



Simple and tasty

recepty, ktoré z vás urobia
profesionálneho kuchára

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

2

A collage of various kitchen appliances and baking tools. At the top center is a red banner with the website address www.sofianno.net in white text, with a white mouse cursor icon pointing at it. To the left is a black box for a stand mixer with a gold ribbon bow on top. The box features a gold 'S' logo and the text 'LIFE IS WHAT YOU BAKE OF IT', 'WE ARE EXCITED TO SEE YOUR CREATIONS! SHARE YOUR BAKING STORY AND GET RECIPE INSPIRATION USING INSTAGRAM AND FACEBOOK', and '@SOFIANNOCAKES'. In front of the box is a whisk with purple and blue tines. To the right of the box is a silver toaster. In the center is a silver cake pan with a grid of holes. To the right of the cake pan is a silver toaster oven. In the bottom right corner is a silver blender with a black lid and a yellow button on the base. Several small, round, silver-colored objects are scattered at the bottom. A gold ribbon is draped across the top of the collage.

Úvod

Varte, užívajte si, zapôsobte

Predstavte si nadšené pohľady členov rodiny a priateľov, ktorí práve ochutnali vaše jedlo a teraz sa na vás pozerajú s obdivom a prekvapením – varíte ako profesionálny kuchár. Úprimne, nikomu by neprekážal takýto obdiv.

Túto knihu receptov sme vytvorili, aby každý mohol zapôsobiť na svojich partnerov, priberčivé deti, náročných rodičov, priateľov a čo je najdôležitejšie, na seba. Nielen zapôsobiť, ale priniesť nové spôsoby, ako zmeniť každodenné potraviny na gurmánske potešenie prostredníctvom týchto receptov.

Zobierali sme recepty, ktoré sa dajú pripraviť rýchlo, s malým počtom ingrediencií a ešte menej misiek a zariadení – ale vyzerajú a chutia ako tie z reštaurácií! Recepty sú jednoduché, ľahko sa pripravujú a vyžadujú málo skúseností. Sú určené pre každého, kto chce uspokojiť vlastnú chuť na sladké bez pridania príliš veľkého množstva umelých aróm a ingrediencií. Týmto spôsobom sa môžete uistiť, že vaša rodina a vy sa dobre stravujete. Okrem dezertov nájdete v tejto knihe aj niekoľko slaných receptov.

Všetky ingrediencie sú presne uvedené, rovnako ako nutričné hodnoty pre pohodlie a jednoduchosť. Toto uľahčuje kontrolu porcií a príjmu kalórií, najmä ak dodržiavate špeciálnu diétu alebo nemôžete konzumovať určité potraviny. Je pridaná časť s poznámkami, do ktorej si môžete zapísať všetky vlastné postrehy, zmeny a nápady pri príprave receptu vo vlastnej kuchyni.

Vyskúšajte recepty a dajte nám vedieť, čo si o nich myslíte!

Obsah

NÁZOV	VARIĚ	DOBA	STRÁNKU
Nepečené čokoládovo-mäťové tyčinky	ÁNO	105	6
Nepečené čokoládovo-arašídové gul'ky	ÁNO	45	8
Čokoládové kocky	ÁNO	85	10
Jablkový koláč	ÁNO	115	12
Slaný koláč so špargľou	ÁNO	60	14
Čokoládové hl'uzovky	NIE	60	16
Slaný koláč s karfiolom	ÁNO	65	18
Brownies s kokosovou múkou	ÁNO	40	20
Mäkké mandľové sušienky	ÁNO	35	22
Čokoládový koláč	ÁNO	30	24
Domáce tyčinky Mars	ÁNO	20	26
Mrkvový koláč	ÁNO	10	28
Cake pops	ÁNO	35	30
Čiernobiela torta	ÁNO	70	32
Brownie torta	ÁNO	45	34
Nepečený čokoládový tart	NIE	210	36
Pečené ovsené vločky	ÁNO	60	38
Jednoduchý kávový koláč	ÁNO	50	40
Narodeninová torta	ÁNO	35	42
Ovsené tyčinky	ÁNO	45	44
Pečený špenát so sardinkami	ÁNO	45	46
Čokoládovo-pomarančový koláč	ÁNO	50	48
Cuketové brownies	ÁNO	45	50
Citrónovo-čučoriedkový koláč	ÁNO	130	52
Ovsené sušienky	ÁNO	35	54

Nepečené čokoládovo-mäťové tyčinky

 Doba prípravy: 20min  Doba pečenia: 15min  Doba chladenia: 70min



INGREDIENCIE:

-  250 gramov masla
-  30 gramov kakaového prášku
-  260 gramov práškového sladidla
-  1 veľké vajce, zľahka rozšľahané
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  110 gramov mandľovej múky
-  60 gramov kokosových vločiek
-  120 gramov zmäkčeného smotanového syra
-  30 mililitrov smotany na šľahanie
-  2 čajové lyžičky mäťového extraktu
-  prírodné zelené potravinárske farbivo
-  90 gramov tmavej čokolády



Nutričné hodnoty:

Kalórií	259
Bielkovín	3.5g
Sacharidov	6.3g
Tuku	24.6g



POSTUP

 4 kroky  105min

KROK 1

V hrnci strednej veľkosti na miernom ohni rozpustíme 105 gramov masla. Vmiešame kakaový prášok a 75 gramov sladidla a pomaly zašľaháme vajce. Varíme za občasného miešania, kým zmes nezhutne. Odstavíme z ohňa a pridáme vanilkový extrakt, mandľovú múku a kokosové vločky. Natlačíme na 20-centimetrovú panvicu a dáme do chladničky asi na 20 minút, kým nestuhne.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame smotanový syr a 120 gramov masla a pridáme 185 gramov sladidla, kým sa dobre nespojí. Pridáme smotanu na šľahanie a mäťový extrakt a dobre premiešame. Pridáme dostatok zeleného potravinárskeho farbiva, aby sme získali mäťovú zelenú farbu. Plnku natrieme na kôru a dáme do chladničky asi na 30 minút, kým nestuhne.

