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.

Bezlaktózový 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 kryštáľovým 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 Toffifee 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 Toffifee
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 roztiahneme.
Znovu vložime 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 mätou.

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 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 nespotrebujeme všetky suroviny.Ozdobiť 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:

5oo 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 vsala dresing.

Dobrú chuť

Zapekané zemiaky so syrom

SUROVINY:

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

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.