



Simple and tasty

**recepty, ktoré z vás urobia
profesionálneho kuchára**

Úvod

Varte, užívajte si, zapôsobte

Predstavte si nadšené pohľady členov rodiny a priateľov, ktorí práve ochutnali vaše jedlo a teraz sa na vás pozerajú s obdivom a prekvapením – varíte ako profesionálny kuchár. Úprimne, nikomu by neprekážal takýto obdiv.

Túto knihu receptov sme vytvorili, aby každý mohol zapôsobiť na svojich partnerov, priberčivé deti, náročných rodičov, priateľov a čo je najdôležitejšie, na seba. Nielen zapôsobiť, ale priniesť nové spôsoby, ako zmeniť každodenné potraviny na gurmánske potešenie prostredníctvom týchto receptov.

Zobierali sme recepty, ktoré sa dajú pripraviť rýchlo, s malým počtom ingrediencií a ešte menej misiek a zariadení – ale vyzerajú a chutia ako tie z reštaurácií! Recepty sú jednoduché, ľahko sa pripravujú a vyžadujú málo skúseností. Sú určené pre každého, kto chce uspokojiť vlastnú chuť na sladké bez pridania príliš veľkého množstva umelých aróm a ingrediencií. Týmto spôsobom sa môžete uistiť, že vaša rodina a vy sa dobre stravujete. Okrem dezertov nájdete v tejto knihe aj niekoľko slaných receptov.

Všetky ingrediencie sú presne uvedené, rovnako ako nutričné hodnoty pre pohodlie a jednoduchosť. Toto uľahčuje kontrolu porcií a príjmu kalórií, najmä ak dodržiavate špeciálnu diétu alebo nemôžete konzumovať určité potraviny. Je pridaná časť s poznámkami, do ktorej si môžete zapísať všetky vlastné postrehy, zmeny a nápady pri príprave receptu vo vlastnej kuchyni.

Vyskúšajte recepty a dajte nám vedieť, čo si o nich myslíte!

Obsah













| NÁZOV | VARIĚ | DOBA | STRÁNKU |
|--------------------------------------|-------|------|---------|
| Nepečené čokoládovo-mäťové tyčinky | ÁNO | 105 | 6 |
| Nepečené čokoládovo-arašidové gul'ky | ÁNO | 45 | 8 |
| Čokoládové kocky | ÁNO | 85 | 10 |
| Jablkový koláč | ÁNO | 115 | 12 |
| Slaný koláč so špargľou | ÁNO | 60 | 14 |
| Čokoládové hl'uzovky | NIE | 60 | 16 |
| Slaný koláč s karfiolom | ÁNO | 65 | 18 |
| Brownies s kokosovou múkou | ÁNO | 40 | 20 |
| Mäkké mandľové sušienky | ÁNO | 35 | 22 |
| Čokoládový koláč | ÁNO | 30 | 24 |
| Domáce tyčinky Mars | ÁNO | 20 | 26 |
| Mrkvový koláč | ÁNO | 10 | 28 |
| Cake pops | ÁNO | 35 | 30 |
| Čiernobiela torta | ÁNO | 70 | 32 |
| Brownie torta | ÁNO | 45 | 34 |
| Nepečený čokoládový tart | NIE | 210 | 36 |
| Pečené ovsené vločky | ÁNO | 60 | 38 |
| Jednoduchý kávový koláč | ÁNO | 50 | 40 |
| Narodeninová torta | ÁNO | 35 | 42 |
| Ovsené tyčinky | ÁNO | 45 | 44 |
| Pečený špenát so sardinkami | ÁNO | 45 | 46 |
| Čokoládovo-pomarančový koláč | ÁNO | 50 | 48 |
| Cuketové brownies | ÁNO | 45 | 50 |
| Citrónovo-čučoriedkový koláč | ÁNO | 130 | 52 |
| Ovsené sušienky | ÁNO | 35 | 54 |

Nepečené čokoládovo-mätové tyčinky

 Doba prípravy: 20min  Doba pečenia: 15min  Doba chladenia: 70min



INGREDIENCIE:

-  250 gramov masla
-  30 gramov kakaového prášku
-  260 gramov práškového sladidla
-  1 veľké vajce, zľahka rozšľahané
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  110 gramov mandľovej múky
-  60 gramov kokosových vločiek
-  120 gramov zmäkčeného smotanového syra
-  30 mililitrov smotany na šľahanie
-  2 čajové lyžičky mäťového extraktu
-  prírodné zelené potravinárske farbivo
-  90 gramov tmavej čokolády

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 259 |
| Bielkovín | 3.5g |
| Sacharidov | 6.3g |
| Tuku | 24.6g |

POSTUP

 4 kroky  105min

KROK 1

V hrnci strednej veľkosti na miernom ohni rozpustíme 105 gramov masla. Vmiešame kakaový prášok a 75 gramov sladidla a pomaly zašľaháme vajce. Varíme za občasného miešania, kým zmes nezhustne. Odstavíme z ohňa a pridáme vanilkový extrakt, mandľovú múku a kokosové vločky. Natlačíme na 20-centimetrovú panvicu a dáme do chladničky asi na 20 minút, kým nestuhne.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame smotanový syr a 120 gramov masla a pridáme 185 gramov sladidla, kým sa dobre nespojí. Pridáme smotanu na šľahanie a mäťový extrakt a dobre premiešame. Pridáme dostatok zeleného potravinárskeho farbiva, aby sme získali mäťovú zelenú farbu. Plnku natrieme na kôru a dáme do chladničky asi na 30 minút, kým nestuhne.

