



Simple and tasty

Recepti pomoću kojih ćete kod kuće postati profesionalni chef

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Simple and tasty: Recepti pomoću kojih ćete kod kuće postati profesionalni chef

Naslov izvornika: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home

Jezik knjige: Hrvatsčina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 17. 01. 2023

Izdaja: 1. elektronska izdaja

Dajemo vam **7€ popusta**
na standardnu cijenu bilo kojeg proizvoda.



Podijelite ovaj kupon s prijateljima i obitelji
i oni će takođe dobiti popust od 7€.



Uvod

Kuhajte, uživajte, zadivite

Zamislite iznenađene poglede članova vaše obitelji i prijatelja koji su upravo kušali vaša jela, i sad vas gledaju pogledom punim divljenja i iznenađenja – kuhate kao profesionalni chef. Budimo iskreni, nikome ne bi smetalo malo divljenja te vrste.

Osmislili smo ovu knjigu recepata kako bi svatko mogao zadiviti partnera, izbir-ljive klinge, zahtjevne roditelje, prijatelje, i najvažnije, samoga sebe. Ali, ne samo zadiviti, već i savladati nove načine uživanja u svakodnevnim namirnicama, transformiranim u gurmanski užitak kroz ove recepte.

Prikupili smo recepte za jela koja se mogu pripremiti brzo, s malo sastojaka te još manje posuda i opreme, ali koja izgledaju i imaju okus poput onih iz resto-rana! Recepti su jednostavni, lako ih se slijedi te ne zahtijevaju mnogo iskustva. Usmjereni su prema svima koji žele udovoljiti svojoj žudnji za slatkim, a ne žele dodavati previše umjetnih okusa i sastojaka. Na taj način možete biti sigurni da vi i vaša obitelj jedete zdravo. Osim deserata, u ovoj kuharici ćete pronaći i nekoliko recepata za slana jela.

Svi su sastojci točno navedeni, kao i njihove nutritivne vrijednosti, korisno i jednostavno. Zahvaljujući tome, lako možete kontrolirati porcije, kao i kalorijski unos, osobito ako slijedite posebni režim prehrane ili ne smijete konzumirati određene namirnice. Dodan je i dio za bilješke kako biste mogli zapisivati svoja opažanja, promjene ili ideje koje vam padnu na pamet kad budete pripremali jela iz recepata u vašoj kuhinji.

Isprobajte recepte i javite nam što mislite!

Sadržaj













IME	KUHANJE	VRIJEME	STRANICA
Pločice od čokolade i mente bez pečenja	DA	105	6
Kuglice od čokolade i kikirikija bez pečenja	DA	45	8
Čokoladne kockice	DA	85	10
Kolač od jabuka	DA	115	12
Slani tart od šparoga	DA	60	14
Čokoladni tartufi	NE	60	16
Slani kolač od cvjetače	DA	65	18
Brownies s kokosovim brašnom	DA	40	20
Meki kolačići od badema	DA	35	22
Čokoladni kolač	DA	30	24
Domaće Mars pločice	DA	20	26
Kolač od mrkve	DA	10	28
Cake pops	DA	35	30
Crno-bijeli kolač	DA	70	32
Brownie kolač	DA	45	34
Čokoladni tart bez pečenja	NE	210	36
Pečena zobena kaša	DA	60	38
Jednostavni kolač od kave	DA	50	40
Rođendanska torta	DA	35	42
Zobene pločice	DA	45	44
Pečeni špinat sa sardinama	DA	45	46
Kolač od naranče i čokolade	DA	50	48
Brownies s tikvicama	DA	45	50
Kolač od limuna i borovnica	DA	130	52
Zobeni keksi	DA	35	54

Pločice od čokolade i mente bez pečenja

 **Priprema:** 20min  **Kuhanje:** 15min  **Hlađenje:** 70min



SASTOJCI:

-  250 g maslaca
-  30 g kakao praha
-  260 g zaslađivača u prahu
-  1 veliko jaje, lagano tučeno
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilije
-  110 g bademovog brašna
-  60 g kokosovih pahuljica
-  120 g omekšalog krem sira
-  30 ml vrhnja za šlag
-  2 čajne žličice ekstrakta mente
-  prirodna zelena jestiva boja
-  90 g tamne čokolade

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	259
Proteina	3.5g
Ugljikohidrata	6.3g
Masnoće	24.6g

RECEPT:

 4 koraka  105 minuta

KORAK 1

U posudi za umake srednje veličine na laganoj vatri rastopite 105 g maslaca. Umiješajte kakao prah i 75 g zaslađivača te polako umiješajte jaje. Kuhajte povremeno miješajući dok se smjesa ne zgusne. Maknite posudu s vatre i dodajte ekstrakt vanilije, bademovo brašno i kokosove pahuljice. Utisnite u posudu promjera 20 cm te ohladite otprilike 20 minuta dok se ne stvrdne.

