

VITA KUCHÁRKA



Posledná aktualizácia: 10.3.2009

Obsah

1.	Kaše.....	6
1.1	Ovocná pochoutka	7
1.2	Maková kaše	8
1.3	Čokoládová kaše	8
1.4	Pohanková snídaně	9
1.5	Mačkané jahody s avokádem	10
1.6	Barevný svět ve skle	10
1.7	Pohanková kaše	11
1.8	Ovocný jogurt	11
1.9	Jahodová kaše s datlemi	11
1.10	Lněná kaše	12
1.11	Borůvková kaše	12
1.12	Jahodová kaše s banánem	12
1.13	Ořechová pochoutka s banánem	13
1.14	Sezamová pochoutka	13
1.15	Banánová kaše s kokosem	14
2.	Nápoje	15
2.1	Limetkový nápoj s vanilkou	16
2.2	Mangový ošial'	16
2.3	Borůvkové frapé	18
2.4	Okurkové osvěžení	19
2.5	Jarní khaki drink nabitý energií	20
2.6	Čokoládovo-mandlové mléko	21
2.7	Pomerančový džus s banánem	21
2.8	Mrkvový nápoj	22
2.9	Růžový panter	22
2.10	Džus "Vesna"	23
2.11	Džus "Caribic"	23
2.12	Džus "Súmрак"	24
2.13	Hruškový nápoj	24
2.14	Mléko z ořechů a semínek	25
2.15	Banánové mléko	25
2.16	Jablkový džus s banánem a nektarinkou	26
2.17	Čokoládový "úlet"	26
2.18	Kokosové mléko a smetana	26
2.19	Konopné mlíčko	27
2.20	Ovocný džus	27
2.21	Zeleninový džus	27
2.22	Ledový nápoj	28
2.23	Mangový shake	28
3.	Omáčky	29
3.1	Čokokoko dream	30
3.2	Vitanéza	31
3.3	Hořčičný dressing	32
3.4	Vlašský dip	33
3.5	Francouzský dressing	34
3.6	Rajská omáčka	34
3.7	Nutella	35
3.8	Konopná šlehačka	35
3.9	Tahini na slano	36
3.10	Svíčková omáčka	36
3.11	Ořechová zálivka	37

3.12	Rajčatová zálivka.....	37
3.13	Ovocná omáčka s avokádem.....	37
3.14	Vitariánský kečup	38
3.15	Koprová omáčka	38
4.	<i>Polévky</i>	39
4.1	Koprová polévka s cuketou	40
4.2	Mrkvová polévka	41
4.3	Polévka z cukety.....	42
4.4	Krémová koprová polévka	43
4.5	Hrášková polévka	44
4.6	Polévka Gaspacho.....	45
4.7	Špenátová polévka	46
4.8	Pohanková "prdeláčka"	46
4.9	Brokolicová polévka.....	47
5.	<i>Pomazánky</i>	48
5.1	Rajčatová čalamáda	49
5.2	Avokádové raw-fondue s česnekem.....	50
5.3	Sluněnky	51
5.4	Pohanková pomazánka	53
5.5	Ovocná marmeláda	53
5.6	Žampionová pochoutka	54
5.7	Pomazánka aneb Pohanka na 100 způsobů.....	54
5.8	Malinová marmeláda bez malin	55
6.	<i>Saláty</i>	56
6.1	Míchaný salát s fenyklem, jablkem a slunečnicí	57
6.2	Listový salát se sladce ostrou zálivkou.....	58
6.3	Mrkvový salát s pomerančem	59
6.4	Salát z bílé ředkve	60
6.5	Hugův "Vlašák".....	61
6.6	Naklíčené mungo s avokádem.....	62
6.7	Kysané zelí po staročesku	63
6.8	Zeleninový salát s kopřivou	64
6.9	Strouhaná jablka s kokosem	64
6.10	Ledový salát s celerem	65
6.11	"Bramborový" salát	65
6.12	Mrkvový salát s jablkem	66
6.13	Ovocný salát se skořicí	66
6.14	Guacamola	67
6.15	Rychlý salát s Dulse vločkami	68
6.16	Salát a la humr	69
6.17	Tzatziky.....	70
6.18	Pampeliškový salát	71
6.19	Květákový salát se špenátem	71
6.20	Salát z čerstvých žampionů - Salade de champignons crus.....	72
6.21	Zeleninový salát s polníčkem	72
6.22	Zeleninový salát s květákem	73
6.23	Kedlubnový salát	73
6.24	Zelený salát.....	73
6.25	Mrkvový salát	74
6.26	Podzimní salát.....	74
6.27	Okurkový salát.....	75
6.28	Pohankový salát	75
6.29	Kapusta se zázvorem a česnekem	76
6.30	Červená řepa s křenem.....	76
6.31	Salát z červené řepy	77
6.32	Zelný salát s fenyklem	77

6.33	Hlávkový salát s pikantní zálivkou	78
6.34	Zelný salát s koprem.....	78
6.35	Ledový salát s avokádem	79
6.36	Zelný salát.....	79
6.37	Lisovaný salát.....	80
6.38	Čočkový salát	80
6.39	Avokádový salát	81
7.	<i>Sladkosti</i>	82
7.1	Čoko-koko dortíky.....	83
7.2	Čoko-kešu kuličky	84
7.3	Kokosovo-citronové kuličky	84
7.4	Mandlové kuličky	85
7.5	Skvělé sladké koule	85
7.6	Kešu-datlové kuličky	86
7.7	Čokoládový puding	87
7.8	Jablečný závin neb štrúdl	88
7.9	Čoko termix	88
7.10	Ořechový koláč s rozinkami	89
7.11	Kuličky dle Huga	90
7.12	Ovocný dort	91
7.13	Tahini	92
7.14	Kokosové koule	93
7.15	Mražený ovocný dort.....	94
7.16	Ovocné kuličky	95
7.17	Čokoládová pochoutka	95
7.18	Jablečný dort.....	96
7.19	Vitarian Chocolate Thermix Fully Optimized	97
7.20	Čokoládové raffaello	97
7.21	Čokoláda	98
7.22	Broskyňovo-křémový zákusok	99
7.23	Čokoládové kuličky	100
7.24	Čokoládovo marcipánové kuličky.....	100
7.25	Modré kuličky	100
7.26	Bílé kuličky	101
7.27	Chalva	101
7.28	Sezamové kuličky	101
8.	<i>Speciality</i>	102
8.1	Banán s ananasovo-kokosovým krémem	103
8.2	Plněná rajčata	104
8.3	Banán v kokosu	105
8.4	Broskve s kokosovým krémem a višňovou omáčkou	105
8.5	Matjesy z cukety	106
8.6	Vita-sushi	107
9.	<i>Sušené placky</i>	108
9.1	Kokosky	109
9.2	Hruškové placky	109
9.3	Vita placky.....	110
9.4	Masové" placičky	111
9.5	Kokosové makrónky.....	112
9.6	Placky s cuketou	113
9.7	Pohankové sušenky	114
9.8	Jablíčkové placičky	115
9.9	Sladké kreky.....	115
9.10	Snídaně šampionů aneb Musli buckwheaties	116
9.11	Lněné placičky ala pizza	116
9.12	Čapáty.....	117

10.	<i>Zmrzliny</i>	118
10.1	Zmrzlina tří barev	119
10.2	Jahodová zmrzlina	120
10.3	Oříšková zmrzlina	120
10.4	Banánová zmrzlina	120
10.5	Borůvková zmrzlina	121
10.6	Italská zmrzlina	121

1. Kaše



1.1 Ovocná pochoutka

3.3.2009 23:51 | kveta | Kaše



...prasátko se už moc těší na ovocnou banánovou bílonektarinkovou pochoutku 😊

Ingredience:

- 2 banány
- 2 bílé nektarinky
- 1 mango

Postup:

Ovocná pochoutka, kterou jsem s radostí připravila ze dvou banánů a dvou bílých nektarinek, rozmačkaných vidličkou. patří k mým oblíbeným ovocným kašičkám. Mango si dal avokádo (1ks) s banánem (2ks) taky rozmačkaný na krém.

1.2 Maková kaše

11.2.2009 22:00 | Rose | Kaše



Ingredience:

- mletý mák
- rozmačkaný banán
- kardamon nebo skořice

Postup:

Jsem na tom podobně - závislák na sladkém. Vynikající je mletý mák smíchaný s rozmačkaným banánem, do toho lze přidat i kakao. Med spíš ne, je to samo o sobě dost sladké. To samé se dá dělat i se strouhanou hruškou nebo jablkem. Já mám ale nejradši banán. Přidávám ještě trošku kardamonu nebo skořice.

lakyluk: Ja si mak pomeliem z ľanom a nechám to namočené od večera do rána. Ráno pridám med, občas jem k tomu aj sušený peľ.

1.3 Čokoládová kaše

5.2.2009 23:36 | s.arik | Kaše

Ingredience:

- hrst rozinek umlít
- hrst čokobobů umlít
- 2-3 banány oloupat

Postup:

Vše vidličkou promísit, roztáhnout 😊 báječná, sytá sladkost, hotová za pár minut.

S medem: kaše z šesti banánů, 2 PL pohankového medu a 2PL raw kakaového prášku 🍫
🍫🍫 (chutnější varinta, pro mne...)

Se slunečnicí a ořechy:

2-3 banány, hrst vlašáků, hrst rozinek, hrst slunečnice a hrst čokobobů,
vše umlít a rozmačkat s banány, je to moc dobré

1.4 Pohanková snídane

18.1.2009 16:00 | Tereza | Kaše



Ingredience:

- *pohánkat*
- *hruška nebo jabko*
- *med*
- *skořice*

Postup:

Namočenou pohanku smícháme s nastrouhanou hruškou či jablkem a přidáme dle chuti trochu medu a skořici. Pro pokročilý bodybuilding lze přidat slunečnicová semínka, vlašské ořechy apod.

Eva Kočí: *směs z namočené pohanky namočených datlí a křížal zahuštěné kokosem a mletou slunečnicí k tomu liči (cca10dkg), mango, banán*

1.5 Mačkané jahody s avokádem

18.1.2009 14:33 | mandragora | Kaše



Ingredience:

- čtvrtka zralého avokáda
- 0,5 kg jahod

Postup:

Jahody rozmačkat. Avokádo vydlabat a rozmixovat ze šťávou z jahod popř. přidat 2 či 3 jahody... a zalít tím jahody. Místo jahod lze variovat s jakýmkoliv kyselým ovocem dle sezóny. Maliny, kiwi, ostružiny, ...

1.6 Barevný svět ve skle

15.1.2009 06:55 | realita.tv/ohz | Kaše



Ingredience:

- slunečnicová semínka
- maliny
- banán
- sekané liskové ořechy
- strouhaný kokos

Postup:

Slunečnicová semínka nechte přes noc namočené ve vodě. Rozmixujte je s trochou vody. Přidejte banán a znovu rozmixujte. Rozdělte vzniklou hmotu na dvě části. Jednu nechte jak je a ke druhé přidejte rozmačkané maliny a promíchejte. Na dno misky dejte jednu barvu, na ni druhou, posypte strouhaným kokosem a sekanými oříšky.

1.7 Pohanková kaše

11.1.2009 23:59 | Tereza | Kaše

Ingredience:

- *namočenou nebo naklíčenou pohanku*
- *nasekaný kopr, petržel nebo pažitka*
- *mořská sůl*
- *pepř*
- *nepasterovaný jablečný ocet*

Postup:

Namočenou nebo naklíčenou pohanku ochutíme nasekaným koprem, petrželí či pažitkou, mořskou solí a trochou pepře, případně nepasterovaným jablečným octem. Variací může být kari koření. Pokrm bude vydatnější smícháme-li pohanku se stejným množstvím namočeného slunečnicového semínka.

1.8 Ovocný jogurt

11.1.2009 23:44 | epony | Kaše

Ingredience:

- *1 avocado*
- *škoric (1 lžička)*
- *med (podla chuti)*
- *sezam (1 lžička)*
- *kokos (1 lžička)*
- *pokrajané jablčko (stačí štvrtka)*

Postup:

Dnes som vytvorila nový recept. Odporúčam všetkým, ktorí majú radi sladké, chuť to ako sladký jogurt. Osobne mi nechutí avocado ako pasta so zeleninou a keďže mi jedno ostalo, povedala som si, že budem trochu experimentovať a vyskúšam avocado na sladko.. voilà:

1.9 Jahodová kaše s datlemi

11.1.2009 23:32 | mandragora | Kaše

Ingredience:

- *3 velké zralé banány*
- *1-2 jablka*
- *1 kg jahod*
- *0-15 datlí*

Postup:

Banány oloupat a nakrájet na plátky. Taktéž jablka omýt a nakrájet na plátky, přidat dalte a všechno rozmixovat... servírovat v miskách.

1.10 Lněná kaše

11.1.2009 23:16 | hofikos | Kaše

Ingredience:

- hrst l'anu
- 100g biorozinek
- 1 lžička skořice
- 1 jabko
- trocha vody

Postup:

Lehce inspirovaná a těžkými chutěmi zatížená po přečtení složení sladkých lněnek jsem si včera a především udělala takovou kašičku, která chutná úplně jako štrůdl. Vše dělám v Choperu - nejdřív namelu/nasekám tak hrst až dvě lnu (suchého). Potom jedno balení (100 g) biorozinek také namelu/nasekám. Smíchám, přidám lžičku skořice. Nasekám (skoro až rozmixuju) jedno větší sladké jablko (možno s trochou vody, aby to byla kašička, ale ne moc, ztratila by se sladkost). Potom zamíchám dohromady a nechám nasáknout len. Začne to být takové tužší mazlavé a je to úplně výborný - prostě štrůdl. Důkladně prosliňovat! 😊

Lněná snídaně od Johnyho (pro 2 osoby): 4 lžíce lněného semínka, 2 lžíce sezamu, 1 lžíce slunečnice - krátce umixujeme na sucho, přidáme trochu skořice, medu, 1 banán a asi 2 dcl vody a mixujeme ještě asi minutu. Kaše je hotová, může se třeba posypat kokosem a ozdobit jahodama. To by člověk by nevěřil jak je to výborné!

1.11 Borůvková kaše

11.1.2009 21:53 | Borůvka | Kaše

Ingredience:

- banán
- borůvky nebo nektarinky

Postup:

rozmixujte banán, dejte do toho borůvky, nebo kousky nektarinky nebo jakýkoliv ovoce, třeba i fíky. Je to mňamka.

1.12 Jahodová kaše s banánem

11.1.2009 21:22 | tvx | Kaše

Ingredience:

- 2 kg jahod
- 1kg banánů

Postup:

2 kila jahod, kilo banánů, smíchat v mixéru 3/4 všeho a potom tu 1/4 jahod do toho nasypat, 1/4 banánů nakrájet na kolečka a taky přidat. (Snídaně pro 4-člennou rodinu)

1.13 Ořechová pochoutka s banánem

11.1.2009 21:13 | 800914 | Kaše

Ingredience:

- 80g hrozinek nebo nektarinek
- 40g vlašských ořechů
- 80g konopných semen
- lžička mletá skořice
- 1 banán
- med
- ½ citróna

Postup:

1.den:

namocit zhruba 80g nesířených hroziček/rozinek a 40g posekaných vlašských ořechů do vody. do druhé misky namocit 80g konopných semen.

2.den:

preplachnete semena dajte do mixeru spolu s 1.5dl vody. minutu mixovat, scedit cez sitko, mlieko samozrejme nevyliavame /bude sa hodit 😊/. to čo ostane v sitku dobre premiesame s lyžickou mletej skorice, odkvapkanými hrozičkami a orechami, výslednú masu dame do formy, staci aj mala miska, preklopíme na čistý tanier. Vidličkou vymiesame konopné mlieko so zrelým banánom, medom a vytlačenou polkou citróna skoro do hladka. polejeme tým celé dielo a môžeme sa do toho pustiť. enjoy that buzz..

