



Fast and Practical

recepty s **KitchPro**
Multifunctional food processor

Avtor: Dreams Le Chef
Naslov: Fast and Practical: recepty s KitchPro
Naslov izvirnika: Fast and Practical: recipes with KitchPro
Jezik knjige: Slovaščina
Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana
Šmartno
Datum izdaje: 16.03.2023
Izdaja: 1. elektronska izdaja
https://www.providio.si/ebook/sk-3072/3072_fap_sk.pdf

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in
univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 145612035
ISBN 978-961-7117-71-4 (PDF)

Darujemo Vam **zľavu 7€**

zo štandardnej ceny akého koľvek produktu.



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



Úvod

Rýchlo, ľahko, jednoducho

Stáť v kuchyni a tráviť veľa času prípravou jedla je minulosťou! Jedlo môže byť rovnako chutné a pripravené za oveľa kratší čas. Pomocou kuchynského robota možno skrátiť čas prípravy jedla takmer na polovicu a navyše je možné všetko pripraviť v jednej mise.

Pripravili sme 25 rôznych receptov na rýchle a chutné jedlá, s ktorými zažijete nové skúsenosti a radosť z varenia. Rýchlym stlačením tlačidla a niekoľkými otáčkami čepele vytvoríte dokonalé cesto, hladké nátierky a nasekajúce ingrediencie.

Kuchárska kniha obsahuje rôzne jedlá: polievky, hlavné jedlá, nátierky, predjedlá a dezerty. Celý obed alebo večeru si budete môcť pripraviť iba pomocou jedného kuchynského zariadenia – kuchynského robota! Každý recept má 4 veľmi jednoduché kroky, ktoré zvládnu aj úplní začiatčníci v kuchyni. Garantujeme, že jedlo alebo dezert bude super chutný zakaždým, keď ho pripravíte. Špeciálna pozornosť bola venovaná sladkým pochúťkam, ktoré väčšinou obsahujú málo cukru a sú vyrobené z ovocia pre potešenie bez výčitiek svedomia. Všetky ingrediencie sú ľahko dostupné v obchodoch, vďaka čomu sú jedlá cenovo dostupné a cenovo výhodné.

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	ČAS	STRÁNKA
Jahodové smoothie	5	6
Čokoládový koktail	5	8
Palacinky s tvarohom	20	10
Vaječné muffiny	20	12
Vafle	30	14
Špagety s paradajkovou a sardelovou omáčkou	50	16
Mäsové guľky	35	18
Falafel	35	20
Omáčka na cestoviny bez pečenia	20	22
Cuketovo-citrónová polievka	35	24
Brokolicová polievka	35	26
Karfiolová polievka	25	28
Bazalkové pesto	15	30
Hummus	10	32
Guacamole	5	34
Tzatziki omáčka	130	36
Melónové smoothie s limonádou	50	38
Kávový koktail	10	40
Avokádovo-čokoládová pena	10	42
Čokoládové hľuzovky	70	44
Sladké palacinky	66	46
Jahodové a banánové nanuky	245	48
Švajčiarsky šalátový dresing	5	50
Mrazený dezert s malinou a jogurtom	250	52
Jahodové ľadové nanuky	250	54

Jahodové smoothie

 **Prípravy: 5 min**



Ingredencie:

-  240 mililitrov mlieka podľa výberu
-  115 gramov kondenzovaného mlieka bez cukru alebo gréckeho jogurtu
-  2 šálky ľadu, rozdrveného
-  145 gramov jahôd, mrazených



Nutričné hodnoty:

Kalórie	40
Sacharidy	1g
Bielkoviny	4g
Tuky	1g



POSTUP

 4  5min

KROK 1

Do kuchynského robota pridáme mlieko, kondenzované mlieko (alebo grécky jogurt) a ľad. Všetko miešame, kým sa nespojí.

KROK 2

Pridáme jahody a znova miešame, kým nedosiahne požadovanú textúru.