KORAK 2

U velikoj posudi zajedno umiješajte krem sir i 120 g maslaca te dodajte 185 g zaslađivača dok se svi sastojci ne sjedine. Dodajte vrhnje za šlag i ekstrakt mente te dobro promiješajte. Dodajte dovoljno zelene jestive boje kako biste postigli boju mente. Izlijte nadjev na podlogu i ohladite dok se ne stvrdne, otprilike 30 minuta.

KORAK 3

U posudi za umake srednje veličine rastopite čokoladu i 25 g maslaca na laganoj vatri. Prelijte preko ohlađenog kolača.

KORAK 4

Ohladite još 20 minuta da se čokolada stvrdne. Narežite i poslužite.








Bilješke:

Kuglice od čokolade i kikirikija bez pečenja

  **Vrijeme pripreme i kuhanja: 15 minuta**  **Hlađenje: 30min**



SASTOJCI:

-  90 g zobnih pahuljica
-  60 g kokosovih pahuljica
-  130 g kikiriki maslaca
-  80 g mljevenih sjemenki lana
-  80 g meda
-  25 g nezaslađenog kakao praha
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilije

Nutritivna vrijednost **po porciji:**

Kalorija	108
Proteina	3g
Ugljikohidrata	9g
Masnoće	7g

RECEPT:

 4 koraka  45 minuta

KORAK 1

Miksajte sve sastojke u zdjeli srednje veličine dok se ne sjedine.

KORAK 2

Prekrijte i rashladite u hladnjaku pola sata kako biste lakše oblikovali smjesu.

KORAK 3

Rashlađenu smjesu oblikujte u kuglice željene veličine.

KORAK 4

Čuvajte u vakuumskoj posudi u hladnjaku do sedam dana.






Bilješke:

Čokoladne kockice

 Priprema :20 minuta  Kuhanje: 15min  Hlađenje: 50min



SASTOJCI:

-  500 g bijelog šećera
-  60 g nezaslađenog kakao praha
-  250 ml mlijeka
-  60 g omekšalog i narezanog maslaca
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilije

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	35
Proteina	0.3g
Ugljikohidrata	6.8g
Masnoće	0.9g

RECEPT:

 4 koraka  85 minuta

KORAK 1

Namastite posudu za pečenje veličine 20 cm. U lonac za umak srednje veličine stavite šećer i kakao prah te dodajte mlijeko i dobro sjedinite. Stavite na srednje jaku vatru dok ne zavrije.

KORAK 2

Neka vrije bez miješanja oko 10 minuta, a zatim stavite malo smjese u hladnu vodu. Ako nastane mekana kuglica koja se izravna kad ju izvadite iz vode i stavite na ravnu površinu, smjesa je spremna.

KORAK 3

Smjesa se treba hladiti 50 do 70 minuta. Dodajte maslac i vaniliju te miješajte drvenom žlicom dok se potpuno ne umiješaju. Ulijte u pripremljenu posudu i pritisnite kako biste izravnali smjesu.

KORAK 4

Pustite da se ohladi na sobnoj temperaturi i narežite na kockice.





















Bilješke:

Kolač od jabuka

 **Vrijeme pripreme: 20 minuta**  **Kuhanje: 35min**  **Hlađenje: 60min**



SASTOJCI:

- | | |
|--|--|
|  1 tikvica srednje veličine, oguljena i narezana na kockice (otprilike 140 g) |  2 čajne žličice ekstrakta vanilije |
|  1 jušna žlica jabučnog octa |  3 jušne žlice mineralne vode |
|  1 čajna žličica ekstrakta jabuke |  300 ml vrhnja za šlag |
|  1 jušna žlica limunovog soka |  600 ml bademovog mlijeka |
|  75 g zaslađivača |  4 žumanjka |
|  2 jušne žlice cimeta |  75 g tekućeg zaslađivača |
|  50 g maslaca |  2 čajne žličice ksantan gume |
|  3 velika jaja | |
|  20 g kokosovog brašna | |
|  150 g bademovog brašna | |
|  2 jušne žlice praška za pecivo | |
|  prstohvat soli | |
|  65 g grčkog jogurta | |

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	35
Proteina	0.3g
Ugljikohidrata	6.8g
Masnoće	0.9g

RECEPT:

 4 koraka  115 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C i dobro namastite lim za pečenje. U veliki lonac ubacite tikvicu, jabučni ocat, ekstrakt jabuke, limunov sok, 20 g zaslađivača, cimet i maslac. Kad zakuha, ostavite da se krčka 10 minuta dok tikvica ne omekša. Kratko ohladite i propasirajte štapnim mikserom.

KORAK 2

U velikoj posudi pomiješajte jaja i 55 g zaslađivača te miksajte ručnim mikserom dok se smjesa ne postane pjenasta. U drugoj posudi pomiješajte kokosovo i bademovo brašno, prašak za pecivo, sol i cimet. Dodajte navedeno jajima. Dodajte smjesu s tikvicom, jogurt i 1 čajnu žličicu ekstrakta vanilije te miksajte električnim mikserom dok se sve ne sjedini, Pomalo dodajte mineralnu vodu i miksajte dok smjesa ne postane glatka. Izlijte smjesu u lim za pečenje i pecite 45 minuta. Potpuno ohladite i na ispečenoj podlozi drvenom žlicom izbušite rupice.