1.14 Sezamová pochoutka

11.1.2009 19:56 | Sluníčko | Kaše

Ingredience:

- sáček sezamu
- káv. hrníček vody (možno i dolévat při mixování , prostě podle toho jak chcete směs hustou)
- 2 lžíce medu
- 1 banán
- 2 jahody - vše mixovat až začne směs houstnou, pak je hotová.

Postup:

Vše mixovat až začne směs houstnou, pak je hotová. Je to hodně syté, ale mooooc dobré. Také je dobré do už hotové směsi vsypat třeba trochu rozinek. Místo jahod lze použít jakékoliv jiné výrazné ovoce a nebo jen koření – skořici. a nebo jsem nedavno vyzkoušela místo sezamu strouhaný kokos mňam

1.15 Banánová kaše s kokosem

11.1.2009 18:16 | M!cha! | Kaše

Ingredience:

- 1 banán
- 1 jablko
- strouhaný/sušený kokos
- citronová šťáva

Postup:

Vyzrálý banán rozmačkat s najemno nastrouhaným jablkem (ty letní se moc nehodí), zahustit strouhaným sušeným kokosem (doporučuji předem ještě rozmixovat, aby to bylo na prach) a pak řádně vyburcovat chuť notnou dávkou čerstvé citronové šťávy....nechat uležet. Delikátní!!!!

xhitv: právě jím kaši:nastrouhaný banán smíchaný se strouhaným bio-kokosem mňam 😊

kveta: s banánem je dobrý skoro každý ovoce...banán jahoda, banán borůvka, banán mouruše, banán kiwi, banán pomeranč, atd... zkuste to děvčata, nebudete litovat.. 😊

2. Nápoje



2.1 Limetkový nápoj s vanilkou

5.2.2009 23:44 | Katarína | Nápoje



Ingrediencie:

- vela vody (studenej alebo teplej) a do nej trochu:
- stava z limetky
- agavovy sirup od Terezky alebo suroveho trstinoveho cukru alebo ineho sladidla
- vanilkoveho prasku od Terezky

Postup:

Do vody (studenej alebo teplej) pridáme všetky ingrediencie

Robím z limetiek niečo na styl mojito virgin: z polovice limetky vytlačím stávu (supky tam nedávam), pridám surový trstinový cukor, zopár pokrajaných lístkov mäty, rozdrvím to a dolejím pol litrom teplej vody.



2.2 Mangový ošial'

15.1.2009 22:35 | dobre-recepty | Nápoje

**Ingredience:**

- 3 pomaranče
- ½ banánu
- ½ manga

Postup:

Olúpané pomaranče, banán a mango rozmixujte, nalejte do pohárov, po prípade trochu zried'te studenou vodou. Pohár ozdobte mangovou hviezdíčkou vykrojenou formičkou na cesto a špirálou z umytej kôry pomaranča.

kveta: já a můj přítel mango se v posledních měsících hlavně živíme rozmixovanejma mangama ve šťávě z pomerančů, většinou vyrobených mangem. přiznám se že od té doby co u mě bydlí už zapomínám jak vypadá kuchyň...ha ha...jeho to baví...mě taky

2.3 Borůvkové frapé

15.1.2009 07:20 | realita.tv/ohz | Nápoje



Ingredience:

- 1 banán
- miska borůvek (i mražené)
- 3 sklenice vody

Postup:

Společně rozmixujte. Vodu přidávejte podle požadované hustoty. Místo borůvek zkuste jahody, maliny atd.

2.4 Okurkové osvěžení

15.1.2009 07:13 | realita.tv/ohz | Nápoje



Ingredience:

- *salátová okurka*
- *menší cibulka (lépe několik mičurinek)*
- *stroužek česneku*
- *citrónová šťáva*
- *bylinkový pepř*
- *čerstvý kopr*

Postup:

Okurku nastrouhejte najemno, cibulku nastrouhejte najemno, přidejte stroužek rozmačkaného česneku, bylinkový pepř a nasekaný čerstvý kopr podle chuti a šťávu z půlky citrónu. Vložte do mixéru a rozmixujte. Podle potřeby přidejte vodu. Servírujte ve vychlazené sklenici, na dno dejte několik kostek ledu.

2.5 Jarní khaki drink nabitý energií

13.1.2009 04:09 | wlastislawa | Nápoje



Ingredience:

- větší sáček mladých jarních kopřivových výhonků - cca 4 velké hrsti
- menší hrst mladých jarních pampeliškových listů
- menší hrst petrželky kudrnky
- 2 větší bio-mrkve
- citron
- banán

Postup:

Kopřivy, pampelišky, kudrnku, citron a mrkev vyšťavíme a ve šťávě rozmixujeme banán. Vypijeme. Nápoj obsahuje kolem 30 g sacharidů, 4 g bílkovin, zanedbatelné množství tuků, chlorofyl a velké množství minerálů, stopových prvků a vitamínů. Působí zásadotvorně, upravuje zažívání a podporuje tvorbu červených krvinek.

Kopřivy bychom měli pro šťavení sklízet zhruba do poslední třetiny května a pak a znovu od druhé poloviny září. Sklízíme pouze na čistých místech a jen mladé výhonky. Z obsahových látek je nejdůležitější chlorofyl listů, který má protizánětlivý a hojivý účinek, urychluje zcelování ran a regeneraci pokožky poškozené buď úrazem (popálení, poleptání, opaření), nebo nějakým chronickým procesem (proležení). Kromě toho působí chlorofyl i tonizačně a povzbudivě na metabolismus a ostatní fyziologické funkce. Z dalších obsahových látek je to kyselina křemičitá, působící močopudně, třísloviny s protikrvácivým účinkem a látky snižující hladinu krevního cukru i vysoký krevní tlak. Díky antiseptickému působení se kopřiva používá jako pomocný lék při zánětech dýchacích a močových cest. V lidovém léčitelství je hojně ordinována k léčbě chudokrevnosti, při trávicích obtížích a jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky. Zanedbatelný není ani poměrně vysoký obsah vitamínu C. Komplex účinných látek kopřivy zvyšuje enzymatickou činnost a zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů. Banány obsahují velké množství draslíku (ochrana srdce), sodíku, vápníku a hořčíku (mírní křeče, bolesti hlavy, posiluje svaly), zinku, manganu a molybdenu.

2.6 Čokoládovo-mandlové mléko

13.1.2009 04:03 | lifefood | Nápoje



Ingredience:

- 1/2 litru mandlového mléka
- 1 hrst syrových kakaových bobů
- 1 lžíce medu

Postup:

Mandle, nejlépe přes noc namočené, umixujte s vodou, a přeced'te resp. vymačkejte přes cedící sáček (možno použít punčochu nebo látku ze staré košile, sáček na Barvy laky apod.). Mandlovou hmotu schovejte do jiných receptů na pomazánky či cukroví. Čokoládu rozemelte na prášek a pak mixujte s mandlovým mlékem a medem. Přizpůsobte množství medu svým rozmarům. Delikatesa!!

2.7 Pomerančový džus s banánem

13.1.2009 03:45 | Květa | Nápoje

Ingredience:

- 3 pomaranče
- 1 banán

Postup:

Ručně vymačkaná šťáva ze 3 šťavnatých pomerančů, 1 banán. mix 15 sekund v mixeru...hotový nebe na zemi

2.8 Mrkvový nápoj

13.1.2009 02:20 | Eva | Nápoje

Ingredience:

- mrkvová šťáva
- kokosové mléko

Postup:

Já jsem si oblíbila mrkvový nápoj: smíchám mrkvovou šťávu + kokosové mléko. Dávám přibližně jeden díl kokosového mléka na pět dílů mrkvové šťávy. Podobně míchám s kokosovým mlékem též šťávu z červené řepy.

2.9 Růžový panter

12.1.2009 00:03 | vitarian | Nápoje



Ingredience (pro 2):

- Jablko
- 1 zralý banán
- šťávu z většího pomeranče
- hrst čerstvé dužiny kokosu (okrájíme i tenkou hnědou vrstvu)
- hrst jahod, malin nebo mix (mohou být i mražené)
- trochu vody

Postup:

Použijeme výkonný stolní mixér. Dáme do něj všechny ingredience a důkladně rozmixujeme, až je i kokos dokonale rozmíchán a dodává tomuto smoothie smetanové zabarvení. Vodu používáme dle potřeby, na požadovanou hustotu. Výsledkem je vynikající hustý nápoj mnoha chutí, který uspokojí nejen vitariány.

2.10 Džus "Vesna"

11.1.2009 23:52 | *epony* | *Nápoje*

Ingrediencie:

- 1/2 kelu
- mlieko z 1 kokosu
- 1 zeler

Postup:

Odšťavíme. 😊

2.11 Džus "Caribic"

11.1.2009 23:48 | *epony* | *Nápoje*

Ingrediencie:

- 2 grepfruity
- 3 cm koreňa zázvoru
- mlieko z 1 kokosur
- kúskom kokosového orecha

Postup:

Odšťavíme a pridáme kokosové mlieko. ozdobíme kúskom kokosového orecha. Užasný osviežujúci nápoj 😊

2.12 Džus "Súmrak"

11.1.2009 23:46 | epony | Nápoje



Ingredience:

- 6 x veľká mrkva
- 1 stredná červená repa
- 1/2 citrónu
- miska žihlavy
- pár listov púpavy(pampelišky)
- 3 tvrdšie jablká

Postup:

Odšťavíme. Je to naozaj mňam, jeden z mojich najollubenejších 😊

2.13 Hruškový nápoj

11.1.2009 23:32 | mandragora | Nápoje

Ingredience:

- sušené hrušky
- čerstvé hrušk
- 4 banány

Postup:

Sušené hrušky namočiť přes noc do destilky a i s vodou pak dát do mixéru. Čerstvé hrušky oloupat vypeckovat a dát do mixéru a prídát 4 banány nakrájené na kolečka. Rozmixovať.

2.14 Mléko z ořechů a semínek

11.1.2009 23:27 | mandragora | Nápoje



Ingredience:

- 50g semen
- 3 polévkové lžice medu
- 2 dcl vlažné destilované vody

Postup:

Vezme se tak 50 gramů semen a vloží se do mixéru, zalijí se asi tak 2 deci vlažné destilované vody (né víc než 37) a přidá se tak 3 polévkové lžice medu. Mixovat tak půl minuty a pak za chodu přilívat vlažnou vodu až do jednoho litru. Vlažnou proto, protože lépe vytahuje z materiálu mlékovitnou směs. Po té se mléko scedí zkrze čajové sítko a pije se po douškách.

Sezamové s neloupaného sezamu chutná jako bílá káva. Nejvíce mi chutná lískové.

Mandlové a vlašské je lepší přes noc namočit... ztratí se tím trpkost. Makové a konopné namočením získá větší vydatnost. U kokosového z čerstvého kokosu doporučuji okrájet hnědou část dužniny.

2.15 Banánové mléko

11.1.2009 22:03 | almond | Nápoje

Ingredience:

- 1 vel'ký banán
- 1 - 2 poháre vody

Postup:

Banánové mlieko je samá bielkovina a obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny - v najživšej forme. Je to vynikajúci výživný nápoj pre každý vek. Banán s vodou dajte do mixéra. Mixujte do hladka. Ak treba, pridajte vodu. Treba si starostlivo vyberať krásne škvornité banány !

2.16 Jablkový džus s banánem a nektarinkou

11.1.2009 21:56 | Borůvka | Nápoje

Ingredience:

- banán
- jablká
- nektarinka

Postup:

Mám skvělejší džus: odšťavím jablka, do toho dám rozmixovanou banán a rozmixovanou nektarinku, to je naprosto skvělý pití. Dávám si to už 7. den.

2.17 Čokoládový "úlet"

11.1.2009 21:46 | Tereza | Nápoje

Ingredience:

- raw čoko
- vanilka
- kešu
- sezamový prášek
- hruška
- nektarinka
- kiwi

Postup:

Tak jsem si právě rozmixovala raw čoko s vanilkou, trochu kešu a sezamu na prášek, přidala do mixéru hrušku, nektarinku a kiwi (tzv recept na dezert Co dum dal..), vanilla hemp, vodu a led, rozmixovala - teď to tady popíjím a doufám že se vrátím ještě dneska na Zem....to je fakt úlet....!

2.18 Kokosové mléko a smetana

11.1.2009 20:53 | txx | Nápoje

Ingredience:

- kokos

Postup:

Lousknou kokos, nakrájím na malé kostky, hodím do vodní lázně tak 35-40 stupňů... když si poleží dost dlouho, aby se ohřál, projedu TwinHealthem na nejhrubším sítku za vzniku smetany, vyloženě husté kokosové kaše. Pak udělám ještě jedno kolečko poté co přidám do odpadu kvalitní vodu ohřátou opět na nějakých 35-40 stupňů, aby to udělalo kaši a jedu znova za vzniku plnotučného mléka...do třetice už to nemá cenu ani po prolití horkou vodou...Skladuju v chladu a temnu, před konzumací protřepat...

Míchám to pak v mixéru s banánem a třeba jahodama, někdy to nechávám zmrznout na zmrzlinu.

2.22 *Ledový nápoj*

11.1.2009 16:21 | mlok | Nápoje

Ingredience:

- *kostky ledu*
- *šťávu z citronu/limetky*
- *lístky máty*

Postup:

Kostky ledu (hodně), šťávu z citronu/limetky a lístky máty se v nějakém vhodném kuchyňském robotu pomelou na jemnou hmotu, pak je možné hned jíst (někdy přidávám i třtinový Bio Cukr, i když je mi jasné že tahle varianta není moc vita 😊)

Jinak rozšmelcované kostky ledu lze zkusit s libovolným ovocem (skvělé s melounem či broskvemi) takže si to užívám dokud je krásně teplo

2.23 *Mangový shake*

11.1.2009 16:07 | zuzi | Nápoje

Ingredience:

- *1 mango*
- *1 pomeranč nebo citron*
- *popř. trocha vody na zředění*

Postup:

Vše rozmixovat vznikne hustý nápoj, který celkem zasytí a jen se rozplývá na jazyku

3. Omáčky



3.1 Čokokoko dream

1.3.2009 19:32 | k.winky | Omáčky



Ingredience:

- 3 lžíce kokosového oleje
- 2-3 lžíce medu
- 6 lžic kaka
- trocha teplé vody

Postup:

Vše rozmixovat

3.2 Vitanéza

21.2.2009 15:01 | k.winky | Omáčky



Ingredience:

- 200g ořechů (*mandle nebo liskové*)
- půl deci oleje (*dle chuti, já dávám olivový*)
- na příchucení - citron/limetka
- sůl
- bylinky

Postup:

Přes noc namočné ořechy rozmixovat s půl až celou deckou vody na největší výkon, až vznikne tuhá pasta, pak šlehat asi 2min s postupným pomalým přiléváním oleje ...
Dochutit, podávat na salát :)

3.3 Hořčičný dressing

26.1.2009 19:28 | k.winky | Omáčky



Ingredience:

- hořčičné semínko
- slunečnicové semínko
- slunečnicový olej
- jablečný ocet
- med
- trocha soli

Postup:

Vše rozmixovat. Ale je mňam, mám ráda hořčici 😊

Zeleninový salátek: špenát, hlávkáč, rajče, paprika, cibulka, okurka, olivy, olivový olej, balsamico ocet, hořčičný dressing

dgm: na oběd jsem dělala obyčejný salát ze zelí, ale jako zálivku jsem dělala hořčicový dressing. Namočila jsem toho hořčičného semínka hodně, půl malého hrnku, rozmixovala, přidala ol. olej, balsamico ocet, lžici medu a trochu soli, bylo to ale pořád hodně ostré, tak ještě znovu olej a med. Výsledek byla hodně luxusní hořčicová omáčka, ale dost ostrá, nakonec jsem toho do salátu vmíchala jenom půlku, i tak to stačilo, ta ostrost byla výrazná, zbytek jsem nechala na misce v kuchyni a pak sleduju, že to stejně všechno zmizlo, jak chodili a namáčeli si do toho zeleninu, nakrájenou papriku a řapíky celeru a okurky...

