



Fast and Practical

recepty s **KitchPro**
Multifunctional food processor

Úvod

Rychlé, snadné, jednoduché

Hodiny strávené v kuchyni přípravou receptů jsou minulostí! Pokrmy mohou být chutné, a přitom se dají připravit v mnohem kratším čase. Pomocí KitchPro můžete dobu přípravy pokrmu zkrátit až na polovinu, navíc můžete vše připravit v jedné nádobě.

Připravili jsme pro vás 25 rozmanitých receptů na rychlé a chutné pokrmy, díky kterým se vám otevře nová dimenze radosti z vaření. Rychle stisknete tlačítko, necháte ostří párkrát otočit a vytvoříte perfektní těsto, hladké pomazánky, či krásně nasekanou zeleninu.

Kuchařka obsahuje velkou škálu pokrmů: polévky, hlavní chody, pomazánky, předkrmky a dezerty. Budete moci připravit celé menu, a to s jedním pouhým pomocníkem – KitchPro! Každý recept se skládá ze 4 velmi snadných kroků, které zvládnou i úplní začátečníci. Garantujeme vám, že všechny pokrmy, či dezerty, do kterých se pustíte, budou po každém uvaření extrémně chutné. Speciální pozornost jsme věnovali sladkým pokrmům, které většinou obsahují jen malé množství cukru a jsou vyrobeny z ovoce, či takových přísad, díky kterým bude moci vaše svědomí zůstat naprosto klidné. Všechny přísady můžete bez problémů zakoupit v obchodech a supermarketech, pokrmy si tak budete moci dovolit a ušetřit vaši peněženku.

Všechny přísady naleznete v seznamu, stejně jako výživové hodnoty pro vás komfort a usnadnění. Budete tak snadno moci kontrolovat vaše porce spolu s kalorickým příjmem, obzvláště pokud dodržujete dietní režim, nebo nesmíte konzumovat určité přísady. V kuchařce naleznete i místo na poznámky, kam si můžete napsat své postřehy, změny a nápady, které vás napadnou při přípravě pokrmů ve vaší kuchyni.

Vyzkoušejte recepty a dejte nám vědět váš názor!

Obsah





NÁZEV	ČAS	STRANA
Smoothie de Morango	5	6
Batido de chocolate	5	8
Panquecas com requeijão	20	10
Muffins de ovo	20	12
Waffles	30	14
Espaguete com molho de tomate e anchovas	50	16
Almôndegas italianas	35	18
Falafel	35	20
Molho de macarrão não-cozido	20	22
Sopa de abobrinha com limão	35	24
Sopa de Brócolos	35	26
Sopa de couve-flor	25	28
Pesto de Manjeriçã	15	30
Húmus	10	32
Guacamole	5	34
Molho Tzatziki	130	36
Smoothie de melancia e limonada	50	38
Batido de café	10	40
Mousse de abacate	10	42
Trufas de chocolate	70	44
Crepes doces	66	46
Pirulito de morango e banana	245	48
Molho de salada suíço	5	50
Delícia congelada de framboesa e iogurte	250	52
Picolés de morango	250	54

Jahodové smoothie

 Přípravy: 5 min



Přísady:

-  240 ml mléka dle vašeho výběru
-  115 g kondenzovaného mléka bez cukru nebo řeckého jogurtu
-  2 hrnečky drceného ledu
-  145 g mražených jahod

Výživové hodnoty:

Kalorie	40
Sacharidy	1g
Bílkoviny	4g
Tuk	1g

POSTUP

 4  5min

KROK 1

Do KitchPro vlijte mléko, kondenzované mléko (nebo řecký jogurt) a led. Vše dobře promixujte.

KROK 2

Přidejte jahody a znovu promixujte, dokud nedosáhnete požadované konzistence.

KROK 3

Vlijte směs do skleničky.

KROK 4

Okamžitě servírujte.







