



## Rafaelo rezy

### Suroviny

### Krém:

2 šalky smotany na šľahanie  
200 g bielej čokolády

### Cesto:

5 vajec  
180 g práškového cukru  
1 lyžica oleja  
120 g múky  
1/2 bal. Prášok do pečiva

1/2 bal. Sušený kokos

## Postup

Čokoládu rozpustíme v ohriatej šľahačke a necháme na noc v chladničke.

Cesto:

Vajíčka oddelíme a z bielkov vyšľaháme sneh. Do ktorého primiešame 2 lyžice cukru.

Zvyšok cukru vymiešame so žĺtkami, pridáme olej, prášok do pečiva, múku a vyšľahaný sneh z bielkov.

Cesto pečieme v predhriatej rúre pri 200 stupňoch asi 11 min.

Medzitým z vychladenej zmesi vymixujeme tuhý krém, ktorý potom rozotrieme na vychladnuté hotové cesto.

Vrch posypeme sušeným struhaným kokosom.

Chutí lepšie ako guľky.



# Domáce Rafaelo

## Suroviny:

250 g práškového cukru,

1 vanilkový cukor,

1 dcl vody,

1 Cera maslo,

Mandle

200 g sušeného mlieka

200 g strúhaného kokosu Vo vodnom kúpeli vymiešame dohľadka cukor, vanilku, maslo a vodu.

Necháme vychladnúť a neskôr pridáme sušené mlieko, kokos a dobre vymiešame

Hmotu necháme stuhnúť, vyformujeme z nej guľky.

Do stredu každej dáme mandľu.

Nakoniec ich obalíme v kokose.

Typ od nás: Hotové Rafaelo guľky môžeme obliať rozpustenou čokoládou

a posypať nasekanými mandľami, alebo orieškami.

---





## Kapor na cesnaku

### Suroviny:

1 kapor,  
2 lyžice rajčinového pretlaku  
1 lyžicu olivového oleja,  
mäsový vývar,  
oregano,  
0,2 l bieleho vína,  
2 strúčiky cesnaku,  
soľ,  
citrónová šťava

### Postup:

Kapra očistíme a naporcujeme.

Osoleného opražíme na oleji,  
podlejeme vývarom a dáme piecť do vopred predhriatej rúry.  
Pečieme 10 minút a potom podlejeme vínom, potrieme pretlačeným  
cesnakom a pretlakom.  
Posypeme oreganom, polejeme citrónovou šťavou a upečieme.

---



## Zdravého raňajkové smoothie

**Dnes tu máme pre vás 4 druhy zdravého  
smoothie na raňajky**

Kiwi-banán-špenát  
1 banán

1 Kiwi  
2 lyžice limetkovej šťavy  
1 uhorka  
20 gr zelerové listy  
20 gr špenátu  
180 ml Ryžové mlieko,môže byť aj voda

Extrémne zelené smoothie  
100 g šalátové listy  
200 gr brokolica  
1 štipka petržlenu  
50 ml vody / mandľové,alebo ryžové mlieko

Avokádo  
1 Avokádo  
4 lyžice medu  
1 limetka  
1 nektarinka  
180 ml vody / ryžové mlieko

Mango  
1. avokádo  
1 bl.mladého špenátu  
1. banán  
1. Mango  
2 lyžice citrónovej šťavy  
250 ml vody / mandľové,alebo ryžové mlieko

---





## Aký typ muža sa hodí k vášmu znameniu?

### **Vodnár-Výskumníci a búrliváci sedia vodnárom v láske**

Ryby-Záujem u rýb vyvolávajú tajomní muži

Baran-Barani sú radi dobíjaní.Hodí sa k nim typ sebaistých mužov.

Býk-Iba macho môže držať krok s temperamentom býka.

Blíženci-Sympaťák,ktorý so sebou prináša komplimenty

Rak-Na raka zapôsobí iba citlivý zlatúšik

Lev-Spontánnosť a zábava je pre levy najdôležitejšia

Panna-Panny potrebujú citlivého muža,ktorý im bude vedieť čítať z pier.

Váhy-Váhy si podmaní len citlivá romantická duša

Škorpión-K nemu sedí dokonale drsný, vášnivý typ

Strelec-Len stopercentný zvodca vie, aké gombíky má u strelca zatlačiť.

Kozoroh-Na kozoroža platí ambiciózný typ muža.