KROK 3

Nalejeme do pohára.

KROK 4

Ihneď podávame.



POZNÁMKY:

Čokoládový koktail

 **Prípravy: 5 min**



Ingrediencie:

-  25 gramov čokoládového proteínového prášku
-  ½ polievkovej lyžice kakaového prášku
-  1 banán, nakrájaný na kúsky a zmrazený
-  180 mililitrov mlieka
-  ½ polievkovej lyžice chia semienok alebo ľanových semienok
-  hrst ľadu
- doplňky podľa výberu

Nutričné hodnoty:

Kalórie	253
Sacharidy	19g
Bielkoviny	16,5g
Tuky	12g

POSTUP

 4  5min

KROK 1

Do kuchynského robota pridáme všetky ingrediencie.

KROK 2

Miešame, kým sa všetko nespojí a zmes nebude hladká.

KROK 3

Ochutnáme a v prípade potreby pridáme ľad.

KROK 4

Pridáme šľahačku alebo iné prísady podľa vlastného výberu.

POZNÁMKY:

Palacinky s tvarohom

 **Prípravy: 5 min**

 **Pečenia: 15 min**



Ingredencie:

-  100 gramov ovsených vločiek
-  6 vajec
-  225 gramov tvarohu
-  ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu
-  ½ čajovej lyžičky škorice
-  30 gramov masla
-  2 veľké jablká, olúpané a nakrájané na plátky
-  50 gramov hnedého cukru



Nutričné hodnoty:

Kalórie	253
Sacharidy	19g
Bielkoviny	16,5g
Tuky	12g



POSTUP

 4  20min

KROK 1

Vložíme ovsené vločky do kuchynského robota a miešame, kým nebudú mať konzistenciu podobnú múke.

KROK 2

Ovseným vločkám pridáme vajcia, tvaroh, vanilkový extrakt a škoricu. Všetko miešame, kým sa dobre nespojí.

KROK 3

Do veľkej panvice pridáme 15 gramov masla a rozpustíme ho na strednom ohni. Nalejeme zmes a vytvoríme malé palacinky. Pečieme asi 2 minúty, otočíme ich na druhú stranu a pečieme ešte jednu minútu.

KROK 4

Rozpustíme 15 gramov masla vo veľkej panvici na strednom ohni. Pridáme jablká a za občasného miešania pečieme 5 minút. Pridáme hnedý cukor, znížime teplotu na minimum a pečieme ďalších 5 minút. Jablká poukladáme na palacinky a podávame.



POZNÁMKY:

Vaječné muffiny



Prípravy: 5 min



Pečenia: 15 min



Ingrediencie:



Olej na varenie



6 vajec



30 gramov vareného špenátu, dobre odkvapkaného



40 gramov uvarenej slaniny, nakrájanej



40 gramov syra čedar, strúhaného



Sol' a čierne korenie



Voliteľná ozdoba – na kocky nakrájaná paradajka a nasekaný petržlen



Nutričné hodnoty:

Kalórie	129
Sacharidy	10g
Bielkoviny	1g
Tuky	10g



POSTUP



20min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 190°C. Namažeme 6 košíčkov na muffiny olejom na varenie. Vajcia rozbijeme do kuchynského robota a miešame, kým nebudú dobre zmiešané.

KROK 2

Do zmesi pridáme špenát, slaninu a syr. Miešame, kým sa ingrediencie nespoja.

KROK 3

Zmes rozdelíme do košíčkov na muffiny. Pečieme 15-18 minút.

KROK 4

Vyberieme ich a podľa potreby pridáme paradajky a petržlen. Ihneď podávame.