POZNÁMKY:

Čokoládový shake

 Příprava: 5 min



Přířady:

-  25 g čokoládového proteinového prářku
 -  ½ polévkové lžice kakaového prářku
 -  1 mražený, na kousky nakrájený banán
 -  180 ml mléka
 -  ½ polévkové lžice chia semínek nebo lněného semínka
 -  hrst ledu
- další přířady přidejte dle své chuti

Výživové hodnoty:

Kalorie	253
Sacharidy	19g
Bílkoviny	16,5g
Tuk	12g

POSTUP

 4  5min

KROK 1

Vložte do KitchPro všechny přířady.

KROK 2

Mixujte, dokud se vše nespojí a směs není hladká.

KROK 3

Ochutnejte a přidejte další led, pokud je to potřeba.

KROK 4

Přidejte smetanu, nebo další přířady dle své chuti.

POZNÁMKY:









Palačinky s cottage sýrem

 Přípravy: 5 min

 Celkový: 15 min



Přísady:

-  100 g ovesných vloček
-  6 vajec
-  225 g cottage sýra
-  ½ čajové lžičky vanilkového extraktu
-  ½ čajové lžičky skořice
-  30 g másla
-  2 velká oloupaná a nakrájená jablka
-  50 g hnědého cukru

Výživové hodnoty:

Kalorie	253
Sacharidy	19g
Bílkoviny	16,5g
Tuk	12g

POSTUP

 4  20min

KROK 1

Vložte vločky do KitchPro a mixujte, dokud nezískají konzistenci podobnou mouce.

KROK 2

Přidejte vajíčka, cottage sýr, vanilkový extrakt a skořici. Vše dobře promixujte.

KROK 3

Vložte 15 g másla do velké pánve a rozeďte je na středním plameni. Do pánve vlijte směs a vytvořte malé palačinky. Opékejte 2 minuty, otočte je a smažte další minutu.

KROK 4

Vložte 15 g másla do velké pánve a rozeďte je na středním plameni. Přidejte jablka a opékejte je 5 minut při občasném míchání. Přidejte hnědý cukr, zmírněte plamen a opékejte dalších 5 minut. Ozdobte palačinky jablky a servírujte.

POZNÁMKY:








Vajíčkové muffiny

 Přípravy: 5 min

 Vaření: 15 min



Přísady:

-  Olej
-  6 vajec
-  30 g uvařeného a dobře osušeného špenátu
-  40 g nakrájené opečené slaniny
-  40 g nastrouhaného čedaru
-  Sůl a pepř
-  Volitelná obloha – nakrájené rajče a petrželka

Výživové hodnoty:

Kalorie	129
Sacharidy	10g
Bílkoviny	1g
Tuk	10g

POSTUP

 4  20min

KROK 1

Předeřte troubu na 190°. Vymažte 6 košíčků na muffiny olejem. Rozklepněte vajíčka do KitchPro a dobře je rozmixujte.

KROK 2

Do směsi přidejte špenát, slaninu a sýr. Mixujte, dokud se vše dobře nespojí.

KROK 3

Rozlijte směs do muffinových košíčků. Pečte 15-18 minut.

KROK 4

Košíčky vyndejte a přidejte rajče a petrželku. Ihned servírujte.

POZNÁMKY:











Vafle

 Přípravy: 10 min

 Vaření: 20 min



Přířady:

-  100 g hladké mouky
-  150 g vloček
-  300 ml mléka
-  2 vejce
-  ½ čajové lžičky soli
-  60 g rozpuštěného másla
-  2 polévkové lžíce javorového sirupu
-  10 g prášku do pečiva
-  ¼ čajové lžičky skořice
-  1 čajová lžička vanilkového extraktu

Výživové hodnoty:

Kalorie	404
Sacharidy	11g
Bílkoviny	48g
Tuk	18g

POSTUP

 4  30min

KROK 1

Vložte tekuté přísady do KitchPro a mixujte, dokud se dobře nespojí.