KROK 3

Čokoládu a 25 gramov masla rozpustíme na miernom ohni v hrnci strednej veľkosti. Natrieme na vychladnutý koláč.

KROK 4

Dáme do chladničky ešte na 20 minút, aby čokoláda stuhla. Nakrájame a podávame.



Poznámky:

Nepečené čokoládovo-arašidové guľky



Doba prípravy a pečenia: 15min



Doba chladenia: 30min



INGREDIENCIE:

-  90 gramov ovsených vločiek
-  60 gramov kokosových vločiek
-  130 gramov arašidového masla
-  80 gramov mletého ľanového semena
-  80 gramov medu
-  25 gramov nesladeného kakaového prášku
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu



Nutričné hodnoty:

Kalórií	108
Bielkovín	3g
Sacharidov	9g
Tuku	7g



POSTUP

 4 kroky  45min

KROK 1

Zmiešame všetky ingrediencie spolu v strednej miske, kým sa dobre nespoja.

KROK 2

Prikryjeme a necháme pol hodiny v chladničke, aby sa zmes ľahšie tvarovala.

KROK 3

Po vychladnutí vyvalkáme guľky požadovanej veľkosti.

KROK 4

Uchováваме vo vzduchotesnej nádobe v chladničke maximálne týždeň.



Poznámky:

Čokoládové kocky

 Doba prípravy: 20min  Doba pečenia: 15min  Doba chladenia: 50min



INGREDIENCIE:

-  500 gramov bieleho cukru
-  60 gramov nesladeného kakaového prášku
-  250 mililitrov mlieka
-  60 gramov masla, zmäkčeného a nakrájaného
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu



Nutričné hodnoty:

Kalórií	35
Bielkovín	0.3g
Sacharidov	6.8g
Tuku	0.9g



POSTUP

 4 kroky  85min

KROK 1

Vymastíme 20-centimetrový plech na pečenie. Do stredného hrnca dáme cukor a kakaový prášok, pridáme mlieko a dobre premiešame. Umiestnime na stredne vysoký oheň, kým nezovrie.

KROK 2

Varíme bez miešania asi 10 minút. Potom nakvapkáme malé množstvo zmesi do studenej vody. Ak vytvorí mäkkú guľku, ktorá sa po vybratí z vody a položení na rovnú plochu sploští, je hotová.

KROK 3

Necháme zmes vychladnúť asi 50 až 70 minút. Pridáme maslo a vanilku a miešame drevenou varechou, kým sa dobre nezmieša. Nalejeme do pripravenej panvice a stlačíme, aby sa vyrovnala.

KROK 4

Necháme vychladnúť pri izbovej teplote a nakrájame na kocky.



Poznámky:

Jablkový koláč

 **Doba prípravy:** 20min  **Doba pečenia:** 35min  **Doba chladenia:** 60min



INGREDIENCIE:

- | | |
|--|--|
|  1 stredná cuketa olúpaná a nakrájaná na kocky (asi 140 gramov) |  2 čajové lyžičky vanilkového extraktu |
|  1 polievková lyžica jablčného octu |  3 polievkové lyžice perlivej minerálky |
|  1 čajová lyžička jablkového extraktu |  300 mililitrov smotany na šľahanie |
|  1 polievková lyžica citrónovej šťavy |  600 mililitrov mandľového mlieka |
|  75 gramov sladidla |  4 žĺtky |
|  2 polievkové lyžice škorice |  75 gramov tekutého sladidla |
|  50 gramov masla |  2 čajové lyžičky xantánovej gumy |
|  3 veľké vajcia | |
|  20 gramov kokosovej múky | |
|  150 gramov mandľovej múky | |
|  2 čajové lyžičky prášku do pečiva | |
|  1 štipka soli | |
|  65 gramov gréckeho jogurtu | |



Nutričné hodnoty:

Kalórií	251
Bielkovín	6g
Sacharidov	7g
Tuku	22g



POSTUP

 4 kroky  115min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a plech na pečenie dobre vymastíme. Do veľkej panvice vložíme cuketu, jablčný ocot, jablkový extrakt, citrónovú šťavu, 20 gramov sladidla, škoricu a maslo. Privedieme do varu a potom varíme 10 minút, kým cuketa mierne nezmäkne. Necháme mierne vychladnúť a ručným šľahačom rozmixujeme na pyré.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame vajcia a 55 gramov sladidla a šľaháme metličkou alebo ručným šľahačom, kým sa nespění. V inej miske zmiešame kokosovú múku, mandľovú múku, prášok do pečiva, soľ a škoricu. Toto pridáme vajciam. Pridáme cuketovú zmes, jogurt a 1 čajovú lyžičku vanilky a miešame elektrickým mixérom, kým sa nespojí. Po troškách pridávame perlivú minerálku a miešame, kým nebude zmes hladká. Vložíme na plech na pečenie a pečieme 35 minút. Necháme úplne vychladnúť a spodkom drevenej varechy vypichneme do cesta diery.