KORAK 3

U veliku posudu za umake izlijte vrhnje za šlag i bademovo mlijeko da zavriju. U posudi za miksanje pjenjačem izmiješajte žumanjke, tekući zaslađivač i ekstrakt vanilije. U smjesu postepeno ulijevajte vruće vrhnje, neprekidno miješajući pjenjačem. Dodajte ¼ vruće smjese u posudu sa ksantan gumom i miješajte pjenjačem dok se ne sjedini. Izlijte smjesu natrag u posudu za umake i kuhajte 5-10 minuta dok se ne zgusne, često miješajući.

KORAK 4

Kad se smjesa malo ohladi, prelijte je preko podloge. Poslužite toplo ili hladno.








Bilješke:

Slani tart od šparoga

 Vrijeme pripreme: 30 minuta  Kuhanje: 30min



SASTOJCI:

-  500 g šparoga
-  1 l vode
-  200 g vrhnja za kuhanje
-  100 g slanine
-  Sol
-  Papar
-  1 list lisnatog tijesta

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	365
Proteina	9g
Ugljikohidrata	18g
Masnoće	28g

RECEPT:

 4 koraka  60minuta

KORAK 1

Očistite i nasjeckajte šparoge na male komadiće. Blanširajte ih u vodi 15 minuta pa ih ocijedite.

KORAK 2

U posudi srednje veličine pomiješajte jaja, vrhnje za kuhanje, slaninu, sol i papar.

KORAK 3

Dodajte šparoge u smjesu. Razvaljajte lisnato tijesto i stavite ga u okruglu posudu za pečenje.

KORAK 4

Izlijte smjesu na lisnato tijesto. Pecite na 210°C 30 minuta. Ostavite da se ohladi nekoliko minuta i poslužite.

Bilješke:





Čokoladni tartufi

 Priprema: 15 minuta

 Hlađenje: 45min



SASTOJCI:

-  150 g mrvljenih keksa od đumbira
-  100 g omekšalog krem sira
-  100 g bijele čokolade
-  Posip za torte po izboru

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	222
Proteina	4g
Ugljikohidrata	38g
Masnoće	7g

RECEPT:

 4 koraka  60 minuta

KORAK 1

Obložite veliki lim za pečenje papirom za pečenje i odložite ga sa strane.

KORAK 2

Smrvite kekse u sjeckalici dok ne dobijete sitne mrvice. Dodajte krem sir i miksajte dok se sjedini. Tijesto treba biti dovoljno vlažno da zadrži oblik kad ga oblikujete u kuglicu.

KORAK 3

Jušnom žlicom oblikujte tijesto u kuglice i stavite ih na lim za pečenje. Stavite ih u zamrzivač na 30 minuta.

KORAK 4

Rastopite čokoladu i u nju umočite svaku kuglicu. Stavite kuglice na lim za pečenje i odmah pospite posipom. Ohladite 15 minuta da se čokolada stvrdne.

Bilješke:













Slani kolač od cvjetače

 Priprema: 20 minuta

 Kuhanje: 45min



SASTOJCI:

-  1 cvjetača srednje veličine
-  90 g parmezana
-  1 luk, narezan na kolutove
-  8 tučenih jaja
-  ½ čajne žličice kurkume
-  60 g kokosovog brašna
-  ½ čajne žličice praška za pecivo
-  3 jušne žlice maslinovog ulja
-  1 čajna žličica Dijon senfa
-  2 jušne žlice sjeckanog svježeg timijana, (može se zamijeniti suhim)
-  ½ čajne žličice soli
-  ½ čakne žličice papra

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	196g
Proteina	10g
Ugljikohidrata	10g
Masnoće	13g

RECEPT:

 4 koraka  65 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 200°C. Namastite okrugli lim za pečenje i obložite ga papirom za pečenje.

KORAK 2

U tavi na vatri srednje jačine zagrijte maslinovo ulje, dodajte luk i dinstajte ga dok ne omekša. Sa strane odložite nekoliko kolutova luka kako biste ih stavili na vrh kolača.

KORAK 3

Sjeckalicom ili nožem usitnite cvjetaču. Stavite je u tavu i dinstajte 8 minuta. U posudi zajedno umiješajte kokosovo brašno, kurkumu i prašak za pecivo. Zatim dodajte cvjetaču, timijan, parmezan, luk i senf. Dobro umiješajte sve sastojke.

KORAK 4

Dodajte tučena jaja te začinite solju i paprom. Izlijte u okrugli kalup za pečenje te stavite nekoliko kolutova luka na vrh. Pecite 40 minuta do zlatne boje.

Bilješke:

Brownies s kokosovim brašnom









 Priprema: 10 minuta

 Kuhanje: 20min

 Hlađenje: 10min



SASTOJCI:

-  115 g kokosovog mlijeka
-  2 jaja
-  30 g kakao praha
-  55 g rastopljenog kokosovog ulja
-  30 g kokosovog brašna
-  100 g zaslađivača
-  pola čajne žličice ekstrakta vanilije
-  1 čajna žličica praška za pecivo

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	104
Proteina	2g
Ugljikohidrata	5g
Masnoće	9g

RECEPT:

 4 koraka  40 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C i obilno namastite četvrtasti lim za pečenje.