KROK 2

Přidejte suché přísady a mixujte, dokud se vše dobře nespojí.

KROK 3

Vlijte směs do misky a nechte 10 minut odpočinout. Mezitím si předehřejte vaflovač.

KROK 4

Pečte vafle dle návodu vaflovače. Podávejte s polevou dle vlastního výběru.

POZNÁMKY:










Špagety s rajčatovo-ančovičkovou omáčkou

 Příprava: 25 min

 Vaření: 25 min



Příklady:

-  800 g celých oloupaných rajčat
-  3 polévkové lžíce olivového oleje
-  1 jemně nakrájená cibule
-  2 jemně nakrájené stroužky česneku
-  14–16 nakrájených ančoviček
-  3 polévkové lžíce čerstvě nakrájené bazalky
-  340 g špaget
-  Sůl a pepř
-  Strouhaný parmezán dle chuti

Výživové hodnoty:

Kalorie	406
Sacharidy	20g
Bílkoviny	37g
Tuk	20g

POSTUP

 4  50min

KROK 1

V KitchPro mixujte rajčata, dokud nezískáte hladkou směs.

KROK 2

Ve velkém hrnci rozehejte na středním plameni olivový olej. Přidejte cibuli a česnek. Míchejte a smažte, dokud cibule nezměkne.

KROK 3

Do hrnce přidejte rajčata a ančovičky, přiveďte směs k bodu varu. Zmírněte plamen a směs vařte, dokud lehce nezhoustne – přibližně 15 minut.

KROK 4

Přidejte bazalku a okořeňte solí a pepřem. Při podávání můžete pokrm ozdobit strouhaným parmezánem.

POZNÁMKY:













Italské masové kuličky

 Přípravy: 10 min

 Vaření: 25 min



Příklady:

-  460 g hovězího – nakrájeného na kostky
-  ½ na měsíčky nakrájené malé cibule
-  ½ malé zelené papriky nakrájené na proužky
-  15 g strouhanky, smíchané s italským kořením (rozmarýn, tymián, oregano)
-  80 ml mléka
-  1 velké vejce
-  20 g nastrouhaného parmezánu
-  3 velkých rozpůlených stroužků česneku
-  1 čajová lžička sušeného oregana
-  1 čajová lžička sušené bazalky
-  1 čajová lžička soli
-  ½ čajové lžičky černého pepře

Výživové hodnoty:

Kalorie	60
Sacharidy	4g
Bílkoviny	1g
Tuk	3g

POSTUP

 4  35min

KROK 1

Předehejte troubu na 180°. Vložte pekáč pečícím papírem, Vložte hovězí kostky do KitchPro a mixujte, dokud nezískáte nahrubo nasekanou směs.

KROK 2

Přidejte cibuli, zelenou papriku, strouhanku, mléko, vejce, česnek, oregano, bazalku, sůl a pepř. Mixujte, dokud se vše dobře nespojí.

KROK 3

Naplňte polévkovou lžící směsí a vytvořte rukama kuličky. Vložte je do připraveného pekáče. Pečte přibližně 25 minut

KROK 4

Masové kuličky můžete též povařit v rajčatové omáčce. Podávejte je s těstovinami, šťouchaným bramborem nebo v sendvičích.

POZNÁMKY:













Falafel

 Příprava: 10 min

 Vaření: 25 min



Přířady:

-  370 g konzervované cizrny
-  3 rozdrčené stroužky česneku
-  1 rozčtvrcená malá cibule
-  1 ½ čajové lžičky mletého koriandru
-  1 ½ čajové lžičky mletého kmínu
-  1 čajová lžička kajenského pepře nebo dle chuti
-  60 g nakrájené petrželky nebo koriandru
-  1 ½ čajové lžičky soli
-  1 čajová lžička mletého černého pepře
-  ½ čajové lžičky jedlé sody
-  1 ½ polévkové lžice citronové šťávy
-  Rostlinný olej na smažení

Výživové hodnoty:

Kalorie	1402
Sacharidy	27g
Bílkoviny	231g
Tuk	71g

POSTUP

 4  35min

KROK 1

Sced'te cizrnu a nálev z ní uchovejte. Vložte všechny přísady kromě oleje do KitchPro. Mixujte v krátkých intervalech, dokud se přísady nenasekají, avšak nedovolte, aby se ze směsi stalo pyrė.