KROK 3

Čokoládu a 25 gramov masla rozpustíme na miernom ohni v hrnci strednej veľkosti. Natrieme na vychladnutý koláč.

KROK 4

Dáme do chladničky ešte na 20 minút, aby čokoláda stuhla. Nakrájame a podávame.

Poznámky:

Nepečené čokoládovo-arašidové guľky










Doba prípravy a pečenia: 15min



Doba chladenia: 30min



INGREDIENCIE:

-  90 gramov ovsených vločiek
-  60 gramov kokosových vločiek
-  130 gramov arašidového masla
-  80 gramov mletého ľanového semena
-  80 gramov medu
-  25 gramov nesladeného kakaového prášku
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 108 |
| Bielkovín | 3g |
| Sacharidov | 9g |
| Tuku | 7g |



POSTUP

 4 kroky  45min

KROK 1

Zmiešame všetky ingrediencie spolu v strednej miske, kým sa dobre nespoja.

KROK 2

Prikryjeme a necháme pol hodiny v chladničke, aby sa zmes ľahšie tvarovala.

KROK 3

Po vychladnutí vyvaľkáme guľky požadovanej veľkosti.

KROK 4

Uchováваме vo vzduchotesnej nádobe v chladničke maximálne týždeň.








Poznámky:

Čokoládové kocky

 Doba prípravy: 20min  Doba pečenia: 15min  Doba chladenia: 50min



INGREDIENCIE:

-  500 gramov bieleho cukru
-  60 gramov nesladeného kakaového prášku
-  250 mililitrov mlieka
-  60 gramov masla, zmäkčeného a nakrájaného
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|-----------|
| Kalórií | 35 |
| Bielkovín | 0.3g |
| Sacharidov | 6.8g |
| Tuku | 0.9g |

POSTUP

 4 kroky  85min

KROK 1

Vymastíme 20-centimetrový plech na pečenie. Do stredného hrnca dáme cukor a kakaový prášok, pridáme mlieko a dobre premiešame. Umiestnime na stredne vysoký oheň, kým nezovrie.

KROK 2

Varíme bez miešania asi 10 minút. Potom nakvapkáme malé množstvo zmesi do studenej vody. Ak vytvorí mäkkú guľku, ktorá sa po vybratí z vody a položení na rovnú plochu sploští, je hotová.

KROK 3

Necháme zmes vychladnúť asi 50 až 70 minút. Pridáme maslo a vanilku a miešame drevenou varechou, kým sa dobre nezmieša. Nalejeme do pripravenej panvice a stlačíme, aby sa vyrovnala.

KROK 4

Necháme vychladnúť pri izbovej teplote a nakrájame na kocky.



















Poznámky:

Jablkový koláč

 Doba prípravy: 20min  Doba pečenia: 35min  Doba chladenia: 60min



INGREDIENCIE:

-  1 stredná cuketa olúpaná a nakrájaná na kocky (asi 140 gramov)
-  1 polievková lyžica jablčného octu
-  1 čajová lyžička jablkového extraktu
-  1 polievková lyžica citrónovej šťavy
-  75 gramov sladidla
-  2 polievkové lyžice škorice
-  50 gramov masla
-  3 veľké vajcia
-  20 gramov kokosovej múky
-  150 gramov mandľovej múky
-  2 čajové lyžičky prášku do pečiva
-  1 štipka soli
-  65 gramov gréckeho jogurtu
-  2 čajové lyžičky vanilkového extraktu
-  3 polievkové lyžice perlivej minerálky
-  300 mililitrov smotany na šľahanie
-  600 mililitrov mandľového mlieka
-  4 žĺtky
-  75 gramov tekutého sladidla
-  2 čajové lyžičky xantánovej gummy

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 251 |
| Bielkovín | 6g |
| Sacharidov | 7g |
| Tuku | 22g |

POSTUP

 4 kroky  115min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a plech na pečenie dobre vymastíme. Do veľkej panvice vložíme cuketu, jablčný ocot, jablkový extrakt, citrónovú šťavu, 20 gramov sladidla, škoricu a maslo. Privedieme do varu a potom varíme 10 minút, kým cuketa mierne nezmäkne. Necháme mierne vychladnúť a ručným šľahačom rozmixujeme na pyré.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame vajcia a 55 gramov sladidla a šľaháme metličkou alebo ručným šľahačom, kým sa nespění. V inej miske zmiešame kokosovú múku, mandľovú múku, prášok do pečiva, soľ a škoricu. Toto pridáme vajciam. Pridáme cuketovú zmes, jogurt a 1 čajovú lyžičku vanilky a miešame elektrickým mixérom, kým sa nespojí. Po troškách pridávame perlivú minerálku a miešame, kým nebude zmes hladká. Vložíme na plech na pečenie a pečieme 35 minút. Necháme úplne vychladnúť a spodkom drevenej varechy vypichnete do cesta diery.

