

*New E-Book*

# Jednoduché vaření na doma

Written by  
Bc. Karolína Holá,  
Nutriční terapeutka

Download Now

@the.holistic.caroline

@yogi.karolina







# Tipy na snídani ze superpotravin





# OVESNÁ KAŠE S OVOCEM

## Ingredience:

- 1 šálek ovesných vloček
- 2 šálky mléka (ovesné, mandlové nebo voda)
- skyr nebo tvaroh
- 1 lžička skořice
- špetka soli
- 1 lžička chia semínek
- 1 lžička lněných semínek
- 1 hrstka ořechů podle chuti (nebo v podobě másla – vyvarovat se arašídům)
- čerstvé / mražené bobuloviny (maliny, borůvky, rybíz, jahody)
- kostička hořké čokolády (nad 70 %)
- 1 lžíce čekankového sirupu

## Postup:

V hrnci smíchejte ovesné vločky, čekankový sirup, špetku soli, mléko a skořici. Vařte na středním plameni a občas promíchejte.

Přidejte chia a lněná semínka. Povařte dál, než nedosáhnete krémové konzistence. Na konec přidejte bobuloviny, pokud jsou zmražené, nechte je tozehřát. Při servírování přidejte na kaši hořkou čokoládu a nechte ji rozpustit.

Mezitím si ořechy nasekejte na menší kousky a posypte jimi povrch kaše. Stejně tak si rozmíchejte skyr a přidejte na kaši.



### Doba přípravy:

10 minut



### Náročnost:

Začátečník

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# BEZLEPKOVÉ LÍVANCE

## Ingredience:

- 1 šálek bezlepkové mouky (pohanková, ovesná, rýžová, mandlová)
- 3/4 šálku mléka (ovesné, mandlové nebo voda)
- skyr nebo tvaroh
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli
- 1 velké vejce
- 2 lžíce rozpuštěného másla/ kokosového oleje
- 1 hrstka ořechů podle chuti (nebo v podobě másla – vyvarovat se arašídům)
- ovoce dle chuti
- 1 kostička hořké čokolády (nad 70 %)
- 1 lžíce čekankového sirupu

## Postup:

Ve velké míse smíchejte mouku, prášek do pečiva a špetku soli. V jiné misce rozšlehejte vejce, přidejte mléko, čekankový sirup a rozpuštěné máslo či olej. Smíchejte vše dohromady.

Postupně přidejte suché ingredience. Promíchejte, až vznikne hladké těsto. Pokud je příliš husté, přidejte více mléka, pokud naopak tekuté, přidejte mouku. Pak přidej rozlámanou hořkou čokoládu na kousíčky a zamíchejte.

Na rozpálenou pánev přidejte máslo nebo olej a rozetřete po jejím povrchu. Lžící nalejte těsto a vytvořte lívanečky. Většinou se na ni vejdoou čtyři najednou. Podávejte s tvarohem nebo skyrem a s ovocem.



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# ZDRAVÁ VAJEČNÁ OMELETA

## Ingredience:

- 3-4 vejce
- 2 lžíce mléka (ovesné, mandlové nebo voda)
- špetka pepře
- 1/2 lžičky kurkumy
- špetka soli
- 2 lžíce rozpuštěného másla/ kokosového oleje
- zelenina (např. paprika, cibule, špenát, rajče, houby)
- bezlepkový chléb (ideálně)

## Postup:

Vejce rozklepněte do misky a vyšlehejte s mlékem, solí, kurkumou a pepřem. Šlehejte až do spojení všech ingrediencí.

Na rozpálenou pánev rozetřete máslo nebo olivový olej. Přidejte nakrájenou zeleninu a nechte ji orestovat. Až je měkčí, nalijte do ní směs s vajíčky. Smažte omeletu na střední teplotu.

Poté, co je vnitřek omelety pevný, překlopte jednu polovinu omelety přes druhou. Smažte ji až do zlatova. Vysypte ji na talíř a podávejte ji s nasekanými bylinkami, čerstvou zeleninou a chlebem.

Doobrou chuť!