KROK 2

Přidejte malé množství (ne víc než polévkovou lžici najednou) nálevu, pokud je to potřeba, aby KitchPro mohl dobře mixovat.

KROK 3

Ochutnejte směs. Přidejte koření dle potřeby.

KROK 4

Do hluboké pánve vlijte olej. Naberte směs polévkovou lžící a vytvarujte kuličky nebo placičky. Smažte dozlatova. Servírujte s pita chlebem, hummusem nebo zeleninou.

POZNÁMKY:










Nevařená omáčka na těstoviny

 Přípravy: 5 min

 Vaření: 15 min



Přísady:

-  450 g spirálových těstovin
-  2 velká rajčata – nakrájená na kostičky
-  15 g sušených rajčat, mohou být i naložená v oleji
-  3 polévkové lžíce rajčatové pasty
-  20 g čerstvé bazalky
-  1 stroužek česneku
-  80 g extra panenského olivového oleje
-  Sůl a pepř
-  Nastrouhaný parmezán dle libosti

Výživové hodnoty:

Kalorie	751
Sacharidy	26g
Bílkoviny	98g
Tuk	28g

POSTUP

 4  20min

KROK 1

Naplňte velký hrnec vodou, osolte a přiveďte vodu k bodu varu. Uvařte těstoviny dle návodu na jejich balení.

KROK 2

Do KitchPro vložte čerstvá rajčata, sušená rajčata, rajčatovou pastu, bazalku, česnek, olivový olej, sůl a pepř. Mixujte, dokud nezískáte hladkou směs.

KROK 3

Pokud je omáčka příliš hustá, přidejte trochu olivového oleje. Ochutnejte a pokud je to potřeba, dokořeňte solí a pepřem.

KROK 4

Až budou těstoviny uvařené, osušte je a smíchejte s omáčkou. Podávejte ihned. Pokrm můžete ozdobit nastrouhaným parmezánem.

POZNÁMKY:








Cuketovo-citronová polévka

 Přípravy: 10 min

 Vaření: 25 min



Přířady:

-  2 středně velké cukety
-  2 polévkové lžice olivového oleje
-  Šťáva a kůra z 1 citronu
-  480 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru
-  1 čajová lžička tymiánu sušeného, nebo čerstvého
-  ½ čajové lžičky bílého pepře
-  ½ čajové lžičky soli

Výživové hodnoty:

Kalorie	86
Sacharidy	1g
Bílkoviny	5g
Tuk	7g

POSTUP

 4  35min

KROK 1

Nakrájejte cukety na menší kostičky.

KROK 2

Vlijte olej do pánve a smažte v nich cukety 10 minut, dokud nezměkknou a nezezlátnou.

KROK 3

Přidejte vývar, citronovou kůru, citronovou šťávu a koření. Přiveďte k varu a vařte přibližně 15 minut.

KROK 4

Vlijte vše do KitchPro a mixujte, dokud nezískáte hladkou směs. Dle potřeby přidejte koření a podávejte.

POZNÁMKY:










Brokolicová polévka

 Přípravy: 10 min

 Vaření: 25 min



Příklady:

-  500 g brokolice
-  1 petržel, nať a lístky
-  2 jemně nakrájené stroužky česneku
-  1 dl smetany na vaření
-  30 ml olivového oleje
-  1 l kuřecího nebo zeleninového vývaru
-  1 špetka mletého muškátového oříšku
-  1 špetka mletého zázvoru
-  Sůl a pepř

Výživové hodnoty:

Kalorie	361
Sacharidy	10g
Bílkoviny	20g
Tuk	27g

POSTUP

 4  35min

KROK 1

Nakrájejte petrželovou nať na kolečka a lístky jemně nasekejte. Nakrájejte brokolici na kostičky a tuhé stonky na kolečka.