KROK 3

Do veľkého hrnca dáme smotanu na šľahanie a mandľové mlieko a privedieme pod bod varu. V miske vyšľaháme žĺtky, tekuté sladidlo a vanilkový extrakt. Horúcu smotanu postupne prilievame do vaječnej zmesi za stáleho šľahania ručným šľahačom. Pridáme ¼ horúcej zmesi do misky s xantánovou gumou a miešame ručným šľahačom, kým sa nespojí. Nalejeme späť do hrnca a za pravidelného miešania varíme 5-10 minút, kým nezhrustne.

KROK 4

Necháme mierne vychladnúť a nalejeme na koláč. Podávame teplé alebo vychladené.








Poznámky:

Slaný koláč so špargľou

 Doba prípravy: 30min  Doba pečenia: 30min



INGREDIENCIE:

-  500 gramov špargle
-  1 liter vody
-  200 gramov smotany na varenie
-  100 gramov slaniny
-  Soľ
-  Čierne korenie
-  1 plát lístkového cesta

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 365 |
| Bielkovín | 9g |
| Sacharidov | 18g |
| Tuku | 28g |

POSTUP

 4 kroky  60min

KROK 1

Špargľu očistíme a nakrájame na malé kúsky. Špargľu dusíme vo vode 15 minút. Necháme scediť.

KROK 2

V miske strednej veľkosti zmiešame vajcia, smotanu na varenie, slaninu, soľ a čierne korenie.

KROK 3

Do zmesi pridáme špargľu. Lístkové cesto rozvaľkáme a vložíme do okrúhleho plechu na pečenie.

KROK 4

Zmes vložíme na lístkové cesto. Pečieme pri 210°C 30 minút. Necháme niekoľko minút vychladnúť a podávame.





Poznámky:

Čokoládové hl'uzovky

 Doba prípravy: 15min  Doba chladenia: 45min



INGREDIENCIE:

-  150 gramov zázvorových sušienok v strúhanke
-  100 gramov smotanového syra, zmäkčeného
-  100 gramov bielej čokolády
-  Posýpka na koláč podľa chuti



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 222 |
| Bielkovín | 4g |
| Sacharidov | 38g |
| Tuku | 7g |



POSTUP

 4 kroky  60min

KROK 1

Veľký plech na pečenie vystelieme papierom na pečenie a odložíme.

KROK 2

Sušienky spracujeme sekačkou, kým nezískame jemné omrvinky. Pridáme smotanový syr a miešame, kým sa úplne nespojí. Cesto by malo byť dostatočne vlhké, aby držalo pohromade, keď ho sformujeme do gule.

KROK 3

Polievkovou lyžicou z cesta tvarujeme guľky a ukladáme na plech. Zmrazíme v mrazničke na 30 minút.

KROK 4

Čokoládu rozpustíme a každú guľku ponoríme do čokolády. Poukladáme na plech a hneď posypeme posýpkou na koláč. Dáme do chladničky na 15 minút, aby čokoláda stuhla.















Poznámky:

Slaný koláč s karfiolom

 Doba prípravy: 20min  Doba pečenia: 45min



INGREDIENCIE:

-  1 stredný karfiol
-  90 gramov parmezánu
-  1 žltá cibuľa, nakrájaná na krúžky
-  8 vajec, rozšľahaných
-  ½ čajovej lyžičky kurkumu
-  60 gramov kokosovej múky
-  ½ čajovej lyžičky prášku do pečiva
-  3 lyžice olivového oleja
-  1 čajová lyžička dijonskej horčice
-  2 polievkové lyžice čerstvého tymiánu, nakrájaného (možno nahradiť suchým)
-  ½ čajovej lyžičky soli
-  ½ čajovej lyžičky čierneho korenia

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 196 |
| Bielkovín | 10g |
| Sacharidov | 10g |
| Tuku | 13g |

POSTUP

 4 kroky  65min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 200°C. Okrúhly plech vymastíme a vystelieme pergamenovým papierom.

KROK 2

Na panvici zohrejeme olivový olej na strednom ohni, pridáme žltú cibuľu a opečieme do mäkka. Odložíme si niekoľko cibuľových krúžkov, ktoré položíme na vrch koláča.

KROK 3

Karfiol pomelieme kuchynským robotom alebo nožom. Vložíme ho do panvice a pražíme 8 minút. V miske zmiešame kokosovú múku, kurkumu a prášok do pečiva. Potom pridáme nakrájaný karfiol, tymián, parmezán, cibuľu a horčicu. Dobre premiešame.

KROK 4

Pridáme rozšľahané vajcia a dochutíme soľou a čiernym korením. Nalejeme do okrúhleho plechu, navrch položíme niekoľko krúžkov cibule. Pečieme 40 minút dozlatista.









Poznámky:

Brownies s kokosovou múkou

 Doba prípravy: 10min  Doba pečenia: 20min  Doba chladenia: 10min



INGREDIENCIE:

-  115 gramov kokosového mlieka
-  2 vajcia
-  30 gramov kakaového prášku
-  55 gramov kokosového oleja, rozpusteného
-  30 gramov kokosovej múky
-  100 gramov sladidla
-  0,5 čajovej lyžičky vanilkového extraktu
-  1 čajová lyžička prášku do pečiva



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 104 |
| Bielkovín | 2g |
| Sacharidov | 5g |
| Tuku | 9g |

POSTUP

 4 kroky  40min

KROK 1

Rúru predhreje na 180°C a štvorcový plech na pečenie dobre vymastíme.