KORAK 2

U posudi srednje veličine pjenasto umutite jaja i zaslađivač. Dodajte rastopljeno kokosovo ulje, kokosovo mlijeko i ekstrakt vanilije te dobro izmiješajte. Sjedinite sve suhe sastojke - kokosovo brašno, kakao prah i prašak za pecivo.

KORAK 3

Dodajte suhe sastojke mokrima i umiješajte sve zajedno. .

KORAK 4

Ulijte smjesu u lim za pečenje i pecite 20 minuta. Ohladite 10 minuta, narežite i poslužite.

Bilješke:





Meki kolačići od badema

 Priprema: 20 minuta

 Kuhanje: 15min



SASTOJCI:

-  315 g bademovog brašna
-  320 g šećera u prahu
-  Naribana korica jednog limuna
-  2 lagano tučena velika jaja

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	105
Proteina	3g
Ugljikohidrata	12g
Masnoće	6g

RECEPT:

 4 koraka  35 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C i obložite lim za pečenje papirom za pečenje.

KORAK 2

U velikoj posudi umiješajte bademovo brašno, šećer u prahu (sa strane odvojite 65 g) i naribanu koricu limuna. Dodajte tučena jaja. Miješajte dok ne dobijete čvrsto tijesto.

KORAK 3

U malenu posudu stavite 65 g šećera u prahu. Od tijesta oblikujte malene kuglice i uvaljajte ih u šećer u prahu. Otrсите višak šećera i stavite ih u lim za pečenje.

KORAK 4

Lagano pritisnite svaki keks prstom po sredini. Pecite ih 15 minuta. Ohladite i poslužite.

Bilješke:










Čokoladni kolač

 Priprema: 5 minuta

 Kuhanje: 25min



SASTOJCI:

-  180 g svenamjenskog brašna
-  200 g zaslađivača u granulama
-  30 g kakao praha
-  1 čajna žličica sode bikarbone
-  ½ čajne žličice soli
-  1 jušna žlica jabučnog octa
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilije
-  6 jušnih žlica pirea od jabuke
-  240 ml vode

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	98
Proteina	3g
Ugljikohidrata	21g
Masnoće	1g

RECEPT:

 4 koraka  30 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C i obložite okrugli kalup za pečenje papirom za pečenje.

KORAK 2

U velikoj posudi pomiješajte brašno, zaslađivač u granulama, kakao prah, sodu bikarbonu i sol.

KORAK 3

Dodajte ekstrakt vanilije, jabučni ocat i pire od jabuke te dobro izmiješajte. Dodajte vodu i miješajte dok se svi sastojci ne sjedine.

KORAK 4

Izlijte smjesu u kalup za pečenje i pecite 30 minuta. Pustite da se ohladi, narežite i poslužite.

Bilješke:









Domaće Mars pločice

 Priprema: 15 minuta

 Kuhanje: 5min



SASTOJCI:

-  125 g kokosovog brašna
-  2 jušne žlice kakao praha
-  50 g zaslađivača u granulama
-  240 g maslaca od badema
-  240 ml javorovog sirupa
-  125 ml mlijeka
-  110 ml kokosovog ulja
-  320 g čokolade

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	267
Proteina	6g
Ugljikohidrata	10g
Masnoće	24g

RECEPT:

 4 koraka  20 minuta

KORAK 1

Obložite četvrtasti lim za pečenje od 20 cm papirom za pečenje. U velikoj zdjeli pomiješajte kokosovo brašno, zaslađivač u granulama i kakao prah.

KORAK 2

U loncu pomiješajte 120 g maslaca od badema i 120 ml javorovog sirupa te rastopite dok se ne sjedine. Ulijte u suhu smjesu dok ne dobijete mrvičastu teksturu. Dodajte mlijeko dok se smjesa ne zgusne. Ulijte u lim za pečenje i ohladite.

KORAK 3

Napravite karamel tako da pomiješate 120 g maslaca od badema, 120 ml javorovog sirupa i kokosovo ulje. Rastopite navedeno dok smjesa ne bude jedinstvena i glatka. Prelijte preko podloge te stavite u zamrzivač.

KORAK 4

Kad se stvrdne, narežite na dugačke prutiće Rastopite čokoladu i jednolično prekrijte svaku pločicu. Pločice ostavite u frižideru dok se čokolada ne stvrdne.