### Doba přípravy:

15 minut



### Náročnost:

Začátečník

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# ZÁZRAČNÁ SMOOTHIE MISKA S BEZLEPKOVOU GRANOLOU

## Ingredience:

Na smoothie miskou:

- 1 a 1/2 šálku mraženého ovoce
- 1/4 šálku mléka (ovesné, mandlové nebo voda)
- 1/2 avokáda
- 1 banán
- šálek kokosového jogurtu (nebo normálního)

Na granolu:

- 1 šálek ovesných vloček
- 1 hrst ořechů podle chuti (vyvarovat se arašídům)
- 1/4 šálku kokosových lupínků
- 1 lžíce kokosového oleje
- 1 lžíce medu nebo javorového sirupu
- 1 lžička cejlonské skořice

## Postup:

Přehřejte troubu na 150 stupňů. V míse smíchejte vločky, kokosové lupínky, nasekané ořechy a skořici. V malém hrnci smíchejte kokosový olej, med a zahřejte, dokud se olej nerozpustí. Nalijte směs na suché ingredience a promíchejte je tak, aby byla všechna tekutá složka obalena. Rozprostřete směs na plech a pečte 20-25 minut, nebo dokud granola nezavoní a nezezlátne. Občas ji promíchejte, ať se vám nespálí.

Smoothie miska: V mixéru vše smíchejte a umixujte dohladka. Nalijte smoothie do misky a ozdobte. A to granolou, semínky nebo ořechy,



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# CHIA PUDDING S OVOCEM

- Ingredience:**
- 1/4 šálku chia semínek
  - 1 šálek mléka (ovesné, mandlové, kravské)
  - 1-2 lžíce proteinového prášku (ideálně hrachový, konopný, rýžový, neslazený, čistý a bez sóji)
  - 1 lžička čekankového sirupu (medu)
  - špetka soli
  - čerstvé ovoce na ozdobu (hruška, kiwi, banán, borůvky)
  - hrst ořechů podle chuti (nebo v podobě másla – vyvarovat se arašídům)
  - granola na ozdobu (bez cukru, možnost z předchozího receptu)
  - 1 kostička hořké čokolády (nad 70 %)
  - lžička cejlonské skořice

## Postup:

Ve skleněné nádobě smíchejte chia semínka s mlékem a proteinovým práškem. Dobře to promíchejte, až se všechno hezky spojí. Přidejte čekankový sirup nebo med podle chuti.

Nechte směs 5 minut odpočinout a poté znovu promíchejte, aby se semínka rovnoměrně nasákla. Přikryjte nádobu a dejte ji do lednice na 2-3 hodiny nebo přes noc. Ráno by měla směs nabýt konzistence pudingu.

Místo proteinového prášku můžete do receptu přidat tvaroh nebo skyr a vytvořit si patrový puding. Podle chuti si dozdobte vršek pudingu.



### Doba přípravy:

10 minut + přes noc



### Náročnost:

Začátečník

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# AVOKÁDOVÝ TOUST A VEJCEM

## Ingredience:

- 2 krajíce bezlepkového chleba (ideálně)
- 1 avokádo
- 3-4 vejce
- 2 rajčata
- špetka soli
- bazalka
- špetka pepře
- citronová šťáva
- petržel nebo koriandr
- granátové jablko
- klíčky (mungo, brokolicové, ředkvičky apod.)
- 1 lžice olivového oleje

## Postup:

Rozkrojte a vydlabejte avokádo. Rozmačkejte ho vidličkou v misce. Přidejte šťávu z citronu, sůl a pepř podle chuti. Promíchejte.

Rozehřejte si pánev, na ni přidej trochu olivového oleje (možnost i na grilu) a vyskládejte na ni plátky rajčat, ty posypte bazalkou, pepřem a solí. Opražte nebo ogrilujte dozlatova.

Vejce si můžete buď jednoduše udělat ve formě volských ok anebo si je připravit ve vodě téměř na bodu varu, kdy je rozkleplé z hrnečku nalijete do vařečkou rozvířené vody. Pak je vaříte cca 3-4 minuty. Opakujte po jednom vejci.