POZNÁMKY:

Vafle

 **Prípravy: 10 min**

 **Pečenia: 20 min**



Ingrediencie:

-  100 gramov univerzálnej múky
-  150 gramov ovsených vločiek
-  300 mililitrov mlieka
-  2 vajcia
-  ½ čajovej lyžičky soli
-  60 gramov masla, rozpusteného
-  2 polievkové lyžice javorového sirupu
-  10 gramov prášku do pečiva
-  ¼ čajovej lyžičky škorice
-  1 čajovej lyžičky vanilkového extraktu



Nutričné hodnoty:

Kalórie	404
Sacharidy	11g
Bielkoviny	48g
Tuky	18g



POSTUP

 4  30min

KROK 1

Pridáme mokré ingrediencie do kuchynského robota a miešame, kým sa nespoja.

KROK 2

Pridáme suché ingrediencie a všetko spracovávame, kým sa zmes úplne nespojí.

KROK 3

Nalejeme zmes do misky a necháme 10 minút, kým predhrejeme vaflovač.

KROK 4

Pečíme vafle podľa pokynov výrobcu na vaflovači. Podávame s polevou podľa vlastného výberu.



POZNÁMKY:

Špagety s paradajkovou a sardelovou omáčkou

 **Prípravy: 25 min**

 **Varenia: 25 min**



Ingredencie:

-  800 gramov celých lúpaných paradajok
-  3 polievkové lyžice olivového oleja
-  1 malá cibuľa, nakrájaná nadrobno
-  2 strúčiky cesnaku, nakrájané nadrobno
-  14 -16 plnených sardel, nasekaných
-  3 polievkové lyžice čerstvej bazalky, nasekané
-  340 gramov špagiet
-  Soľ a čierne korenie
-  Strúhaný parmezán na podávanie, voliteľné



Nutričné hodnoty:

Kalórie	406
Sacharidy	20g
Bielkoviny	37g
Tuky	20g



POSTUP

 4  50min

KROK 1

V kuchynskom robote rozmixujeme celé lúpané paradajky, kým zmes nebude hladká.

KROK 2

Vo veľkom hrnci zohrejeme olivový olej na strednom ohni. Pridáme cibuľu a cesnak a miešame, kým cibuľa nezmäkne.

KROK 3

Pridáme paradajky a sardely a túto zmes privedieme do varu. Znížime teplotu a dusíme asi 15 minút, kým mierne nezhustne.

KROK 4

Pridáme bazalku a dochutíme soľou a čiernym korením. Pri podávaní môžeme posypať strúhaný parmezán.



POZNÁMKY:

Mäsové gul'ky



Prípravy: 10 min



Pečenia: 25 min



Ingrediencie:

-  460 gramov hovädzieho mäsa nakrájaného na kocky
-  ½ malej cibule, nakrájanej na kolieska
-  ½ malej zelenej papriky, nakrájanej na prúžky
-  15 gramov strúhanky zmiešanej s talianskym korením (rozmarín, tymián, oregano)
-  80 mililitrov mlieka
-  1 veľké vajce
-  20 gramov parmezánu, strúhaného
-  3 veľké strúčiky cesnaku, rozpolené
-  1 čajová lyžička sušeného oregana
-  1 čajová lyžička sušenej bazalky
-  1 čajová lyžička soli
-  ½ čajovej lyžičky čierneho korenia



Nutričné hodnoty:

Kalórie	60
Sacharidy	4g
Bielkoviny	1g
Tuky	3g



POSTUP



35min

KROK 1

Rúru predhrejeme na 180°C. Plech vystelieme papierom na pečenie. Vložíme kúsky hovädzieho mäsa do kuchynského robota a mixujeme, kým nie je mäso nahrubo nakrájané.

KROK 2

Pridáme cibuľu, papriku, strúhanku, mlieko, vajce, cesnak, oregano, bazalku, soľ a čierne korenie. Miešame, kým nie je všetko dobre premiešané.

KROK 3

Zo zmesi odoberieme lyžicu a ručne rolujeme do mäsových guliek. Poukladáme na pripravený plech a pečieme asi 25 minút.

KROK 4

Mäsové gul'ky môžeme tiež dusiť v paradajkovej omáčke. Podávame ich s cestovinami, zemiakovou kašou alebo v sendvičoch.