Bilješke:













Kolač od mrkve

 Priprema: 5 minuta

 Kuhanje: 5min



SASTOJCI:

-  30 g oraha
-  110 g badema
-  170 g datulja bez koštica
-  30 g suhog ananasa u komadićima
-  30 g groždica
-  30 g kokosovih pahuljica
-  2 čajne žlice ribane mrkve
-  520 g indijskih oraščića
-  60 ml kokosovog ulja
-  115 ml limunovog soka
-  80 ml vode
-  1 jušna žlica zaslađivača

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	105
Proteina	3.6g
Ugljikohidrata	12.8g
Masnoće	4g

RECEPT:

 4 koraka  10 minuta

KORAK 1

U sjeckalicu ubacite orašaste plodove i miksajte dok ne dobijete mrvičastu teksturu. Dodajte ostale sastojke i nastavite miksati stružući po stijenkama sjeckalice kako bi se svi sastojci sjedinili. Smjesa bi trebala izgledati poput tijesta.

KORAK 2

Obložite posudu za pečenje od 20 cm papirom za pečenje. Premjestite tijesto i čvrsto ga utisnite. Ohladite.

KORAK 3

U sjeckalicu ubacite orašaste plodove, limunov sok, vodu i zaslađivač. Miksajte dok smjesa ne postane glatka.

KORAK 4

Preljite preko kolača. Narežite i poslužite.

Bilješke:














Cake pops

 Priprema: 20 minuta

 Kuhanje: 15min



SASTOJCI:

-  340 g omekšalog maslaca
-  60 g zaslađivača u granulama
-  6 velikih jaja
-  125 ml bademovog mlijeka
-  125 g kiselog vrhnja
-  200 g kakao praha
-  340 g bademovog brašna
-  1 jušna žlica praška za pecivo
-  prstohvat soli
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilije
-  ½ jušne žlice vrhnja za šlag
-  560 g čokolade
-  120 g posipa za torte

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	227
Proteina	4.7g
Ugljikohidrata	12.3g
Masnoće	18.5g

RECEPT:

 4 koraka  35 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C. Obložite četvrtasti lim za pečenje papirom za pečenje. U velikoj posudi pomiješajte 40 g zaslađivača i 170 g maslaca dok smjesa ne postane glatka. Dodajte jaja, jedno po jedno. Zatim dodajte bademovo mlijeko, kiselo vrhnje i ½ čajne žličice ekstrakta vanilije. Dodajte bademovo brašno, kakao prah, prašak za pecivo i sol. Izlijte smjesu u lim i pecite 35 minuta. Potpuno ohladite.

KORAK 2

Ručnim mikserom miksajte 170 g maslaca dok ne postane gladak. Dodajte kakao prah i ½ čajne žličice ekstrakta vanilije. Miksajte prvo na niskoj brzini, a zatim 30 sekundi na visokoj. Dodajte vrhnje za šlag te miksajte dok smjesa ne postane glatka.

KORAK 3

Kad se kolač potuno ohladi, razmrvite ga u velikoj posudi. Dodajte nadjev i dobro izmiješajte. Oblikujte kuglice. U svaku kuglicu zabodite drveni štapić.

KORAK 4

Rastopite čokoladu na laganoj vatri. Umočite svaku kuglicu u rastopljenu čokoladu, a zatim u posip. Ostavite ih na listu papira za pečenje dok se čokolada ne stvrdne.

Bilješke:












Crno-bijeli kolač

 Priprema: 15 minuta

 Kuhanje: 55min



SASTOJCI:

-  130 g brašna za kolače
-  300 g šećera
-  ¼ čajne žličice soli
-  12 velikih bjelanjaka
-  1 čajna žličica soka od limuna
-  1 ½ čajna žličica ekstrakta vanilije
-  2 jušne žlice kakao praha
-  ¾ čajne žličice kakao praha
-  170 g šećera u prahu
-  2 jušne žlice krem sira
-  1 jušna žlica mlijeka

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	112
Proteina	5g
Ugljikohidrata	21g
Masnoće	0.76g

RECEPT:

 4 koraka  70 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 160°C i namastite okrugli kalup za pečenje promjera 25 cm.

KORAK 2

Pomiješajte brašno i 150 g šećera te odložite sa strane. U veliku posudu stavite sol i bjelanjke te miksajte električnim mikserom na visokoj brzini dok se ne zapjene. Dodajte ostatak šećera, žlicu po žlicu, dok smjesa ne postane čvrsta. Dodajte limunov sok i 1/2 čajne žličice ekstrakta vanilije. Prosijte brašno preko smjese od bjelanjaka i pažljivo promiješajte nakon svakog dodavanja. Dodajte ¼ brašna dok ne dodate svu potrebnu količinu.

KORAK 3

Stavite polovicu smjese u kalup za pečenje. Prosijte 2 jušne žlice kakao praha u ostatak smjese i stavite je preko prvog sloja. Pecite barem 55 minuta. Potpuno ohladite.

KORAK 4

U posudu srednje veličine stavite šećer u prahu, krem sir, mlijeko i čajnu žličicu ekstrakta vanilije. Miksajte električnim mikserom dok smjesa ne postane glatka. Podijelite u dva dijela. Posipajte jedan dio preko kolača. Dodajte ¾ čajne žličice kakao praha drugom dijelu i posipajte taj dio po kolaču. Ohladite 5 minuta kako bi se glazura stisnula.