KROK 2

Do velkého hrnce nalijte olivový olej. Na středním plameni orestujte cibuli s petrželovou natí a stonky z brokolice. Přidejte 200 ml vývaru a vařte, dokud zelenina nezměkne.

KROK 3

Přidejte kousky brokolice, česneku a lístky z petržele. Přidejte zbytek vývaru a vařte dalších 5 minut.

KROK 4

Vlijte vše do KitchPro a přidejte smetanu. Mixujte, dokud nezískáte hladkou směs. Přidejte koření. Dochuťte dle potřeby a ihned podávejte.

POZNÁMKY:












Květáková polévka

 Přípravy: 10 min

 Vaření: 15 min



Přísady:

-  1 větší květák – nakrájený na kostičky
-  1 jemně nakrájená menší cibule
-  2 jemně nakrájené stroužky česneku
-  1 na kostky nakrájená celerová nať
-  1 menší na kostky nakrájený oloupaný brambor
-  2 dl smetany na vaření
-  2,5 dl mléka
-  5 dl vývaru
-  20 g parmezánu
-  20 g krupice
-  Sůl a pepř

Výživové hodnoty:

Kalorie	143
Sacharidy	5g
Bílkoviny	22g
Tuk	4g

POSTUP

 4  25min

KROK 1

Do velkého hrnce vlijte olivový olej. Přidejte cibuli, česnek a celer, smažte, dokud vše nezměkne.

KROK 2

Přidejte vývar, květák a brambor. Vařte do změknutí.

KROK 3

Vlijte vše do KitchPro. Přidejte smetanu na vaření a mléko. Mixujte, dokud nezískáte hladkou směs.

KROK 4

Vraťte vše do hrnce a přidejte krupici. Vařte na mírném plameni, dokud se směs neoheje, nenechte ji však dosáhnout bodu varu. Přidejte parmezán a podávejte.







POZNÁMKY:

Bazalkové pesto

 Příprava: 15 min



Příklady:

-  40 g čerstvé bazalky
-  60 g parmezánu
-  120 ml extra panenského olivového oleje
-  50 g piniových oříšků
-  ¼ čajové lžičky soli
-  1/8 čajové lžičky černého pepře

Výživové hodnoty:

Kalorie	372
Sacharidy	6g
Bílkoviny	4g
Tuk	38g

POSTUP

 4  15min

KROK 1

Vložte bazalku a piniové oříšky do KitchPro. Mixujte, dokud se vše hezky nespojí.

KROK 2

Přidejte česnek a sýr. Mixujte 15 sekund. Vezměte špachtli a setřete přísady ze stěn KitchPro, aby se mohlo vše dobře spojit.

KROK 3

Přidejte malé množství (ne více než jednu polévkovou lžici najednou) vody, pokud je potřeba, aby KitchPro mohl dobře pracovat. Pravidelně stírejte stěny KitchPro, aby se přísady dobře spojily.

KROK 4

Přidejte sůl a černý pepř. Dokořeňte dle chuti. Podávejte s těstovinami, chlebem nebo pečeným bramborem.









POZNÁMKY:

Hummus

 Přípravy: 10 min



Přířady:

-  850 g cizrny z konzervy
-  2-4 stroužky česneku
-  2 polévkové lžice tahini
-  2-4 polévkové lžice čerstvé citronové šťávy
-  1 čajová lžička kmínu
-  ¼ čajové lžičky uzené papriky
-  ½ čajové lžičky chilli
-  Sůl

Výživové hodnoty:

Kalorie	125
Sacharidy	6,2g
Bílkoviny	18,5g
Tuk	3,4g

POSTUP

 4  10min

KROK 1

Sced'te cizrnu z jedné konzervy. Vložte cizrnu z obou plechovek (včetně vody z jedné z nich) do KitchPro.

