



HRAVÉ FIT RECEPTY

SLADKÉ DOBROTY @BARU_SVOBB

*Barbora
Svobodová*

Hravé fit recepty

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Svobodová
Hravé fit recepty – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

ÚVOD

Milí čtenáři,

držíte v ruce kuchařku plnou receptů, které vznikaly vždy na základě mé vlastní improvizace a aktuálních chutí. Můžete je připravit z dnes již běžně dostupných surovin. Příprava některých dobrot vám zabere jen pár minut, jiné budou vyžadovat trochu trpělivosti, ale věřím, že konečný výsledek bude stát za to.

Vytvoříte úžasně vypadající jídla, na která se stačí jen podívat, a budou se vám sbíhat sliny. Jste-li milovníci sladkého jako já, nemusíte si ho odpírat. Mým cílem bylo, aby většina receptů byla z nutričně plnohodnotných potravin a současně uspokojila vaše chuťové pohárky. Tato kuchařka je ukázkou toho, jak se běžně a denně stravuji já.

Ráda bych také poděkovala e-shopu Aktin.cz za jejich podporu, díky které jsem se mohla v kuchyni vyřadit a tvořit báječná, sladká a zdravá jídla!

Barbora Svobodová
(@baru_svobb)





KOKOSOVO-CUKETOVÉ VAFLE

40 g kokosové mouky	2 vejce
¼ malé nastrouhané cukety zbavené vody	5 g kokosového oleje špetka soli
15 g proteinového prášku (případně nahradíme ovesnou moukou)	½ lžičky jedlé sody 50 ml mléka/vody

Nejprve vyšleháme tuhý sníh z dvou bílků, poté zašleháme žloutky, následně zamixujeme zbytek sypkých ingrediencí a na závěr přijde cuketa a kokosový olej.

Těsto necháme 10 minut odstát a poté vlijeme do silikonové formy. Pečeme 15–20 minut na 200 stupňů. Pokud máte vaflovač, lze vafle udělat i v něm!

Hotové vafle můžeme podávat například s jogurtem, ovocem a ořechovým máslem. V mém případě jsem zvolila vanilkový pudink, jahody sušené mrazem a mandlové máslo.



POHANKOVO-OVESNÝ KOLÁČ

S KRÉMEM Z TVAROHU, S DATLOVOU PASTOU, KOKOSOVÝM MÁSLEM A ČOKOLÁDOU

KOLÁČ

95 g ovesné mouky	25 g směsi na cookies s příchutí double chocolate chip (proteinový prášek)
35 g pohankových krup	1 vejce
10 g ochucené ovesné mouky, případně klasické ovesné mouky	2 lžičky jedlé sody
15 g kokosového pudinku	150 ml vody/mléka

KRÉM

10 g kokosového pudinku	100 g tvarohu
35 g datlové pasty	15 g čokolády
30 g kokosového másla	5 g kokosového oleje

Pohanku propláchneme a poté zalijeme 100 ml uvařené vody a necháme stát.

Promícháme ovesnou mouku, pudink a směs na cookies s jedlou sodou, přilijeme mléko/vodu, přidáme žloutek, zamixujeme a na závěr vmícháme sníh z bílku. Vzniklé těsto vlijeme do dortové formy o průměru 18–20 cm, dáme péct na 35 minut do trouby předehřáté na 180 stupňů.

Krém: Mezitím si uvaříme 10 g kokosového pudinku dle návodu ve 150 ml mléka. Do lehce zchladlého pudinku zamixujeme 30 g datlové pasty, másla a 100 g tvarohu.

Krém nanese na vychladlý koláč a pocákáme rozpuštěnou čokoládou. Videálním případě ještě vložíme hotový koláč do lednice aspoň na 3 hodiny.



VLÁČNÁ, NADÝCHANÁ BUBLANINA

S JAHODAMI A VŮNÍ MANDLOVÉHO MÁSLA

50 g ovesné mouky

40 g rýžové mouky

20 g vloček

15 g kokosové mouky

40 g jogurtového pudinku

15 g vanilkového proteinu

30 g mandlového másla

½ sáčku prášku do pečiva

50 g tvarohu

50 g jogurtu

vejce

½ lžičky koření Voňavé pečení

s vanilkou

120–150 ml vody/mléka

150 g čerstvých jahod

Všechny sypké ingredience smícháme s práškem do pečiva, poté přidáme ořechové máslo, žloutek, tvaroh, jogurt a vodu/mléko. Mělo by vzniknout řidší těsto, nakonec přimícháme sníh z bílku. V případě potřeby můžeme použít více vody/mléka. Těsto nalijeme na plech vystlaný pečicím papírem a poklademe na něj na kousky nakrájených jahod. Pečeme 25–30 minut při teplotě 180 stupňů.