POZNÁMKY:

Falafel

 **Prípravy: 10 min**

 **Pečenia: 25 min**



Ingredencie:

-  370 gramov konzervovaného cíceru
-  3 strúčiky cesnaku, rozdrvené
-  1 malá cibuľa, nakrájaná na štvrtiny
-  1 ½ čajovej lyžičky mletého koriandra
-  1 ½ čajovej lyžičky mletej rasce
-  1 čajová lyžička kajenského korenia alebo podľa chuti
-  60 gramov petržlenu alebo koriandra, nasekaného
-  1 ½ čajovej lyžičky soli
-  1 čajová lyžička mletého čierneho korenia
-  ½ čajovej lyžičky sódy bikarbóny
-  1 ½ čajovej lyžičky citrónovej šťavy
-  Rastlinný olej na vyprážanie



Nutričné hodnoty:

Kalórie	1402
Sacharidy	27g
Bielkoviny	231g
Tuky	71g



POSTUP

 4  35min

KROK 1

Cícer scedíme a odložíme si vodu, v ktorej bol. Všetky ingrediencie okrem oleja vložíme do kuchynského robota. Miešame v krátkom čase, kým sa ingrediencie nerozsekajú, ale nesmieme dovoliť, aby vzniklo pyré.

KROK 2

Pridávame malé množstvá (nie viac ako polievkovú lyžicu naraz) vody, ak je to potrebné, aby mixér mohol fungovať.

KROK 3

Zmes ochutnáme. V prípade potreby dochutíme čiernym korením.

KROK 4

Pridáme olej do hlbkej panvice. Vezmeme plnú polievkovú lyžicu zmesi a tvarujeme guľky alebo fašírky. Vyprážame do zlatista. Podávame s pita chlebom, hummusom a zeleninou.



POZNÁMKY:

Omáčka na cestoviny bez pečenia



Prípravy: 5 min



Varenia: 15 min



Ingrediencie:

- 450 gramov špirálových cestovín
- 2 veľké paradajky, nakrájané na kúsky
- 15 gramov sušených paradajok, odkvapkaných od oleja
- 3 polievkové lyžice paradajkovej pasty
- 20 gramov čerstvých listov bazalky
- 1 strúčik cesnaku
- 80 gramov extra panenského olivového oleja
- Sol' a čierne korenie
- Strúhaný parmezán na podávanie, voliteľné



Nutričné hodnoty:

Kalórie	751
Sacharidy	26g
Bielkoviny	98g
Tuky	28g



POSTUP



4 20min

KROK 1

Privedieme do varu veľký hrniec s osolenou vodou. Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale.

KROK 2

Do kuchynského robota vložíme čerstvé paradajky, sušené paradajky, paradajkovú pastu, bazalku, cesnak, olivový olej, soľ a čierne korenie. Miešame, kým nie je zmes hladká.

KROK 3

Ak je omáčka príliš hustá, pridáme viac olivového oleja na zriedenie. Ochutnáme a v prípade potreby dochutíme soľou a čiernym korením.

KROK 4

Keď sú cestoviny uvarené, scedíme ich a zmiešame s omáčkou. Ihneď podávame a podľa chuti posypeme parmezánom.



POZNÁMKY:

Cuketovo-citrónová polievka

 **Prípravy: 10 min**

 **Varenia: 25 min**



Ingredencie:

-  2 stredné cukety
-  2 polievkové lyžice olivového oleja
-  Šťava a kôra z 1 citróna
-  480 mililitrov zeleninového alebo kuracieho vývaru
-  1 čajová lyžička tymiánu, sušeného alebo čerstvého
-  ½ čajovej lyžičky bieleho korenia
-  ½ čajovej lyžičky soli

Nutričné hodnoty:

Kalórie	86
Sacharidy	1g
Bielkoviny	5g
Tuky	7g

POSTUP

 4  35min

KROK 1

Cuketu nakrájame na menšie kúsky.

