



Zdravý dezert z CHIA semiačok

CHIA semiačka ako výborný dezert

Na tento výborný recept potrebujete iba 3 ingrediencie.

Dezert pre veľkých aj malých. Je chutný a takmer bez kalórii.

Dá sa pripraviť v dvoch variantoch.

Bez laktóзовý puding

Ak ste náhodou citlivý na laktózu a lepok môžete použiť buď sójové mlieko, kokosové alebo mandľové mlieko. Ostatní, ktorí nie sú alergický na laktózu môžu použiť bežné plnotučné mlieko. Tak isto sa dá dezert osladiť buď javorovým sirupom – zdravší variant , alebo kryštálovým cukrom bielym , prípadne hnedým.

INGREDIENCIE na 2 porcie pudingu:

5 lyžíc CHIA semiačok

250 ml sójového (kokosového, alebo plnotučného) mlieka

1 lyžica javorového sirupu , prípadne cukor podľa chuti

mango, alebo ovocie podľa vášho výberu – je len na ozdobu

POSTUP na zdravý dezert:

CHIA semiačka si namočíme v mlieku , osladíme javorovým sirupom (cukrom) a dobre premiešame. Necháme ich namočené minimálne 2 hodiny, najlepšie je však celú noc. Puding potom vrstvíme do pohárov striedavo s ovocím ako je na obrázku. Je to veľmi zdravý a chutný dezert po dobrom obede, alebo aj ako dobré a ľahké raňajky. Prajeme vám dobrú chuť ☐



ZDRAVÉ RECEPTY



Dezert



Nepečená Toffiffee torta

Karamelový základ

200g maslových sušienok

120 g masla

120g mäkké karamelky (cca 10 kusov Krowky)

Krémová plnka

750 g tvarohu

250 g smotany na šľahanie (musí byť vychladená)

100 ml mlieka

75 g cukru

150 g lieskových orieškov, alebo nugát

15 g kakaový prášok

1 bal. Želatíny

Dekorácia

125 -250 g Toffiffee

50 g horkej čokolády

30g lieskových orieškov

Zaklad

Keksíky rozdrvíme na kúsky, karamelky nakrájame tiež na kúsky a spolu s maslom premiešame.

Maslo môžeme najprv rozpustiť.

Následne vložíme na spodok tortovej formy.

Necháme odstáť pol hodinu v chladničke.

Plnka

Želatínu dáme napučať do studenej vody asi na desať minút.

Šľahačku vyšľaháme do tuha.

Vymixujeme tvaroh s rozpustenou želatínou a primiešame pripravenú šľahačku.

Nugát rozpustíme pridáme do polovice krému aj cukor a kakao a poriadne premixujeme.

Plnku vložíme do formy na karamelový základ a na hladko rozťahujeme.

Znovu vložíme do chladničky cca na 15 min.

Po 15 min.vložíme druhú bielu polovicu krému.

Necháme 2 hodiny odstáť v chladničke.

Nakoniec ozdobíme Toffifee,orieškami a nasekanou čokoládou.



Grécky šalát

SUROVINY:

1 hlavička kapusty jemne nakrájaná

2 nahrubo nastrúhané mrkvy

2 šálky gréckeho jogurtu

Lyžica mäty

jogurtový dresing, alebo biely jogurt

Biely vínny ocot

Olivový olej

Cukor

Soľ

Ml.č.korenie

POSTUP :

Všetko okrem jogurtu a mäty zmiešame a necháme 1 hodinu odstáť.

Potom primiešame jogurt a posypeme mäťou.

Recept pochádza z Grécka



Ryby na zelenine

SUROVINY :

Rybie filé, mrazená zelenina, olivový olej, maslo, čierne korenie a soľ.

POSTUP :

Zeleninu chvíľku podusíme, pridáme filé, korenie a soľ a keď je hotové pridáme trošku masla na zjemnenie chuti.



Nepečená torta

SUROVINY:

1 tvaroh, 1 vanilkový puding, 4 dl mlieka, cukor podľa chuti, vanilkový cukor, 40 g masla, ovocie, piškóty.

POSTUP:

Uvaríme puding s mliekom, cukrom a po uvarení ešte do horúceho vmiešame maslo. Necháme vychladnúť a potom primiešame tvaroh. Do formy vložíme papier na pečenie, alebo alobal a začneme vrstviť. Najprv piškóty, potom dáme nakrájané ovocie a na to krém a vrstvíme, kým nespotrebuje všetky suroviny. Ozdobíť si môžete podľa seba ovocím, čokoládou, alebo cukríkmi.



Kiwi košíčky

SUROVINY:

300 g tvarohu, 2 dl vaječného koňaku, 3 bal. vanilkového cukru

POSTUP:

Tvaroh vymiešame s likérom a cukrom do krému. Naplníme do lineckých košíčkov a ozdobíme kúskami kiwi.



Kuracie mäso s mangom



Kombinácia mäsa s mangom

SUROVINY:

Kuracie mäso, mango, bylinky, olej, biele korenie, maslo, soľ.

POSTUP:

Mäso nakrájame, osolíme, okoreníme, posypeme

bylinkami, pokvapkáme trochou oleja a necháme asi hodinu odležať.

Potom sprudka opečieme na oleji pridáme maslo, nakrájané mango, a dochutíme.



Banánové kuracie rezne

SUROVINY:

4 rezne, 2 banány, 1/2 dl rumu a 4 plátky šunky.

POSTUP:

Banány rozpolíme a necháme ich namočené chvíľku v rume.

Potom ich zabalíme do šunky a následne do rezňov. Rolky potom obalíme v strúhanke a usmažíme.



Wasabi šalát

SUROVINY:

500 g jemne nastrúhanej mrkvy
1 šálka kyslej smotany
Šťava z jedného citróna
1 lyžica medu
1-2 lyžice wasabi podľa chuti
soľ

POSTUP:

Zmiešať všetko spolu a nechať chvíľku postáť aby mrkva viac vsála dresing.

Dobrú chuť ☐



Zapekané zemiaky so syrom

SUROVINY:

8 zemiakov, 200 g syra eidam, 1 dl smotany , žltok

POSTUP:

Zemiaky uvarené v šupke očistíme,
z jednej strany nakrojíme a pomocou lyžice vyberieme vnútro.
Vybraté kúsky zemiakov roztlačíme vidličkou,
pridáme postrúhaný syr, smotanu a žĺtok a pomiešame.
Touto hmotou naplníme otvory zemiakov,
poukladáme ich na vymastený pekáč
a v dobre vyhriatej rúre ich zapekáme 10-15 minút.

Na hotové môžeme ešte postrúhať syr.