KROK 2

Vložte do KitchPro všechny ostatní přísady. Pomalu mixujte a občas setřete stěny KitchPro špachtlí, aby se všechny přísady dobře smíchaly.

KROK 3

Pokud je směs příliš hustá, přidejte vodu.

KROK 4

Pokračujte v mixování, dokud nezískáte hladkou směs. Osolte dle chuti. Podávejte s pita chlebem, krekry nebo sendvičem.







POZNÁMKY:

Guacamole

 Příprava: 5 min



Přísady:

-  2 na kostičky nakrájená avokáda
-  60 g zakysané smetany
-  35 g čerstvého koriandru
-  Šťáva ze 2-3 limetek
-  Sůl
-  20 ml vody

Výživové hodnoty:

Kalorie	109
Sacharidy	1,6g
Bílkoviny	5,5g
Tuk	9,9g

POSTUP

 4  10min

KROK 1

Do KitchPro vložte avokádo, zakysanou smetanu, koriandr, šťávu z limetek, velkou špetku soli a vodu.

KROK 2

Mixujte, dokud nezískáte hladkou směs.

KROK 3

Ochutnejte a dokořeňte dle chuti.

KROK 4

Servírujte s pita chlebem, zeleninou, nebo v sendviči.

POZNÁMKY:








Tzatziki omáčka

 Přípravy: 10 min

 Chlazení: 2 hodiny





Příklady:

-  450 g řeckého jogurtu
-  2 velké okurky, zbavené semínek a podélně nakrájené
-  3 jemně nakrájené stroužky česneku
-  3 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje
-  2 polévkové lžíce citronové šťávy
-  1 polévkové lžíce čerstvého nakrájeného kopru
-  Sůl a pepř

Výživové hodnoty:

Kalorie	735
Sacharidy	50g
Bílkoviny	33g
Tuk	44g

POSTUP

 4  2 hodiny a 10 min

KROK 1

Vložte všechny přísady do KitchPro.

KROK 2

Mixujte, dokud se vše hezky nespojí.

KROK 3

Dokoňte dle chuti. Vložte do chladničky na 2 hodiny.

KROK 4

Podávejte jako zeleninový dressing s různými druhy masa nebo s pita chlebem.

POZNÁMKY:




Melounovo – limonádové smoothie

 Přípravy: 5 min

 Chlazená: 45 min



Přířady:

-  150 g melounu zbaveného semínek a nakrájeného na kostky
-  300 ml vody
-  3 polévkové lžice prášku s limonádovou příchutí

Výživové hodnoty:

Kalorie	71
Sacharidy	0,5g
Bílkoviny	19,1g
Tuk	0,3g

POSTUP

 4  50 min

KROK 1

Nechte meloun zchladit v ledničce po dobu cca 45 minut.

KROK 2

Vložte všechny přísady do KitchPro.

KROK 3

Mixujte, dokud nezískáte hladkou konzistenci.

KROK 4

lhned podávejte.







POZNÁMKY:

Kávový shake

 Příprava: 10 min



Příklady:

-  300 g ledových kostek
-  360 ml mléka
-  3 polévkové lžíce bílého cukru
-  2 polévkové lžíce čokoládovo-oříškové pomazánky
-  4 čajové lžičky granulované kávy
-  1 polévková lžíce vanilkového extraktu

Výživové hodnoty:

Kalorie	231
Sacharidy	3g
Bílkoviny	34g
Tuk	7g

POSTUP

 4  10 min

KROK 1

Vložte všechny ingredience do KitchPro.

KROK 2

Mixujte, dokud nezískáte hladkou konzistenci.

KROK 3

Vlijte do skleničky.

KROK 4

Přidejte několik ledových kostek dle chuti a servírujte.