KROK 3

Do veľkého hrnca dáme smotanu na šľahanie a mandľové mlieko a privedieme pod bod varu. V miske vyšľaháme žĺtky, tekuté sladidlo a vanilkový extrakt. Horúcu smotanu postupne prilievame do vaječnej zmesi za stáleho šľahania ručným šľahačom. Pridáme ¼ horúcej zmesi do misky s xantánovou gumou a miešame ručným šľahačom, kým sa nespojí. Nalejeme späť do hrnca a za pravidelného miešania varíme 5-10 minút, kým nezhustne.

KROK 4

Necháme mierne vychladnúť a nalejeme na koláč. Podávame teplé alebo vychladené.



Poznámky:

Slaný koláč so špargľou



Doba prípravy: 30min



Doba pečenia: 30min



INGREDIENCIE:



500 gramov špargle



1 liter vody



200 gramov smotany na varenie



100 gramov slaniny



Sol'



Čierne korenie



1 plát lístkového cesta



Nutričné hodnoty:

Kalórií	365
Bielkovín	9g
Sacharidov	18g
Tuku	28g



POSTUP

4 kroky

60min

KROK 1

Špargľu očistíme a nakrájame na malé kúsky. Špargľu dusíme vo vode 15 minút. Necháme scediť.

KROK 2

V miske strednej veľkosti zmiešame vajcia, smotanu na varenie, slaninu, sol' a čierne korenie.

KROK 3

Do zmesi pridáme špargľu. Lístkové cesto rozvaľkáme a vložíme do okrúhleho plechu na pečenie.

KROK 4

Zmes vložíme na lístkové cesto. Pečieme pri 210°C 30 minút. Necháme niekoľko minút vychladnúť a podávame.



Poznámky:

Čokoládové hl'uzovky



Doba prípravy: 15min



Doba chladenia: 45min



INGREDIENCIE:



150 gramov zázvorových sušienok v strúhanke



100 gramov smotanového syra, zmäkčeného



100 gramov bielej čokolády



Posýпка na koláč podľa chuti



Nutričné hodnoty:

Kalórií	222
Bielkovín	4g
Sacharidov	38g
Tuku	7g



POSTUP

4 kroky

60min

KROK 1

Veľký plech na pečenie vystelieme papierom na pečenie a odložíme.

KROK 2

Sušienky spracujeme sekačkou, kým nezískame jemné omrvinky. Pridáme smotanový syr a miešame, kým sa úplne nespojí. Cesto by malo byť dostatočne vlhké, aby držalo pohromade, keď ho sformujeme do gule.

KROK 3

Polievkovou lyžicou z cesta tvarujeme guľky a ukladáme na plech. Zmrazíme v mrazničke na 30 minút.

KROK 4

Čokoládu rozpustíme a každú guľku ponoríme do čokolády. Poukladáme na plech a hneď posypeme posýpkou na koláč. Dáme do chladničky na 15 minút, aby čokoláda stuhla.



Poznámky:

Slaný koláč s karfiolom



Doba prípravy: 20min



Doba pečenia: 45min



INGREDIENCIE:

-  1 stredný karfiol
-  90 gramov parmezánu
-  1 žltá cibuľa, nakrájaná na krúžky
-  8 vajec, rozšľahaných
-  ½ čajovej lyžičky kurkumy
-  60 gramov kokosovej múky
-  ½ čajovej lyžičky prášku do pečiva
-  3 lyžice olivového oleja
-  1 čajová lyžička dijonskej horčice
-  2 polievkové lyžice čerstvého tymiánu, nakrájaného (možno nahradiť suchým)
-  ½ čajovej lyžičky soli
-  ½ čajovej lyžičky čierneho korenia



Nutričné hodnoty:

Kalórií	196
Bielkovín	10g
Sacharidov	10g
Tuku	13g



POSTUP

4 kroky

65min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 200°C. Okrúhly plech vymastíme a vystelieme pergamenovým papierom.

KROK 2

Na panvici zohrejeme olivový olej na strednom ohni, pridáme žltú cibuľu a opečieme do mäkkosti. Odložíme si niekoľko cibulových krúžkov, ktoré položíme na vrch koláča.

KROK 3

Karfiol pomelieme kuchynským robotom alebo nožom. Vložíme ho do panvice a pražíme 8 minút. V miske zmiešame kokosovú múku, kurkumu a prášok do pečiva. Potom pridáme nakrájaný karfiol, tymián, parmezán, cibuľu a horčicu. Dobré premiešame.

KROK 4

Pridáme rozšľahané vajcia a dochutíme soľou a čiernym korením. Nalejeme do okrúhleho plechu, navrch položíme niekoľko krúžkov cibule. Pečieme 40 minút dozlatista.