Hugo z Hor: a taková vita hořčice na vita "masové" placce ozdobená rajčetem a okurkou je úžasná 🥰

3.4 Vlašský dip

25.1.2009 14:23 | k.winky | Omáčky



Ingredience:

- *hrstka vlašáků*
- *1/2 šálku oleje z vlašských ořechů*
- *3 lžíce sezamového oleje*
- *lžíce jablečného octa (není nutné)*
- *lžíce medu*
- *lžíce bragg liquid aminos (sojovka)*
- *1 rajče*
- *kousek česneku*
- *bylinky dle chuti (já používám přímo kořenící směs česnek a bylinky, je to mlýnek se solí od Kotanyi)..*

Postup:

Vše najemno umixovat ... Skvělé se salátem a rajčátky..

3.5 Francouzský dressing

24.1.2009 01:37 | k.winky | Omáčky

Ingredience:

- 2 rajčata
- stroužek česneku
- 3 lžíce jablečného octa (citrónové šťávy)
- lžíce Bragg liquid aminos (sojová omáčka)
- lžíce tahiny
- 1/2 šálku slunečnicového oleje
- 1/2 šálku sezamového oleje
- 2 lžíce medu
- lžička sladké papriky
- bazalka
- provensálské bylinky
- pár hořčičných semínek ...

Postup:

Měla jsem oblíbený francouzský dressing od Hellmans, který jsem zbožnovala na salát ... Už jsem ho ale chtěla vyřadit, protože mi ubíral procenta vita ... Přečetla jsem si složení, něco pozměnila nahradila a vyrobila něco, čemu tenhle Hellmans absolutně nemůže konkurovat :).

Vše na jemno umixovat ... V ledničce vydrží tak 5 dní, je to opravdu moc dobré na salát..

3.6 Rajská omáčka

17.1.2009 08:21 | hofikos | Omáčky

Ingredience:

- 1/2 - 3/4 kg rajčat
- cca 3 hřebíčky
- 3 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- možno špetka soli
- lžíce medu

Postup:

Já jsem nedávno přišla na to, že se dá dobrá rajská udělat tyčovým mixérem...no a je to dobrý,

3.7 Nutella

15.1.2009 06:25 | *realita.tv/ohz* | Omáčky



Ingredience:

- *miska mandlí*
- *10 datlí*
- *1 avokádo*
- *carobový prášek (nebo rozmixované kakaové boby)*

Postup:

Datle namočte na 6-8 hodin, potom nakrájejte na malé kousky. Mandle rozemelte na prášek a rozmixujte s vodou na hustší mléko. Podle chuti přisypte carobový prášek. Rozmixujte. Přidejte datle, rozmixujte, přidejte nakrájené avokádo, rozmixujte. Výsledek je hustý krém. Můžete jej jíst samotný nebo použít jako zálivku na ovoce.

3.8 Konopná šlehačka

13.1.2009 04:01 | *lifefood* | Omáčky

Ingredience:

- *1/4 hrnku piniových oříšků*
- *2 odměrky Hemp Protein Vanilla Spice (alternativně Hemp protein Original Flavour a 1 vanilkový lusk)*
- *2 lžíce raw tahini*
- *1 lžíce medu nebo 2 velké namočené datle*

Postup:

Umixujte přísady v mixéru na jemný krém. Přidejte 1/2 avokáda pro více šlehačkový design. Ideální na borůvky, jahody nebo ovocné saláty.

3.9 Tahini na slano

13.1.2009 03:24 | RadkaS | Omáčky

Ingredience:

- *menší sklenka sezamového semínka*
- *1 menší rajče*
- *1/4 cibule*
- *stroužek česneku*
- *zelená petržel*
- *sůl*

Postup:

Nevím, jestli to jde na vašem odšťavňovači (na GS jsem nezkoušela). Já to dělám přes Norwalk (možná půjde mixerem?). Nasypu semínka, na to rajčata a proženu přes sítko, vznikne hustá pasta, do které přidám rozetřený česnek, na drobno nakrájenou cibuli, na drobno nakrájenou petržel a sůl. Promíchám a vznikne základní směs, kterou lze použít jako studenou omáčku k obloženému talíři zeleniny. To je základní směs. Můžeme přidat zázvor nebo křen nebo víc česneku. Místo petržele můžeme přidat kopr.

3.10 Svíčková omáčka

13.1.2009 02:55 | tvx | Omáčky

Ingredience:

- *pomeranč*
- *mrkev*
- *celer*

Postup:

Vyšťavíme pomeranč a mrkev cca 1:1 a dle chuti přidáme celer, ev. část odpadu celeru a mrkve vrátíme zpět na zahuštění

3.11 Ořechová zálivka

13.1.2009 02:52 | Veronika | Omáčky

Ingredience:

- vlašské ořechy
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 1 červená paprika
- 1/2 male cibule
- petržel
- šťáva z 1 citronu.

Postup:

Jinak z vlašských ořechů dělám dip/zálivku následovně: Hrnec namočených vlašských ořechů (namočit asi 6-12 hodin, vodu vylít před použitím!!!, zbaví to ty ořechy typické hořkosti, a jsou krásně sladké) nahrubo umixuji so zeleninou. Občas si do toho dám kysané zeli a kmín, nebo curry koření. Jím to většinou jako zálivku na salát, občas to jím jen tak, z misky. Moc mi to chutná. 😊. Myslím, že rajče by do toho šlo také přidat. Budu to muset příště vyzkoušet. 😊

3.12 Rajčatová zálivka

13.1.2009 02:45 | Veronika | Omáčky

Ingredience:

- 1 rajče
- avokado
- cibule
- bazalka

Postup:

S rajčatem jsem kdysi rozmixovala avokádo, trochu cibule a bazalku. Bylo z toho taková zálivka, konzistenci podobná majonéze.

3.13 Ovocná omáčka s avokádem

11.1.2009 23:40 | mandragora | Omáčky

Ingredience:

- čtvrtka zralého avokáda
- 0,5 kg jahod.

Postup:

Jahody rozmačkat. Avokádo vydlabat a rozmixovat ze šťávou z jahod popř přidat 2 či 3 jahody... a zalít tím jahody. Místo jahod lze variovat s jakýmkoliv kyselým ovocem dle sezóny. Maliny, kiwi, ostružiny, nektarinky, borůvky atd. Jen ne se sladkým... jako banány, fíky, datle, sušeniny a med.

3.14 Vitariánský kečup

11.1.2009 23:01 | Danka | Omáčky

Ingrediencie:

- 1 cca 250g balicek ceresnovych rajcin
- 1 mensi por
- 1 vacsi fenykel (to srdiecko bez listkov, ale trochu stoniek moze byt)

Postup:

Tak toto sa mi podarilo nahodou, ale treba na to dobre zrele ceresnove rajciatka (take male sladke, aj koktailove sa im hovori). Podla chuti sa moze pridat nieco na osladenie, ja som dala bio javorovy sirup (urcite aj raw med by bol dobry ale nemala som), nieco na osolenie (napr. morská sol) a na okyslenie (ja som dala bio balzamicky ocot di modena, ale urcite moze byt aj par kvapiek citrону). este raz sa zmixuje a strasne mi to chutilo. a vzniklo to z dilemy ze co s fenylkom 😊

3.15 Koprová omáčka

11.1.2009 19:33 | tvx | Omáčky

Ingrediencie:

- mlíko z kešu (mix voda + kešu)
- kus avokáda
- citronová šťáva
- pořádněj kusanec kopru
- možná trocha soli.

Postup:

Výsledkem je podle množství ingrediencí buď cosi jako koprová omáčka, kterou jsem miloval a nebo koprový dressing na salát či k přímé konzumaci

Johny: jo, koprový vita-omáčky taky rád dělám, ale místo tepelně zpracovaných kešu dávám třeba slunečnici s dýní...kurňa doufám, že po půstu ještě seženu kopr 😊

4. Polévky



4.1 Koprová polévka s cuketou

29.1.2009 16:31 | veri | Polévky



Ingredience:

- 2 cukety (podle velikosti)
- 2 stonky řap.celeru
- 1 avokádo
- 2 lžičky citr.šťávy
- trocha soli (himalájské nebo nic)
- 1 menší stroužek česneku
- trocha bílého pepře (nedala jsem)
- trocha olivového oleje
- hrst čerstvého kopru

Postup:

Odšťavit cukety a řap.celer, rozmačkat avokádo, zalít trochou šťávy, domačkat avokádové hrudky nebo mixovat ponorným mixérem, přidat nasekaný kopr, citr.šťávu, olej, prolisovaný česnek, a kdyžtak ještě pepř a sůl. Moc dobré :)

4.2 Mrkvová polévka

29.1.2009 16:30 | veri | Polévky



Ingredience:

- cca 1kg mrkve
- 4stonky řap.celeru
- 1 rajče
- jarní cibulka
- avocado
- zelená petrželka
- zázvor (čerstvý nebo sušený)
- citronová šťáva
- (bude z toho cca 0,5l polívky)

Postup:

Odšťavíme mrkev, řap.celer a rajče. Rozmačkáme avokádo, zalijeme trochou šťávy a ještě domačkáme hručky avokáda (mačká se to líp s trochou té šťávy) a nebo umixujeme ponorným mixérem. Dolijeme zbytek šťávy. Nakrájíme jarní cibulku, množství podle chuti (já mám ráda hodně:)), dochutíme zázvorem (cca 1/3čajové lžičky sušeného) - s tím opatrně, raději míň a pak podle chuti přidávat. Přilijeme citr. šťávu (cca 1 pol. lžící nebo víc). Dáme na talíř nebo do misky a posypeme zelenou petrželkou. Opravdu mňamka :)

4.3 Polévka z cukety

15.1.2009 21:28 | ohz | Polévky



Ingredience:

- *cuketa*
- *2-3 rajčata*
- *miska pohanky (nutno předem na několik hodin namočit)*
- *česnek*
- *majoránka*
- *olej lisovaný za studena*
- *bylinný pepř*

Postup:

Cuketu nadrobno nastrouhejte, přidejte pokrájená rajčata, pohanku a prolisovaný česnek. Dochutěte majoránkou, olejem a bylinnou solí. Na závěr vše přelijte teplou vodou.

4.4 Krémová koprová polévka

15.1.2009 06:33 | realita.tv/ohz | Polévky



Ingredience:

- *salátová okurka*
- *avocado*
- *hrst naklíčených slunečnicových semínek*
- *česnek*
- *kopr*
- *bylinkový pepř*

Postup:

Naklíčená slunečnicová semínka rozmixujte ve vodě. Přidejte nakrájenou okurku, avokádo a rozmixujte na požadovanou hustotu. Podle chuti přidejte česnek a koření.

4.5 Hrášková polévka

12.1.2009 08:05 | listy | Polévky



Ingredience:

- *avocado*
- *hrášek*
- *himalájská sůl - umixova,*

Postup:

část hrášku nechávám celý. mňam! Problém je, že mražený hrášek je blanšírovaný a v hráškové sezóně zas člověk nepotřebuje polívky. takže si musí zamrazit sám. 😊

Komentář: přidala jsem teda ještě trošku sušených bylinek a česneku, ale je to teda ňamka, to vám povím, bezkonkurenčně nejlepší hráškovka jakou jsem když jedla, kam se hrabe vařená !!

4.6 Polévka Gaspacho

12.1.2009 00:06 | vitarian | Polévky



Ingredience:

- 500g zralých rajčat
- 2 jarní cibulky
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 1 salátová okurka
- 1 paprika
- 3 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 feferonka
- mořská nerafinovaná sůl
- dle možnosti několik lístků čerstvé bazalky

Postup:

Čerstvá umytá rajčata rozmixujeme spolu s bazalkou. Umytou okurku nakrájíme, zlehka osolíme a necháme asi 30 minut odkapat. Papriku, řapíkatý celer, česnek a cibulku nakrájíme nadrobno, přidáme citronovou šťávu a společně s okurkou vše rozmixujeme. Vše přelijeme do mísy, vmícháme olivový olej, dochutíme rozdrcenou feferonkou a necháme asi hodinu v chladničce odležet.

Poznámka: polévku podáváme studenou, ozdobenou čerstvými bylinkami. Doporučuji Vámi vybrané suroviny přidat až do rozmixovaného zbytku. Timto se pojistíme k tomu, abychom polévku čistě jen nevlévali do sebe, ale i ji řádně v ústech opracovali. Doporučuji přidat i na kostky nakrajené avokádo. Velmi chutné.

4.7 Špenátová polévka

11.1.2009 23:50 | epony | Polévky

Ingredience:

- 1 vanička čerstvého špenátu
- 1 zeler
- 3 tvrdé rajčiny
- štipka čierneho mletého korenia
- štipka morskej soli
- 2 prelisované strúčiky cesnaku
- štvrtka nadrobno nakrajanej cibule
- pol lyžice ľanového šrotu

Postup:

Špenát, zeler, rajčiny odšťavíme, pridáme cesnak, cibulu, ľanový šrot, korenie, sol. Ozdobíme konopnými semenkami 😊

4.8 Pohanková "prdeláčka"

11.1.2009 23:00 | tvx | Polévky

Ingredience:

- pohanka
- morské řasy
- majoránka
- olivový olej
- pepř
- avokádo

Postup:

Namočená pohanka, v teplé vodě namočená do měkka. Trocha něčeho solícího, třeba řasy, hlavní je mít kvalitní majoránku, já mám ze zahrádky, olivový olej, pepř. možno přidat avokádo.

4.9 Brokolicová polévka

11.1.2009 20:57 | listy | Polévky



Ingredience:

- *půlka brokolice*
- *menší avocado*
- *bylinková himalájská sůl*
- *kousek česneku*

Postup:

Vše rozmixujeme do hladka.

5. Pomazánky



5.1 Rajčatová čalamáda

24.1.2009 01:36 | k.winky | Pomazánky



Ingredience:

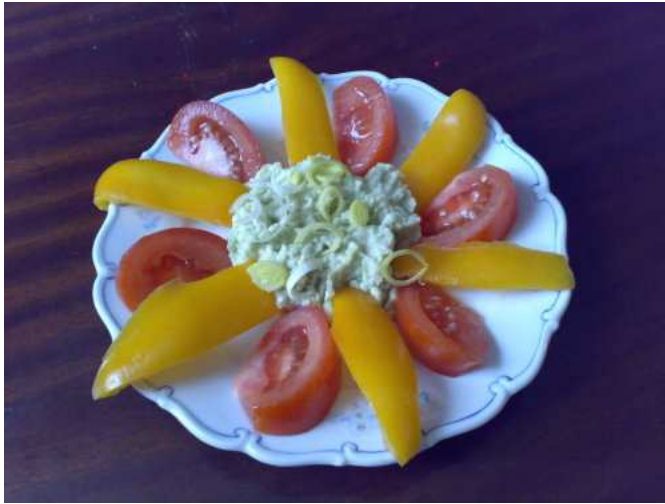
- *sušená rajčata v oleji*
- *cherry rajčátka*
- *ananas*
- *řapíkatý celer.*

Postup:

Všechni pomixujeme. Dávám si to na lněné placky a přikusuji hlávkáč, někdy ještě i čerstvé rajče, je to moc mňam ...Ten ananas a celer je spíš na přichucení, ale celé je to spíš z těch sušených a cherry rajčat. Přesným poměr vám nepovím, na ten já nehraju a hlavně každý má jiné chutě..

5.2 Avokádové raw-fondue s česnekem

17.1.2009 13:01 | s.arik | Pomazánky



Ingredience:

- avokádo
- 4 stroužky česneku
- Rajčata
- syrová brokolice
- česneková pasta

Postup:

Právě si vychutnávám něco jako avokádové raw-fondue 😊. V misce utřené avokádo a 4 stroužky česneku, vedle v hlubokém talíři nakrájená rajčata a syrová brokolice - napichuji na vidličku a máčím v česnekové pastě - je to výborné...