Chléb si opečte na grilu a natřete na něj směs z avokáda. obložte rajčaty a na vrch položte vejce, ozdobte bylinkami, granátovým jablkem a klíčky. To je volitelné.



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# TOAST S GRILOVANÝMI RAJČATY, RICCOTOU, ŠUNKOU A BAZALKOU

- Ingredience:**
- 2-3 plátky bezlepkového chleba
  - 2 rajčata
  - 150 g ricotty
  - čerstvá bazalka
  - špetka soli
  - olivový olej
  - pepř
  - pršuto nebo šunka dle chuti
  - rukola

## Postup:

Na rozpáleném grilu opečte rajčata obalená v olivovém oleji. V misce vedle smíchejte ricottu s čerstvě nasekanou bazalkou a přidejte sůl a pepř.

Namažte pomazánku na chléb, položte na ni šunku, rukolu a opečená rajčata. To je jednodušší varianta.

Nebo si můžete připravit plněná rajčata ricotovou směsí, které prvně vydlabete naplníte a dáte na grill.

Dobrou chuť!



**Doba přípravy:**

20 minut



**Náročnost:**

Začátečník

**Vliv na zdraví:**

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování





# Tipy na oběd a večeři ze superpotravin





# QUINOA SALÁT S KUŘECÍM MASEM

## Ingredience:

- 1 šálek quinoi
- 150 g kuřecího masa na nudličky
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- špetka soli a pepře
- 1/2 červená cibule
- 1/4 šálku nasekané petržele
- 1/4 šálku nasekaného koriandru (volitelné)
- olivový olej na smažení masa

### Na dresing:

- Jogurt bílý/ kokosový
- citronová šťáva
- lžička plnotučné hořčice
- olivový olej
- stroužek česneku

## Postup:

Quinou uvařte podle návodu na obalu. Nechte ji vychladnout. Na pánvi si rozehejte lžici olivového oleje, přidejte kuřecí maso, sůl, pepř a orestujte dozlatova. Ve velké míse pak smíchejte quinou, maso a na kostičky nakrájenou zeleninu.

Na konec přidejte nasekané bylinky a dresing. Ten se připravil pouze rozmícháním všech ingrediencí.

Dobrou chuť!



### Doba přípravy:

30 minut



### Náročnost:

Začátečník

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# CHŘEST S KUŘECÍM A S RÝŽÍ

## Ingredience:

- 2 polévkové lžíce avokádového oleje
- 1 lžička mořské soli
- pepř dle chuti
- 450 g kuřecích prsou, nakrájených na kostky
- 1 svazek chřestu
- 3 stroužky česneku, nasekaného
- 1/3 šálku kuřecího vývaru
- Šťáva z 1 citronu
- 1 polévková lžíce kokosových aminokyselin (např. vilgain)
- 1 lžička marantového škrobu
- 100 g jarní cibulky, nakrájené
- Rýže basmati

## Postup:

**Uvařte kuře:** Na rozpálenou páněv vložte kousky kuřete a mírně osolte a opepřete. Vařte, dokud kuře nedosáhne vnitřní teploty 70 stupňů. Do hrnce si dejte vařit rýži dle návodu na obalu.

**Vařte a připravte chřest:** Chřest připravte tak, že odstraníte tlustý bílý konec a rozpúlíte ho. Pokud potřebujete, přidejte více oleje na páněv a opékejte chřest s dostatkem soli a pepře po dobu 5-7 minut, nebo dokud nezměkne a nezíská lehkou křupavost. Odložte stranou.

**Smíchejte kuře a chřest a připravte omáčku:** Do pánve přidejte vývar, citronovou šťávu, kokosové aminokyseliny a škrob z růžových šípků a vařte asi 2-3 minuty, dokud omáčka mírně nezhoustne. Vraťte kuře a chřest zpět do pánve a ohřejte dalších 2 minuty. Podávejte s rýží.