Poznámky:

Brownies s kokosovou múkou

 Doba prípravy: 10min  Doba pečenia: 20min  Doba chladenia: 10min



INGREDIENCIE:

-  115 gramov kokosového mlieka
-  2 vajcia
-  30 gramov kakaového prášku
-  55 gramov kokosového oleja, rozpusteného
-  30 gramov kokosovej múky
-  100 gramov sladidla
-  0,5 čajovej lyžičky vanilkového extraktu
-  1 čajová lyžička prášku do pečiva



Nutričné hodnoty:

Kalórií	104
Bielkovín	2g
Sacharidov	5g
Tuku	9g



POSTUP

 4 kroky  40min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a štvorcový plech na pečenie dobre vymastíme.

KROK 2

V miske strednej veľkosti zmiešame vajcia so sladidlom, kým sa nespenia. Pridáme rozpustený kokosový olej, kokosové mlieko, vanilkový extrakt a dobre premiešame. Zmiešame všetky suché ingrediencie – kokosovú múku, kakaový prášok a prášok do pečiva.

KROK 3

Suché ingrediencie pridáme k mokrým a všetko spolu premiešame.

KROK 4

Vylejeme na plech a pečieme 20 minút. Necháme vychladnúť 10 minút, nakrájame a podávame.



Poznámky:

Mäkké mandľové sušienky

 **Doba prípravy:** 20min  **Doba pečenia:** 15min



INGREDIENCIE:

-  315 gramov mandľovej múky
-  320 gramov práškového cukru
-  Kôra z 1 citróna
-  2 veľké vajcia, zľahka rozšľahané



Nutričné hodnoty:

Kalórií	105
Bielkovín	3g
Sacharidov	12g
Tuku	6g



POSTUP

 4 kroky  35 min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a plech vystelieme papierom na pečenie.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame mandľovú múku, práškový cukor (65 gramov si odložíme bokom) a citrónovú kôru. Pridáme rozšľahané vajcia. Miešame, kým nezískame tuhé cesto.

KROK 3

Do malej misky dáme 65 gramov práškového cukru. Z cesta vytvoríme malé guľky a obalíme ich práškovým cukrom. Prebytočné otrasieme a položíme ich na plech.

KROK 4

Každý koláč v strede jemne zatlačíme prstom. Pečieme ich 15 minút. Necháme vychladnúť a podávame.



Poznámky:

Čokoládový koláč



Čokoládový koláč: 5min



Doba pečenia: 25min



INGREDIENCIE:

-  180 gramov univerzálnej múky
-  200 gramov granulovaného sladidla
-  30 gramov kakaového prášku
-  1 čajová lyžička sódy bikarbóny
-  ½ čajovej lyžičky soli
-  1 polievková lyžica jablčného octu
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  6 polievkových lyžíc jablkového pyré
-  240 mililitrov vody



Nutričné hodnoty:

Kalórií	98
Bielkovín	3g
Sacharidov	21g
Tuku	1g



POSTUP

 4 kroky  30min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a okrúhlý plech na pečenie vystelieme papierom na pečenie.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame múku, granulované sladidlo, kakaový prášok, sódu bikarbónu a soľ.

KROK 3

Pridáme vanilkový extrakt, jablčný ocot a jablkové pyré a dobre premiešame. Vodu nalejeme a miešame, kým sa všetko dobre nespojí.

KROK 4

Cesto nalejeme na plech a pečieme 30 minút. Necháme vychladnúť, nakrájame a podávame.



Poznámky:

Domáce tyčinky Mars

 Doba prípravy: 15min  Doba pečenia: 5min



INGREDIENCIE:

-  125 gramov kokosovej múky
-  2 polievkové lyžice kakaového prášku
-  50 gramov granulovaného sladidla
-  240 gramov mandľového masla
-  240 mililitrov javorového sirupu
-  125 mililitrov mlieka
-  110 mililitrov kokosového oleja
-  320 gramov čokolády



Nutričné hodnoty:

Kalórií	267
Bielkovín	6g
Sacharidov	10g
Tuku	24g



POSTUP

 4 kroky  20min

KROK 1

Štvorcový 20-centimetrový plech na pečenie vystelieme papierom na pečenie. Vo veľkej mise zmiešame kokosovú múku, granulované sladidlo a kakaový prášok.

KROK 2

Zmiešame 120 gramov mandľového masla a 120 mililitrov javorového sirupu na panvici a rozpustíme, kým sa nespojí. Nalejeme do suchej zmesi, kým nezískame drobnú textúru. Pridáme mlieko, kým nezískame husté cesto. Nalejeme na plech a necháme vychladnúť.

KROK 3

Karamel pripravíme kombinovaním 120 gramov mandľového masla, 120 mililitrov javorového sirupu a kokosového oleja. Rozpustíme, kým sa nespojí a nebude hladký. Nalejeme cesto a vložíme do mrazničky.

KROK 4

Po stuhnutí nakrájame na dlhé kocky. Rozpustíme čokoládu a rovnomerne pokryjeme každú tyčinku. Necháme v chladničke, kým čokoláda nestuhne.