Eva : Ještě mně chutná následující pasta: umixuje se miska předem namočené slunečnice s nakrájeným avokádem. Je to dobré samo o sobě nebo to lze ochutit na příklad citrónovou šťávou + česnekem + koprem + kořením zaziki nebo česnekem + solí.

5.3 Sluněnky

12.1.2009 17:19 | lifefood | Pomazánky



Ingredience:

Sluneněnka Petrželková:

- petrželka
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *cibule*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

Sluneněnka Dulse:

- mořská řasa dulce
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *cibule*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

Sluneněnka Curry s mrkví:

- nastrouhaná mrkev
- curry
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

Sluneněnka Pažitková:

- pažitka
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

Sluneněnka Cibulková:

- cibule
- *mrkev*
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *česnek*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

Sluneněnka Koprová:

- kopr
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *cibule*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

Postup:

Hugo z Hor: vycházím z ingrediencí uvedených na obalech sluněnek od Terezky. Konkrétně u té petrželkové: (množství nechť si každý vychytá dle chuti, uvedu jak to vyhovuje mě) tak **80g slunečnicového semínka, 30-45ml slunečnicového oleje, šťáva z půlky citronu, odměrka vody, troška soli**, kousek pórků, petrželka, semínko krátce nasucho proženu mixérem, přileju olej, proženu, přidám zbylé ingredience včetně vody a chvíli mixuju až se ingredience spojí, žádaná je mírnoučká zrnitost 😊. Vody dávám odměrku, zkrátka aby to nebylo úplně řídké a zároveň se to spojilo a získalo to barvu tatarky 😊

wlastislawa: Já zrovna obědvám Sluněnku s dulce - nabírám jí řapíkatým celerem a žlutou paprikou - vynikající

xhity: Anebo namazat Sluněnku dulce na plátek biokedlubny mňam mňam mňam. 😊

5.4 Pohanková pomazánka

12.1.2009 00:00 | Tereza | Pomazánky

Ingredience:

- *pohanka*
- *dýňové, slunečnicové nebo jakékoli jiné olejnaté semeno*
- *bazalka*
- *kopr*
- *pažitka*
- *petržel*
- *špenát*
- *mořská nerafinovaná sol*
- *pepř, kayenský pepř, estragon, kari, kumín, kurkuma nebo česnek*

Postup:

Namočenou nebo naklíčenou pohanku umixujeme s dýňovým, slunečnicovým nebo jakýmkoli jiným olejnatým semenem, přidáme bylinky - bazalka, kopr, pažitka, petržel, špenát - podle chuti, ochutíme špetkou mořské nerafinované soli, kořením dle chuti - pepř, kayenský pepř, estragon, kari, kumín, kurkuma nebo česnekem a přidáme olivový olej a citronovou šťávu aby směs nezhnědla. Výborné na lněné placičky, na plátky okurky, cukety či rajčete nebo zabalit do nori. Fantazii se při přípravě pokrmů z pohanky meze nekladou...

5.5 Ovocná marmeláda

11.1.2009 23:09 | tvx | Pomazánky

Ingredience:

- *sušené ovoce*
- *limetka nebo citron*

Postup:

Podle mne jeden z nejlepších receptů kterak naložit se sušeným ovocem, inspirace od wlastislawy. Ovoce necháme namočit, posléze z něj mixérem uděláme marmeládu či povidla nebo až šťávu. Marmeládu pak mažu na cokoli, banán v tomto případě navozuje dojem že se jí rohlík, jakožto naši vaření přátelé... a anežka si to pochvaluje. Možno přidat limetku či citron pro trvanlivost či vyšší kyselost.

5.6 Žampionová pochoutka

11.1.2009 22:55 | *wlastislava* | *Pomazánky*

Ingredience:

- *žampiony*
- *avocado*
- *listový salát*

Postup:

Dneska jsem si najemno nastrouhala krémové žampiony a zamíchla s rozmačkaným avokádem - nabírala jsem to listovým salátem a bylo to moc dobrý.

5.7 Pomazánka aneb Pohanka na 100 způsobů

11.1.2009 21:05 | *Tereza* | *Pomazánky*

Ingredience:

- *pohanka*
- *dýňové semínko*
- *rajčata*
- *jeden řapík celeru*
- *česnek*
- *sůl*
- *pepř*
- *citronová šťáva*
- *olivový olej*
- *koření dle chuti (místo petržele třeba kopr, nebo bazalku, pažitku...)*

Postup:

Namočenou pohanku přes noc rozmixovat s dýňovým semínkem (taky lepší předem namočit), možno přihodit nějaký ten len. Zvlášť rozmixovat rajčata, jeden řapík celeru, česnek, sůl, pepř, trocha citronové šťávy, olivový olej a případně další koření dle chuti (místo petržele třeba kopr, nebo bazalku, pažitku...) Tekutinu nalít na suchou hmotu a promíchat, požadovanou hustotu možno doladovat vodou nebo olejem. Papat samotné nebo na lněnou kreku nebo zabalit do nori, nebo na plátky okurky, rajčete či cukety jako jednohubku...

5.8 Malinová marmeláda bez malin

11.1.2009 19:29 | tvx | Pomazánky

Ingredience:

- 2 žluté banány (ne ty co jsou už nahniličku)
- 2 dobře aromatické citróny
- půl kolečka sušených fíků
- 1 větší broskev nebo dvě malé, ale možná se může i vynechat či nahradit něčím nevýrazným.

Postup:

Vše spolu rozmixovat. Vznikne kaše chuti malinové marmelády, dokonce i ty fíky tomu dodávají tu chroupavost zrníček " na recept jsem přišel náhodou, asi záleží i na chuti ingrediencí.

6. Saláty



6.1 Míchaný salát s fenyklem, jablkem a slunečnicí

10.3.2009 20:57 | Pavlína | Saláty



Ingredience:

- *slunečnice*
- *olivy*
- *1 fenykl*
- *1 jablíčko*
- *1 avokádo*
- *ředkvičky*
- *avokádový olej*
- *koření na salát*

Postup:

Tento salát jsem vytvořila jako rychlovku a byl moc dobrý. Ráno jsem namočila trochu slunečnice a pár oliv od Terezky. Odpoledne jsem nakrájela jeden fenykl, jedno jablíčko, jedno avokádo a pár ředkviček. Trochu avokádového oleje jsem promíchala s kořením na salát - bio z DM drogerie - obsahuje kopr, kousky rajčat a jmenuje se salátové koření. Přidala jsem namočenou slunečnici a kousky namočených oliv a promíchala. Byla to souhra chutí 😊.

6.2 Listový salát se sladce ostrou zálivkou

4.3.2009 20:39 | Pavlína | Saláty



Ingredience:

- *salát radicchio*
- *římský salát*
- *ananas*
- *bio ořechového oleje*
- *chilli*
- *bio medu*

Postup:

Koupila jsem poprvé salát radicchio, který je červený, nahořklý (podobný čekankovým pukům) a měla jsem ještě římský salát. Obojí jsem natrhala do misky a přidala kousky ananasu. V shakeru jsem pak vyrobila zálivku z bio ořechového oleje, trochu chilli, bio medu, špetky soli a pár kousíčků ananasu, aby se chuť zálivky hezky spojily. Vše jsem promíchala a dobrota byla na světě.

6.3 Mrkvový salát s pomerančem

31.1.2009 21:23 | s.arik | Saláty



Ingredience:

- 3 střední mrkve
- 1 pomeranč

Postup:

Jediný mrkvový salát, do kterého fakt nepotřebuju cukr: 3 střední mrkve nastrouhat jeden pomeranč oloupat a nadrobno nakrájet, smíchat. Je toho cca porce - plný hluboký talíř. Velice mě překvapila vyvážená chuť - nechyběl tomu ani citron, ani cukr... Jinak je mrkev výborná i s celerem nebo jablíčkem, to asi zná každý.

6.4 Salát z bílé ředkve

26.1.2009 23:59 | s.arik | Saláty



Ingredience:

- půl menší bílé ředkve
- 4 hrsti špenátu
- 50g slunečnice
- stroužek česneku
- půl malé cibule
- provensálské bylinky
- trocha soli

Postup:

Půl menší bílé ředkve, 4 hrsti špenátu, obojí nadrobno pokrájet zalít slunečkou (50g slunečnice, stroužek česneku, půl malé cibule, provensálské bylinky trocha soli). slunečka na jednu porci: pár hodin předem (aspoň dvě, ale klidně i den) namočit 50g slunečnice (půl pytlíku u mě), ve sklenici by mělo být tolik vody, aby semínka vyplnila půl výšky vodního sloupce ☺ nebo ještě trochu méně vody, přihodit koření (já dnes provensálské bylinky), nejlépe hned na počátku, ony se do té vody vylouhují... pak to po pár hodinách doplnit (samozřejmě lze pozměnit) stroužkem česneku nebo čtvrtkou cibule, solí, umixovat (tyčákem). Podle množství vody vznikne něco mezi pomazánkou a tekutým dresingem, ale v salátu je to fuk, mi tam ta "voda" nevadí. Špenát krájím nadrobno a ředkev strouhám nahrubo ☺ byly toho dva plné hluboké talíře a chutnalo mi, i bez rajčete.

lenkakt: sari, ředkev je také výborná strouhaná s červenou řepou, řepa je sladká, ředkev pálivá, tak se to hezky doplní, já dle momentálních dispozic přidávám olej, někdy ocet, sůl... někdy i křen

listy: bílá ředkev, čínské zelí (velmi najemno nasekat, zalít zálivkou, natlačit do sklenic, nechat zaležet do druhého dne).

Hugo z Hor: bílá ředkev +sladké jablko nastroumat, přidám trošku jablečného octa, nakrájím kousek cibule, promíchám, nechám zaležet v lednici, sním.

6.5 Hugův "Vlašák"

22.1.2009 06:56 | Hugo z Hor | Saláty

Ingredience:

- *sluněnka*
- *celer*
- *petržel*
- *mrkve*
- *růžičková kapustička*
- *cibule*
- *voda*
- *šťávu z citróna případně jablečný ocet*
- *česnek*
- *sůl*
- *slunečnicový olej*

Postup:

Ten vlašák to je ten salát co dělám ze sluněnky, celeru, petržele, mrkve, minikapustiček a cibule . Ochutnáno a je to luxusně dobré. Ale budu se muset moc krotit ať nezdělám celou misku . Do chopperu strčím tak půlku středně velkého celeru, jednu petržel jednu mrkev, cibuli a tak 5-10 růžičkových kapustiček a rozmašíruru to. Hrubost dle uvážení, já to mám radši jemněji, ale ne zase úplně na kaši.

Pak si připravím základní "sluněnkou": do mixéru nasypu slunečnicové semínka, mixnu, přidávám postupně vodu do požadované konzistence. Pak přiliju šťávu z citrónu případně jablečný ocet, česnek dle uvážení - já dávám tak 3 stroužky. Přidám mírně soli a za stálého mixu přileju trošku slunečnicového oleje. No a potom sluněnkou a zeleninu smíchám v misce (míse, lavoru ..) a nechám uležet, nejlíp do druhého dne, jelikož to teprve vynikne chuť té kapustičky. Možná mazat na VITA placky od Terešky, ozdobit hlávkovým salátem, rajčetem a okurkou, nebo jako "Vlašák" k "masovým" placičkám. Když se to dobře udělá a zaleží, tak to má opravdu chuť jak vlašák a je to moc dobré. Akorát jsem se náh neudržel a zdlábnul toho opravdu moc a teď jsem přeplněný.

6.6 Naklíčené mungo s avokádem

18.1.2009 13:33 | Sluníčko | Saláty



Ingredience:

- naklíčené mungo
- avocado
- nerafinovaná sůl
- medu
- voda na rozmíchání
- citronová šťáva
- olivový olej

Postup:

Já dělám salát - naklíčené mungo a lžičkou nadlabané avokádo, vše zamíchat a přidat zálivku - nerafinovaná sůl, lžice medu, trocha vody na rozmíchání, citronová šťáva a olivový olej (ozdravená klasická sladko-kyselá zálivka), koření můžeš také přidat

Salát s příchutí kari: klíčky mungo, ledový salát, malé avokádo, zázvor, citronová šťáva, lžička lněného oleje, kari.

Klíčení: mungo dáš večer do misky s vodou, zaliješ více, nabobtná to a druhý den to rozložíš do jedné vrstvy na talíř a zaliješ vodou, aby to bylo tak 2/3 ve vodě a dáš na světlo, chce přilévat vodu, aby to nevyschlo. Z malé zelené kuličky bude tak 5 mm oválek, na kterém bude puklý ten zelený obal a z části bude koukat to bílé semínko s klíčkem, je to dobré s olivovým olejem když to klíčí, tak je dobré to proplachovat (přes cedník), aby nezatuchlo, např. dnes bys přes noc dala namočit, zítra by to celý den klíčilo a pozítří bys to mohla jíst.

6.7 Kysané zelí po staročesku

17.1.2009 09:35 | Hanka K | Saláty



Ingredience:

- 40-50 kg zelí
- 3 kg cibule
- velký talíř strouhaného křenu
- dva sáčky kmínu
- půl kila soli
- 3 kg jablek nakrájených na čtvrtky
- svazek kopru
- vrchní listy od zelných hlávek - nestrouhat - použiji celé

Postup:

Posílám vám svůj recept na kysané zelí. Před 3 lety jsme 4 kamarádky vyhlásili "soutěž" o nejlepší kysané zelí a já jsem s tímto receptem jednoznačně všechny porazila. Na dno hrnce dáme svazek kopru zakryjeme listím ze zelí, potom vrstvíme - krouhané zelí posypeme cibulí, křenem, kmínem a solí. Na vrstvu dáme pár kousků jablek, zasypeme vrstvou krouhaného zelí a postup opakujeme a pěchujeme, až je hrnec plný. Pokud není v hrnci dostatek vody přilejeme trochu vlažné vody, protože zelí musí být stále pod vodou. Necháme v teple asi 3 týdny, teprve pak dáme do chladna. Když je hrnec plný, přikryjeme deklm a do žlábků nalijeme vodu.

6.8 Zeleninový salát s kopřivou

17.1.2009 09:18 | buc11 | Saláty



Ingredience:

- kopřivy
- červ.řepa
- mrkev
- celer
- brambor
- nasekaná brokoli
- listovej salát
- kyselé zeli

Postup:

Tak jsem začal kopřivy, teď je jich ještě málo, tak přidávám do svého, již delší dobu tvořeného salátu: základní dresink je šťáva: červ.řepa, mrkev, celer a asi brambor (dělá manželka) nasekaná brokoli a listovej salát, někdy přidám trochu kyselého zeli.

6.9 Strouhaná jablka s kokosem

16.1.2009 21:25 | Renča | Saláty

Ingredience:

- jabka
- ořechy
- kokos

Postup:

Moje nejoblíbenější jídlo v poledne: strouhaná jablka s nakrájenými ořechy a kokosem. Jablka miluju od malička. Taťka mně ze srandy říkal, že jsem jablečný červ. Jen je škoda, že už nemáme vlastní jako v dětství.

Jista : Já jsem teď závislej na ranním džusu z jablek a potom strouhaná jablka s hrozinkama, kokosem, ořechy a skořicí. To jím dvakrát denně, a nikdy se mi to asi nepřejí.

6.10 Ledový salát s celerem

16.1.2009 18:39 | MoLy | Saláty

Ingredience:

- ľadový šalát
- paradajka
- zeler
- olivový olej
- nori vločk
- avokádo

Postup:

Na obed si robím šalát, väčšinou ľadový s paradajkou, nastrúhaným zelerom, oliv. olejom a nori vločkami namiesto soli a k tomu avokádo. Mňam. Mám to veľmi rada.

6.11 "Bramborový" salát

16.1.2009 07:41 | listy | Saláty



(vlevo můj raw cuketový salát, vpravo bramborový salát mého vařáka)

Ingredience:

- mladá cuketa
- mražená zelenina
- mrkve
- hrášek
- kukuřice
- kvašená cuketa (místo sterilovaných okurek)
- cibule,
- mandlový "sýr" - jako zálivka (mandlové mléko sražené citronem, přecezené přes plátýnko).

