

Recepty

které
báječně

probudí

vaše
klouby
a záda





Čerstvý salát



2 porce



10 minut

INGREDIENCE

Salát

1 zelený salát,
2 jablka,
50g borůvek,
3 figy,
10 ks mandlí,
2 ks para ořechů,
1 hrst bylin (viz
postup),
sůl

Dressing

1 pl hořčice,
3 pl mandlového
neslazeného mléka,
1 pl balzamic octa,
1 pl dýňového oleje,
šťáva z citronu,
½ pl soli

POZNÁMKY

Salát podávejte jako přílohu k
obědu nebo večeři.

Receptik si upravte podle své
fantazie, chutě a potřeb.

POSTUP

1. Zelí očistíme a nakrájíme ho na jemné proužky.
2. Jablka zbavíme jadřinců a nakrájíme je na malé kostičky.
3. Mandle a ořechy namočíme večer do vody.
4. Před přípravou z nich slejeme vodu a nasekáme je na drobné kousky.
5. Bylinky (petrželka, bazalka, oregáno, rozmarýn, medvědí česnek...) omyjeme a nasekáme.
6. Suroviny dáme do mísy.
7. Osolíme a dobře promícháme.
8. Hotovou zálivku promícháme se salátem.
9. Pokud nechcete dělat dressing, tak salát pokapejte 2 pl dýňového oleje.

Dobrou chuť!



Rychlá pánev



2 porce



15 minut

INGREDIENCE

1 cuketa, 3 rajčata,
2 bulvy fenyklu, 1 červená cibule,
2 stroužky česneku,
1 feferonka (podle chuti)
200 ml zeleninového vývaru
(nebo jen voda),
1 pl tamari, 1 čl kokosového oleje,
1 čl majoránky, 1 čl tymiánu,
1 čl oregána, ½ čl kurkumy,
hrst klíčků, pepř, sůl

POZNÁMKY

K tomu přidejte bílkovinu podle
chuti a vychutnejte si oběd,
nebo večeři.

POSTUP

1. Cibuli, česnek, cuketu, fenykl, rajčata očistíme, omyjeme a nakrájíme na plátky.
2. Na rozehřátém kokosovém oleji (pozor nepřepálit) krátce orestujeme cibuli, česnek, feferonku, fenykl.
3. Přidáme 2 pl vývaru (vody) a dusíme cca 3 - 5 min.
4. Přidáme zbytek surovin (rajčata, cuketu, koření, tamari).
5. Vaříme 15 - 20 min. na mírném ohni.
6. Nakonec můžete ozdobit klíčky.

Nechte si chutnat!



Polévka



2 porce



30 minut

INGREDIENCE

500 g mrkve, 1 červená cibule,
1 stroužek česneku,
1 kousek zázvoru (4 cm),
750 ml zeleninového vývaru (voda)
1 čl kokos. oleje, 1 čl kurkumy,
1 čl kari, pepř, sůl,
trochu chilli (podle chuti),
trochu muškátového oříšku,
½ svazku koriandru,
šťáva z pomeranče

POZNÁMKY

Přidejte k polévce sýr (podle
vaší chuti) a vychutnejte si
dobrou snídani, nebo rychle
připravený oběd, nebo lehkou
večeři.

POSTUP

1. Cibuli, česnek, zázvor, mrkev oloupeme, očistíme a nakrájíme na drobné kostičky.
2. Na rozehřátém kokosovém oleji zlehka orestujeme cibuli, česnek, zázvor.
3. Přidáme mrkev a za stálého míchání restujeme cca 3 – 5 minut.
4. Zalijeme zeleninovým vývarem a vaříme 15 min.
5. Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem.
6. Přidáme koření a pomerančovou šťávu.
7. Polévku ozdobíme nasekaným koriandrem.

Bon Appetit!



Zeleninový nákyp



2 porce



40 minut

INGREDIENCE

500 g brokolice,	½ lžičky kokosového
500 g uvařených	oleje,
brambor (banáty),	1 čl kmínu, 1 čl kurkumy,
1 červená cibule,	1 čl kari, pepř, petrželka,
2 stroužky česneku,	1/2 svazku kopru,
1 malá feferonka,	1 limetka, rýžová mouka
1 čl zeleninového	na zahuštění (nemusíte
vývaru (nebo voda),	zahušťovat),
450 g mandlového	paprika,
neslazeného mléka,	sůl

POZNÁMKY

Přidejte k jídlu vhodnou
bílkovinu (třeba kousek masa,
nebo luštěninu, nebo tempeh).
Máte ideální oběd nebo večeři.

POSTUP

1. Brokolici omyjeme, očistíme, nakrájíme na kostičky.
2. Blanšírujeme 3 min ve vroucí osolené vodě.
3. Brambory omyjeme, podusíme ve vodě do poloměkka.
4. Po změknutí je oloupeme a nakrájíme na plátky.
5. Cibuli, česnek, feferonku očistíme, omyjeme a nakrájíme najemno.
6. Na rozehřátém kokos. oleji orestujeme cibuli, česnek, feferonku.
7. Přidáme vývar, mandlové mléko, kmín, kurkumu kari, pepř, sůl a zahustit můžete trochou rýžové mouky.
8. Brokolici a brambory navrstvíme do pekáčku a zalijeme připravenou omáčkou.
9. Pečeme v troubě na 180° cca 20 min.
10. Ozdobíme limetkou a čerstvými bylinkami.

Ať vám chutná!