POZNÁMKY:

Avokádovo-čokoládová pěna

 Příprava: 10 min



Příklady:

-  115 g nastrohané polosladké čokolády
-  2 velká zralá avokáda
-  3 polévkové lžíce kakaového prášku
-  60 ml mandlového mléka
-  1 čajová lžička vanilkového extraktu
-  Špetka soli
-  1-3 čajové lžičky javorového sirupu – dle možností

Výživové hodnoty:

Kalorie	363
Sacharidy	3g
Bílkoviny	32g
Tuk	6g

POSTUP

 4  10 min

KROK 1

Rozpusťte čokoládu v malé pánvičce na sporáku nebo v mikrovlnné troubě. Nechte ji vychladnout, aby zůstala jen lehce teplá. Rozpulte avokáda, odstraňte pecky a kůru a dejte je do KitchPro.

KROK 2

Přidejte rozpuštěnou čokoládu, kakaový prášek, mandlové mléko, vanilkový extrakt a sůl. Mixujte, dokud nezískáte hladkou krémovou směs. Pokud chcete sladší chuť, přidejte javorový sirup.

KROK 3

Vložte směs do misek a ihned podávejte. Pokud preferujete hustší konzistenci, nechte směs zchladnout po dobu 2 hodin, nebo přes noc.

KROK 4

Můžete pěnu ozdobit malinami, šlehačkou, nebo hoblíčkami čokolády.

POZNÁMKY:




Čokoládové lanýže

 Přípravy: 10 min

 Chlazení: 1 hod




Příklady:

-  450 g datlí
-  35 g kakaového prášku
-  3 polévkové lžice pomerančového džusu

Výživové hodnoty:

Kalorie	11
Sacharidy	0,2g
Bílkoviny	3g
Tuk	0,1g

POSTUP

 4  1 hod a 10 min

KROK 1

Odpeckujte datle. Vložte datle, 10 g kakaového prášku a pomerančový džus do KitchPro.

KROK 2

Mixujte, dokud nezískáte hladkou směs. Pokud bude směs příliš suchá a hutná, můžete přidat ještě trochu pomerančového džusu.

KROK 3

Směs přendejte do misky. Namočte si ruce tak, aby se k nim směs nepřilepovala, a vytvořte malé kuličky.

KROK 4

Dejte 25 g kakaového prášku do talíře a obalte v něm kuličky. Nechte cca 1 hodinu ztuhnout v ledničce.

POZNÁMKY:

Sladké palačinky



Přípravy: 5 min



Chlazení: 1 hod



Pečení: 1 min/palačinka



Přísady:

- 4 vejce
- 360 ml mléka
- 240 ml vody
- 240 g mouky
- 85 g rozpuštěného másla
- 50 g cukru
- 1 polévková lžíce vanilkového extraktu



Výživové hodnoty:

Kalorie	184
Sacharidy	5g
Bílkoviny	21g
Tuk	8g



POSTUP



4 1 hod a 6 min

KROK 1

Vložte všechny přísady do KitchPro. Mixujte, dokud se vše hezky nespojí.

KROK 2

Vložte směs na hodinu do ledničky.

KROK 3

Rozpalte velkou rovnou pánev. Vymažte ji olejem nebo máslem. Naplňte naběračku těstem a rovnoměrně ho rozprostřete na pánev.

KROK 4

Smažte 40 sekund na jedné straně, a poté palačinku otočte. Smažte dalších 20 vteřin. Palačinky nechte vychladnout, vložte je na talíř a servírujte s ovocem, marmeládou, nebo polevou dle chuti.



POZNÁMKY:




Jahodovo-banánový vodový nanuk

 Přípravy: 5 min

 Chlazení: 4 hod





Příklady:

-  200 g čerstvých nakrájených jahod
-  1 nakrájený banán
-  250 ml čerstvého pomerančového džusu

Výživové hodnoty:

Kalorie	187
Sacharidy	5g
Bílkoviny	21g
Tuk	8g

POSTUP

 4  4 hod a 5 min

KROK 1

Vložte jahody, banán a pomerančový džus do KitchPro.