Postup:

Zkusila jsem předpremiéru "bramborového salátu". Vypadá to jak bramborový salát. 😊
akorát jsem po tom byla hrozně nafouklá, úplně šíleně, celý večer tryskový pohon. 😱
myslím, že to bylo tou cibulí. tak si to možná udělám bez cibule.

6.12 Mrkvový salát s jablkem

16.1.2009 00:55 | Martina | Saláty



Ingredience:

- 5 jablek
- 1 citron
- 1 lžice medu
- ½ dl vody
- 5 ks mrkev
- 50g ořechy

Postup:

Mrkev očistíme a jablka oloupeme. Obojí nastrouháme, přidáme citronovou šťávu a vodu smíchanou s medem. Salát dobře promícháme a povrch posypeme nasekanými ořechy.

6.13 Ovocný salát se skořicí

15.1.2009 22:23 | luc | Saláty

Ingredience (2 porce):

- 2 banány
- 1 pomeranč
- 1 jablko
- několik kuliček hroznového vína
- případně 1 ne přezrálé kiwi
- citrónová šťáva
- cukr nebo med
- mletá skořice

Postup:

Banány nakrájíme na tenká kolečka, jablka na kostičky, kuličky vína a dílky pomeranče rozkrájíme na kousky. Vše zakapeme citrónovou šťávou a posypeme skořicí, podle chuti můžeme i přisladit.

6.14 Guacamola

15.1.2009 22:16 | luc | Saláty



Ingredience:

- 2 zralá avokáda
- 1-2 rajčata
- 6 mladých cibulek
- 1-2 čerstvé chilli papričky
- 2 lžíce šťávy z limety nebo citrónu
- 1 lžíce čerstvého koriandru (nať)
- sůl
- pepř
- pár lístků koriandru na ozdobu

Postup:

Avokádo oloupeme, vypeckujeme a vidličkou rozmačkáme. Přidáme nadrobno nakrájenou dužninu rajčat (bez semínek), nadrobno nakrájené cibulky, pokrájené chilli papričky (bez semínek), citrónovou šťávu a koriandr. Podle chuti osolíme a opepříme. Každou porci ozdobíme snítkou koriandru.

6.15 Rychlý salát s Dulse vločkami

13.1.2009 22:21 | lifefood | Saláty

Ingredience:

- 1 menší cuketa
- 1 oranžová paprika
- 1 červená paprika
- 5 koktejlových rajčátek
- 2 stonky řapíkatého celeru
- sojová omáčka - bragg liquid aminos
- polévková lžíce konopných semínek loupaných
- polévková lžíce dulse vloček

Postup:

Neloupanou cuketu nakrájíme na kostičky, stejně tak i papriky a celer. rajčátka přepůlíme. Na talíři posypeme konopným semínkem a vločkami dulse a postříkáme sojovou omáčkou.

6.16 Salát a la humr

13.1.2009 22:13 | lifefood | Saláty



Ingredience:

- *nastrouhaná mrkev a celer*
- *citronová šťáva*
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *cibule*
- *sůl mořská nerafinovaná*

Postup:

Spolu rozmícháme

6.17 Tzatziky

13.1.2009 03:33 | Advid/ohz | Saláty



Ingredience:

- *miska loupáných slunečnicových semínek*
- *1 menší salátová okurka*
- *olivový olej lisovaný za studena*
- *šťáva z poloviny citrónu (není nutné)*
- *koření Tzatziky*
- *česnek*
- *kopr*
- *bylinková sůl (není nutné)*

Postup:

Slunečnicová semínka nechte namočené 12 - 24 hodin. Potom je rozmixujte s trochou vody a oleje. Přidejte nastrohanou okurku, zalijte citrónovou šťávou, přidejte česnek, kopr a bylinkovou sůl podle chuti a Tzatziky. (ohz) Tohle je recept myslím z amana.cz. Bylo to dobré, ale do toho receptu je potřeba salátovka, která by se jinak dala sníst zvlášť a jen něčím vylepšit. Takže místo jednoho jídla je jen omáčka. A bez soli mi to nechutnalo, i když normálně nesolím. Jestli máte hodně okurek, jděte do toho.

6.18 Pampeliškový salát

13.1.2009 02:32 | alexa | Saláty

Ingredience:

- *hrst smetankových listů*
- *hrst bedrníku*
- *ředkvičky*
- *cibule*
- *několik bazalkových lístků, olivový olej*

Postup:

Ředkvičky a cibuli nakrájet, ostatní natrhat na kousky, smíchat a zakápnout olivovým olejem. Dokud kvetou, zdobím několika pampeliškovými květy.

Pampeliškový salát s pomerančem: *hrst smetankových listů, pomeranč, cibule, olivový olej.*

6.19 Květákový salát se špenátem

12.1.2009 21:34 | s.arik | Saláty

Ingredience:

- *půlka kvěťáku*
- *dvě hrsti špenátových listů (100g)*
- *malá žlutá nebo červená paprika*
- *mořské řasy Dulse*

Postup:

A dnes opět výborný salát. Vše posekat na drobno, zamíchat a jíst...vynikající i bez avokáda, česneku, citronu a jiných "ochucovadel". Kupodivu mi špenát veelmi chutná, lepší než hlávkový/kadeřavý salát 😊

6.20 Salát z čerstvých žampiónů - Salade de champignons crus

12.1.2009 16:33 | O'as* | Saláty

Ingredience:

- kupte si asi tak ¼ kg čerstvých žampiónů v té nejlepší kondici (tj. nožičky na řezu necht' jsou sněhobílé a bez zbytečných nánosů nečistot)
- citron
- olivový olej
- mořská sůl
- čerstvě mletý pepř
- petrželka

Postup:

Pokud jsou žampióny opravdu v nejlepší kondici 😊, tak je neloupeme ani nemyjeme. Když mají jen drobné nečistoty, postačí je štětečkem dočistit (tak se totiž tvrdé houby čistí nejlépe). Pokud to nejde jinak, umyjte je, ale poté dobře osušte. Nakrájejte na plátky. Aby houby nezhnědly, zakapejte je trochou citrónové šťávy a uložte v chladu. Nyní si připravte jednoduchou zálivku. Olivový olej rozšlehejte se zbylou citrónovou šťávou, osolte a opepřete. Žampiónové plátky promíchejte s tímto dressinkem a nechte v chladu marinovat určitě celou jednu hodinu. Před podáváním posypte nasekanou petrželkou. Uvidíte, že tyhle žampióny budou chutnat báječně...

6.21 Zeleninový salát s polníčkem

11.1.2009 23:55 | epony | Saláty

Ingredience:

- 1 menšia vanička valeriany(kozlíček polníček)
- paprika
- cherry rajčiny
- mladá zelená cibulka
- redkvičky
- uhorka
- provensalské korenie
- štipka bieleho mleteho korenia
- olivový olej
- čerstvá bazalka
- štipka soli

Postup:

Davam do éteru jedinečný recept na **šalát**, ktorý je z mojej dielne. Doposiaľ najlepší šalát aký som kedy urobila. Dobrú chuť! 🍴🍴

6.22 Zeleninový salát s květákem

11.1.2009 23:35 | mandragora | Saláty

Ingredience:

- 1 až 1,5 Kg rajčat
- 1/2 kvěťáku
- 4 střední avokáda nebo 1/2 Kg mletých ořechů a semen
- 4 řapíky celeru
- 4 velké červené nebo zelené papriky
- 1 Kg čerstvé zelené zeleniny

Postup:

Všechno dobře umýt rozsekat. Tento léčivý salát je hlavním jídlem.

6.23 Kedlubnový salát

11.1.2009 23:18 | Sitar | Saláty

Ingredience:

- nahrubo nastroihat čtvrt gigant kedlubny
- jedno jablko
- jednu mrkev
- najemno nakrájet půlku cibule
- lehce osolit, trochu osladit, mírně poolejovat, krapet zalít vodou a poprášit kari.

Postup:

Včera k večeři. Vše zamíchat. Překvapivě vynikající.

6.24 Zelený salát

11.1.2009 22:49 | Eiriu | Saláty

Ingredience:

- 1/2 brokolice
- 2 kedlubny
- 1 menší okurka

Postup:

Kedlubny a okurku nakrájíme na kostičky a smícháme s jemně nakrájenou brokolicí , podle chuti můžete přidat i různé mořské řasy. Můžete dochutit solí , olejem a kořením - já nepoužívám 🍋. Možná není v tomto období aktuální , ale jinak velmi chutný

6.25 Mrkovový salát

11.1.2009 22:39 | bystrinka | Saláty

Ingredience:

- 1 velká zimní organicky vypěstovaná mrkev (je užasně šťavnatá)
- kokosová smetana a olej (kupuji balení od Biony - organicky kokosový krém, v jedné krabičce jsou čtyři sáčky se ztvrdlou smetanou a kokosovým tukem, jeden sáček má 50 g).

Postup:

Přidávám svůj oblíbený odpolední pokrm.

Na jemně nastrouhanou mrkev nastrouhám 2/3 jednoho 50g balení kokosové smetany a tuku, promíchám. Někdy přidám lžičku namletého lněného semínka nebo předem namočené rozinky. Jemná šťavnatá chuť! Smetana a za studena vylisovaný kokosový olej jsou vynikajícím doplňkem!

Mrkvička od Bány: nastrouhaná mrkvička smíchaná s kokosem a pokapaná citrónem a medem.

6.26 Podzimní salát

11.1.2009 22:12 | Seraf | Saláty

Ingredience:

- 4 větší jablka
- 2 normální mrkve
- sultánky
- mák
- ořechy

Postup:

Jablka na hrubo nastrouháme, mrkev na jemno nastrouháme, posypeme ořechama, nebo slunečnicí, rozemeleme mák popřípadě s troškou sezamu nebo lněného semínka a smícháme dohromady. Vše promíchat a vznikne vskutku výborný salát.

6.27 Okurkový salát

11.1.2009 21:31 | Eva Kočí | Saláty

Ingredience:

- 1/2 okurka neloupaná dlouhá
- 1/2 cuketa neloupaná
- olej (olivový, slunečnicový...něco kvalitnějšího)
- česnekem podle
- chuti bylinky-dobromysl
- bazalka (nebo taky ne)
- pepř
- sůl

Postup:

Moc nám doma chutná tento salátek. Dlouhá okurka neloupaná 1/2 množství cuketa neloupaná 1/2 množství. Oboje po celé délce škrabkou na sýr "nastrouhám" na tenké plátěčky, dám tak 3 na sebe (víc raději ne, klouže to při krájení) a nakrájím tenké proužky a vzniknou bezva "špagetky". Ochutím: olejem (olivový, slunečnicový...něco kvalitnějšího) česnekem podle chuti bylinky-dobromysl, bazalka (nebo taky ne) pepř, sůl A nechat uležet minimálně 15.min. Je to dobrůtka. 😊

6.28 Pohankový salát

11.1.2009 21:16 | Sluníčko | Saláty

Ingredience:

- pohanka
- čerstvá zelenina
- troche tamari
- olivový olej
- citrónová šťáva
- trocha kari
- pár měsíčků červené cibule

Postup:

Naklíčila jsem si pořádně světlou pohanku (myslím 3 dny) a byla mňam - přidala jsem něco čerstvé zeleniny, trocha tamari, olivového oleje, citr. šťávy, trocha kari a pár měsíčků červené cibule a moc jsem si pomlaskala. Jsem ráda, že to jde takto naklíčit a jíst v přirozené formě. Má mnoho dobrých látek pro tělo a tímto se zachovají ve své původní podobě. Jednou už jsem to zkoušela, ale byla málo naklíčená, takto to je lepší.

6.29 Kapusta se zázvorem a česnekem

11.1.2009 20:40 | RadkaS | Saláty

Ingredience:

- *kapustové listy*
- *olivový olej lisovaným za studena*
- *česnek*
- *zázvor*
- *mořská sůl*

Postup:

Nakrájíme (natrháme) kapustové listy, pokapeme olivovým olejem lisovaným za studena, přidáme na drobno nakrájený česnek a zázvor, trochu mořské soli. Necháme proležet nejlépe do druhého dne. Občas promíchat.

6.30 Červená řepa s křenem

11.1.2009 20:27 | RadkaS | Saláty

Ingredience:

- *červená řepa*
- *citron*
- *mořská sůl*
- *křen nebo česneku nebo zázvoru*

Postup:

Červenou řepu najemno nastrouhat, pokapat citronem, trochu mořské soli. Do této směsi můžete přidat kousek na jemno nastrouhaného křenu nebo česneku nebo zázvoru.... každému podle jeho chuti.

6.31 Salát z červené řepy

11.1.2009 20:24 | peterxxl | Saláty

Ingredience (ingredience pro cca 2 větší porce):

- 1 středně velká červená řepa
- 1 asi 8 cm dlouhý kořen křenu ... přesné množství upravit podle chuti, já ho tam měl více protože mám křen rád
- menší miskou vyloupaných vlašských ořechů
- 5 polovkových lžic medu
- sezamová a slunečnicová semínka
- pražené nesolené sojové boby – mix
- 2 lžíce octa - nejlépe jablečného
- šťáva z půlky citronu
- dva stroužky česneku

Postup:

Nadrobno nastrouháme řepu a křen, ořechy nasekáme nebo namixujeme na jemnou drť, boby necháme tak jak jsou, bude to příjemně křupat, česnek rozlisujeme nebo nadrobno nasekáme, vše smícháme, necháme pár hodin odležet v chladu, následně podáváme, lze ještě navrch posypat nasekanými vlašáky. 😊😊😊 dobrou chuť.

6.32 Zelný salát s fenyklem

11.1.2009 20:22 | ivus | Saláty

Ingredience:

- čínské zeli
- cibule
- fenykl
- zaziki koření
- česnek
- olivový olej
- trochu vody
- tamari
- med
- citrónová. šťáva.

Postup:

Včera jsem udělala moc dobrý salát s čerstvým fenyklem, který jsem jedla snad poprvé v životě a byl moc dobrý, takže tady máte recept. Nákrájený čínský zeli, cibule a fenykl. Posypat zaziki kořením, přidat několik prolisovaných stroužků česneku, pokapat oliv. olejem a zalít zálivkou z trochu vody, tamari, med a citr. šťáva. Nechat chvíli odležet v chladničce. Vynikající!!!! 😊

6.33 Hlávkový salát s pikantní zálivkou

11.1.2009 20:15 | Sluníčko | Saláty

Ingredience:

- čočka – pšenice
- voda
- sůl
- tamari
- med
- citronová šťáva
- olivový oleje
- kari
- hlávkový salát
- mungo klíčky
- avokádo
- cibule

Postup:

Naučila jsem se teď dělat zajímavou zálivku. V obchodech prodávají různé klíčky balené myslím po 250 gr. - mungo, čočka...a mixy. Já používám mix čočka - pšenice. To rozmixuji v mixéru s trochou vody, soli, Tamari, medu, citronové šťávy, oliv. oleje a kari. Nechám uležet do druhého dne a potom používám na hlávkový salát, ke kterému přidám ještě mungo klíčky, avokádo a trochu na měsíčky nakrájené cibule. Také mňamka a vydatná.

6.34 Zelný salát s koprem

11.1.2009 20:04 | ivus | Saláty

Ingredience:

- zelí
- kopr
- česnek
- olivový olej

Postup:

Takže si na jemno nakrájíte zelí, přidáte nasekaný čerstvý kopr, prolisovaný česnek, trošku oliv. oleje, kdo chce, může mírně osolit. Promícháte a necháte chvíli odležet - ale jenom chvíli, ať nám tam zůstane co nejvíc vitamínů. Dají se do toho klidně přidat i semínka slunečnice nebo sezamu, který nechám nabobtnat ve vodě.