### Doba přípravy:

30 minut



### Náročnost:

Začátečník

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# KUŘECÍ BATÁTOVÉ NUGETKY

## Ingredience:

- 454 gramů mletého kuřete (syrového)
- 480 g batátů, jemně nastrouhaných (široké struhadlo)
- 30 ml kokosového oleje + 5 mililitrů pro vymazání plechu)
- 30 gramů kokosové mouky
- 2 - 3 ks jarní cibulky, jemně nakrájené
- lžička česnekového prášku
- 1 žička cibulového prášku
- lžička mořské soli
- půl lžičky černého pepře
- Volitelně: lžička papriky nebo chilli prášku

## Postup:

Všechny suroviny smíchejte ve velké misce a důkladně promíchejte.

Z této směsi začněte tvořit malé, mírně ploché kuličky o průměru přibližně 2,5 cm (měli byste mít asi 20-25 kuliček) a položte je na připravený plech. Vložte do trouby na 25-28 minut, v polovině času je otočte.

Pokud ještě nejsou dostatečně křupavé, můžete je ještě na pánvi nechat 1-2 minuty. Po dokonalém propečení vyjměte z trouby. Nechejte vychladnout a podávejte s oblíbenou omáčkou! Tyto kuličky jsou skvělé na namáčení, takže je můžete servírovat s guacamolem, kečupem, hořčicí atd.!



Doba přípravy:

30 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# RAJČATOVÁ OMÁČKA S HOVĚZÍMI KULIČKAMI

## Ingredience:

Na kuličky:

- 500 g hovězí mleté maso
- 1 vejce
- 1 stroužek česneku
- 2 lžičky sušených bylinek (oregano, bazalka)
- sůl a pepř

Pro omáčku:

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 400 g rajčatového základu
- 1 paprika (nasekaná)
- 1 cuketa (nakrájená)
- čerstvé bylinky (bazalka, oregáno)

## Postup:

V míse smíchejte mleté maso, vejce, nasekaný česnek, sušené bylinky, sůl a pepř. Vytvořte ze směsi malé kuličky. Ty můžete buď opéct na pánvi na troše oleje nebo v troubě na pečicím papíře při 180 stupních. A to dozlatova a aby byly celé propečené.

Pro omáčku si na pánvi rozehejte olej, osmahněte si na něm nasekanou cibuli a česnek, dokud nezezlátnou. Přidejte nakrájenou papriku, cuketu a smažte asi 5 minut do změknutí. Přidejte rajčatovou omáčku. Přiveďte k varu a vařte na mírném ohni 10-15 minut.

Po přidání masových kuliček ještě povařte cca 5 minutek, aby se chutě propojily. Při podávání posypte čerstvými bylinkami. Můžete podávat s rýží, těstovinami, quinoou nebo s lehkým salátkem.



Doba přípravy:

30 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# ZAPEČENÁ ČERVENÁ ČOČKA STA CHUTÍ

## Ingredience:

- 1 šálek červené čočky
- 1/2 šálku quino
- 2 šálky zeleninového vývaru
- sůl a pepř
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 1/2 lžičky mleté kurkumy
- 1/2 lžičky mleté papriky
- 1/2 lžičky kajenského pepře (volitelné)
- 1 konzerva nasekaných rajčat
- 1/2 šálku nasekaných kešu
- čerstvé bylinky (petržel a koriandr)

## Postup:

Propláchnutou čočku a quinou vložte do hrnce k vývaru, přiveďte k varu. Vařte podle pokynů na obalu. A to dokud nejsou měkké. Odstraňte přebytečnou vodu a dejte stranou.

Na pánvi rozehřejte olej a osmahněte nasekanou cibuli a česnek až dozlatova. Přidejte mletý kmín, koriandr, kurkumu, papriku a kajenský pepř. Osmahněte asi 1 minutu, aby se uvolnily aromatické látky. Přidejte nasekaná rajčata a vařte na středním ohni dál asi 10 minut. Dochutěte solí a pepřem dle chuti.

V míse smíchejte obě směsi a přidejte nasekané kešu. Vložte do trouby, zarovnejte a pečte 20-25 minut na 180 stupňů, dokud nezískáte zlatavou barvičku. Ozdobte čerstvými bylinkami a podávejte.



