zbytkem rozinek a vlašských ořechů.

KROK 4

Pečte 45 minut, dokud lehce nezezlátne. Nechte 5 minut vychladnout, poté můžete servírovat.



Poznámky:

Jednoduchý kávový koláč



Doba přípravy: 20 min



Doba vaření: 30 min



PŘÍSAKY:



270 g másla



170 g cukru



3 velká vejce



170 g mouky



10 g pečícího prášku do pečiva



2 1/2 polévkové lžíce vychladlé instantní kávy
(rozpuštěné v 1 polévkové lžíci horké vody)



225 g moučkového cukru



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	559
Bílkovin	5g
Sacharidů	66g
Tuku	30g



POSTUP:



4 kroky



50min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C a vymažte dvě kruhové pečící formy o průměru 18 cm.

KROK 2

Ve velké míse vyšlehejte 170 g másla a 180 g cukru, dokud nezískáte hladkou směs. Rozšlehejte vejce v hrnečku vidličkou a postupně přidávejte do původní směsi spolu s jednou polévkovou lžící mouky. Až budou vejce zcela spojena, přidejte zbytek mouky a pečící prášek. Přidejte kávu a pečte oba díly koláče 30 minut. Nechte zcela zchladnout.

KROK 3

Rozmixujte 100 g másla a moučkového cukru tak, abyste získali hladkou dobře spojenou směs. Přidejte kávu.

KROK 4

Dejte jeden díl koláče na servírovací táč a namažte jej polovinou směsi cukru a másla. Položte na něj druhý díl koláče a namažte jej zbytkem směsi.



Poznámky:

Narozeninový dort



Doba přípravy: 10 min



Doba vaření: 25 min



PŘÍSAKY:

-  3 vejce
-  175 g vypeckovaných datlí
-  60 ml vody
-  240 g mandlového másla
-  1 čajová lžička vanilkového extraktu
-  ¾ čajové lžičky jedlé sody
-  ¼ čajové lžičky soli
-  200 g nasekané čokolády
-  200 g šlehačky



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	178
Bílkovin	5g
Sacharidů	13g
Tuku	12g



POSTUP:



4 kroky



35min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C a vymažte dvě kruhové pečící formy o průměru 18 cm. V mixéru smíchejte vejce, datle a vodu tak, abyste získali hladkou konzistenci. Přidejte mandlové máslo, jedlou sodu a sůl, opět mixujte do hladké konzistence.

KROK 2

Rozdělte těsto do dvou pečících forem. Pečte 35 minut. Nechte zcela zchladnout.

KROK 3

Zahřejte šlehačku a přidejte čokoládu. Míchejte, dokud se čokoláda nerozpustí. Nechte 5 minut vychladnout.

KROK 4

Nalijte krém na vychlazený dort. Ozdobte dle své fantazie.



Poznámky:

Ovesné tyčinky



Doba přípravy: 15 min



Doba chlazení: 30 min



PŘÍSADY:



60 g másla



240 g mini Marshmallows



470 g promíchaných ovesných vloček a cereálií



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	1524
Bílkovin	13g
Sacharidů	260g
Tuku	53g



POSTUP:



4 kroky



45min

KROK 1

Na středně silném plameni v pánvi rozpustíte máslo.

KROK 2

Přidejte mini Marshmallows a dobře míchejte, dokud se vše nerozpustí. Přidejte vločky a cereálie. Dobře promíchejte.

KROK 3

Vzniklou směs vložte do dobře vymazaného pekáčku, nechte vychladnout.

KROK 4

Nakrájejte na kostky a servírujte.



Poznámky:

Zapečený špenát se sardinkami



Doba přípravy: 10 min



Doba vaření: 35 min



PŘÍSAKY:



2 plechovky sardinek



600 g špenátu



25 g másla



2 rozšlehaná vejce



50 g strouhaného parmezánu



100 g zakysané smetany



¼ čajové lžičky nasekaného rozmarýnu



½ čajové lžičky soli



½ čajové lžičky pepře



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	143
Bílkovin	8g
Sacharidů	4g
Tuku	11g



POSTUP:



4 kroky



45min

KROK 1

Přehřejte troubu na 190°C a vymažte 20 cm velký obdélníkový pekáč.

KROK 2

Očistěte špenát, dobře jej omyjte a vařte 1 minutu v osolené vodě. Dobře jej osušte. Dejte jej do mixéru. Přidejte rozmarýn, sůl a pepř. Vše promixujte.

KROK 3

Přidejte změkklé máslo, rozšlehaná vejce, zakysanou smetanu a parmezán. Dobře promíchejte.

KROK 4

Směs vložte do pekáčku a pečte 35 minut.



Poznámky:

Čokoládovo-pomerančový koláč



Doba přípravy: 20 min



Doba vaření: 30 min



PŘÍŠADY:



180 g celozrnné mouky



30 g kakaového prášku



230 g kokosového cukru



1 čajová lžička jedlé sody



90 ml slunečnicového oleje



1 čajová lžička vanilkového extraktu



360 ml pomerančového džusu



1 čajová lžička bílého octa



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	581
Bílkovin	10.5g
Sacharidů	109.9g
Tuku	11.7g



POSTUP:

4 kroky

50min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C a vymažte 20 cm velký obdélníkový pekáč.

KROK 2

Ve velké míse smíchejte mouku, kakaový prášek, jedlou sodu a cukr. Udělejte tři jamky a přidejte ocet, vanilkový extrakt a olej. Přidejte pomerančový džus. Vše dobře rozmixujte, dokud nezískáte hladkou konzistenci.