KROK 2

V miske strednej veľkosti zmiešame vajcia so sladidlom, kým sa nespenia. Pridáme rozpustený kokosový olej, kokosové mlieko, vanilkový extrakt a dobre premiešame. Zmiešame všetky suché ingrediencie – kokosovú múku, kakaový prášok a prášok do pečiva.

KROK 3

Suché ingrediencie pridáme k mokrým a všetko spolu premiešame.

KROK 4

Vylejeme na plech a pečieme 20 minút. Necháme vychladnúť 10 minút, nakrájame a podávame.







Poznámky:

Mäkké mandľové sušienky

 Doba prípravy: 20min  Doba pečenia: 15min



INGREDIENCIE:

-  315 gramov mandľovej múky
-  320 gramov práškového cukru
-  Kôra z 1 citróna
-  2 veľké vajcia, zľahka rozšľahané



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 105 |
| Bielkovín | 3g |
| Sacharidov | 12g |
| Tuku | 6g |



POSTUP

 4 kroky  35 min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a plech vystelieme papierom na pečenie.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame mandľovú múku, práškový cukor (65 gramov si odložíme bokom) a citrónovú kôru. Pridáme rozšľahané vajcia. Miešame, kým nezískame tuhé cesto.

KROK 3

Do malej misky dáme 65 gramov práškového cukru. Z cesta vytvoríme malé guľky a obalíme ich práškovým cukrom. Prebytočné otrasieme a položíme ich na plech.

KROK 4

Každý koláč v strede jemne zatlačíme prstom. Pečieme ich 15 minút. Necháme vychladnúť a podávame.












Poznámky:

Čokoládový koláč

 Čokoládový koláč: 5min  Doba pečenia: 25min



INGREDIENCIE:

-  180 gramov univerzálnej múky
-  200 gramov granulovaného sladidla
-  30 gramov kakaového prášku
-  1 čajová lyžička sódy bikarbóny
-  ½ čajovej lyžičky soli
-  1 polievková lyžica jablčného octu
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  6 polievkových lyžíc jablkového pyré
-  240 mililitrov vody



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|-----------|
| Kalórií | 98 |
| Bielkovín | 3g |
| Sacharidov | 21g |
| Tuku | 1g |

POSTUP

 4 kroky  30min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a okrúhly plech na pečenie vystelieme papierom na pečenie.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame múku, granulované sladidlo, kakaový prášok, sódu bikarbónu a soľ.

KROK 3

Pridáme vanilkový extrakt, jablčný ocot a jablkové pyré a dobre premiešame. Vodu nalejeme a miešame, kým sa všetko dobre nespojí.

KROK 4

Cesto nalejeme na plech a pečieme 30 minút. Necháme vychladnúť, nakrájame a podávame.











Poznámky:

Domáce tyčinky Mars

 Doba prípravy: 15min  Doba pečenia: 5min



INGREDIENCIE:

-  125 gramov kokosovej múky
-  2 polievkové lyžice kakaového prášku
-  50 gramov granulovaného sladidla
-  240 gramov mandľového masla
-  240 mililitrov javorového sirupu
-  125 mililitrov mlieka
-  110 mililitrov kokosového oleja
-  320 gramov čokolády



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 267 |
| Bielkovín | 6g |
| Sacharidov | 10g |
| Tuku | 24g |

POSTUP

 4 kroky  20min

KROK 1

Štvorcový 20-centimetrový plech na pečenie vystelieme papierom na pečenie. Vo veľkej mise zmiešame kokosovú múku, granulované sladidlo a kakaový prášok.

KROK 2

Zmiešame 120 gramov mandľového masla a 120 mililitrov javorového sirupu na panvici a rozpustíme, kým sa nespojí. Nalejeme do suchej zmesi, kým nezískame drobnú textúru. Pridáme mlieko, kým nezískame husté cesto. Nalejeme na plech a necháme vychladnúť.

KROK 3

Karamel pripravíme kombinovaním 120 gramov mandľového masla, 120 mililitrov javorového sirupu a kokosového oleja. Rozpustíme, kým sa nespojí a nebude hladký. Nalejeme cesto a vložíme do mrazničky.


KROK 4

Po stuhnutí nakrájame na dlhé kocky. Rozpustíme čokoládu a rovnomerne pokryjeme každú tyčinku. Necháme v chladničke, kým čokoláda nestuhne.



Poznámky:

Mrkvový koláč

 **Doba prípravy:** 5min  **Doba pečenia:** 5min



INGREDIENCIE:

-  30 gramov vlašských orechov
-  110 gramov mandlí
-  170 gramov vykôstkovaných datlí
-  30 gramov sušených kúskov ananásu
-  30 gramov hrozienok
-  30 gramov kokosových vločiek
-  2 polievkové lyžice mrkvy, strúhanej
-  520 gramov kešu orieškov
-  60 mililitrov kokosového oleja
-  115 mililitrov citrónovej šťavy
-  80 mililitrov vody
-  1 polievková lyžica sladidla



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 105 |
| Bielkovín | 3.6g |
| Sacharidov | 12.8g |
| Tuku | 4g |



POSTUP

 4 kroky  10min

KROK 1

V kuchynskom robote kombinujeme orechy a mixujeme, kým nezostane drobivá textúra. Pridáme zvyšok ingrediencií a pokračujeme v mixovaní, pričom zoškrabeme steny, aby sa všetky ingrediencie dobre spojili. Zmes by mala vyzeráť ako cesto.