### Doba přípravy:

40 minut



### Náročnost:

Mírně pokročilý

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# PEČENÝ LOSOS S PEČENOU ZELENINOU

## Ingredience:

- 4 kusy lososových filet (150-200 g každý)
- 2 cukety
- 1 paprika
- 1 červená cibule
- 1 mrkev
- 1 červená řepa
- 2 lžíce olivového oleje
- česnek v prášku
- sušené bylinky (tymián, rozmarýn)
- sůl a pepř
- 300 g brambor

## Postup:

Na plech vyložený pečicím papírem nebo vymazaný olejem rozložíme na větší kusy nakrájenou zeleninu a brambory. Zakápneme olivovým olejem a posypeme česnekem, bylinkami, solí a pepřem.

Lososové filety osušíme ubrouskem, osolíme, opepříme a přidáme na kraj plechu.

Pečeme do změknutí zeleniny a dokud není losos hotový. Podáváme s citrónem.



### Doba přípravy:

40 minut



### Náročnost:

Mírně pokročilý

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# BROKOLICOVÁ POLÉVKA S HOVĚZÍM MASEM

## Ingredience:

- 1 velká hlava brokolice
- 2 středně velké brambory
- 2 šálky zeleninového vývaru
- sůl a pepř
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- Olivový olej
- 1 lžička mletého koriandru
- 1 lžička mleté kurkumy
- 1/2 lžičky kajenského pepře
- čerstvé bylinky (petržel a koriandr)

## Postup:

Na pánvi s trochou oleje osmahněte cibuli, česnek, dokud nezezlátnou. Přidejte nakrájené hovězí maso a smažte, dokud nezhnědne. Osolte, opepřete podle chuti. Odložte stranou.

V hrnci si rozehejte olivový olej a přidejte nakrájenou brokolici a brambory. Osmahněte asi 5 minut a přidejte kurkumu a kajenský pepř. Smažte dokud se neuvolní aroma. Nalijte zeledinový vývar a vařte asi 15-20 minut, dokud zelenina nezměkne. Tu pak v hrnci rozmixujte dohladka.

Přidejte maso do hrnce a nechte jej zahřát asi 5 minut. Podávejte v misce a posypte čerstvými bylinkami. Můžete si k tomu přidat kousek pečiva.



### Doba přípravy:

20 minut



### Náročnost:

Mírně pokročilý

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# DÝŇOVÁ POLÉVKA S KUŘECÍM

## Ingredience:

- 1 kg dýně hokaido (vydlabaná a nakrájená)
- 500 g kuřecích prsou (na menší kousky)
- 2 šálky zeleninového vývaru
- sůl a pepř
- 1 cibule (na malé kousky)
- 2 stroužky česneku (nasekané)
- 400 ml kokosového mléka
- 1 lžička nastrohaného zázvoru
- 1/2 lžičky mleté kurkumy
- 1/2 lžičky kajenského pepře (volitelné)
- lžíce dýňových semínek
- čerstvé bylinky (petržel a koriandr)

## Postup:

Na pánvi s trochou olivového oleje osmahněte cibuli, česnek, zázvor až do zlatova. přidejte nakrájená kuřecí prsa a osmahněte. Osolte a opepřete dle chuti. Odložte stranou.

V hrnci s trochou olivového oleje osmahněte kostky dýně. Přidejte zeleninový vývar a směs vařte asi 20-25 minut doměkka. Pak přidejte kokosové mléko a nechte vařit dál 5-10 minutek. To zajistí propojení chutí.

Směs v hrnci rozmixujte tyčovým mixérem. Přidejte kuřecí maso a nechte povařit 5 minut. Při servírování přidejte na povrch čerstvé bylinky a posypte polévku dýňovými semínky. Můžete ji doplnit kroužalkou limetky.

Mňam !