6.35 Ledový salát s avokádem

11.1.2009 19:57 | Sluníčko | Saláty

Ingredience:

- *avocado*
- *ledový salát*
- *citrónová šťáva*
- *nerafinovaná mořskou sůl*
- *olivový olej*

Postup:

Jedno avokádo na kousky, nakrájený ledový salát, citron. šťávu z půlky citronu, neraf. mořskou sůl, oliv olej vše smíchat. Mňam. Možno přidat trocha moř. řas, Tamari, trochu suš. droždí., nebo i česnek nebo trochu cibule.

***S příchutí koriandru:** ledový salát, avokádo, čerstvý koriandr, zálivka olivový olej, med, sůl, citron. šťáva nebo jablečný ocet od Terezky, mořské řasy). Když nedávám avokádo, tak někdy podle chutě přírodní oříšky.*

***S pórkem:** ledový salát, avokádo, pórek a zálivka mňam*

6.36 Zelný salát

11.1.2009 19:39 | chris | Saláty

Ingredience:

- *75 g zelí*
- *25 g mrkve*
- *1 lžička jablečného octa (citrónové šťávy)*
- *2 lžičky vody*
- *1/2 lžičky oleje*
- *sůl*

Postup:

Zelí a mrkev nakrájíme na jemné nudličky. S ostatních přísad uděláme zálivku, kterou vmícháme do připravené zeleniny. Důkladně promícháme a necháme několik hodin odležet v chladničce. Pozn.: Zálivka by měla být slaná, dobře promíchaná.

6.37 Lisovaný salát

11.1.2009 19:11 | chris | Saláty

Ingredience:

- cca. 125 g kedlubny
- 25 g mrkve
- špetka soli.

Postup:

Připravíme si keramickou či skleněnou misku. Zeleninu nastrouháme na hrubém struhadle. Zasypeme solí a důkladně promícháme. Salát v misce zatížíme, třeba keramickým hrnkem (velkým - cca 0,5 l) či nějakou miskou s širokým dnem. To proto, aby tlak na salát byl rovnoměrný. Do hrnku ještě vložíme plnou plastovou lahev od nějaké vody. Necháme na salát působit tlak - cca. 30 - 45 minut. Salát promícháme a přebytečnou vodu slijeme. Pokud se ze salátu neuvolnila voda, pak přidáme sůl a necháme být... Když je salát slaný, propláchneme ho na sítku pod tekoucí vodou.. Do salátu je možno přidat pár kapek oleje, ale není to nutné. Dobrý je salát ze zelí, zelí a mrkve, zelí a cibule, ředkviček, bílé ředkve. Dnes jsem si dělal tento salát z kedlubny a mrkve jako předkrm před další mňamkou. Dnes se mi fakt povedl a byl super!

6.38 Čočkový salát

11.1.2009 18:13 | rhe-ke | Saláty

Ingredience:

- 2 šálky naklíčené čočky
- 1 hruška nebo jablko rozkrájená na plátky
- 2 nastrouhané mrkve
- 1-2 lžíce oleje dle volby
- šťáva z 1 pomeranče
- 1 lžička jablečného octa
- skořice, kari

Postup:

Všechno zamíchat a posypat strouhanými mandlemi. Mňam, přeju dobrou chuť! 😊
R.

6.39 Avokádový salát

11.1.2009 16:38 | mlok | Saláty

Ingredience:

- *kostičky avokáda*
- *citronová ci limetová šťáva*
- *čerstvě drcený barevný pepř*
- *(mořská) sůl*
- *černé (raw) olivy.*

Postup:

Pokud se s tím chceš zdobit, tak to vypadá i hezky - barevné kontrasty 😊

7. Sladkosti



7.1 Čoko-koko dortíky

10.3.2009 20:34 | listy | Sladkosti



Ingredience (korpus):

- mleté rozinky
- kokos
- trochu kaka

Ingredience (náplň):

- 1ks avokádo
- 2-3 lžice kokosový olej
- kokos (dle chuti odhadem)
- kakao (hodně)
- med (2 lžice)

Postup:

Včera jsem udělala manželovi k svátku čoko-koko dortíky, mňam. Zpracovanou hmotu jsem natlačila do "bábovičkových" formiček, dala zatuhnout do ledničky, pak naplnila náplní, posypala kokosem a dala znovu ztuhnout. Oblizoval se až za ušima a říkal, že to mám dělat častěji. 😊

7.2 Čoko-kešu kuličky

14.2.2009 11:10 | veri | Sladkosti



Ingredience:

- 2 šálky rozemletých kešu
- 1-2 lžíce kokosového oleje
- cca 2 lžíce kaka
- podle chuti med
- lžička vanilky

Postup:

Smíchat na těsto a dát ztuhnout do chladničky nebo mrazáku.

7.3 Kokosovo-citronové kuličky

14.2.2009 11:08 | veri | Sladkosti



Ingredience:

- 2 šálky sušeného kokosu
- 1/2 šálku rozemletých kešu
- 2-3 lžíce kokos.oleje
- 2 lžičky vanilky
- šťáva z 1 citronu (nebo z více, mně stačilo z jednoho)
- 2-3 lžíce medu

Postup:

Vytvořit jakési těsto akorát na děláni kuliček, dát do mrazáku nebo ledničky na ztuhnutí a pak jíst.

7.4 Mandlové kuličky

9.2.2009 20:11 | veri | Sladkosti



Ingredience:

- 100g mandlí
- 4 lžičky medu
- 2 lžičky kokosového oleje
- kakao (dle chuti) (dala jsem něco přes jednu vrchovatou lžici)

Postup:

Vytvořila jsem bráškově jako náhradu sladkostí zdravější verzi - a chutnala mu: je to modifikace kuliček z receptů na lifefood.eu (místo čokobobů je tam kakao, bráškově by boby nechutnaly, takhle je to jemnější)

Uhníst těsto, zformovat do kuliček. Část jsem obalila v čerstvě najemno umixovaném kokosu a část nechala tak, aby to měl bráška pestřejší 😊 Olizoval se až za ušima.

Je to lepší, než kuličky, které jsem dělala doposavad, protože tady není kombinace ořechy-sušené ovoce..

7.5 Skvělé sladké koule

31.1.2009 21:21 | s.arik | Sladkosti

Ingredience:

- hrst až dvě hrsti vlašáků
- hrst slunečnice
- hrst čokobobů
- hrst rozinek

Postup:

Pro milovníky sladších verzí dvě hrsti rozinek, nebo přidat med. Vše rozemleté smíchat, trpěliví tvarují kuličky, lenoši jedí hned lžičkou 😊 Lidé mezi těmito kategoriemi vytvarují válec (jak bramborový knedlík), před konzumací nožem krájí kolečka, vypadá to jako kokosový kmen. Bohužel mi elektrický mlýnek nebere mokré suroviny, takže nemohu máčet předem 😞. Pokud suroviny předem máčíme, jistě děláme lépe pro zažívání. Hmota je pak ale dost mokrá a tak ji vysušíme dodáním strouhaného sušeného kokosu.

7.6 Kešu-datlové kuličky

27.1.2009 02:12 | veri | Sladkosti



Ingredience:

- 100g kešu
- 120g datlí

Postup:

Jestli můžu doporučit něco z raw mlsot, tak jsou to kešu-datlové kuličky, stejné, jako má terka v lifeshopu. Na 100g kešu je cca 120g datlí (nemáčených, nevím, jak by to dopadlo s máčenými). Je to rychlé a chuťově výjimečné, dělám si to, když si chci někdy o víkendu udělat radost. A není mi po tom kupodivu tak těžko, jako po samotných oříšcích..

Hugo z Hor: jo, přesně tak to dělám taky, akorát ještě když je homogenizuju v greenstaru, tak tam navíc přidávám čokoboby 🍫. A poměr - já to dával tak nějak 1:1, ale dával jsem k těm kešu myslím ještě nějakou loupanou mandli navíc. Ted' jsem je tak půl roku nedělal, tak přesně nevím.

7.7 Čokoládový puding

27.1.2009 01:00 | veri | Sladkosti



Ingredience:

- kokosový olej (možná by se dal nahradit i kokosem nebo vodou z něj),
- 1 větší kávová lžička kakaa
- 1 avokádo
- med

Postup:

Od čokolády k nerozeznání je to dobré s banánem. měla jsem to sice jen jednou...

listy: Veri, koupila jsem dneska kokosový olej a hned vyrobila ten puding dle tvého receptu. Ta chuť je opravdu naprosto delikátní! Dělal jsem to jen z půlky avoše a stejně cítím, že mi je malinko těžko (ono už mi bylo předtím, ale byla jsem hrozně nedočkavá, čekala jsem na ten olej dlouho 😞). Pro mě je kombinace mastného a sladkého dost náročná, snesu jen trochu, ale fakt lahoda, jemňoučká, mňam! A nenazývala bych to ani pudingem, to je naprosto špičkový krém, neobávala bych se ho použít na dort nebo do nějaké vita rolády. Když by se do toho mixnul ještě banán, bylo by to určitě taky zajímavé.

7.8 Jablečný závin neb štrúdl

20.1.2009 09:42 | listy | Sladkosti



Ingredience:

- *zlatý len*
- *rozinky*
- *nahrubo strouhaná jablka*
- *skořice*

Postup:

Lněné semínko jemně pomeleme (dělám v elektrickém kávomlýnku), rozinky také pomeleme (dělám v ručním masomlýnku) a s trochou vody (dle potřeby) vypracujeme husté těsto. Rozválíme na placku, poklademe jablky smíchanými se skořicí a opatrně zavineme (chce to trochu trpělivosti, třeba vám to půjde líp, ale mně se těsto lepí a trhá). Je to ale mňamka, která uspokojí i (některé) nevitariány.

7.9 Čoko termix

16.1.2009 18:51 | tvx | Sladkosti

Ingredience:

- *50-100g čokobobů*
- *5 ultraripe banánů*
- *1 velký avocado*
- *75g slunečnice*
- *trocha skořice*
- *lžička medu*
- *pár lžiček lnu*
- *voda aby to utáhnul mixer*

Postup:

Smíchat

7.10 Ořechový koláč s rozinkami

15.1.2009 07:16 | realita.tv/ohz | Sladkosti



Ingredience (korpus):

- miska jemně namleté pšenice špaldy
- miska sušených švestek
- půl misky sušených fíků
- miska a půl namletých mandlí bez slupky
- koření - fenykl, koriandr, skořici, anýz, pomerančovou kůru, nové koření, hřebíček, muškátový květ a ořech, badyán. Můžete si udělat vlastní nebo koupit již hotovou směs. Já jsme použil Koření do perníku od fy. BENKOR ve kterém nejsou žádné kypřicí ani jiné přísady.

Ingredience (poleva):

- dvě a půl misky para ořechů
- půl misky zlatých rozinek
- vanilka

Ingredience (ozdoba):

- kiwi

Postup:

Krok 1: švestky a fíky nechte ve vodě přes noc v jedné misce (nevylévejte vodu ve které je máčíte, budete ji potřebovat na polevu), v druhé po stejnou dobu para ořechy a ve třetí rozinky.

Krok 2: smíchejte špaldu, mandle a koření. Přidejte do hladka rozmixované švestky a fíky, dobře promíchejte, vytvarujte korpus a nechte vysušit na slunci. Někdy se dává jako možnost vysušit v otevřené troubě, ale to mě dvakrát neláká.

Krok 3: jakmile je korpus hotový, začněte s přípravou polevy. Para ořechy rozdrťte a na hrubo rozmixujte se švestkovo-datlovou vodou a mletou vanilkou. Vody dejte jen tolik, aby byli para ořechy ponořené. Polevu nalejte na korpus, posypte rozinkami a ozdobte plátky kiwi.

7.11 Kuličky dle Huga

14.1.2009 04:30 | Hugo z Hor | Sladkosti

Ingredience:

- mák
- rozinky
- slunečnicové semínko
- datle
- citron

Postup:

Dnes jsem namočil mák, v pátek jak se vrátím z práce budu dělat kuličky: mák + rozinky + slunečnicové semínko + možná nějakou tu datli rozemelu Greenstarem, přidám šťávu z půlky citronu. Med už nedávám, sladké to je dosti. Všecky ingredience jsou samozřejmě před homogenizací máčené. Vzniklou hmotu vytvaruju v kulky, nechám uležet tak den v komoře a můžu vesele pojídat.

Na jedno balení máku (250g) asi 2 plné hrsti slunečnice (občas přidám i nějakou tu loupanou mandli, spíš tak na kusy), asi hrst rozinek (bio nemám, nebí nepoužívám) a hrst datlí (ty jen propláchnu v případě, že nejsou bio, jinak pokud mám třeba od Terešky tak jen přidám do GreenStaru k ostatním ingrediencím). Dělam to ve velkém, jelikož jsem taky už pohodlný častěji něco většího kuchtit a tak si to udělám do zásoby, zrovna ty kuličky vydrží v chladné komoře i 14 dní (lednice je taky ideální, ovšem je tam více vlhkosti), občas něco ují máti, nebo (ne)čekaná návštěva, takže po týdnu, když se mě chce, můžu dělat novou várku 🍪

s.arik: "Kuličky dle Huga" směs mi chutnala hodně, akorát v ní je strašně moc vody, i když jsem máčený mák a slunečnici cedila...jak jsem líná, žádné děláni kuliček se nekonalo. Hmotu jsem vyklopila na pečící papír, přehla, uhňácala do placky, nakrojila tupým nožem na +-čtverečky a dala do lednice.

7.12 *Ovocný dort*

13.1.2009 22:42 | *Seraf* | *Sladkosti*

Ingredience:

- *slunečnicové semínka*
- *sezam*
- *lněné semínko*
- *karob*
- *lžičku medu*
- *troška vody*
- *kokos*
- *banány*
- *pomeranče*
- *mango*

Postup:

Včera jsem si dělal dokonce svůj zkušební dort, celej ovocnej, nevařenej, nepečenej a vypadal a chutnal úžasně.

Rozemlel jsem hodně slunečnicového semínka, něco méně sezamu, hodně málo lněného (aby se to hezky lepilo), přidal jsem karob, lžičku medu. Přidal trošku vody a vypracoval co nejtušší "těsto", na dohuštění přidal sušený kokos.

Vše jsem dal do formy na dort a z těsta udělal 0,5cm tlustou placku, kolem dokola i na dno.....prostě korpus. Dal na topení a počkal až to trošku zaschne, no a když se na to dalo šáhnout aniž bych se přilepil, udělal jsem si náplň - rozmixoval banány, přidal do nich karob, zase trochu rozemletého slunečnicového semínka a náplň byla hotová, potom jsem si nakrájel spoustu ovoce, pomeranče, banány, mango, prostě co bylo po ruce, a dal trošku na dno, a zalil jsem to hmotou (čím více dáte slunečnicového semínka, tím hustější to bude), a na to naskládal ovoce..... a navrch posypal kokosem.

Nechal vychladit. Krusta držela a dort měl hezkej tvar, akorát se mi přilepil ke dnu a to festovně, příště ho dám na pečící papír a nějak podsypu kokosem. A náplň se mi povedla tekutější, ale i tak to bylo celkově výborné Těším se až budou jahody, borůvky atd:)

Všem moc chutnal a nevěřili že je nepečenej.

7.13 Tahini

13.1.2009 03:16 | Hugo z Hor | Sladkosti



Ingredience:

- 300g bio sezamu
- bio sezamový olej

Postup:

Já dělám tahini takhle: do mixéru dám tak 300g bio sezamu (dobré zkušenosti mám s **Organic**sezamem z Tesca - ten není hořký a navíc je levnější než některé nebio), nahrubo (asi tak 30-60 sekund) ho mixnu (mám 10 stupňový, tak to rozjíždím postupně od 3 do 10). Pak tam přidám trošku bio sezamového oleje (pokud nemám po ruce, tak použiji bodlákový z Kauflandu - taky to s ním jde, slunečnicový jde cítit slunečnicema, to už není pak ono) a mixuji a za stálého mixování po troškách přilívám, mělo by to být ze začátku trošinku řidší, ono to pak ke konci mírně ztuhne, jak se sezam úplně rozmixuje, měla by vzniknout klasická pasta. Pak to přeliji do nějaké skleničky s těsným uzávěrem, vydrží to klidně měsíc i víc.