Poznámky:

Mrkvový koláč

 **Doba prípravy:** 5min  **Doba pečenia:** 5min



INGREDIENCIE:

-  30 gramov vlašských orechov
-  110 gramov mandlí
-  170 gramov vykôstkovaných datlí
-  30 gramov sušených kúskov ananásu
-  30 gramov hrozienok
-  30 gramov kokosových vločiek
-  2 polievkové lyžice mrkvy, strúhanej
-  520 gramov kešu orieškov
-  60 mililitrov kokosového oleja
-  115 mililitrov citrónovej šťavy
-  80 mililitrov vody
-  1 polievková lyžica sladidla



Nutričné hodnoty:

Kalórií	105
Bielkovín	3.6g
Sacharidov	12.8g
Tuku	4g



POSTUP

 4 kroky  10min

KROK 1

V kuchynskom robote kombinujeme orechy a mixujeme, kým nezostane drobivá textúra. Pridáme zvyšok ingrediencií a pokračujeme v mixovaní, pričom zoškrabeme steny, aby sa všetky ingrediencie dobre spojili. Zmes by mala vyzeráť ako cesto.

KROK 2

20-centimetrový plech vystelieme papierom na pečenie. Cesto preložíme a pevne utlačíme. Dáme do chladničky.

KROK 3

V kuchynskom robote zmiešame kešu oriešky, citrónovú šťavu, vodu a sladidlo. Miešame, kým nie je zmes hladká.

KROK 4

Koláč polejeme polevou. Nakrájame a podávame.



Poznámky:

Cake pops

 **Doba prípravy:** 20min  **Doba pečenia:** 15min



INGREDIENCIE:

-  340 gramov zmäknutého masla
-  60 gramov granulovaného sladidla
-  6 veľkých vajec
-  125 mililitrov mandľového mlieka
-  125 gramov kyslej smotany
-  200 gramov kakaového prášku
-  340 gramov mandľovej múky
-  1 polievková lyžica prášku do pečiva
-  1 štipka morskej soli
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  ½ polievkovej lyžice smotany na šľahanie
-  560 gramov čokolády
-  120 gramov posýpky na koláč

POSTUP

 4 kroky  35 min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C. Štvorcový plech na pečenie vystelieme papierom na pečenie. Vo veľkej mise zmiešame 40 gramov sladidla a 170 gramov masla do hladka. Pridáme vajcia, jedno po druhom. Potom pridáme mandľové mlieko, kyslú smotanu a ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu. Pridáme mandľovú múku, kakaový prášok, prášok do pečiva a morskú soľ. Cesto nalejeme na plech a pečieme 35 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 2

Ručným mixérom vymiešame 170 gramov masla do hladka. Pridáme kakaový prášok, 20 gramov sladidla a ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu. Miešame najskôr pri nízkej rýchlosti a potom 30 sekúnd pri vysokej rýchlosti. Pridáme smotanu na šľahanie. Šľaháme do hladka.

KROK 3

Keď je koláč úplne vychladnutý, rozdrobíme ho do veľkej misy. Pridáme polevu a dobre premiešame. Formujeme gule. Do každej gule vložíme drevenú paličku.

KROK 4

Na miernom ohni rozpustíme čokoládu. Každú guľu namočíme do rozpustenej čokolády. A potom ponoríme do posýpiek. Necháme ich na papieri na pečenie, kým nebude čokoláda pevná.

Poznámky:

Čiernobiela torta



Doba prípravy: 15min



Doba pečenia: 55min



INGREDIENCIE:



130 gramov tortovej múky



300 gramov cukru



¼ čajovej lyžičky soli



12 veľkých vaječných bielkov



1 čajová lyžička citrónovej šťavy



1 ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu



2 polievkové lyžice kakaového prášku



¾ čajovej lyžičky kakaového prášku



170 gramov práškového cukru



2 polievkové lyžice smotanového syra



1 polievková lyžica mlieka



Nutričné hodnoty:

Kalórií	112
Bielkovín	5g
Sacharidov	21g
Tuku	0.76g



POSTUP

4 kroky

70min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 160°C a 25-centimetrový okrúhlý plech na pečenie vymastíme.

KROK 2

Zmiešame múku a 150 gramov cukru a odložíme. Do veľkej misy dáme soľ a sneh z bielkov a miešame elektrickým mixérom pri vysokej rýchlosti do peny. Pridáme zvyšok cukru, po jednej polievkovej lyžici, kým zmes nie je tuhá. Pridáme citrónovú šťavu a 1/2 čajovej lyžičky vanilkového extraktu. K bielkovej zmesi preosejeme múku a po každom pridaní opatrne premiešame. Pridáme ¼ múky, kým nepridáme všetko.

KROK 3

Polovicu zmesi vložíme na plech na pečenie. Do zvyšného cesta preosejeme 2 polievkové lyžice kakaového prášku a položíme na prvú vrstvu. Pečieme 55 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 4

Do misky strednej veľkosti dáme práškový cukor, smotanový syr, mlieko a čajovú lyžičku vanilkového extraktu. Rozmixujeme elektrickým mixérom do hladka. Rozdelíme na dve časti. Jednou polovicou pokvapkáme koláč. Na druhú polovicu pridáme ¾ čajovej lyžičky kakaového prášku a touto polovicou pokvapkáme koláč. Dáme na 5 minút do chladničky, aby glazúra stuhla.