Doba přípravy:

30 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# KUŘECÍ KARI S RÝŽÍ

## Ingredience:

- 500 g kuřecích prsou
- 1 lžička kari koření
- 1 lžička čerstvého nakrájeného zázvoru
- sůl a pepř
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 menší cuketa (nakrájená)
- 1 mrkev (nakrájená)
- 1 lžička mleté kurkumy
- 1 plechovka kokosového mléka
- 1/2 lžičky kajenského pepře (volitelné)
- 1 zelená paprika (nakrájená)
- 1 červená paprika (nakrájená)
- 1/2 šálku nasekaných kešu
- čerstvé bylinky (petržel a koriandr)
- vařená jasmínová rýže
- 2 lžíce olivového oleje

## Postup:

Na pánvi na olivovém oleji osmahněte kuřecí kostky dozlatova. Přidejte sůl a pepř. Odložte je stranou. Ve stejném hrnci si osmahněte cibuli, česnek, zázvor, dokud opět nezezlátnou. Přidejte nakrájenou papriku, cuketu a mrkev. Osmahněte asi 4 minuty do změknutí.

Kuřecí maso vraťte do hrnce k zelenině. Přidejte kurkumu, kari, kajenský pepř a promíchejte. Zalijte kokosovým mlékem a nechte vařit 10-15 minutek. Tak dojde k propojení všech chutí.

Nakonec dochutíte solí a pepřem dle vaší preference. Podávejte s rýží a čerstvými bylinkami. Můžete si ho posypat sezanem, nasekanými kešu nebo arašídý.



### Doba přípravy:

40 minut



### Náročnost:

Mírně pokročilý

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování



# POKE BOWL S TEMPEHEM A VEJCEM

## Ingredience:

- 250 g tempehu
- 2 šálky quinoy (nebo rýže)
- 2 šálky čerstvé zeleniny dle preference (rajče, okurka, mrkev, listový salát, ředkvička)
- sůl a pepř
- 1 avokádo
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 konzerva nasekaných rajčat
- 3 lžičky sezamových semínek
- čerstvé bylinky (petržel a koriandr)

## Postup:

Prvně si podle návodu na obalu uvařte základ pro misku – buď quinou nebo rýží.

Tempeh si osmahněte na pánvi na olivovém oleji. Osolte a opepřete dle chuti. Odložte stranou. Pak si osmahněte dvě vejce a nechte žloutek tekutý, je výživnější.

Vše si hezky vyskládejte na položený základ, a to včetně nakrájené zeleniny, můžete přidat i třeba mango či ananas. Nakonec misku zalijte sójovou omáčkou a posypte sezamem a čerstvými bylinkami.



### Doba přípravy:

40 minut



### Náročnost:

Mírně pokročilý

### Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol  
snižuje zánětlivost  
stabilizuje krevní cukr  
pomáhá vyprazdňování





# Tipy pro mlsné jazýčky





# BATÁTOVÉ BROWNIE S OŘECHY

- Ingredience:**
- 1 šálek batátového pyré (z upečených avydličkou rozmačkaných batátů)
  - 1/2 šálku rozmixovaných ovesných vloček
  - 1/2 šálku kakaa
  - 1-2 vejce
  - 1/2 šálku mandlového másla
  - 1/4 šálku čekankového sirupu (medu)
  - 2 lžice chia semínek (namočených ve 4 lžicích vody)
  - 1/2 šálku rostlinného mléka (ovesné, mandlové)
- 1 lžička vanilkového extraktu  
1 lžička prášku do pečiva  
špetka soli  
1/2 šálku ořechů (vlašské, lískové, mandle, kešu)

## Postup:

Přehřejte si troubu na 180 stupňů. Vyložte si plech papírem. Batáty očistěte a dejte v celku do trouby. Propíchejte je vidličkou a až jsou pečené, vydlabejte je a rozmačkejte vidličkou na pyré.

Dejte pyré do misky, přidejte vejce, vločky, kakao, mandlové máslo, sirup, chia semínka, vanilku, mléko, sůl a prášek do pečiva. Pak směs promíchejte dohladka. Ořechy můžete zamíchat do směsi nebo použít na posypání.

Nalijte směs na plech a urovnejte. Pečení trvá 20-25 minut. Poznáte to podle tuhého povrchu, zkuste do něj píchnout vidličkou. Nakrájejte na čtverečky a podávejte. Ještě můžete na povrch rozehřát hořkou čokoládu a posypat brownie drcenými pistáciemi a přidat na povrch mátu.