MŘÍŽKOVANÝ KOLÁČ

100 g ovesné mouky
80 g celozrnné mouky
10 g kokosové mouky
1 vejce
80 g tvarohu
skořice

lžička jedlé sody
15 g proteinového prášku,
nejlépe skořicového
*(případně nahradit ovesnou
moukou a poté přidat nějaké
sypké sladidlo)*

Promícháme všechny sypké ingredience, přidáme tvaroh, vejce a rukama vytvoříme těsto, které rozválíme na čtverec a ořízneme podle formy. Zbytek těsta pomocí nože rozkrájíme na tenké části, které poté dáme na vrch koláče.

NÁPLŇ

20 g pudinku si uvaříme v 200 ml mléka/vody. Přisypeme 10 g máku a necháme úplně vychladnout.

Ve formě připravené těsto pomažeme 40 g kešu/pekanovým máslem a poté rozetřeme pudink, přidáme 200 g nastrouhané hrušky, 10 g sušených brusinek a 30 g granoly. Nakonec na koláč naskládáme proužky těsta a přimáčkneme je k okrajům. Pečeme na 180 stupňů 20–25 minut.



LÍVANCE

15 g žitno-špaldové mouky
100 g tvarohu
1 vejce
20 g proteinového prášku

10 g kokosové mouky
½ lžičky jedlé sody
30 ml vody / mléka

Nejprve smícháme sypké suroviny, poté přidáme tvaroh, žloutek, vodu a rozmixujeme na hladké těsto. Nakonec vmícháme sníh z vyšlehaného bílku a opékáme na pánvi. Pokud máte dobrou pánev, není potřeba olej, pro chuť můžete přidat trošku kokosového oleje.

Lívance dozdobíme rozvařeným horkým ovocem a čokoládovým arašídovým máslem.



KOLÁČ S PUDINKOVO-MAKOVOU NÁPLNÍ

TĚSTO

60 g polenty	30 g ořechového másla
45 g ovesných vloček	60 g banánu
30 g ovesné mouky	100 g tvarohu
10 g proteinového prášku (<i>slouží jako sladidlo, pokud vynecháte, nahradte vločkami nebo kokosovou moukou a dosladte vámi zvoleným sladidlem</i>)	100 ml vody
30 g marmelády	1 vejce
	špetka soli
	2 lžičky prášku do pečiva

Nejdříve si zalijeme polentu 100 ml uvařené vody, promícháme vidličkou a necháme stát. Mezitím si připravíme náplň na koláč.

NÁPLŇ

30 g pudinku	20 g máku
300 ml mléka/vody	sladidlo

Pudinkový prášek si smícháme se sladidlem, poté pudink uvaříme dle návodu, nakonec přisypeme mák a dáme chladit ven.

K vychladlé polentě přidáme vločky, ovesnou mouku, proteinový prášek, prášek do pečiva, žloutek, rozmačkaný banán, tvaroh a rozmixujeme. Těsto by mělo být husté, pokud se vám zdá až příliš, přidejte trošku vody, ale opatrně, těsto na plechu musí držet tvar koláče. Nakonec zamixujeme ořechové máslo a vyšlehaný sníh z bílku.

Těsto přendáme na pečicí papír a pomocí štěrky vytvoříme koláč, tak aby kraje byly vyšší. Pomažeme marmeládou a pudinkovo-makovou náplní.

Pečeme ve vyhřáté troubě na 200 stupňů zhruba 35–40 minut, dokud kraje koláče nejsou zlatavé, poté dáme vychladnout. Připravíme si posypku.

POSYPKA

15 g vloček smícháme s 20 g rozmačkaného banánu.



BATÁTOVO-KAKAOVO-KOKOSOVÝ KOLÁČ

60 g ovesné mouky
30 g kokosového másla
20 g hořkého kakaa
15 g proteinového prášku
15 g kakaového müsli
400 g batátů

lžička jedlé sody
1 vejce
1 bílek
10 g 85% čokolády
150 ml vody
100 g tvarohu

Nejprve si upečeme batáty, které následně rozmixujeme na pyré se 150 ml vody.