KROK 2

20-centimetrový plech vystelieme papierom na pečenie. Cesto preložíme a pevne utlačíme. Dáme do chladničky.

KROK 3

V kuchynskom robote zmiešame kešu oriešky, citrónovú šťavu, vodu a sladidlo. Miešame, kým nie je zmes hladká.

KROK 4

Koláč polejeme polevou. Nakrájame a podávame.



Poznámky:

Cake pops

 **Doba prípravy:** 20min  **Doba pečenia:** 15min



INGREDIENCIE:

-  340 gramov zmäknutého masla
-  60 gramov granulovaného sladidla
-  6 veľkých vajec
-  125 mililitrov mandľového mlieka
-  125 gramov kyslej smotany
-  200 gramov kakaového prášku
-  340 gramov mandľovej múky
-  1 polievková lyžica prášku do pečiva
-  1 štipka morskej soli
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  ½ polievkovej lyžice smotany na šľahanie
-  560 gramov čokolády
-  120 gramov posýpky na koláč

POSTUP

 4 kroky  35 min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C. Štvorcový plech na pečenie vystelieme papierom na pečenie. Vo veľkej mise zmiešame 40 gramov sladidla a 170 gramov masla do hladka. Pridáme vajcia, jedno po druhom. Potom pridáme mandľové mlieko, kyslú smotanu a ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu. Pridáme mandľovú múku, kakaový prášok, prášok do pečiva a morskú soľ. Cesto nalejeme na plech a pečieme 35 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 2

Ručným mixérom vymiešame 170 gramov masla do hladka. Pridáme kakaový prášok, 20 gramov sladidla a ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu. Miešame najskôr pri nízkej rýchlosti a potom 30 sekúnd pri vysokej rýchlosti. Pridáme smotanu na šľahanie. Šľaháme do hladka.

KROK 3

Keď je koláč úplne vychladnutý, rozdrobíme ho do veľkej misy. Pridáme polevu a dobre premiešame. Formujeme gule. Do každej gule vložíme drevenú paličku.

KROK 4

Na miernom ohni rozpustíme čokoládu. Každú guľu namočíme do rozpustenej čokolády. A potom ponoríme do posýpiek. Necháme ich na papieri na pečenie, kým nebude čokoláda pevná.












Poznámky:

Čiernobiela torta

 **Doba prípravy:** 15min  **Doba pečenia:** 55min



INGREDIENCIE:

-  130 gramov tortovej múky
-  300 gramov cukru
-  ¼ čajovej lyžičky soli
-  12 veľkých vaječných bielkov
-  1 čajová lyžička citrónovej šťavy
-  1 ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu
-  2 polievkové lyžice kakaového prášku
-  ¾ čajovej lyžičky kakaového prášku
-  170 gramov práškového cukru
-  2 polievkové lyžice smotanového syra
-  1 polievková lyžica mlieka



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 112 |
| Bielkovín | 5g |
| Sacharidov | 21g |
| Tuku | 0.76g |



POSTUP

 4 kroky  70min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 160°C a 25-centimetrový okrúhly plech na pečenie vymastíme.

KROK 2

Zmiešame múku a 150 gramov cukru a odložíme. Do veľkej misy dáme soľ a sneh z bielkov a miešame elektrickým mixérom pri vysokej rýchlosti do peny. Pridáme zvyšok cukru, po jednej polievkovej lyžici, kým zmes nie je tuhá. Pridáme citrónovú šťavu a 1/2 čajovej lyžičky vanilkového extraktu. K bielkovej zmesi preosejeme múku a po každom pridaní opatrne premiešame. Pridáme ¼ múky, kým nepridáme všetko.

KROK 3

Polovicu zmesi vložíme na plech na pečenie. Do zvyšného cesta preosejeme 2 polievkové lyžice kakaového prášku a položíme na prvú vrstvu. Pečieme 55 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 4

Do misky strednej veľkosti dáme práškový cukor, smotanový syr, mlieko a čajovú lyžičku vanilkového extraktu. Rozmixujeme elektrickým mixérom do hladka. Rozdelíme na dve časti. Jednou polovicou pokvapkáme koláč. Na druhú polovicu pridáme ¾ čajovej lyžičky kakaového prášku a touto polovicou pokvapkáme koláč. Dáme na 5 minút do chladničky, aby glazúra stuhla.



Poznámky:

Brownie torta

 **Doba prípravy:** 20min  **Doba pečenia** 25min



INGREDIENCIE:

-  200 gramov tmavej čokolády
-  250 gramov masla
-  6 veľkých vajec
-  30 kvapiek tekutého sladidla
-  240 gramov práškového sladidla
-  200 gramov mandľovej múky
-  85 gramov kakaového prášku
-  60 gramov chia semienok, mletých
-  1 čajová lyžička sódy bikarbóny
-  2 čajové lyžičky prášku do pečiva
-  300 mililitrov smotany na šľahanie
-  100 gramov gréckeho jogurtu
-  350 gramov zmiešaných bobúľ

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 462 |
| Bielkovín | 10.8g |
| Sacharidov | 15.5g |
| Tuku | 43.1g |

POSTUP

 4 kroky  45 min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C. Čokoládu rozpustíme s maslom, necháme mierne vychladnúť. Medzitým si vo veľkej mise zmiešame vajcia, tekuté sladidlo a práškové sladidlo. Pridáme čokoládu a potom opatrne pridávame mandľovú múku, kakaový prášok, chia semienka, sódu bikarbónu a prášok do pečiva.