**Doba přípravy:**

40 minut



**Náročnost:**

Mírně pokročilý

**Vliv na zdraví:**

působí protizánětlivě  
potěší chuťové pohárky  
vyživuje mozek



# BEZLEPKOVÉ MUFFINY

## Ingredience:

- 1 a 1/2 šálku bezlepkové mouky (ovesná, rýžová, kokosová, mandlová)
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/4 šálku čekankového sirupu
- špetka soli
- 1/2 šálku rostlinného mléka
- 1/4 šálku kokosového oleje
- 1-2 vejce
- 1 lžice vanilky
- červený rybíz (borůvky, maliny apod.)

## Postup:

Přehřejte si troubu na 180 stupňů. Připravte si formu na muffiny. Vyložte ji papírovými košíčky nebo vymažte olejem a vysypejte moukou. Ve velké míse smíchejte mouku, prášek do pečiva a sodu. V druhé míse čekankový sirup, mléko, vejce, olej a vanilkový extrakt.

Vyšlehejte a přidejte k rozmíchaným suchým ingrediencím. Rozšlehejte do hladka. Nakonec můžete přidat bobuloviny a pomalu je vmíchat.

Nalejte do formiček a pečte asi 20 minut dozlatova. Můžete dovnitř píchnout špejlí pro kontrolu. Nechte vychladnout a podávejte.



### Doba přípravy:

40 minut



### Náročnost:

Mírně pokročilý

### Vliv na zdraví:

působí protizánětlivě  
potěší chuťové pohárky  
vyživuje mozek



# OVESNÉ TYČINKY S GOJI

## Ingredience:

- 1 a 1/2 šálku ovesných vloček
- 1/2 šálku proteinového rostlinného prášku (sójový nedoporučuji)
- 1/2 šálku nasekaných mandlí nebo vlašských ořechů
- 1/4 šálku kokosového oleje
- 1/2 šálku čekankového sirupu (nebo medu)
- 1 lžička vanilky
- špetka soli
- 2 lžice chia semínek
- 2 lžice goji bobulí
- 2 lžice kokosových vloček
- 1 lžička skořice
- 1/2 lžičky kurkumy
- špetka muškátového oříšku
- špetka mletého kardamonu

## Postup:

Předejte si troubu na 180 stupňů. Vložte si plech papírem. Ve velkém hrnci smíchejte med nebo sirup, olej a zahřívejte. Pak přidejte ostatní ingredience a nechte je spojit.

Poté směs vysypte na pekáček a urovnejte ji. Pečte asi 20 minut dozlatova. Pak nechte vychladnout a nakrájejte na tyčinky. Můžete si je i namočit do hořké čokolády a nechat ztuhnout.

Dobrou chuť.



Doba přípravy:

40 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

působí protizánětlivě  
potěší chuťové pohárky  
vyživuje mozek



# PŘEJI TI MNOHO ÚSPĚCHŮ NA TVÉ OSOBNÍ CESTĚ KE ZDRAVÍ

Doufám, že jsem ti v tomto e-boku přinesla nějakou inspiraci. Samozřejmě, že si recepty můžeš přizpůsobit podle sebe.

Namísto masa lze použít tofu, i když já ho nepovažuji za zdravou potravinu, anebo ta lepší varianta je tempeh. Pokud se chceš stravovat více vegansky, stačí v receptech zkombinovat obiloviny s luštěninami, přidat ořechy a semínka. Nebo pokud vegetariánsky, tak tvaroh, skyr či vejce jako zdroj bílkovin.

Důležitá je pestrost, komplexnost při skládání jednotlivých jídel a využívání koření a superpotravin, které vyživí tvá střeva a posilní imunitu.

Přeji ti, ať se ti moc daří a najdeš ten svůj balanc !

- Karolína, nutriční terapeutka

Pokud si s něčím nevíš rady, ať už zdravotně nebo výživově, určitě se mi ozvi a něco spolu vymyslíme!

tel. 720 448 704

mail: [krlnhola@gmail.com](mailto:krlnhola@gmail.com)

IG: [@the.holistic.caroline](https://www.instagram.com/the.holistic.caroline)