Já osobně si tam pak přidám rozmixované kakaové boby a v kafemlejnku rozemletou skořici. To ještě tak minutku mixuji, ať se prolnou všechny chutě. Nakonec tam přidám med a buď ještě velice krátce mixuji (asi tak 10 sekund, jenom ať se med promíchá), nebo to zamíchám ručně (pokud se to mixuje s medem moc dlouho, tak se výsledná směs nechutně rozpadne, zatvrdne a nejde už spojit). A čokosen je na světě ... 😊

***Advid:** Fondue: Nakrájený ananas namáčíme v tahini.*

***tvx:** Zrovna jsem vyzkoušel něco podobného ale bez jahod, rozmačkaný banán + tahini + rozinky a výsledek překvapující až ohromující.....*

***Sluníčko:** s medem je to paráda 😊Mňamka*

7.14 Kokosové koule

13.1.2009 02:15 | tvx | Sladkosti

Ingredience:

- kokos
- banán

Postup:

Hrubý strouhaný kokos a banán, smíchat, nechat proležet ať kokos vysaje z banánu vodu a posléze tvarovat třeba v kouličky a ještě povrchově znovu okokosit ať to nelepí, pokud to necháte někde proschnout, není to ono, výborný je to chlazený, to samé asi půjde i s vlašákama, teprve to zkusím.

7.15 Mražený ovocný dort

12.1.2009 00:12 | *vegan* | *Sladkosti*



Ingredience:

Potřebujeme:

- *mandle nebo jiné ořechy*
- *datle*
- *vaše oblíbené ovoce (maliny a borůvky)*
- *avokado*
- *pomerančová šťáva*
- *pár kapek citrónu*

Volitelné ingrediencie:

- *malé a/nebo najemno nakrájené ovoce pro ozdobu*
- *med*

Postup:

První věcí, kterou musíme vytvořit, je oříškový základ: ořechy nasekáme nebo rozdrťme v mixéru nebo GREEN STARU spolu s datlemi. Tuto směs ořechů a datlí musíme dostatečně homogenizovat - dobře promíchat. Vytvořenou směsí uděláme na talíři nebo táce korpus.

Ovocný krém: Dalším krokem je vytvoření ovocného krému. Námi vybrané ovoce, avokádo, pomerančovou šťávu s kapkami citrónu rozmixujeme v mixéru a následně rozetřeme na již hotový základ. Ozdobíme dalším ovocem a necháme vychladit. Můžeme zvolit buď lednici nebo mrazničku. Po dostatečném zchlazení můžeme servírovat a vychutnávat si náš skvělý recept.

Náš tip: Nejchutnější kombinací jsou maliny s borůvkami viz. obrázek. Nebo také verze z manga a jahod bez avokáda. Do ovocného krému můžeme také přidat med či vanilkové koření.

7.16 *Ovocné kuličky*

11.1.2009 23:37 | *mandragora* | *Sladkosti*

Ingredience:

- *Po jendnom šálku namočených:*
 - *d'atlí*
 - *fík*
 - *rozinek*
 - *ořechů*
 - *mandlí*
 - *kokosové moučky*
- *1 tyčka vanilky*

Postup:

Datle, fíky a rozinky omýt. Datle vypeckovat, fíky nakrájet na kousky a rozmixovat. Ořechy a mandle pomlít. Ovocnou kaši, mleté ořechy a mandle a dřeň z vanilky v misce důkladně promísit. Čajovou lžičkou vybírat kousky a obalovat je do kuliček v kokosové moučce. Uchovávat v chladu.

7.17 *Čokoládová pochoutka*

11.1.2009 22:52 | *Sluničko* | *Sladkosti*

Ingredience:

- *len*
- *sezam*
- *mák*
- *Terezky čoko*
- *kus vanilkového lusu*
- *voda*
- *lněný olej*
- *lžička medu*

Postup:

Elektrický mlýnek na kafe a do něj dát - len, sezam, mák a Terezky čoko a kus vanilkového lusu, rozemlít, vysypat, zalít vodou a troškou lněného oleje a přidat lžičku medu a řeknu vám, že milovníci čokolády budou mít boule za ušima 😊

Já jím až tak nejsem a olizovala jsem se až za ušima 😊 Dnes jsem si udělala v práci (dala jsem si práci a donesla mlýnek na kávu): rozemletý sezam, rozemletý len a čoko raw boby, smíchala s vodou a přidala potom med, výborné, akorát si musím stále dávat pozor na ty čokoboby, jak nepiji černé čaje, kávy atd. nic povzbudivého, tak tělo není zvyklé (což je dobře) a na tu "čokoládu" hodně reaguje na ty její povzbudivé účinky, takže musím dávat s mírou, i když se mi nechce, je to totiž moc dobré. Ale když to přeženu, tak se špatně soustředím a nemůžu usnout, naprosto nabytá energií. Rozemleté boby, to je taková vůně, mňam.

Tereza: na pastu rozkňohňanej sezam s mákem, konopím a čokoládou, lžička medu, už to zmizlo, a pak mi někdo řekněte že si nezakládám drogovou dealeragency...

7.18 Jablečný dort

11.1.2009 22:47 | *vitarian* | *Sladkosti*



Ingredience:

- *mandle nebo jiné ořechy*
- *datle*
- *letá skořice*
- *jablka (červená, sladší)*
- *banány*
- *citronovou šťáva*
- *strouhaný kokos*

Postup:

Nejprve potřebujeme vytvořit oříškový základ (na jeden středně velký dort potřebujeme cca 400g mandlí a 150g datlí bez pecek): mandle/ořechy namočíme do vody na několik hodin. Potom je scedíme a rozdrťme v mixéru spolu s datlemi. Výsledkem by mělo být hutné homogenní těsto. Přidáme trošku skořice. Z tohoto těsta vytvoříme korpus - vtlačíme ho do formy na dort přičemž je třeba, aby měl korpus vyšší okraje (aby měl tvar mísy).

Jablečná náplň: Oloupaná jablka nastrouháme najemno. Rozmícháme s vyzrálými banány v poměru asi 3 : 1. Do této směsi přidáme strouhaný kokos a citronovou šťávu podle chuti (můžeme přidat namletý zlatý len, který potom náplň ztuhne). Touto náplní pak vyplníme korpus po okraje a vrch dortu ještě posypeme kokosem. Necháme uležet.

Recept získal první cenu v soutěži o nejlepší vánoční bezlepkový recept 2006!

7.19 *Vitarian Chocolate Thermix Fully Optimized*

11.1.2009 22:23 | tvx | *Sladkosti*

Ingredience:

- cca 200 gramů paraořechů ale asi půjde použít i jiné
- voda – přiměřeně
- 1-2 banány
- 1-2 avokáda
- cca 100 gramů kakaových bobů
- cca polívková lžíce lněného semínka
- cca 50 gramů rozinek, ale hlavní je, jak to chutná, pozor! až se to rozleží sladká chuť víc vyleze ven
- lžíce karobu - možná není nutná, dala tomu víc barvy
- šťáva z 1 kyselejšího pomeranče

Postup:

Vše jsem v uvedeném pořadí smíchal a pořádně na jemno pomixoval v mixéru, den nechal uležet, druhý den opět prohnal mixérem a přidal ten pomeranč, ten doporučuju nakonec.

7.20 *Čokoládové raffaello*

11.1.2009 22:16 | xhity | *Sladkosti*

Ingredience:

- mandle
- rozinky
- čokoláda
- sezam
- voda

Postup:

Před týdnem jsem připravila mamince k narozeninám čokoládové raffaello: rozmixované mandle s rozinkama, čokoládou a trochou sezamu a vody. Ze směsi jsem udělala kuličky a obalila je v kokosu.

7.21 Čokoláda

11.1.2009 22:14 | Seraf | Sladkosti

Ingredience:

- *sezam*
- *med*
- *karob*
- *voda*
- *kokos*

Postup:

Rozmělnit pořádně sezam, já jsem to dělal v kafemlejnku, přidáme, trošku medu, karob, a teplou vodu(mám tuhej med tak aby se to dalo rozmíchat) a přidal sem i trošku kokosu. Před chvilkou jsem tento recept vymyslel a vyzkoušel a je to naprosto delikátní. Opravdu jak čokoláda(oříšková) 😊 bon appétit!

7.22 Broskyňovo-krémový zákusok

11.1.2009 22:02 | almond | Sladkosti

Ingrediencie:

- 1 ovocná škrupina na zákusok (príprava opísaná dole)
- 5 - 6 veľkých ošúpaných broskýň
- 3 polievkové lyžice čerstvej pomarančovej šťavy
- 1/2 šálky surových sekaných orechov kešu
- 3 polievkové lyžice javorového sirupu
- 1/2 šálky vody
- 1 kávová lyžička vanilkového extraktu
- čerstvé lístky mäty na ozdobu

Ingrediencie: (Ovocná škrupina na zákusok):

- 1/3 šálky slnečnicových semien
- 1/2 šálky sezamových semien
- 1/3 šálky pekanových orieškov alebo mandlí
- 1/3 šálky suchej nesladenej kokosovej múčky
- 1/2 šálky hrozienok (dostatočné množstvo, ktoré zmes zlepiť)
- 1 šálka mäkkých datlí bez kôstok

Postup:

1. Pripravte škrupinu a nechajte v chladničke ochladieť.
2. Broskyne nakrájajte na tenké polmesiačiky. V miske zmiešajte broskyne s pomarančovou šťavou a odložte.
3. Kešu dajte do mixéra spolu so sladidlom, vodou a vanilkou. Mixujte dohladka a krémovita. Kým mixér beží na nízke obrátky, otvorom vo vrchnáku tenkým pramienkom prilievajte olej, až zmes zhustne, ale ešte je vláčna.
4. Spodok škrupiny pokryte tentoku vrstvou krémovej zmesi kešu. Pridajte vrstvu plátkov broskyne usporiadanú ako okvetné lístky, znovu natrite krémom z kešu a takto ukladajte ďalšie vrstvy, v najvrchnejšej budú broskyne. Prostriedok "kvetu" ozdobte mäťovými lístkami.
5. Aspoň 2 hodiny pred podávaním chlaďte v chladničke.

Ovocná škrupina na zákusok:

1. Pomeľte v robote najemno semienka, oriešky a kokosovú múčku. Pridajte ovocie a spracúvajte, ak treba, pridajte ešte hrozienka, aby sa zmes vyformovala do gule.
 2. Zmes natlačte do formy s priemerom 22 cm. Škrupina bude asi 6 mm hrubá. Prstami zvlhčte okraje. Škrupina je takto pripravená na plnenie.
- podľa množstiev uvedených v recepte môžete nahradiť ktorékoľvek oriešky alebo semená inými
- ak sa vám zmes nechce sformovať do gule, pridajte zopár polievkových lyžíc jablčnej šťavy, mandľového mlieka alebo mlieka z kešu či vody.

Variácia: Aby ste dostali poriadne kalorickú pochúťku, môžete z tejto zmesi ušúľať guľky veľkosti vlašského oriecha alebo tyčinky, obaliť v kokosovej múčke a zmraziť ich.

Ale veď to je pre vás "nič nové pod slnkom" 😊

7.23 Čokoládové kuličky

11.1.2009 21:51 | Advid | Sladkosti

Ingredience:

- *kakao*
- *kešu*
- *tahini*
- *med*
- *kokos*

Postup:

Rozmixované kakao a kešu smícháme s tahini a medem a tvarujeme do kuliček, které pak obalíme v kokosu. Jíme po troškách. 😊

7.24 Čokoládovo marcipánové kuličky

11.1.2009 19:51 | Neo | Sladkosti

Ingredience:

- *mandle (oloupané)*
- *datle*
- *karobový prášek (svat. chleb)*

Postup:

Opět rozmixovat nejdříve mandle, pak přidat datle (půl na půl), rozmixovat a vytvarovat kuličky, které se pak vyválnějí v karobovém prášku. Dále se dají udělat docela dobře cookies z banánů a para-ořechů. Rozmixovat v mixeru a pak nechat usušit přes noc (někdy i den poté, záleží na poměru). Mezi moje nejoblíbenější cukroví teď ale patří melouny, žluté druhy manga, kaki, sapodilla a durian.

7.25 Modré kuličky

11.1.2009 19:47 | Neo | Sladkosti

Ingredience:

- *slunečnicová semínka*
- *rozinky*
- *zázvor*
- *modrá maková semínka*

Postup:

Postup stejný (jako u bílých kuliček), nejdříve slunečnicová semínka na kaši, pak přidat rozinky (opět půl na půl) a trochu zázvoru. Vyválnějí kuličky a obalit je v rozmixovaných makových semínkách.

7.26 Bílé kuličky

11.1.2009 19:44 | Neo | Sladkosti

Ingredience:

- mandle (oloupane)
- rozinky
- skořice
- kokosová moučka

Postup:

Mandle a rozinky (půl na půl) rozmixovat v kuchyňském robotu (nejdříve mandle na kaši, pak teprve rozinky. Zkuste to udělat opačně, pochopíte proč 😊). Do toho přidat trochu skořice a vytvarovat z toho kuličky, které se pak vyválí v kokosové moučce.

7.27 Chalva

11.1.2009 19:18 | sorry | Sladkosti

Ingredience:

- 1 š sezamových semienok
- 2L vlašských orechov posekaných na drobno
- 2 L hrozienok pokrýjaných na drobno
- 1 L schladeného medu

Postup:

Sezamové semienka vymixuj na kávovom mlynčeku. Pridaj orechy, hrozienka a med. Ohybnou stierkou vypracuj na ťažkú masu, pripomínajúcu husté cesto. Z masy vytvaruj guľôčky / približne 12 /. Ak keď je chalva veľmi chutná, pozor na "predávkovanie".

7.28 Sezamové kuličky

11.1.2009 18:53 | Kata | Sladkosti

Ingredience:

- sezamové semínko
- med
- kokos, karob alebo skořice
- rozmixované rozinky
- voda

Postup:

Rozmixovat sezamové semínko nebo namlít přes GreenStar, pak v misce smíchat s trochou medu (podle toho, jak to chceme sladké-někdy ani nedávám), přidat něco z následujícího podle toho, jakou chceme příchut: kokos, karob, skořice, rozmixované rozinky a nakonec přilijeme trochu vody, aby se z toho daly tvořit kuličky. Kuličky na talíř a z talíře do pusy.

8. Speciality



8.1 Banán s ananasovo-kokosovým krémem

4.3.2009 20:41 | Pavlína | Speciality



Ingredience:

- *ananas*
- *kokosový olej*
- *med*
- *banan*
- *list máty*

Postup:

Rozmixovala jsem kus ananasu, asi 2 lžíce kokosového oleje a med. Nakrájený banán na kolečka jsem touto dobrotou polila a posypala lístky máty. (Mátu jsem měla zmrazenou z Makra, ale bylo to i tak dobré).

8.2 Plněná rajčata

16.1.2009 07:53 | listy | Speciality



Ingredience:

- oříškový "sýr" s bylinkovou himalájskou solí
- avokádová pasta s česnekem
- mixovaná klíčená cizrna s mrkví a ochucovadly

Postup:

-

8.3 Banán v kokosu

15.1.2009 21:14 | ohz | Speciality

Ingredience:

- 2 banány
- strouhaný kokos
- mandle

Postup:

Banány nakrájejte na plátky a obalte v kokosu. Nahoru položte mandle, před tím přes noc namočené ve vodě a zbavené slupky.

8.4 Broskve s kokosovým krémem a višňovou omáčkou

15.1.2009 06:48 | realita.tv/ohz | Speciality



Ingredience:

- broskev
- strouhaný kokos – moučka
- avocado
- rozinky
- višně

Postup:

Broskve rozpůlíte, nožem zvětšete prostor uvnitř a rozložíte broskve na talíři. Kokosovou moučku rozmixujte s trochou vody (vody jen tolik, aby se mixér točil), přidejte avokádo zbavené slupky i pecky, znovu rozmixujte a vmíchejte hrozinky. Vzniklým krémem naplňte půlky broskví. Teď už jen rozmixujte višně a zalejte omáčkou broskve.

