



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.



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 nastrohané cukety zbavené vody	5 g kokosového oleje
15 g proteinového prášku (případně nahradíme ovesnou moukou)	špetka soli
	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
35 g pohankových krup
10 g ochucené ovesné mouky,
případně klasické ovesné mouky
15 g kokosového pudinku

25 g směsi na cookies s příchutí double
chocolate chip (*proteinový prášek*)
1 vejce
2 lžičky jedlé sody
150 ml vody/mléka

KRÉM

10 g kokosového pudinku
35 g datlové pasty
30 g kokosového másla

100 g tvarohu
15 g čokolády
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. Vídeálním případem 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
sytké sladidlo)*

Promícháme všechny sytké 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 pomazeme 40 g kešu/pekanovým máslem a poté rozetřeme pudink, přidáme 200 g nastrohané 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.

Lívanče 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
	1 vejce
30 g marmelády	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.