Poznámky:

Brownie torta

 **Doba prípravy:** 20min  **Doba pečenia** 25min



INGREDIENCIE:

-  200 gramov tmavej čokolády
-  250 gramov masla
-  6 veľkých vajec
-  30 kvapiek tekutého sladidla
-  240 gramov práškoveho sladidla
-  200 gramov mandľovej múky
-  85 gramov kakaového prášku
-  60 gramov chia semienok, mletých
-  1 čajová lyžička sódy bikarbóny
-  2 čajové lyžičky prášku do pečiva
-  300 mililitrov smotany na šľahanie
-  100 gramov gréckeho jogurtu
-  350 gramov zmiešaných bobúľ



Nutričné hodnoty:

Kalórií	462
Bielkovín	10.8g
Sacharidov	15.5g
Tuku	43.1g



POSTUP

 4 kroky  45 min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C. Čokoládu rozpustíme s maslom, necháme mierne vychladnúť. Medzitým si vo veľkej mise zmiešame vajcia, tekuté sladidlo a práškové sladidlo. Pridáme čokoládu a potom opatrne pridávame mandľovú múku, kakaový prášok, chia semienka, sódu bikarbónu a prášok do pečiva.

KROK 2

Cesto rozdelíme na tri časti a každú upečieme v okrúhlom 20-centimetrovom plechu na pečenie. Pečieme 15 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 3

Smotanu a jogurt vyšľaháme dotuha mixérom alebo ručným šľahačom.

KROK 4

Umiestníme jeden koláč na podnosy. Natrieme $\frac{1}{3}$ krémovej plnky a poukladáme $\frac{1}{3}$ bobúľ. Vložíme druhý koláč a zopakujeme postup. Končíme vrchnou vrstvou koláča, bobuľami a smotanou.



Poznámky:

Nepečený čokoládový tart

 Doba prípravy: 30min

 Doba pečenia: 180min



INGREDIENCIE:

-  300 gramov kešu orieškov (polovica by mala byť namočená cez noc vo vode)
-  2 polievkové lyžice kakaového prášku
-  150 gramov datlí, polovice
-  1 čajová lyžička vody
-  60 mililitrov vanilkového mandľového mlieka
-  2 polievkové lyžice javorového sirupu
-  ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu
-  Štipka soli
-  20 gramov čokolády, nasekanej
-  200 gramov jahôd, nakrájaných na plátky



Nutričné hodnoty:

Kalórií	1175
Bielkovín	30g
Sacharidov	127g
Tuku	72g



POSTUP

 4 kroky  210min

KROK 1

Štvorcový plech na pečenie s odnímateľným dnom vystelieme papierom na pečenie. Vložíme 150 gramov kešu do kuchynského robota, pridáme kakaový prášok a mixujeme, kým sa nerozdrví. Pridáme datle a mixujeme, kým sa dobre nerozmixujú a nerozpadnú. Pomaly pridávame vodu a miešame, kým sa nezačne tvoriť lepkavá guľa.

KROK 2

Cesto vtlačíme na plech na pečenie, pričom dbáme na to, aby sme vytvorili hrubú stenu na plnku. Vložíme do mrazničky.

KROK 3

Vložíme zvyšok kešu do sekačky. Pridáme mlieko, javorový sirup, soľ a vanilkový extrakt. Spracovávame, kým nebude hladká. Preložíme do misky a vmiešame nasekanú čokoládu.

KROK 4

Plnku nalejeme na pripravenú kôru a na vrch poukladáme jahody. Zakryjeme alobalom a necháme zmraziť na tri hodiny. Pred podávaním koláč posypeme kakaovým práškom.



Poznámky:

Pečené ovsené vločky

 **Doba prípravy:** 15min  **Doba pečenia:** 45min



INGREDIENCIE:

-  180 gramov ovsených vločiek
-  1 čajová lyžička prášku do pečiva
-  1 čajová lyžička škorice
-  ½ čajovej lyžičky zázvoru
-  ¼ čajovej lyžičky soli
-  430 mililitrov mlieka
-  2 vajcia
-  80 mililitrov javorového sirupu
-  2 čajové lyžičky vanilkového extraktu
-  65 gramov mrkvy, strúhanej
-  80 gramov hrozienok
-  60 gramov vlašských orechov, nasekaných

POSTUP

 4 kroky  60min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 190°C a 20-centimetrový štvorcový plech na pečenie vymastíme.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame ovsené vločky, prášok do pečiva, škoricu, zázvor a soľ. V inej mise zmiešame mlieko, vajcia, javorový sirup a vanilku. Pridáme mrkvu a polovicu hrozienok a vlašské orechy.

KROK 3

Spojíme mokrú a suchú zmes. Zmes vylejeme na plech na pečenie a posypeme zvyškom hrozienok a vlašských orechov.

KROK 4

Pečieme 45 minút do jemne zlatista. Necháme vychladnúť 5 minút a podávame.

Poznámky:

Jednoduchý kávový koláč



Doba prípravy: 20min



Doba pečenia: 30min



INGREDIENCIE:



270 gramov masla



170 gramov cukru



3 veľké vajcia



170 gramov múky



10 gramov prášku do pečiva



2 1/2 polievkovej lyžice vychladenej instantnej kávy
(rozpustenej v 1 polievkovej lyžici horúcej vody)



225 gramov práškového cukru



Nutričné hodnoty:

Kalórií	559
Bielkovín	5g
Sacharidov	66g
Tuku	30g



POSTUP



4 kroky ⏱ 50min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a vymastíme dve 18-centimetrové okrúhle plechy na pečenie.