8.5 Matjesy z cukety

13.1.2009 03:35 | Advid | Speciality

Ingredience:

- 1kg cukety (oloupané, bez jader, nakrájené na tenké plátky nebo kostičky)
- 20 dkg cibule
- bobkový list (5)
- nové koření (10)
- pepř černý celý (20)
- 1 lžíce soli
- olivový olej

Postup:

Nápad na tuhle pochutinu mi vnukl Alchemist. Po promíchání necháme 2 až 4 hodiny odležet. Cuketa pustí hodně vody, takže dále již žádnou vodu nepřidáváme. Já to odležet nenechal a rovnou zalil olejem. Taky jsem to nesolil, takže by to tu vodu stejně nepustilo. Nechutná to jako matjesy, ale je to moc dobrý. Pokud máte rádi cibuli, tak to dáte na jeden záťah.

8.6 Vita-sushi

11.1.2009 22:31 | vlastislawa | Speciality



Ingredience:

- mrkev
- celer
- petržel
- avocado
- citronová šťáva
- řasa nori
- list salátu
- klíčky vojtěšky

Postup:

Jemně nastrouhám mrkev, celer a petržel a promíchám s rozmačkaným avokádem a troškou citronové šťávy na pomazánku. Na roletku*)dám řasu nori, na ní připravenou pomazánku, na ní list salátu a klíčky vojtěšky. Zaroluju, zmáčknu a nakrájím. Když se řezy narovnají na hezký talířek vypadají efektně. Když si to dělám jen pro sebe tak nekrájím ale ukusuju z celého.

**)e to speciální bambusová roletka-pomůcka na kterou se pokládá nori při výrobě sushi-s její pomocí se sushi dá srolovat - já ji kdysi těžko sháněla, ale koukala jsem, že dneska už jí mají i v Hypernově v koutku mezinárodní kuchyně a 100% v Japáku v pražských Dejvicích. V případě nouze jde použít i bambusové prostírání-ale má většinou nešikovný rozměr 🙄a tím pádem to s ním jde hůř.*

9. Sušené placky



9.1 Kokosky

14.2.2009 11:07 | veri | Sušené placky



Ingredience:

- 3 šálky sušeného kokosu
- 1 a 1/2 šálku rozemletých mandlí
- 1 lžička vanilky
- 4-5 lžic medu
- 2-3 lžíce kokos.oleje

Postup:

Těsto by se mělo akorát slepit, kdyžtak dát míň medu nebo víc, záleží. Dá se to jíst i tak (třeba jako kuličky) a nebo sušit cca 24hod (já sušila na tuším 40, prostě nešusit na 60, no 😊)

9.2 Hruškové placky

30.1.2009 07:00 | listy | Sušené placky



Ingredience:

- rozmačkané hrušky
- mletý zlatý len
- sekané kešu ořechy
- skořice
- trochu medu

Postup:

-

ohz: makové hrušky: hrušky, mák. Hrušky nakrájejte na plátky a obalte v namletém máku.

Hrušky v kešu: hrušky kešu. Kešu oříšky rozemelte a obalte v nich hrušky.

9.3 Vita placky

27.1.2009 21:42 | s.arik | Sušené placky



Ingredience:

- 300g zlatého lnu
- 1 PL provensálských bylin
- sůl
- malé množství vody.

Postup:

Právě jsem udělala vita placky: 300g zlatého lnu nejemno pomlít, 1 PL provensálských bylin, sůl, malé množství vody. S těstem se pracovalo úžasně, hmotu jsem rozdělila na 6 hromádek, vždycky jsem jednu hroudu těsta položila na A4 pečicího papíru, přehla papír, rukou vytlačila nějakou placku, uhladila, rozevřela papír a placku přesunula na plech, s čistýma rukama a za tři minuty bylo hotovo.

Mňáááám. tak tohle JE náhrada chleba! po 6 nebo 7 hodinách na topení jsou placky vláčné, nelepí, netrhají se, chutnají se slunečkou skvěle

listy: tak jsem dneska dělala taky placky - zlatý len, mrkev, majoránka, mletý kmín (opraveno 😊).

9.4 Masové" placičky

22.1.2009 07:27 | Hugo z Hor | Sušené placky



Ingredience:

- vlašáky
- slunečnice
- mandle
- cibuli
- česnek
- mungo
- kmín a jiné koření

Postup:

Třeba především jsem zhomogenizoval močené vlašáky, slunečnice a mandle, cibuli, česnek, trošku klíčeného munga, přidal kmín a jiné koření, vytvaroval placičky, dal do sušičky na 8 hodin, včera ochutnal a mělo to vynikající chuť, nápadně připomínající maso. Je to moc dobré, ovšem ve větším množství je to určitě těžké.

"Meat-like" placky s žampiony: zgéésované vlašáky + slunečnicové semínka + pár lískáčů + cibule + česnek + nějaké to koření + pár žampionů umně zpracované v těsto, vypracované v placky a vložené do sušičky na noc - semínka a ořechy samozřejmě taky máčené). Moc mě chutnají, ovšem jsou poněkud těžšího kalibru

listy: Zkoušela jsem Hugovy "masové" placky a udělala fotku. Jelikož mě to chuťově hoooodně zaujalo, tak snad nebudu líná zas někdy vytvořit a pak snad bude i foto lepší.. 🤖

9.5 Kokosové makrónky

19.1.2009 19:38 | Hugo z Hor | Sušené placky



Ingredience:

- 2 1/4 šálku strouhaného kokosu
- 10 datlí
- 1/2 šálku medu
- 1 čajová lžička vanilky

Postup:

Kokosové makrónky s jahodovou příchutí (mňam, moc se mě povedly). Recept jsem našel kdesi na anglicky hovořícím webu, tady je:

Všechny ingredience umixujte, vytvarujte v koule, které rozmáčknete na tloušťku asi 2 cm. Pokud je těsto příliš husté a v mixéru se nechce spojit, přidejte více medu. V dehydrátoru sušte při teplotě 40°C asi 6-8 hodin.

Variace: Místo vanilky můžeme použít:

- 3 jahody (já dávám na tohle množství kokosu tak 20 jahod)
- vyšťavenou půlku pomeranče
- vyšťavenou čtvrtku citrónu
- půl polévkové lžíce karobového prášku (nebo pár kakaových bobů, rozemletých na prášek)
- čtvrt šálku drcených mandlí nebo polévkovou lžici mandlového másla

Jahodové a čokoládové makrónky mám ještě navíc udělané najemno - kokos jsem rozmixoval s vodou, přidal rozemleté čokoboby (popřípadě jahody) a rozsekané datle (do jahodové jsem datle nedával, nahradil je medem) a chvíli ještě mixoval, pak přidal ještě malinkaté množství medu na jemné doslazení a dal sušit na 24 hodin při 36°C (po 12h otočit, stačí i poloviční doba, je to pak měkčí).

9.6 Placky s cuketou

12.1.2009 08:08 | listy | Sušené placky

Ingredience:

- *lněné semínko*
- *cuketa*
- *paraořechy*
- *himalájská sůl*
- *majoránka (nebo jiné koření)*
- *česnek*
- *voda.*

Postup:

Mleté (popř. zčásti celé) lněné semínko, najemno nastrouhaná cuketa, sekané paraořechy (nebo jiné) himalájská sůl, majoránka (nebo jiné koření), volitelně česnek, voda.

Smíchat, vyrobit placky, usušit.

9.7 Pohankové sušenky

11.1.2009 23:58 | Tereza | Sušené placky



Ingredience:

- *pohanka*
- *sušené švestky nebo datle*
- *muškátový oříšek a skořici*
- *neco co absorbuje vodu - strouhaný kokos, slunečnicové semínko, len, sušená jablka, vlašské ořechy, pohanku-lámanku chcete-li fat-free sušenky, raw kakao...*

Postup:

Půl kila pohanky namočíme přes noc a ráno vodu slijeme. Asi 250g sušených švestek (nebo datlí) namočíme na hodinu do vody a poté i s touto vodou umixujeme. Smícháme s pohankou a přidáme muškátový oříšek a skořici. Tím vzniká základní směs a prostor pro fantazii. Vzhledem k tomu, že směs je v této fázi příliš řídká a sušení by trvalo příliš dlouho, je potřeba dodat podle chuti něco, co vodu absorbuje - strouhaný kokos, slunečnicové semínko, len, sušená jablka, vlašské ořechy, pohanku-lámanku chcete-li fat-free sušenky, raw kakao... Směs pak rozetřeme na pečicí papír, vyrýhujeme požadované tvary a dáme na topení či na slunce, případně do trouby pokud lze nastavit na 40°C. Výborné jsou sušenky k snídani zalité konopným mlékem.



Pohánky BIO kokosové – výborné pohánkové sušenky z Lifefoodu

Složení: pohanka BIO, rozinky BIO, strouhaný kokos BIO, skořice mletá BIO, muškátový oříšek mletý BIO

9.8 Jablíčkové placičky

11.1.2009 22:20 | Eva Kočí | Sušené placky

Ingredience:

- *nahrubo postrouhaná jablíčka*
- *pomleté lněné semínko*
- *med*
- *skořice*
- *posekané vlašské oříšky*
- *pro lepší spojení i trochu vody*

Postup:

Smíchat, konzistence husté kaše, na pečicí papír udělat placičky a usušit v sušičce na ovoce.

9.9 Sladké kreky

11.1.2009 21:19 | Advid | Sušené placky

Ingredience:

- *slunečnice, dýně, sezam, len - prostě cokoli máte doma*
- *rozinky a vodu*
- *skořici*

Postup:

Úplně se to stydím psát, jak je to primitivní. Smícháme semínka co dům dá (slunečnice, dýně, sezam, len - prostě cokoli máte doma) Len je důležitý, protože to pak slepí. Přidáme rozinky a vodu. Vody tolik, aby to po nabobtnání šlo mixovat. Necháme cca 2 hodiny obživnout, pak přidáme skořici a umixujeme. Sušíme na plechu na pečicím papíře nebo jak je kdo zvyklý. Pro dokonalou křupavost doporučuji sušit tak 3 dny.

9.10 Snídaně šampionů aneb Musli buckwheaties

11.1.2009 21:04 | Tereza | Sušené placky

Ingredience:

- pohanka
- sušené švestky
- skořica
- muškátový oříšek
- strouhaný kokos, slunečnicová semínka (předem namočená asi na hodinu), vlašáky, sušená jabka, celé rozinky a cokoli dalšího nás napadne...

Postup:

Namočit pohanku přes noc, ráno slít přebytečnou vodu, namočit sušené švestky asi na půl hodiny - předem opláchnout pokud v teplé vodě pokud na nich bylo E220 a spol. (v původním receptu jsou rozinky) rozmixovat posléze i tou vodou nalít na pohanku a přidat skořici a muškátový oříšek a dále dle fantazie strouhaný kokos, slunečnicová semínka (předem namočená asi na hodinu), vlašáky, sušená jabka, celé rozinky a cokoli dalšího nás napadne, vždycky dělám cícer různých variací rozetřít na pergamenový papír a sušit, pak nalámat na kousky k snídani polít sezamovým mlíkem, mandlovým mlíkem nebo ovocným koktejlem, je to ňamka

9.11 Lněné placičky ala pizza

11.1.2009 20:36 | RadkaS | Sušené placky

Ingredience:

- 450g lněné semínko (umeleme, rozdrťme...)
- 4-5 menších rajčat
- 1/2 až 1 střední cibule
- 2 stroužky česneku
- koření - trochu oregano, italské koření, mořská sůl

Postup:

Rozmixujeme rajčata, cibuli, česnek (majitelé odšťavňovačů mohou použít odšťavňovač), přidáme koření a vše nalijeme do misky, kde už máme rozdrcená lněná semínka. Vše dobře promícháme až vznikne dobře tvarná hmota. Lžičkou děláme placičky na pečícím papíře. V troubě sušíme zhruba 24 hodin při teplotě zhruba 30 st.C. Je to výborný, chutná a voní to jako pizza. Myslím, že by se daly místo placiček dělat i tyčinky. Placička je dobrá jen tak, nebo ji jemně potřu avokádem a přikusuji cibuli, rajče popřípadě další zeleninu. Dobrou chuť!

9.12 Čapáty

11.1.2009 19:16 | sorry | Sušené placky

Ingrediencie (*Množstvo podľa uváženia*):

- *pšeničný šrot*
- *vegeta / bez glutamanu /*
- *majoránka*
- *cesnak*
- *slnečnicový olej*
- *voda*

Postup:

Suroviny zmiešame a sušime na radiatore, alebo slnku. Ja nie som trpezlivý tak to mierne zapečiem vo vaflovači. Je to miesto chleba. Na budúce prezradím viac.

10. Zmrzliny



10.1 Zmrzlina tří barev

15.1.2009 07:00 | realita.tv/ohz | Zmrzliny



Ingredience (Vanilková):

- 3 banány
- špetka mleté vanilky

Ingredience (Jahodová):

- 2 banány
- mražené jahody

Ingredience (Meruňková):

- 2 banány
- mražené meruňky

Postup:

2 banány oloupejte, rozlámejte na menší kousky a zmražte. Zmrazené je dejte do mixéru, přidejte nalámaný 1 čerstvý banán a trochu vody, jen tolik, aby se pohlí nože mixéru. Pokud máte sakra výkonný mixer, vodu nepřidávejte. Rozmixujte tak, že po chvilce mixování směs lžící převrátíte, dokud nezískáte žádanou konzistenci. V průběhu mixování přidejte vanilku.

Postup (jahodova): rozmixujte banány, přidejte jahody a společně rozmixujte.

Postup (merunkova): rozmixujte banány, přidejte meruňky a společně rozmixujte.

10.2 Jahodová zmrzlina

11.1.2009 23:06 | tvx | Zmrzliny

Ingrediencie:

- *mražené jahody*
- *banán*
- *sezam*
- *kakaové boby*
- *med*

Postup:

Výsledkom je pri neznámom pomere cosi ako zmrzlina MROŽ. Honěno juicerem.

10.3 Oříšková zmrzlina

11.1.2009 19:22 | sorry | Zmrzliny

Ingrediencie:

- *2 zrelé banány*
- *1 L lieskových orieškov pomletých*

Postup:

Pokrájané banány zmraz a vymixuj na krém. Do banánovej zmrzliny vmixuj pomleté lieskové oriešky. Dajú sa pripraviť aj iné druhy zmrzlín, základom je vždy banán. Do ktorého vmixujeme iné zmrazené ovocie.

10.4 Banánová zmrzlina

11.1.2009 19:20 | sorry | Zmrzliny

Ingrediencie:

- *2 väčšie banány*

Postup:

Banány nakrájaj na kolieska a daj do mrazničky zmraziť. Zmrazené banány mixuj dovedy, kým skrémovatejú. / Pozor nie každý mixér je schopný zmixovať zmrazené ovocie /. Dá sa uskladňovať len v mrazničke. Komu vadia banány ako cudzokrajné ovocie, nech to nahradí cesnakom.

10.5 Borůvková zmrzlina

11.1.2009 19:15 | yenn | Zmrzliny

Ingredience:

- 1 litr borůvek
- 2 avokáda
- pár lžiček medu

Postup:

Rozmixovala jsem tak litr borůvek, dvě avokáda a pár lžiček medu a dala zmrazit. Tak dobrou zmrzku jste ještě nejedli :-) Ani zarytí masožravci nepoznali, že tu krémovou chuť nedělá šlehačka, ale avokádo. Dobrá byla taky kombinace meruňka + banán.

10.6 Italská zmrzlina

11.1.2009 18:10 | mlók | Zmrzliny

Ingredience:

- led
- ovoce
- máta

Postup:

Rozšmelcovaný led s kousky ovoce a čerstvou mátou. Pokus o nemléčnou raw zmrzlinu 😊- v Itálii to za hříšné peníze prodávají jako granite.