Bilješke:














Brownie kolač

 Priprema: 20 minuta

 Kuhanje: 25min



SASTOJCI:

-  200 g tamne čokolade
-  250 g maslaca
-  6 velikih jaja
-  30 kapi tekućeg zaslađivača
-  240 g zaslađivača u prahu
-  200 g bademovog brašna
-  85 g kakao praha
-  60 g mljevenih chia sjemenki
-  1 čajna žličica sode bikarbone
-  2 čajne žličice praška za pecivo
-  300 ml vrhnja za šlag
-  100 g grčkog jogurta
-  350 g miješanog bobičastog voća

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	462
Proteina	10.8g
Ugljikohidrata	15.5g
Masnoće	43.1g

RECEPT:

 4 koraka  45 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C. Rastopite čokoladu s maslacem i ostavite da se malo ohladi. U međuvremenu u velikoj posudi pomiješajte jaja, tekući zaslađivač i zaslađivač u prahu. Dodajte čokoladu i zatim pažljivo dodajte bademo brašno, kakao prah, chia sjemenke, sodu bikarbonu i prašak za pecivo.

KORAK 2

Podijelite smjesu u tri dijela i pecite svaki u okruglom kalupu promjera 20 cm. Pecite 15 minuta i ostavite da se potpuno ohlade.

KORAK 3

Mikserom ili pjenjačom istucite šlag i jogurt dok smjesa ne postane gusta.

KORAK 4

Stavite jedan sloj biskvita na tanjur za posluživanje. Po njemu prelijte 1/3 kreme i dodajte 1/3 bobičastog voća. Stavite drugi sloj biskvita i ponovite postupak. Završite sa zadnjim slojem, voćem i kremom.

Bilješke:











Čokoladni tart bez pečenja

 Priprema: 30 minuta

 Hlađenje: 180min



SASTOJCI:

-  300 g indijskih oraščića (pola ih treba namočiti u vodi preko noći)
-  2 jušne žlice kakao praha
-  150 g prepolovljenih datulja
-  1 čajna žličica vode
-  60 ml bademovog mlijeka s okusom vanilije
-  2 jušne žlice javorovog sirupa
-  ½ čajna žličica ekstrakta vanilije
-  prstohvat soli
-  20 g nasjeckane čokolade
-  200 g tanko narezanih jagoda

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	1175
Proteina	30g
Ugljikohidrata	127g
Masnoće	72g

RECEPT:

 4 koraka  210 minuta

KORAK 1

Obložite papirom za pečenje četvrtasti kalup za pečenje s odvojivim dnom. U blender stavite 150 g indijskih oraščića, dodajte kakao prah i miksajte dok se oraščići ne usitne. Dodajte datulje i miksajte dok se dobro ne umiješaju i smjesa postane mrvičasta. Postepeno dodajte vodu i miksajte dok se ne počne formirati ljepljiva kugla.

KORAK 2

Utisnite tijesto u kalup pazeći da na stranicama ostavite debelu stijenku za nadjev. Stavite u zamrzivač.

KORAK 3

Stavite ostatak oraščića u sjeckalicu. Dodajte mlijeko, javorov sirup, sol i ekstrakt vanilije. Miksajte dok smjesa ne postane glatka. Prebacite u zdjelu i umiješajte sjeckanu čokoladu.

KORAK 4

Izlijte nadjev na pripremljenu podlogu i na vrh stavite jagode. Prekrijte aluminijskom folijom i zamrznete 3 sata. Posipajte kolač kakao prahom prije posluživanja.

Bilješke:













Pečena zobena kaša

 Priprema: 15 minuta

 Kuhanje: 45min



SASTOJCI:

-  180 g zobelih pahuljica
-  1 čajna žličica praška za pecivo
-  1 čajna žličica cimeta
-  ½ čajne žličice đumbira
-  ¼ čajne žličice soli
-  430 ml mlijeka
-  2 jaja
-  80 ml javorovog sirupa
-  2 čajne žličice ekstrakta vanilije
-  65 g ribane mrkve
-  80 g groždica
-  60 g sjeckanih oraha

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	215
Proteina	5.4g
Ugljikohidrata	32.8g
Masnoće	6.4g

RECEPT:

 4 koraka  60 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 190°C i namastite četvrtasti kalup za pečenje od 20 cm.

KORAK 2

U velikoj poduis pomiješajte zobene pahuljice, prašak za pecivo, cimet, đumbir i sol. U drugoj posudi pomiješajte mlijeko, jaja, javorov sirup i vaniliju. Dodajte mrkvu i polovinu groždica i oraha.

KORAK 3

Pomiješajte mokru i suhu smjesu. Ulijte smjesu u kalup za pečenje te po vrhu posipajte ostatak groždica i oraha.

KORAK 4

Pecite 45 minuta do zlatne boje. Ohladite 5 minuta i poslužite.