KROK 2

V hrnci rozohrejeme olivový olej a cuketu varíme 10 minút, kým nebude mäkká a mierne zlatistá.

KROK 3

Pridáme vývar, citrónovú kôru, citrónovú šťavu a korenie. Privedieme do varu a varíme 15 minút.

KROK 4

Všetko vložíme do kuchynského robota a mixujeme, kým nebude zmes hladká. V prípade potreby dochutíme korením a podávame.

POZNÁMKY:

Brokolicová polievka

 **Prípravy: 10 min**

 **Varenia: 25 min**



Ingredencie:

-  500 gramov brokolice
-  1 petržlen, stonka a listy
-  2 strúčiky cesnaku, nakrájané nadrobno
-  1 deciliter smotany na varenie
-  30 mililitrov olivového oleja
-  1 liter kuracieho alebo zeleninového vývaru
-  Jedna štipka mletého muškátového orieška
-  Jedna štipka mletého zázvoru
-  Soľ a čierne korenie



Nutričné hodnoty:

Kalórie	361
Sacharidy	10g
Bielkoviny	20g
Tuky	27g



POSTUP

 4  35min

KROK 1

Petržlen nakrájame na kolieska a lístky nadrobno nasekáme. Brokolicu nakrájame na kúsky a tvrdú stonku na kolieska.

KROK 2

Do veľkého hrnca pridáme olivový olej. Na strednom ohni orestujeme cibuľu s petržlenom a stonkami brokolice. Pridáme 200 mililitrov vývaru a varíme, kým zelenina nezmäkne.

KROK 3

Pridáme kúsky brokolice, cesnak a petržlenovú vňať. Pridáme zvyšok vývaru a varíme ďalších 5 minút.

KROK 4

Všetko nalejeme do kuchynského robota a pridáme smotanu na varenie. Miešame, kým nie je zmes hladká. Pridáme všetky koreniny. V prípade potreby pridáme korenie. Ihneď podávame.



POZNÁMKY:

Karfiolová polievka



Prípravy: 10 min



Varenia: 15 min



Ingredencie:

-  1 väčší karfiol, nakrájaný na kúsky
-  1 menšia cibuľa, nakrájaná nadrobno
-  2 strúčiky cesnaku, nakrájané nadrobno
-  1 stonkový zeler, nakrájaný na kocky
-  1 menší zemiak, olúpaný a nakrájaný na kocky
-  2 decilitre smotany na varenie
-  2,5 decilitra mlieka
-  5 decilitrov polievkového vývaru
-  20 gramov parmezánu
-  20 gramov krupice
-  Sol' a čierne korenie



Nutričné hodnoty:

Kalórie	143
Sacharidy	5g
Bielkoviny	22g
Tuky	4g



POSTUP



4 25min

KROK 1

Do veľkého hrnca dáme olivový olej. Pridáme cibuľu, cesnak a zeler a varíme do mäkka.

KROK 2

Pridáme polievkový vývar, karfiol a zemiak. Pokračujeme vo varení, kým zelenina nezmäkne.

KROK 3

Všetko nalejeme do kuchynského robota. Pridáme smotanu na varenie a mlieko. Miešame, kým nie je zmes hladká.

KROK 4

Všetko prelejeme späť do hrnca a pridáme krupicu. Varíme na miernom ohni, kým sa nezohreje, nesmie vriieť. Pridáme parmezán a podávame.



POZNÁMKY:

Bazalkové pesto

 **Prípravy: 15 min**



Ingrediencie:

-  40 gramov čerstvých listov bazalky
-  60 gramov parmezánu
-  120 mililitrov extra panenského olivového oleja
-  50 gramov píniových orieškov
-  ¼ čajovej lyžičky soli
-  1/8 čajovej lyžičky čierneho korenia



Nutričné hodnoty:

Kalórie	372
Sacharidy	6g
Bielkoviny	4g
Tuky	38g



POSTUP

 4  15min

KROK 1

Vložíme bazalku a píniové oriešky do kuchynského robota. Miešame, kým sa zmes mierne nespojí.