KROK 3

Vlijte těsto do pekáčku. Pečte 35 minut

KROK 4

Nechte koláč zchladnout. Ozdobte jej dle chuti moučkovým cukrem a plátky pomeranče.



Poznámky:

Cuketové brownies



Doba přípravy: 15 min



Doba vaření: 30 min



PŘÍSADY:



250 g mouky



120 g kakaového prášku



1 ½ čajové lžičky jedlé sody



1 čajová lžička soli



120 ml rostlinného oleje



300 g cukru



2 čajové lžičky vanilkového extraktu



300 g nastrohané cukety



5 polévkových lžic vody



60 g rozpuštěného másla



230 g moučkového cukru



65 ml mléka

1 polévková lžice vanilkového extraktu



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	222
Bílkovin	4g
Sacharidů	38g
Tuku	7g



POSTUP:



4 kroky



45 min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C a dobře vymažte čtvercovou formu na pečení.

KROK 2

Ve velké míse promíchejte mouku, 100 g kakaového prášku, jedlou sodu a sůl. V další míse pomocí ručního mixéru rozmixujte olej, cukr a vanilkový extrakt. Přidejte suchou směs a vše dobře promíchejte. Přidejte cukety. Přidejte 5 lžic vody a dobře promíchejte. Nechte směs pár minut odpočinout.

KROK 3

Pečte 30 minut, dokud brownies neztuhne.

KROK 4

Připravte polevu ze 20 g kakaového prášku, 60 g rozpuštěného másla, 230 g moučkového cukru, 65 ml mléka, 1 polévkové lžice vanilkového extraktu a špetky soli. Nalejte ji na zchladlé brownies.



Poznámky:

Citronovo-borůvkový koláč

 Doba přípravy: 20 min  Doba vaření: 40 min  Doba chlazení: 70 min



PŘÍŠADY:

-  200 g mandlové mouky
-  100 g kokosové mouky
-  6 velkých vajec
-  140 ml citronové šťávy
-  4 polévkové lžice citronové kůry
-  245 g másla
-  150 g granulovaného sladidla
-  190 g borůvek
-  1 čajová lžička prášku do pečiva
-  ½ čajové lžičky jemné mořské soli
-  340 g tvarohu
-  115 g práškového sladidla
-  1 čajová lžička vanilkového extraktu
-  55 ml šlehačky



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	330
Bílkovin	9g
Sacharidů	8g
Tuku	30g



POSTUP:

 4 kroky  130min

KROK 1

Přehřejte troubu na 180°C a dobře vymažte 3 kulaté pečicí formy o průměru 20 cm. Ve středně velké míse smíchejte mandlovou mouku, kokosovou mouku, granulované sladidlo, prášek do pečiva a sůl. V další míse promixujte vejčička, vanilkový extrakt, 80 g rozpuštěného másla, citronovou kůru a 75 citronové šťávy. Mixujte elektrickou metlou, dokud nezískáte pěnovou konzistenci.

KROK 2

Do tekuté směsi vmixujte směs z velké mísy. Přidejte borůvky. Rovnoměrně těsto rozdělte do pečicích forem a pečte 35 minut. Nechte zcela zchladnout.

KROK 3

Ve velké míse smíchejte tvaroh, 165 g másla, práškové sladidlo, vanilkový extrakt, šlehačku, 2 polévkové lžice citronové kůry a 65 ml citronové šťávy. Promixujte elektrickou metlou, dokud se vše dobře nespojí.

KROK 4

Položte první díl koláče na servírovací táč. Potřete jej 1/3 krému. Položte druhý díl koláče a potřete jej 1/3 krému. Položte třetí díl koláče a potřete jej zbytkem krému. Vložte na 2 hodiny do ledničky.



Poznámky:

Sušenky z ovesných vloček



Doba přípravy: 15 min



Doba vaření: 20 min



PŘÍŠADY:



1 banán



1 čajová lžička kakaového prášku



1 čajová lžička vanilkového cukru



1 čajová lžička skořice



30 g brusinek



30 g pečených nasekaných lískových oříšků



35 g ovesných vloček



sezam



Výživové hodnoty na 1 porci:

Kalorií	90
Bílkovin	2g
Sacharidů	8g
Tuku	6g



POSTUP:



4 kroky



35min

KROK 1

Přehřejte troubu na 200°C a dobře vymažte čtvercovou pečicí formu.

KROK 2

Ve velké míse vidličkou rozmačkejte banán. Přidejte kakaový prášek, vanilkový cukr a skořici. Promixujte, a poté přidejte brusinky, oříšky a ovesné vločky.

KROK 3

Vše promíchejte a vytvořte kuličky.

KROK 4

Položte sušenky do pečicí formy a posypte je sezamem. Pečte 20 minut. Před podáváním nechte zchladnout.



Poznámky:

Sledujte nás

Sledujte nás a nechte se inspirovat dalšími chutnými nápady a recepty! Připravujeme velké množství kuchařek na různá témata.

Koncept zůstává stejný – všechny recepty budou jednoduché s dostupnými surovinami a vyžadující minimální vybavení.

Naskenujte QR kód, přidejte se do naší komunity a buďte tak neustále v obraze.

www.dazzbooks.com

Dáváme vám **slevu 171Kč**
ze standardní ceny jakéhokoli produktu.



Sdílejte tento kupón s přáteli a rodinou a získají také slevu 171Kč.



CZ



3 831125 013234