Bilješke:








Jednostavni kolač od kave

 Priprema: 20 minuta

 Kuhanje: 30min



SASTOJCI:

-  270 g maslaca
-  170 g šećera
-  3 velika jaja
-  170 g brašna
-  10 g praška za pecivo
-  2 1/2 jušne žlice ohlađene instant kave (rastopljene u 1 jušnoj žlici vruće vode)
-  225 g šećera u prahu

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	559
Proteina	5g
Ugljikohidrata	66g
Masnoće	30g

RECEPT:

 4 koraka  50 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C i namastite dva okrugla kalupa za pečenje promjera 18 cm.

KORAK 2

U velikoj posudi pomiješajte 170 g maslaca i 170 g šećera u glatku smjesu. Razmutite jaja vilicom i postepeno ih dodajte u smjesu, svaki put uz jednu žlicu brašna. Kad se jaja potpuno umiješaju, dodajte ostatak brašna i prašak za pecivo. Dodajte kavu i pecite kolač 30 minuta. Ostavite da se potpuno ohladi.

KORAK 3

Pomiješajte 100 g maslaca i šećera u prahu dok se ne sjedine. Dodajte kavu.

KORAK 4

Na pladanj za posluživanje stavite jedan sloj biskvita te na njega nanosite polovinu smjese maslaca i šećera. Povrh toga stavite drugi sloj biskvita na njega nanosite ostatak smjese.

Bilješke:










Rodendanska torta

 Priprema: 10 minuta

 Kuhanje: 25min



SASTOJCI:

-  3 jaja
-  175 g datulja bez koštica
-  60 ml vode
-  240 g maslaca od badema
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilije
-  ¾ čajne žličice sode bikarbone
-  ¼ čajne žličice soli
-  200 g sjeckane čokolade
-  200 g vrhnja za šlag

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	178
Proteina	5g
Ugljikohidrata	13g
Masnoće	12g

RECEPT:

 4 koraka  35 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C i namastite dva okrugla kalupa za pečenje. U blender ubacite jaja, datulje i vodu te miksajte dok smjesa ne postane glatka. Dodajte maslac od badema, sodu bikarbonu i sol te miksajte dok smjesa ne postane glatka.

KORAK 2

Podijelite smjesu u dva kalupa. Pecite 25 minuta. Potpuno ohladite,

KORAK 3

Zagrijte vrhnje za ščag i dodajte čokoladu. Miješajte dok se čokolada ne otopi. Pustite da se ohladi 5 minuta.

KORAK 4

Preljite preko ohlađenog kolača. Ukrasite po želji.

Bilješke:




Zobene pločice

 Priprema: 15 minuta

 Kuhanje: 30min



SASTOJCI:

-  60 g maslaca
-  240 g mini sljezovih kolačića
-  470 g miješanih zobnih pahuljica i žitarica

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	1524
Proteina	13g
Ugljikohidrata	260g
Masnoće	53g

RECEPT:

 4 koraka  45 minuta

KORAK 1

Na laganoj vatri u loncu rastopite maslac.

KORAK 2

Dodajte mini sljezove kolačiće i miješajte dok se potpuno ne rastope. Dodajte zobene pahuljice i žitarice. Dobro promiješajte.

KORAK 3

Ulijte u prethodno namašten kalup za pečenje i dobro ohladite.

KORAK 4

Narežite na kockice i poslužite.

Bilješke:










Pečeni špinat sa sardinama

 Priprema: 10 minuta

 Kuhanje: 35min



SASTOJCI:

-  2 konzerve sardina
-  600 g špinata
-  25 g maslaca
-  2 tučena jaja
-  50 g ribanog parmezana
-  100 g kiselog vrhnja
-  ¼ čajne žličice sjeckanog ružmarina
-  ½ čajne žličice soli
-  ½ čajne žličice papra

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	143
Proteina	8g
Ugljikohidrata	4g
Masnoće	11g

RECEPT:

 4 koraka  45 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 190°C i namastite četvrtasti kalup za pečenje od 20 cm.

KORAK 2

Očistite špinat, operite ga i kuhajte jednu minutu u vreloj, slanoj vodi. Dobro ocijedite. Stavite špinat u sjeckalicu, dodajte ružmarin, sol i papar te sve usitnite.

KORAK 3

Dodajte omekšali maslac, tučena jaja, kiselo vrhnje i parmezan. Dobro promiješajte.

KORAK 4

Ulijte smjesu u kalup i pecite 35 minuta.

Bilješke:









Kolač od naranče i čokolade

 Priprema: 20 minuta

 Kuhanje: 30min



SASTOJCI:

-  180 g brašna od cjelovitog zrna
-  30 g kakao praha
-  230 g kokosovog šećera
-  1 čajna žličica sode bikarbone
-  90 ml suncokretovog ulja
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilije
-  360 ml soka od naranče
-  1 čajna žličica bijelog octa

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	581
Proteina	10.5g
Ugljikohidrata	109.9g
Masnoće	11.7g

RECEPT:

 4 koraka  50 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C i obilno namastite četvrtasti ili okrugli kalup za pečenje od 20 cm.

KORAK 2

U velikoj posudi pomiješajte brašno, kakao prah, sodu bikarbonu i šećer. U smjesi napravite trbine i dodajte ocat, ekstrakt vanilije i ulje. Dodajte sok od naranče. Miješajte dok smjesa ne postane glatka.