V druhé misce smícháme všechny sypké ingredience, pouze vynecháme müsli, přidáme batátové pyré, kokosové máslo, žloutek a všechno zamixujeme, nakonec vmícháme sníh z bílku a přendáme do pekáčku. Tvaroh smícháme s druhým vyšlehaným bílkem, opatrně jím potřeme koláč. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů 40 minut. Vyndáme koláč, posypeme ho nakrájenou čokoládou, vrátíme zpět do trouby a pečeme dalších 5 minut. Vychladlý koláček posypeme čokoládovým müsli.



BAGEL

150 g špaldové mouky
1 a ½ lžičky jedlé sody
lžička kokosového cukru

1 vejce
špetka soli
30 ml vlažné vody

Promícháme sypké ingredience, poté přidáme vodu a vejce. Těsto rozdělíme na dva kusy, poprášíme trochou mouky a vytvoříme dva válečky, které ke konci spojíme k sobě, aby nám uvnitř vznikla díra. V hrnci přivedeme vodu k varu a vložíme do něj bagely, které vaříme 1 minutu z každé strany. Následně bagely přendáme na pečicí papír, nezapomene pomazat vejcem. Můžeme je třeba ještě posypat kořením a pečeme na 200 stupňů 30 minut!



OPEČENÉ RÝŽOVO-OVESNÉ NOČKY

S PROTEINOVÝM PUDINKEM A ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM

100 g rýžové krupice
30 g ochucené ovesné mouky
(náhrada: ovesná mouka a vhodné
sytké sladidlo)
40 g jemných ovesných vloček
140 g tvarohu

15 g jogurtového pudinku
15 g proteinového prášku
250 ml mléka/vody
proteinové koření, případně
směs skořice a stévie
kokosový olej

V hrnci si přivedeme vodu k varu.

Smícháme tvaroh s ochucenou ovesnou moukou, přidáme vločky a poté postupně přisypáváme rýžovou krupici. Vytvoříme tak hutné nelepivé těsto, z kterého vytvoříme noky. Vložíme je do vroucí vody a až vyplavou, jsou hotové.

15 g pudinku smícháme s proteinovým práškem a následně vaříme jako klasický pudink.

Vychladlé noky opečeme na kokosovém oleji a ke konci zasypeme kořením.

Na talíř nalijeme pudink, do kterého vložíme horké opečené noky, a vše polijeme arašídovým máslem.



OVESNO-POHANKOVÝ DORTÍK

S MANDLOVÝM MÁSLEM A VRSTVOU HOŘKÉ ČOKOLÁDY

KORPUS

90 g ovesných vloček	40 g banánu
40 g pohankových krup	1 bílek
30 g ochucené ovesné mouky	200 ml vody

KRÉM

20 g banánovo-karamelového pudinku	1 žloutek
220 ml mléka	50 g mandlového másla
1 odměrku sladidla (<i>sypkého sladidla xylitol</i>)	100 g jemného tvarohu
50 g banánu	10 g proteinového prášku
	30 g borůvkové marmelády
	5 g prášku Maca

ČOKOLÁDOVÁ POLEVA

20 g hořké čokolády (<i>v mém případě s mandlemi a solí</i>)	5 g kokosového oleje
	4 lžičky horkého mléka
	10 g hořkého kakaa

Pohanku propláchneme, zalijeme 100 ml uvařené vody a necháme stát. Mezitím si smícháme pudinkový prášek se sladidlem a následně uvaříme dle návodu v 220 ml mléka a dáme vychladit.

Nyní se vrátíme k základu na dortík. Namočenou pohanku smícháme s vločkami, ovesnou moukou, rozmačkaným banánem, zalijeme 100 ml vody a na závěr vmícháme sníh z vyšlehaného bílku. Vznikne nám husté těsto, které pomoci

stěrky rozetřeme do dortové formy tak, aby okraje byly vysoké zhruba 2 cm. Dáme do trouby předehřáté na 200 stupňů, pečeme 15 minut.

Do vychladlého pudinku zamixujeme tvaroh, protein, prášek Maca, rozmačkaný banán, žloutek a 50 g mandlového másla.

Z trouby vyndáme předpečený korpus, pomažeme marmeládou, nahoru nalijeme připravený krém a dáme péct na dalších 30 minut na 180 stupňů.

Nakonec si připravíme čokoládovou polevu. Horké mléko smícháme s kakaem, roztopeným kokosovým olejem a nalámanou čokoládou. Mícháme lžičkou, dokud nám nevznikne hladká poleva, kterou nanese na upečený a ještě horký dortík. Dáme chladit.