KROK 2

Vo veľkej mise vyšľaháme 170 gramov masla a 170 gramov cukru do hladka. Vajcia vyšľaháme v hrnčeku vidličkou a potom postupne pridávame do zmesi vždy s jednou lyžicou múky. Keď sú vajcia úplne spojené, pridáme zvyšok múky a prášok do pečiva. Pridáme kávu a pečieme koláče 30 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 3

Zmiešame 100 gramov masla a práškového cukru, kým sa nespojí a nebude hladký. Pridáme kávu.

KROK 4

Jeden koláč položíme na podnos a posypeme polovicou zmesi masla a cukru. Navrch položíme druhý koláč a posypeme zvyškom zmesi masla a cukru.



Poznámky:

Narodeninová torta

 **Doba prípravy:** 10min  **Doba pečenia:** 25min



INGREDIENCIE:

-  3 vajcia
-  175 gramov datlí, bez kôstky
-  60 mililitrov vody
-  240 gramov mandľového masla
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  ¾ čajovej lyžičky sódy bikarbóny
-  ¼ čajovej lyžičky soli
-  200 gramov čokolády, nasekanej
-  200 gramov smotany na šľahanie



Nutričné hodnoty:

Kalórií	178
Bielkovín	5g
Sacharidov	13g
Tuku	12g



POSTUP

 4 kroky  35min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a vymastíme dve 18-centimetrové okrúhle plechy na pečenie. V mixéri zmiešame vajcia, datle a vodu a rozmixujeme do hladka. Pridáme mandľové maslo, sódu bikarbónu a soľ a miešame, kým nie je cesto hladké.

KROK 2

Cesto rozdelíme do dvoch plechov na pečenie. Pečieme 25 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 3

Smotanu na šľahanie zohrejeme a pridáme čokoládu. Miešame, kým sa čokoláda nerozpustí. Necháme 5 minút vychladnúť.

KROK 4

Nalejeme na vychladnutý koláč. Ozdobíme podľa želania



Poznámky:

Ovsené tyčinky



Doba prípravy: 15min



Doba chladenia: 30min



INGREDIENCIE:



60 gramov masla



240 gramov mini marshmallow



470 gramov ovsených vločiek a obilnín,
zmiešaných



Nutričné hodnoty:

Kalórií	1524
Bielkovín	13g
Sacharidov	260g
Tuku	53g



POSTUP

4 kroky ⏱ 45min

KROK 1

Na panvici na strednom ohni rozpustíme maslo.

KROK 2

Pridáme mini marshmallow a dobre premiešame, kým sa úplne nerozpustia. Pridáme ovsené vločky a obilniny. Dobré premiešame.

KROK 3

Vložíme na vopred vymastený plech a necháme vychladnúť.

KROK 4

Nakrájame na kocky a podávame.



Poznámky:

Pečený špenát so sardinkami

 Doba prípravy: 10min  Doba pečenia: 35min



INGREDIENCIE:

-  2 plechovky sardínek
-  600 gramov špenátu
-  25 gramov masla
-  2 vajcia, rozšľahané
-  50 gramov strúhaného parmezánu
-  100 gramov kyslej smotany
-  ¼ čajovej lyžičky rozmarínu, nasekaného
-  ½ čajovej lyžičky soli
-  ½ čajovej lyžičky papriky



Nutričné hodnoty:

Kalórií	143
Bielkovín	8g
Sacharidov	4g
Tuku	11g



POSTUP

 4 kroky  45min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 190°C a vymastíme 20-centimetrový obdĺžnikový plech na pečenie.

KROK 2

Špenát očistíme, dobre umyjeme a 1 minútu varíme v osolenej vode. Dobre scedíme. Pridáme do sekačky na potraviny. Pridáme rozmarín, soľ a čierne korenie. Všetko spracujeme.

KROK 3

Pridáme zmäknuté maslo, rozšľahané vajcia, kyslú smotanu a parmezánu. Dobre premiešame.

KROK 4

Nalejeme na plech a pečieme 35 minút.



Poznámky:

Čokoládovo-pomarančový koláč



Doba prípravy: 20min



Doba pečenia: 30min



INGREDIENCIE:



180 gramov celozrnej múky



30 gramov kakaového prášku



230 gramov kokosového cukru



1 čajová lyžička sódy bikarbóny



90 mililitrov slnečnicového oleja



1 čajová lyžička vanilkového extraktu



360 mililitrov pomarančového džúsu



1 čajová lyžička bieleho octu



Nutričné hodnoty:

Kalórií	581
Bielkovín	10.5g
Sacharidov	109.9g
Tuku	11.7g



POSTUP



4 kroky



50min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a 20-centimetrový obdĺžnikový alebo okrúhlý plech na pečenie vymastíme.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame múku, kakaový prášok, sódu bikarbónu a cukor. Vytvoríme tri jamky a pridáme ocot, vanilkový extrakt a olej. Pridáme pomarančový džús. Dobře vymiešame do hladka.

KROK 3

Cesto nalejeme na plech na pečenie. Pečieme 35 minút.

KROK 4

Necháme koláč mierne vychladnúť. Môžeme ozdobiť práškovým cukrom a plátkami pomaranča.