KORAK 3

Ulijte smjesu u kalupi udu za pečenje. Pecite 35 minuta.

KORAK 4

Pustite da se smjesa malo ohladi. Po želji ukasite šećerom u prahu i kriškama naranče.

Bilješke:














Brownies s tikvicama

 Priprema: 15 minuta

 Kuhanje: 30min



SASTOJCI:

-  250 g brašna
-  120 g kakao praha
-  1 ½ čajne žličice sode bikarbone
-  1 čajna žličica soli
-  120 ml biljnog ulja
-  300 g šećera
-  2 čajne žličice ekstrakta vanilije
-  300 g ribanih tikvica
-  5 jušnih žlica vode
-  60 g rastopljenog maslaca
-  230 g šećera u prahu
-  65 ml mlijeka
-  1 jušna žlica ekstrakta vanilije

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	222
Proteina	4g
Ugljikohidrata	38g
Masnoće	7g

RECEPT:

 4 koraka  45 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C i obilno namastite četvrtasti lim za pečenje.

KORAK 2

U velikoj posudi pomiješajte brašno, 100 g kakao praha, sodu bikarbonu i sol. Ručnim mikserom sjedinite ulje, šećer i ekstrakt vanilije. Dodajte suhe sastojke i dobro promiješajte. Dodajte tikvice. Dodajte do 5 jušnih žlica vode ako je smjesa suha. Pustite da smjesa odstoji nekoliko minuta.

KORAK 3

Pecite 30 minuta dok muffini ne budu gotovi.

KORAK 4

Napravite preljev od 20 g kakao praha, 60 g rastopljenog maslaca, 230 g šećera u prahu, 65 ml mlijeka, 1 jušne žlice ekstrakta vanilije i prstohvata soli. Prelijte preko ohlađenih browniesa.















Bilješke:

Kolač od limuna i borovnica

 **Priprema: 20 minuta**  **Kuhanje: 40min**  **Hlađenje: 70min**



SASTOJCI:

-  200 g bademovog brašna
-  100 g kokosovog brašna
-  6 velikih jaja
-  140 ml soka od limuna
-  4 jušne žlice ribane korice limuna
-  245 g maslaca
-  150 g zaslađivača u granulama
-  190 g borovnica
-  1 čajna žličica praška za pecivo
-  ½ čajne žličice sitne morske soli
-  340 g krem sira
-  115 g zaslađivača u prahu
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilije
-  55 ml vrhnja za šlag

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	330
Proteina	9g
Ugljikohidrata	8g
Masnoće	30g

RECEPT:

 4 koraka  130 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180°C i obilno namastite tri okrugla kalupa za pečenje promjera 20 cm. U posudi srednje veličine pomiješajte bademovo brašno, kokosovo brašno, zaslađivač u granulama, prašak za pecivo i sol. U drugoj posudi pomiješajte jaja, ekstrakt vanilije, 80 g rastopljenog maslaca, ribanu koricu limuna i 75 ml limunovog soka. Miješajte sve električnim mikserom dok se ne zapjeni.

KORAK 2

Spojite mokre i suhe sastojke dok smjesa ne postane glatka. Dodajte borovnice. Jednolično rasporedite smjesu u kalupe i pecite 35 minuta. Pustite da se potpuno ohladi.

KORAK 3

U velikoj posudi pomiješajte krem sir, 165 g maslaca, zaslađivač u prahu, ekstrakt vanilije, vrhnje za šlag, 2 žlice limunove korice i 65 ml limunovog soka. Miksajte električnim mikserom dok se sastojci ne sjedine.

KORAK 4

Stavite prvi biskvit na pladanj za posluživanje. Na njega nanesite 1/3 kreme. Stavite drugi biskvit i ponovno nanesite 1/3 kreme. Stavite zadnji sloj biskvita i nanesite ostatak kreme. Ohladite 2 sata prije posluživanja.

Bilješke:









Zobeni keksi

 Priprema: 15 minuta

 Kuhanje: 20min



SASTOJCI:

-  1 banana
-  1 čajnažličica kakao praha
-  1 čajna žličica vanilin šećera
-  1 čajna žličica cimeta
-  30 g brusnice
-  30 g tostiranih i sjeckanih lješnjaka
-  35 g zobnih pahuljica
-  sezam

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorija	90
Proteina	2g
Ugljikohidrata	8g
Masnoće	6g

RECEPT:

 4 koraka  35 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 200°C i obilno namastite četvrtasti lim za pečenje.

KORAK 2

U veliku posudu stavite bananu i zgnječite ju vilicom. Dodajte kakao prah, vanilin šećer i cimet. Pomiješajte i zatim dodajte brusnice, lješnjake i zobene pahuljice.

KORAK 3

Pomiješajte sve i oblikujte kuglice.

KORAK 4

Stavite kekse u lim za pečenje i posipajte ih sezamom. Pecite 20 minuta. Pustite da se ohlade prije posluživanja.

Bilješke:

HR



3 831125 013241