

Blanka Malchárková

Rychlé fit recepty



Sladké i slané, snadné a zdravé

#rychlefitrecepty

Rychlé fit recepty

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Blanka Malchárková

Rychlé 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**

rychlé fit recepty

Sladké i slané, snadné a zdravé

Blanka Malchárková

OBSAH

ÚVOD	4
----------------	---

SLADKÉ RECEPTY

Banánová bábovka	9	Buchta z tofu	53
Čokoládové pokušení	11	Kokosová pizza	55
Mrkvánky	13	Banánové košíčky	57
Snídaňový mugcake	15	Avokádové lívanečky	59
Fit perníková buchta	17	Datlová buchta	61
Nepečený rychlý dezert	19	Banánový cheesecake	63
Čokoládový cheesecake	21	Čokoládový extra řez	65
Jednoduchý kokosový koláč	23	Zdravé muffiny	67
Čokoládovo-banánové koláčky	25	Sváteční dort	69
Míša dort	27	Čokoládové muffiny	71
Krtkův dort	29	Jednoduchý cheesecake	73
Strouhaný kakaový koláč	31	Avokádovo-banánový krém	75
Kokosové kuličky	33	Buchta z datlí	77
Mrkvový koláč	35	Banánová buchta	79
Datlový dortík	37	Datlová bábovka	81
Rychlá kakaová buchta	39	Tofu buchta	83
Buchta z žitné mouky	41	Dvoubarevný koláč	85
Domácí tyčinky	43	Čokoládovo-vanilkový dort	87
Nepečená srdíčka	45	Vrstvený rychlý koláč	89
Jablíčkově-banánová buchta	47	Čokoládová buchta s perníkovým nádechem	91
Malinové lívanečky	49	Zdravý cheesecake	93
Banánová pizza	51		

Dvoubarevná bábovka	95	Ovesná pizza	119
Čokoládový řez.	97	Kakaový dort	121
Veselá kráva.	99	Proteinové lívance.	123
Ořechový koláček.	101	Banánové palačinky	125
Pudinkové pohárky	103	Bublanina	127
Cuketové brownies bábovičky.	105	Čokoládový koláč	129
Tartaletky	107	Jahodový koláč	131
Domácí minidonuty.	109	Banánovo-kakaová bábovka s perníkovým nádechem.	133
Rychlý zákusek.	111	Kakaová bábovka.	135
Nepečené kuličky.	113	Cottage lívance	137
Mangový dort.	115	Makový chlebík	139
Domácí vafle	117	Medovo-ořechový koláč	141

SLANÉ RECEPTY

Kuřecí maso obalené v mandlích s cuketovými plackami	145	Zapečená cuketa s rajčátky a sýrem	155
Domácí kreky	147	Minihamburgery na párty.	157
Cuketovo-brokolicevý slaný koláč	149	Kuřecí maso v mandlovém těstíčku	159
Špenátová pizza.	151		
Žitné bulky	153		

Úvod

Děkuji vám, že jste si zakoupili tuto knihu. Ráda bych se s vámi podělila o cestu, která vedla k jejímu vzniku. V září roku 2017 jsem odletěla na rok do Anglie. Tehdy jsem ještě netušila, že tato doba bude přelomová v mém přístupu ke zdravému životnímu stylu. Během prvního půlroku jsem se stravovala velice nezdravě, a proto se ručička na váze posouvala velmi rychle nahoru. V únoru 2018, kdy se už váha pohybovala na hodně vysokých číslech, jsem si řekla A DOST. Nemohla jsem tak dál pokračovat a rozhodla jsem se to změnit. Ze začátku jsem hledala na internetu zdravé způsoby stravování a recepty. Založila jsem si Instagram s myšlenkou, že tam budu nahrávat fotky svých jídel (snídaní, obědů i večeří) a budu tak mít přehled o tom, co jím. Sledovala jsem další podobné profily a občas jsem z nich čerpala inspiraci na oběd nebo večeři.

Jednoho dne jsem se rozhodla, že si upeču koláč. Začala jsem hledat na internetu vhodný recept, ale podmínkou bylo, aby byl co nejjednodušší a nebyl časově náročný. V průběhu hledání jsem zjistila, že spoustu ingrediencí ani nemám doma. Napadlo mě, že bych je mohla nahradit těmi, které doma mám. Například místo tvarohu jsem použila jogurt, místo klasické mouky rýžovou nebo namísto klasického cukru banány... Nedočkavě jsem takto připravené těsto upekla. Po přibližně 30 minutách jsem vytáhla koláč z trouby, nechala jej vychladnout a ochutnala jsem jej. Nestačila jsem se divit, jak byl výborný. Fotografie koláče jsem vložila na svůj Instagram a na žádost sledujících jsem připsala recept. Několik lidí ho vyzkoušelo, dokonce mě začali označovat i na fotkách s tím, že byl výborný a určitě ho nedělají