Poznámky:

Cuketové brownies



Doba prípravy: 15min



Doba pečenia: 30min



INGREDIENCIE:

-  250 gramov múky
-  120 gramov kakaového prášku
-  1 ½ čajovej lyžičky sódy bikarbóny
-  1 čajová lyžička soli
-  120 mililitrov rastlinného oleja
-  300 gramov cukru
-  2 čajové lyžičky vanilkového extraktu
-  300 gramov cukety, strúhanej
-  5 polievkových lyžíc vody
-  60 gramov masla, rozpusteného
-  230 gramov práškového cukru
-  65 mililitrov mlieka
-  1 polievková lyžica vanilkového extraktu



Nutričné hodnoty:

Kalórií	222
Bielkovín	4g
Sacharidov	38g
Tuku	7g



POSTUP



4 kroky



45 min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a štvorcový plech na pečenie dobre vymastíme.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame múku, 100 gramov kakaového prášku, sódu bikarbónu a soľ. Ručným mixérom zmiešame olej, cukor a vanilkový extrakt. Pridáme suché ingrediencie a dobre premiešame. Pridáme cuketu. Ak je zmes prášková, pridáme až päť polievkových lyžíc vody. Necháme zmes niekoľko minút.

KROK 3

Pečieme 30 minút, kým brownies nestuhnú.

KROK 4

Polevu pripravíme zmiešaním 20 gramov kakaového prášku, 60 gramov rozpusteného masla, 230 gramov práškového cukru, 65 mililitrov mlieka, 1 polievkovej lyžice vanilkového extraktu a štipky soli. Nalejeme na vychladnuté brownies.



Poznámky:

Citrónovo-čučoriedkový koláč

 **Doba prípravy:** 20min  **Doba pečenia:** 40min  **Doba chladenia:** 70min



INGREDIENCIE:

-  195 gramov mandľovej múky
-  95 gramov kokosovej múky
-  6 veľkých vajec
-  140 mililitrov citrónovej šťavy
-  4 polievkové lyžice citrónovej kôry
-  245 gramov masla
-  150 gramov granulovaného sladidla
-  190 gramov čučoriedok
-  1 čajová lyžička prášku do pečiva
-  ½ čajovej lyžičky jemnej morskej soli
-  340 gramov smotanového syra
-  115 gramov práškoveho sladidla
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  55 mililitrov smotany na šľahanie



Nutričné hodnoty:

Kalórií	330
Bielkovín	9g
Sacharidov	8g
Tuku	30g



POSTUP

 4 kroky  130min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a tri 20-centimetrové okrúhle plechy na pečenie dobre vymastíme. V mise strednej veľkosti zmiešame mandľovú múku, kokosovú múku, granulované sladidlo, prášok do pečiva a soľ. V inej mise zmiešame vajcia, vanilkový extrakt, 80 gramov rozpusteného masla, citrónovú kôru a 75 mililitrov citrónovej šťavy. Miešame spolu elektrickým šľahačom do peny.

KROK 2

Kombinujeme mokré a suché ingrediencie, kým zmes nebude hladká. Pridáme čučoriedky. Cesto rovnomerne rozdelíme na plechy na pečenie a pečieme 35 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 3

Vo veľkej mise zmiešame smotanový syr, 165 gramov masla, práškové sladidlo, vanilkový extrakt, smotanu na šľahanie, 2 polievkové lyžice citrónovej kôry a 65 mililitrov citrónovej šťavy. Miešame elektrickým šľahačom, kým sa všetko dobre nespojí.

KROK 4

Prvý koláč položíme na podnos. Natrieme 1/3 krému. Položíme druhý koláč a natrieme opäť 1/3 krému. Položíme posledný koláč a natrieme zvyškom krému. Pred podávaním dáme na 2 hodiny do chladničky.



Poznámky:

Ovsené sušienky



Doba prípravy: 15min



Doba pečenia: 20min



INGREDIENCIE:

-  1 banán
-  1 čajová lyžička kakaového prášku
-  1 čajová lyžička vanilkového cukru
-  1 čajová lyžička škorice
-  30 gramov brusníc
-  30 gramov lieskových orechov, opečených a nasekaných
-  35 gramov ovsených vločiek
-  sezam



Nutričné hodnoty:

Kalórií	90
Bielkovín	2g
Sacharidov	8g
Tuku	6g



POSTUP



4 kroky



35min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 200°C a štvorcový plech na pečenie dobre vymastíme.

KROK 2

Do veľkej misy vložíme banán a roztlačíme ho vidličkou. Pridáme kakaový prášok, vanilkový cukor a škoricu. Premiešame a potom pridáme brusnice, lieskové orechy a ovsené vločky.

KROK 3

Všetko zmiešame a formujeme guľky.

KROK 4

Sušienky poukladáme na plech a posypeme sezamom. Pečieme 20 minút. Pred podávaním necháme vychladnúť.



Poznámky:

Sledujte nás

Sledujte nás a získajte ďalšie chutné nápady a recepty! Pripravujeme mnoho ďalších kuchárskych kníh s rôznou tematikou.

Koncept zostáva rovnaký – všetky recepty budú jednoduché, s dostupnými ingredienciami a minimálnym vybavením.

Zostaňte informovaní o všetkom naskenovaním QR kódu a pripojením sa k našej komunite.



www.dazzbook.com

Darujeme Vám zľavu 7€
zo štandardnej ceny akéhokoľvek produktu.



Zdieľajte tento kupón s priateľmi a rodinou a oni získajú tiež zľavu 7 €.



SK



3 831125 012442