KROK 2

Pridáme cesnak a syr a miešame 15 sekúnd. Použijeme kuchynskú stierku a zoškrabeme ingrediencie, aby sa zmes dobre spojila.

KROK 3

Kým kuchynský robot funguje, pomaly pridávame olivový olej stálym malým prúdom. Občas misku zoškriabeme.

KROK 4

Pridáme soľ a čierne korenie. V prípade potreby pridáme korenie. Podávame s cestovinami, chlebom alebo pečenými zemiakmi.



POZNÁMKY:

Hummus

 **Prípravy: 10 min**



Ingredencie:

-  850 gramov konzervovaného cíceru
-  2-4 strúčiky cesnaku
-  2 polievkové lyžice tahini
-  2-4 polievkové lyžice čerstvej citrónovej šťavy
-  1 čajová lyžička rasce
-  ¼ čajovej lyžičky údenej papriky
-  ½ čajovej lyžičky čili prášku
-  Soľ



Nutričné hodnoty:

Kalórie	125
Sacharidy	6,2g
Bielkoviny	18,5g
Tuky	3,4g



POSTUP

  10min

KROK 1

Jednu konzervu cíceru scedíme. Vložíme cícer z oboch konzerv (vrátane tekutiny z jednej) do kuchynského robota.

KROK 2

Vložíme všetky ostatné ingrediencie do kuchynského robota. Zmes pomaly premiešame a misku zoškrabeme gumenou stierkou, aby sa všetko dobre premiešalo.

KROK 3

Ak je zmes príliš hustá, pridáme trochu vody.

KROK 4

Pokračujeme v miešaní, kým nebude zmes hladká. Pridáme soľ podľa chuti. Podávame s pita chlebom, sušienkami alebo v sendvičoch.



POZNÁMKY:

Guacamole

 **Prípravy: 5 min**



Ingrediencie:

-  2 avokáda, nakrájané na kocky
-  60 gramov kyslej smotany
-  35 gramov čerstvých listov koriandra
-  Šťava z 2-3 limetiek
-  Soľ
-  20 mililitrov vody



Nutričné hodnoty:

Kalórie	109
Sacharidy	1,6g
Bielkoviny	5,5g
Tuky	9,9g



POSTUP

 4  10min

KROK 1

Do kuchynského robota pridáme avokádo, kyslú smotanu, koriander, limetkovú šťavu, veľkú štipku soli a vodu.

KROK 2

Všetko miešame, kým nebude zmes hladká.

KROK 3

Ochutnáme a pridáme korenie podľa chuti.

KROK 4

Podávame s pita chlebom, zeleninou alebo v sendviči.



POZNÁMKY:

Tzatziki omáčka

 **Prípravy: 10 min**

 **Chladienia: 2 hodiny**



Ingrediencie:

-  450 gramov gréckeho jogurtu
-  2 veľké uhorky, odstránime semienka a pozdĺžne prekrájame
-  3 strúčiky cesnaku, nakrájané nadrobno
-  3 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja
-  2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
-  1 polievková lyžica čerstvého kôpru, nakrájaného
-  Soľ a čierne korenie



Nutričné hodnoty:

Kalórie	735
Sacharidy	50g
Bielkoviny	33g
Tuky	44g



POSTUP



2 hodiny a 10 min

KROK 1

Vložíme všetky ingrediencie do kuchynského robota.

KROK 2

Miešame, kým sa všetko dobre nespojí.

KROK 3

V prípade potreby pridáme korenie. Vložíme do chladničky na 2 hodiny.

KROK 4

Podávame ako zeleninový dip, k rôznym mäsám alebo s pita chlebom.