naposledy. To mě moc potěšilo. Ze začátku jsem vždy hledala vhodné alternativy běžných surovin, poté mě už nebavilo hledat pořád nové recepty, a tak jsem si začala vymýšlet svoje a zkoušet, zda budou dobré. Když se jídlo povedlo, přidala jsem ho na svůj Instagram. (Byla i spousta buchet, které jsem musela vyhodit, protože se buď nedaly jíst, nebo se nechtěly dopéct.) Fanoušků přibývalo a nyní se na Instagramu zabývám především sladkými recepty. Název svého profilu jsem změnila na Rychlé fit recepty, protože původní název (Mé nové tělo) už novému obsahu neodpovídal.

Při pečení nejčastěji používám jako sladidlo banány, protože jsou potom koláče krásně vláčné a sladké, ale pokud je nemáte, můžete místo nich přidat jablka, med, javorový sirup, agávový sirup, třtinový cukr... Nejraději pečů s rýžovou moukou od značky Doves Farm, ale lze ji nahradit například špaldovou.

Rozhodla jsem se vydat knížku se svými jednoduchými recepty pro všechny své fanoušky i pro ty, kteří nemají Instagram.

Všichni chceme být zdraví, ale nikdo pro to nechce nic dělat. Tak proč neudělat něco pro sebe, cítit se dobře a být zdravý jen tím, že jíte zdravější jídla? Je to jen o tom chtít. Spoustu inspirace najdete na mém Instagramu @rychle_fit_recepty.

Mějte krásný den!

Blanka Malchárková





rychlé fit recepty

sladké
recepty



BANÁNOVÁ BÁBOVKA

ingredience

Tmavá část

1 a ½ banánu
100 g rýžové mouky (nebo jiné, kterou máte doma)
40 g mandlové mouky
10 g karobu nebo kakaa
2 vejce
prášek do pečiva
150 g jogurtu

Světlá část

vanička riccoty
1 a ½ banánu

postup

Zapneme si troubu na 180° C. Na tuto bábovku si přichystáme 2 mísy. V jedné míse smícháme všechny ingredience na tmavé těsto, ve druhé míse rozmixujeme riccotu s banány. Následně vezmeme formu na bábovku, kterou vymažeme nejlépe sádlem, a vysypeme moukou. Do formy nalijeme trochu tmavého těsta, potom na něj nalijeme trochu světlého těsta, poté opět střídáme - tmavé těsto, světlé těsto... a nakonec zakončíme těstem tmavým.

Formu s těstem vložíme do předem vyhřáté trouby a pečeme cca 25 minut.



ČOKOLÁDOVÉ POKUŠENÍ

ingredience

2 banány
2 vejce
150 ml mléka
20 ml sladidla (já dala javorový sirup)
150 g jogurtu
130 g rýžové mouky
20 g lněné nebo kokosové mouky
1 prášek do pečiva
10 g kakaa
70 g čokolády

postup

V míse smícháme všechny ingredience kromě čokolády. Abychom měli nadýchanější těsto, můžeme z bílků vyšlehat sníh, který do těsta pomalu vmícháme. Čokoládu rozpustíme na vodní lázni a přidáme do těsta. (Použila jsem 90% čokoládu, ale čím méně procentní čokoládu použijete, tím sladší pokušení bude). Připravíme si plech, který buď vymažeme tukem a vysypeme moukou, nebo vysteleme pečicím papírem. Těsto na plech nalijeme, můžeme jej posypat oříšky a vložíme ho do předem vyhřáté trouby na 180 °C cca na 20 minut. Po vyjmutí necháme buchtu vychladnout a nakonec ji ještě můžeme polít trochou čokolády.



MRKVÁNKY

ingredience

(cca na 20 kousků)

200 g mrkve

200 g měkkého tvarohu

100 g vloček

povidla, marmeláda, ...

postup

Do mísy si nasypeme 100 g vloček, které pomocí tyčového mixéru rozmixujeme na mouku. Mrkev si očistíme, ostrouháme pomocí škrabky a nastrouháme na jemném struhadle. Nastrouhanou mrkev přidáme k vločkám a přimícháme tvaroh. Vznikne nám hustá konzistence. Následující postup je už snadný. Vždy si vezmeme kousek těsta, z něj si na dlani vytvarujeme malou placku, na placku namažeme trochu povidel a dalším kouskem těsta povidla přikryjeme. Pečeme na 180 °C cca 13 minut. Nejchutnější jsou mrkvánky v den, kdy jsou upečené, ideálně ještě teplé.