Snídaňová kaše



z porce



10 minut

INGREDIENCE

8 pl rýžových vloček (nebo jakýkoliv bezlepkových),
2 pl pomeranč. nebo citr. šťávy,
špetka soli, špetka skořice,
1 - 2 čl agávového sirupu, nebo medu (sladit nemusíte vůbec),
2 čl chia semínek, 100 g jahod,
100 g borůvek, 100 g malin,
8 lístků čerstvé máty (v zimě mražené)

POZNÁMKY

Přidejte bílkovinu (tvaroh, nebo jogurt, nebo předem namočené oříšky). Hodí se jak v letních, tak v zimních dnech na snídani, nebo na večeři.

POSTUP

1. Vločky a chia semínka povaříme ve 400 ml vody se solí a skořicí.
2. Poté hrnec přiklopíme pokličkou a necháme kaši dojít do vhodné konzistence.
3. Jahody, maliny, borůvky očistíme, omyjeme a nasekáme nadrobno.
4. Sirup a mátu přidáme do kaše a promícháme.
5. Kaši nalijeme do misky a ozdobíme ovocem.

Nechte si chutnat!



Smoothie



z porce



10 minut

INGREDIENCE

1 zralé mango, 1 jablko,
2 pl předem namočených semínek
(chia, lněná, hořčičná)
šťáva z ½ citronu,
150 - 200 ml zeleného studeného
čaje (nebo vody)2,
80 g zelených lístků podle chuti
(máta, baby špenát, rukola,
kopřiva, petrželka, koriandr,
bršlice kozí noha, šrucha zelná -
portulák)

POZNÁMKY

Nezapomeňte k tomu sníst
bílkovinu (tvrdý tvaroh, předem
namočená semínka nebo oříšky).

POSTUP

1. Všechny suroviny omyjeme.
2. Jablko zbavíme jádřince, mango slupky a pecky.
3. Jablko a mango nakrájíme na čtvrtky.
4. Všechny suroviny vložíme do mixéru a mixujeme na plné obrátky.

Na vaše zdraví!



Semínkový chléb



z porce



40 minut

INGREDIENCE

menší šálek lněných semínek,
3/4 šálku mixu semínek
(slunečnicových, dýňových,
sezamových),
1 menší šálek vody,
2 čl soli,
1 čl nasekaných bylinek podle
chuti (petrželka, bazalka, oregáno,
rozmarýn, medvědí česnek,
paprika)

POZNÁMKY

Přidejte bílkovinu (lučinu, sýr,
cizrnovou pomazánku) a
ozdobte chléb čerstvou
zeleninou.

POSTUP

1. Všechny suroviny nasypeme do větší misky.
2. Zalijeme je vodou, promícháme a přes noc je necháme namočená.
3. Semínka pustí šlem, zeslizovatí a to je správně.
4. Druhý den si dáme na plech pečicí papír a rozetřete směs rovnoměrně na plech.
5. Pečeme v troubě cca 30 - 40 minut na 190 °C.
6. Po vychladnutí chléb nakrájíme.

Pochunejte si!



Chia pudink



z porce



10 minut

INGREDIENCE

25 g chia semínek
200 ml mandlového mléka, nebo
smoothie,
6 PL tučného tvarohu nebo bílého
jogurtu,
hrstk oříšků (podle chuti),
ovoce podle chuti (borůvky,
jahody, maliny, rybíz, mango,
jablko),

POZNÁMKY

Pusťte se do vynikající snídaně,
nebo si ho dejte jako dezert.

POSTUP

1. Chia semínka zalijeme smoothiem nebo mlékem a promícháme je.
2. Semínka necháme cca 30 min nasát vodou.
3. Jakmile vznikne pudink, tak ho dáme do skleniček
4. Pudink ozdobíme tvarohem, nebo jogurtem.
5. Přidáme oříšky (den předem namočené ve vodě).
6. Ozdobíme oblíbeným ovocem.

Mňami, mňam!



Zdravé pralinky



2 porce



15 minut

INGREDIENCE

2 datle bez pecek (předem
namočených),
100 g mandlového nebo
oříškového másla,
60 g mandlí (předem
namočených), 90 g kokosu
(předem namočeného),
1 pl kakaového prášku,
1 pl lžice agávového nebo
javorového sirupu,
vanilka, špetka soli a kurkumy

POZNÁMKY

Bez výčitek je můžete kdykoliv
během dne mlsat.

POSTUP

1. Všechny suroviny dáme do mixéru.
2. Rozmixujeme je.
3. Ze směsi tvoříme kuličky.
4. Obalíme je v sezamu.
5. Dáme je vychladit do lednice.

Užijte si to!



Pickles



z porce



45 minut

INGREDIENCE

1 červená cibule,
2 stroužky česneku,
1 malá chilli paprička,
25 g čerstvého křenu,
3 ks bobkového listu,
60 g soli (keltské),
3 kg zeleniny
(bílé, červené, čínské zelí,
kapusta, mrkev, fenykl)

POZNÁMKY

Přidejte bílkovinu a s chutí se
pusťte do bašty.

POSTUP

1. Zeleninu očistíme, nakrájíme najemno a dáme do mísy.
2. Přidáme bobkový list, sůl a dobře promícháme.
3. Směs natlačíme do skleněného hrnce nebo přímo do kvašáku.
4. Na stlačenou směs položíme celé zelné listy, které zatížíme kamenem nebo závažím.
5. Zelenina pustí vodu, která po stlačení vystoupí nahoru (vodu neslíváme).
6. Hrncem přikryjeme utěrkou, nebo talířem.
7. Hrncem nikdy hermeticky neuzavíráme, protože bakterie nemohou správně pracovat a neunikal by pryč tvořící se plyn.
8. Hrncem necháme stát při pokojové teplotě 10 dní (zelenina se dá ale jíst už většinou po 5 dnech).
9. Hotové pickles uchováme na chladném místě.

Dobrou baštu!