

Karla
Pelikánová

Zdravé fitness dobroty



Karla Pelikánová

ZDRAVÉ FITNESS

DOBROTY

40 sladkých receptů nejen pro
sportovce a vyznavače zdravé stravy

OBSAH

ZDRAVÉ FITNESS DOBROTY 2

BATÁTOVÝ KOLÁČ SE SMETANOVÝM KRÉMEM	5
JÁHELNÍK S KUKUŘIČNÝM SIRUPEM	7
ROZINKOVÝ KOLÁČ SE SÓJOVÝM PROTEINEM	9
BROWNIES Z ČERVENÉ ŘEPY	11
CHEERIOUS BARS S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM	13
MRKVOVÝ CHLEBÍČEK S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM	15
AVOKÁDOVÉ BROWNIES S POMERANČEM	17
BRAMBOROVÝ MAKOVEC S MARMELÁDOU	19
BATÁTOVO-KOKOSOVÉ SUŠENKY	21
TVAROHOVÝ KOLÁČ S BROSKVEMI	23
DATLOVÁ BUCHTA S JABLKY	25
RAW KOLÁČ Z DATLOVÉ PASTY	27
BANÁNOVO-VANILKOVÝ KOLÁČ	29
KAKAOVÉ BARS S HROZNOVÝM VÍNEM	31
JÁHLOVÝ PUDINK S MÁSLOVOU DÝNÍ	33
ŠVESTKOVÝ JÁHELNÍK S OŘECHOVOU DROBENKOU	35
ČOKOLÁDOVO-OŘECHOVÝ TRHANEC	37
BUBLANINA S LESNÍM OVOCEM	39
KOLÁČ Z MÁSLOVÉ DÝNĚ S KOKOSEM A ČOKOLÁDOU	41
ČOKOLÁDOVO-KARBOVÝ KOLÁČ	43

ROZINKOVÉ MUFFINY SE SKOŘICÍ	45
PERNÍKOVÉ HOKAIDO BROWNIES	47
SUPER ZDRAVÝ AVOKÁDOVÝ KOLÁČ	49
JABLEČNÝ CHEESECAKE S DROBENKOU	51
ČOKOLÁDOVÝ CHEESECAKE S NUTTELOU	53
MUFFINY S PROTEINOVÝM MÁSLEM	56
ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ Z ARAŠÍDOVÉ MOUKY	58
MUFFINY S KONOPNÝM SEMÍNEM	60
TOFU PROTEINOVÝ CHEESECAKE	62
ANANASOVÝ KOLÁČ S KOKOSOVOU DROBENKOU	64
PROTEINOVÉ ČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY	66
RAW TYČINKY Z ARAŠÍDOVÉHO MÁSLA	68
ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S BEILEYS	69
BANÁNOVÉ COOKIES	71
KOKOSOVÁ BUCHTA S VLAŠSKÝMI OŘECHY	72
GOJI SUŠENKY S PEKANOVÝMI OŘECHY	74
MUFFINY Z POHANKOVÝCH VLOČEK	76
CITRONOVÝ KOLÁČ S KONOPNÝM SEMÍNEM	78
MEDOVO-KOKOSOVÝ CHLEBÍČEK	80
TVAROHOVÝ KOLÁČ S KARAMELIZOVANÝMI JABLKY	82
COPYRIGHT	84

Batátový koláč se smetanovým krémem

Nebojte se experimentovat. Vláčný batátový koláč s marmeládovým krémem vás zcela jistě zaujme svou netradiční chutí.

Ingredience

Na 1 koláčovou formu (ø 28 cm)

- 400 g batátů uvařených a rozmixovaných na pyré
- 70 g másla
- 100 ml podmáslí
- 2 vejce
- 3 lžíce kakaového nápoje s kořením Sonnentor
- 3 lžíce datlového sirupu
- 1 balení vanilinového cukru
- 90 g pohankové mouky
- 50 g rýžové mouky
- 1/2 balení bezlepkového prášku do pečiva
- 200 g smetany ke šlehání
- 5 lžic domácí malinové marmelády
- pečicí papír

Postup

1. Batátové pyré prošleháme s podmáslem, rozměklým máslem, vejci a datlovým sirupem.
2. V jiné míse promícháme pohankovou a rýžovou mouku s kořeněným kakaovým nápojem, vanilinovým cukrem a práškem do pečiva. Pak obě směsi spojíme a krátce prošleháme.
3. Těsto nalijeme do koláčové formy vyložené pečicím papírem.
4. Smetanu ke šlehání a malinovou marmeládu prošleháme na vysoké otáčky do krému. Krém pak rozetřeme na koláč.
5. Pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C asi 60 minut

Jáhelník s kukuřičným sirupem



Vyzkoušejte skvělou jáhlovou buchtu, která ač je sladká, tak je bez cukru. Sladkou chuť jí totiž dává právě kukuřičný sirup a vanilkový proteinový prášek. Díky němu obsahuje vyšší podíl bílkovin a je tak skvělým moučníkem i pro sportovce.

Ingredience

Na 1 zapékací formu (15 x 22 cm)

- 1/3 hrnku suchých jáhel
- 3 lžíce kokosového oleje

- 70 g másla
- 4 lžíce kukuřičného sirupu
- 280 g jogurtu Skyr
- 100 g vanilkového proteinového prášku
- 80 g kukuřičné polohrubé mouky
- 1 lžička jedlé sody
- pečicí papír

Postup

1. Jáhly opakovaně spaříme horkou vodou. Pak je zalijeme trochou vody a povaříme asi 10 minut.

2. Do jáhel přidáme kokosový olej a máslo a promícháme. Pak přidáme postupně kukuřičný sirup, proteinový prášek, kukuřičnou mouku a jedlou sodu. Nakonec vmícháme jogurt Skyr.

3. Těsto nalijeme do formy vyložené pečicím papírem a dáme péct do trouby vyhřáté na 180 °C asi na 40 až 45 minut.

4. Podáváme třeba přelité toppingem a ozdobené sušenými brusinkami.