KROK 2

Vše mixujte, dokud nezískáte hladkou směs.

KROK 3

Vlijte směs do nanukových formiček a nechte je v mrazáku minimálně 4 hodiny, ideálně pak přes noc.

KROK 4

Až bude směs dobře zmražená, vložte formičky na chvíli pod tekoucí teplou vodu, aby se z nich nanuky dobře vyklápěly. Ihned podávejte.








POZNÁMKY:

Švýcarský salátový dressing

 Přípravy: 5 min



Příklady:

-  50 ml bílého vinného octa
-  150 ml oleje (rostlinného nebo olivového)
-  ½ čajové lžičky bílého cukru
-  ½ čajové lžičky soli
-  ½ čajové lžičky Dijonské hořčice
-  1 vejce
-  Černý pepř

Výživové hodnoty:

Kalorie	237
Sacharidy	5g
Bílkoviny	12g
Tuk	18g

POSTUP

 4  5 min

KROK 1

Vložte přísady do KitchPro.

KROK 2

Mixujte, dokud se vše dobře nespojí.

KROK 3

Ochutnejte a přidejte koření dle chuti. Podávejte v salátech.

KROK 4

Vložte dressing do vzduchotěsné krabičky a skladujte v ledničce, pokud jej nespotřebujete najednou.

POZNÁMKY:






Malinovo-jogurtová mražená pochoutka

 Přípravy: 10 min

 Chlazení: 4 hod





Příklady:

-  150 g zmražených malin
-  230 g řeckého jogurtu
-  1 polévková lžíce medu
-  1 čajová lžička vanilkového extraktu
-  Trochu mléka

Výživové hodnoty:

Kalorie	21
Sacharidy	2g
Bílkoviny	3g
Tuk	1g

POSTUP

 4  4 hod a 10 min

KROK 1

Do KitchPro vložte všechny přísady kromě mléka.

KROK 2

Mixujte, dokud de vše hezky nespojí. Možná bude potřeba, abyste přidali mléko, pokud je jogurt příliš hustý a nedaří se směs dobře promixovat.

KROK 3

Vlijte směs do formičky dle svého výběru. Vložte ji do mrazáku na 4 hodiny, nebo přes noc.

KROK 4

Vyjměte směs z formičky a podávejte.

POZNÁMKY:







Jahodová mražená lízátka

 Přípravy: 10 min

 Chlazení: 4 hod





Přířady:

-  240 ml kravského nebo veganského mléka
-  145 g mražených jahod
-  115 g vanilkového řeckého jogurtu
-  1 polévková lžíce medu nebo javorového sirupu
-  1 střední banán
-  Šťáva z půlky limetky

Výživové hodnoty:

Kalorie	182
Sacharidy	7g
Bílkoviny	14g
Tuk	12g

POSTUP

 4  4 hodiny a 10 min

KROK 1

Vložte přísady do KitchPro.

KROK 2

Mixujte, dokud nezískáte hladkou konzistenci.

KROK 3

Vlijte směs do formiček na zmrzlinu. Nechte zmrazit po dobu 4 hodin, nebo přes noc.

KROK 4

Vyjměte lízátka z formiček a podávejte.

POZNÁMKY:

Sledujte nás!

Sledujte nás a nechte se inspirovat dalšími chutnými nápady a recepty! Připravujeme velké množství kuchařek na různá témata.

Koncept zůstává stejný – všechny recepty budou jednoduché s dostupnými surovinami a vyžadující minimální vybavení.

Naskenujte QR kód, přidejte se do naší komunity a buďte tak neustále v obraze.



www.dazzbook.com

Dáváme vám **slevu 171Kč**
ze standardní ceny jakéhokoli produktu.



Sdílejte tento kupón s přáteli a rodinou a získají také slevu 171Kč.



CZ



3 831125 013371