KROK 2

Cesto rozdělíme na tri časti a každú upečieme v okrúhlym 20-centimetrovom plechu na pečenie. Pečieme 15 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 3

Smotanu a jogurt vyšľaháme dotuha mixérom alebo ručným šľahačom.

KROK 4

Umiestníme jeden koláč na podnosy. Natrieme 1/3 krémovej plnky a poukladáme 1/3 bobúľ. Vložíme druhý koláč a zopakujeme postup. Končíme vrchnou vrstvou koláča, bobuľami a smotanou.

Poznámky:











Nepečený čokoládový tart

 Doba prípravy: 30min

 Doba pečenia: 180min



INGREDIENCIE:

-  300 gramov kešu orieškov (polovica by mala byť namočená cez noc vo vode)
-  2 polievkové lyžice kakaového prášku
-  150 gramov datlí, polovice
-  1 čajová lyžička vody
-  60 mililitrov vanilkového mandľového mlieka
-  2 polievkové lyžice javorového sirupu
-  ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu
-  Štipka soli
-  20 gramov čokolády, nasekanej
-  200 gramov jahôd, nakrájaných na plátky

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|-------------|
| Kalórií | 1175 |
| Bielkovín | 30g |
| Sacharidov | 127g |
| Tuku | 72g |

POSTUP

 4 kroky  210min

KROK 1

Štvorcový plech na pečenie s odnímateľným dnom vystelieme papierom na pečenie. Vložíme 150 gramov kešu do kuchynského robota, pridáme kakaový prášok a mixujeme, kým sa nerozdrvia. Pridáme datle a mixujeme, kým sa dobre nerozmixujú a nerozpadnú. Pomaly pridávame vodu a miešame, kým sa nezačne tvoriť lepkavá guľa.

KROK 2

Cesto vtlačíme na plech na pečenie, pričom dbáme na to, aby sme vytvorili hrubú stenu na plnku. Vložíme do mrazničky.

KROK 3

Vložíme zvyšok kešu do sekačky. Pridáme mlieko, javorový sirup, soľ a vanilkový extrakt. Spracovávame, kým nebude hladká. Preložíme do misky a vmiešame nasekanú čokoládu.

KROK 4

Plnku nalejeme na pripravenú kôru a na vrch poukladáme jahody. Zakryjeme alobalom a necháme zmraziť na tri hodiny. Pred podávaním koláč posypeme kakaovým práškom.













Poznámky:

Pečené ovsené vločky

 Doba prípravy: 15min  Doba pečenia: 45min



INGREDIENCIE:

-  180 gramov ovsených vločiek
-  1 čajová lyžička prášku do pečiva
-  1 čajová lyžička škorice
-  ½ čajovej lyžičky zázvoru
-  ¼ čajovej lyžičky soli
-  430 mililitrov mlieka
-  2 vajcia
-  80 mililitrov javorového sirupu
-  2 čajové lyžičky vanilkového extraktu
-  65 gramov mrkvy, strúhanej
-  80 gramov hrozienok
-  60 gramov vlašských orechov, nasekaných

POSTUP

 4 kroky  60min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 190°C a 20-centimetrový štvorcový plech na pečenie vymastíme.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame ovsené vločky, prášok do pečiva, škoricu, zázvor a soľ. V inej mise zmiešame mlieko, vajcia, javorový sirup a vanilku. Pridáme mrkvu a polovicu hrozienok a vlašské orechy.

KROK 3

Spojíme mokrú a suchú zmes. Zmes vylejeme na plech na pečenie a posypeme zvyškom hrozienok a vlašských orechov.

KROK 4

Pečieme 45 minút do jemne zlatista. Necháme vychladnúť 5 minút a podávame.

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 215 |
| Bielkovín | 5.4g |
| Sacharidov | 32.8g |
| Tuku | 6.4g |

Poznámky:

Jednoduchý kávový koláč










Doba prípravy: 20min



Doba pečenia: 30min



INGREDIENCIE:

-  270 gramov masla
-  170 gramov cukru
-  3 veľké vajcia
-  170 gramov múky
-  10 gramov prášku do pečiva
-  2 1/2 polievkovej lyžice vychladenej instantnej kávy (rozpustenej v 1 polievkovej lyžici horúcej vody)
-  225 gramov práškového cukru



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 559 |
| Bielkovín | 5g |
| Sacharidov | 66g |
| Tuku | 30g |



POSTUP

 4 kroky  50min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a vymastíme dve 18-centimetrové okrúhle plechy na pečenie.

KROK 2

Vo veľkej mise vyšľaháme 170 gramov masla a 170 gramov cukru do hladka. Vajcia vyšľaháme v hrnčeku vidličkou a potom postupne pridávame do zmesi vždy s jednou lyžicou múky. Keď sú vajcia úplne spojené, pridáme zvyšok múky a prášok do pečiva. Pridáme kávu a pečieme koláče 30 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 3

Zmiešame 100 gramov masla a práškového cukru, kým sa nespojí a nebude hladký. Pridáme kávu.

KROK 4

Jeden koláč položíme na podnos a posypeme polovicou zmesi masla a cukru. Navrch položíme druhý koláč a posypeme zvyškom zmesi masla a cukru.












Poznámky:

Narodeninová torta

 Doba prípravy: 10min  Doba pečenia: 25min



INGREDIENCIE:

-  3 vajcia
-  175 gramov datlí, bez kôstky
-  60 mililitrov vody
-  240 gramov mandľového masla
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  ¾ čajovej lyžičky sódy bikarbóny
-  ¼ čajovej lyžičky soli
-  200 gramov čokolády, nasekanej
-  200 gramov smotany na šľahanie

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 178 |
| Bielkovín | 5g |
| Sacharidov | 13g |
| Tuku | 12g |

POSTUP

 4 kroky  35min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a vymastíme dve 18-centimetrové okrúhle plechy na pečenie. V mixéri zmiešame vajcia, datle a vodu a rozmixujeme do hladka. Pridáme mandľové maslo, sódu bikarbónu a soľ a miešame, kým nie je cesto hladké.

KROK 2

Cesto rozdelíme do dvoch plechov na pečenie. Pečieme 25 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 3

Smotanu na šľahanie zohrejeme a pridáme čokoládu. Miešame, kým sa čokoláda nerozpustí. Necháme 5 minút vychladnúť.

KROK 4

Nalejeme na vychladnutý koláč. Ozdobíme podľa želania




Poznámky:

Ovsené tyčinky

 Doba prípravy: 15min  Doba chladenia: 30min



INGREDIENCIE:

-  60 gramov masla
-  240 gramov mini marshmallow
-  470 gramov ovsených vločiek a obilnín, zmiešaných

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|-------------|
| Kalórií | 1524 |
| Bielkovín | 13g |
| Sacharidov | 260g |
| Tuku | 53g |

POSTUP

 4 kroky  45min

KROK 1

Na panvici na strednom ohni rozpustíme maslo.

KROK 2

Pridáme mini marshmallow a dobre premiešame, kým sa úplne nerozpustia. Pridáme ovsené vločky a obilniny. Dobre premiešame.

KROK 3

Vložíme na vopred vymastený plech a necháme vychladnúť.

KROK 4

Nakrájame na kocky a podávame.

Poznámky:










Pečený špenát so sardinkami

 Doba prípravy: 10min

 Doba pečenia: 35min



INGREDIENCIE:

-  2 plechovky sardiniiek
-  600 gramov špenátu
-  25 gramov masla
-  2 vajcia, rozšľahané
-  50 gramov strúhaného parmezánu
-  100 gramov kyslej smotany
-  ¼ čajovej lyžičky rozmarínu, nasekaného
-  ½ čajovej lyžičky soli
-  ½ čajovej lyžičky papriky

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 143 |
| Bielkovín | 8g |
| Sacharidov | 4g |
| Tuku | 11g |

POSTUP

 4 kroky  45min

KROK 1

Rúru predhreje na 190°C a vymastíme 20-centimetrový obdĺžnikový plech na pečenie.

KROK 2

Špenát očistíme, dobre umyjeme a 1 minútu varíme v osolenej vode. Dobre scedíme. Pridáme do sekačky na potraviny. Pridáme rozmarín, soľ a čierne korenie. Všetko spracujeme.

KROK 3

Pridáme zmäknuté maslo, rozšľahané vajcia, kyslú smotanu a parmezánu. Dobre premiešame.

KROK 4

Nalejeme na plech a pečieme 35 minút.









Poznámky:

Čokoládovo-pomarančový koláč

 Doba prípravy: 20min  Doba pečenia: 30min



INGREDIENCIE:

-  180 gramov celozrnnej múky
-  30 gramov kakaového prášku
-  230 gramov kokosového cukru
-  1 čajová lyžička sódy bikarbóny
-  90 mililitrov slnečnicového oleja
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  360 mililitrov pomarančového džúsu
-  1 čajová lyžička bieleho octu

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 581 |
| Bielkovín | 10.5g |
| Sacharidov | 109.9g |
| Tuku | 11.7g |

POSTUP

 4 kroky  50min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a 20-centimetrový obdĺžnikový alebo okrúhly plech na pečenie vymastíme.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame múku, kakaový prášok, sódu bikarbónu a cukor. Vytvoríme tri jamky a pridáme ocot, vanilkový extrakt a olej. Pridáme pomarančový džús. Dobre vymiešame do hladka.

KROK 3


Cesto nalejeme na plech na pečenie. Pečieme 35 minút.

KROK 4

Necháme koláč mierne vychladnúť. Môžeme ozdobiť práškovým cukrom a plátkami pomaranča.

Poznámky:

Cuketové brownies

 Doba prípravy: 15min  Doba pečenia: 30min



INGREDIENCIE:

-  250 gramov múky
-  120 gramov kakaového prášku
-  1 ½ čajovej lyžičky sódy bikarbóny
-  1 čajová lyžička soli
-  120 mililitrov rastlinného oleja
-  300 gramov cukru
-  2 čajové lyžičky vanilkového extraktu
-  300 gramov cukety, strúhanej
-  5 polievkových lyžíc vody
-  60 gramov masla, rozpusteného
-  230 gramov práškoveho cukru
-  65 mililitrov mlieka
-  1 polievková lyžica vanilkového extraktu

POSTUP

 4 kroky  45 min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a štvorcový plech na pečenie dobre vymastíme.

KROK 2

Vo veľkej mise zmiešame múku, 100 gramov kakaového prášku, sódu bikarbónu a soľ. Ručným mixérom zmiešame olej, cukor a vanilkový extrakt. Pridáme suché ingrediencie a dobre premiešame. Pridáme cuketu. Ak je zmes prášková, pridáme až päť polievkových lyžíc vody. Necháme zmes niekoľko minút.

KROK 3

Pečieme 30 minút, kým brownies nestuhnú.

KROK 4

Polevu pripravíme zmiešaním 20 gramov kakaového prášku, 60 gramov rozpusteného masla, 230 gramov práškoveho cukru, 65 mililitrov mlieka, 1 polievkovej lyžice vanilkového extraktu a štipky soli. Nalejeme na vychladnuté brownies.

Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 222 |
| Bielkovín | 4g |
| Sacharidov | 38g |
| Tuku | 7g |

Poznámky:

Citrónovo-čučoriedkový koláč

 Doba prípravy: 20min  Doba pečenia: 40min  Doba chladenia: 70min



INGREDIENCIE:

-  195 gramov mandľovej múky
-  95 gramov kokosovej múky
-  6 veľkých vajec
-  140 mililitrov citrónovej šťavy
-  4 polievkové lyžice citrónovej kôry
-  245 gramov masla
-  150 gramov granulovaného sladidla
-  190 gramov čučoriedok
-  1 čajová lyžička prášku do pečiva
-  ½ čajovej lyžičky jemnej morskej soli
-  340 gramov smotanového syra
-  115 gramov práškoveho sladidla
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  55 mililitrov smotany na šľahanie



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|------------|
| Kalórií | 330 |
| Bielkovín | 9g |
| Sacharidov | 8g |
| Tuku | 30g |



POSTUP

 4 kroky  130min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C a tri 20-centimetrové okrúhle plechy na pečenie dobre vymastíme. V mise strednej veľkosti zmiešame mandľovú múku, kokosovú múku, granulované sladidlo, prášok do pečiva a soľ. V inej mise zmiešame vajcia, vanilkový extrakt, 80 gramov rozpusteného masla, citrónovú kôru a 75 mililitrov citrónovej šťavy. Miešame spolu elektrickým šľahačom do peny.

KROK 2

Kombinujeme mokré a suché ingrediencie, kým zmes nebude hladká. Pridáme čučoriedky. Cesto rovnomerne rozdelíme na plechy na pečenie a pečieme 35 minút. Necháme úplne vychladnúť.

KROK 3

Vo veľkej mise zmiešame smotanový syr, 165 gramov masla, práškové sladidlo, vanilkový extrakt, smotanu na šľahanie, 2 polievkové lyžice citrónovej kôry a 65 mililitrov citrónovej šťavy. Miešame elektrickým šľahačom, kým sa všetko dobre nespojí.

KROK 4

Prvý koláč položíme na podnos. Natrieme 1/3 krému. Položíme druhý koláč a natrieme opäť 1/3 krému. Položíme posledný koláč a natrieme zvyškom krému. Pred podávaním dáme na 2 hodiny do chladničky.











Poznámky:

Ovsené sušienky

 Doba prípravy: 15min  Doba pečenia: 20min



INGREDIENCIE:

-  1 banán
-  1 čajová lyžička kakaového prášku
-  1 čajová lyžička vanilkového cukru
-  1 čajová lyžička škorice
-  30 gramov brusníc
-  30 gramov lieskových orechov, opečených a nasekaných
-  35 gramov ovsených vločiek
-  sezam



Nutričné hodnoty:

| | |
|----------------|-----------|
| Kalórií | 90 |
| Bielkovín | 2g |
| Sacharidov | 8g |
| Tuku | 6g |

POSTUP

 4 kroky  35min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 200°C a štvorcový plech na pečenie dobre vymastíme.

KROK 2

Do veľkej misy vložíme banán a roztlačíme ho vidličkou. Pridáme kakaový prášok, vanilkový cukor a škoricu. Premiešame a potom pridáme brusnice, lieskové orechy a ovsené vločky.

KROK 3

Všetko zmiešame a formujeme guľky.

KROK 4

Sušienky poukladáme na plech a posypeme sezamom. Pečieme 20 minút. Pred podávaním necháme vychladnúť.



Poznámky:

Sledujte nás

Sledujte nás a získajte ďalšie chutné nápady a recepty! Pripravujeme mnoho ďalších kuchárskych kníh s rôznou tematikou.

Koncept zostáva rovnaký – všetky recepty budú jednoduché, s dostupnými ingredienciami a minimálnym vybavením.

Zostaňte informovaní o všetkom naskenovaním QR kódu a pripojením sa k našej komunite.



www.dazzbook.com

Darujeme Vám zľavu 7€

zo štandardnej ceny akéhokoľvek produktu.



Zdieľajte tento kupón s priateľmi a rodinou a oni získajú tiež zľavu 7 €.



SK



3 831125 012442