POZNÁMKY:

Melónové smoothie s limonádou

 **Prípravy: 5 min**

 **Chladienia: 45 min**



Ingrediencie:

-  150 gramov melónu, odstránime semená a nakrájame na kocky
-  300 mililitrov vody
-  3 polievkové lyžice nápojového prášku s príchuťou limonády



Nutričné hodnoty:

Kalórie	71
Sacharidy	0,5g
Bielkoviny	19,1g
Tuky	0,3g

POSTUP

 4  50 min

KROK 1

Nakrájaný melón vložíme do mrazničky asi na 45 minút a zmrazíme, kým nestuhne.

KROK 2

Vložíme všetky ingrediencie do kuchynského robota.

KROK 3

Všetko miešame, kým nedosiahne konzistenciu smoothie.

KROK 4

Ihneď podávame.



POZNÁMKY:

Kávoý koktail



Prípravy: 10 min



Ingrediencie:



300 gramov kociek ľadu



360 mililitrov mlieka



3 polievkové lyžice bieleho cukru



2 polievkové lyžice čokoládovo-orieškovej nátierky



4 čajové lyžičky granúl instantnej kávy



1 polievková lyžica vanilkového extraktu



Nutričné hodnoty:

Kalórie	231
Sacharidy	3g
Bielkoviny	34g
Tuky	7g



POSTUP



10 min

KROK 1

Vložíme všetky ingrediencie do kuchynského robota.

KROK 2

Všetko miešame, kým nedosiahne hladkú konzistenciu.

KROK 3

Nalejeme do pohára.

KROK 4

Môžeme pridať ešte niekoľko kociek ľadu a podávať.



POZNÁMKY:

Avokádovo-čokoládová pena

 **Prípravy: 10 min**



Ingrediencie:

-  115 gramov polosladkej čokolády, nasekanej
-  2 veľké zrelé avokáda
-  3 polievkové lyžice kakaového prášku
-  60 mililitrov mandľového mlieka
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  Štipka soli
-  1-3 čajové lyžičky javorového sirupu – voliteľné



Nutričné hodnoty:

Kalórie	363
Sacharidy	3g
Bielkoviny	32g
Tuky	6g



POSTUP

 4  10 min

KROK 1

Čokoládu rozpustíme v malom hrnci na sporáku alebo v mikrovlnnej rúre. Necháme vychladnúť, kým nebude sotva teplý. Avokádo rozpolíme, odstránime kôstky a vložíme do kuchynského robota.

KROK 2

Pridáme rozpustenú čokoládu, kakaový prášok, mandľové mlieko, vanilkový extrakt a soľ. Miešame, kým nebude zmes veľmi hladká a krémová. Ak chceme sladšie, môžeme pridať javorový sirup.

KROK 3

Dáme do misiek a ihneď podávame. Ak preferujeme hustejšiu konzistenciu, necháme ju v chladničke, kým dobre nevychladne, 2 hodiny alebo cez noc.

KROK 4

Penу môžeme posypať malinami, smotanou alebo kúskami čokolády.



POZNÁMKY:

Čokoládové hľuzovky

 **Prípravy: 10 min**

 **Chladienia: 1 hodina**



Ingrediencie:

-  450 gramov datlí
-  35 gramov kakaového prášku
-  3 polievkové lyžice pomarančového džúsu



Nutričné hodnoty:

Kalórie	11
Sacharidy	0,2g
Bielkoviny	3g
Tuky	0,1g

POSTUP

 4  1 hodina a 10 min

KROK 1

Z datlí odstránime kôstky. Vložíme datle, 10 gramov kakaového prášku a pomarančový džús do kuchynského robota.

KROK 2

Miešame všetko, kým nebude hladké. Ak je zmes príliš hustá alebo príliš suchá, možno budeme musieť pridať ďalšiu pomarančovú šťavu.

KROK 3

Zmes preložíme do misky. Navlhčíme si ruky, aby sa na ne zmes nelepila a vytvoríme malé guľky.

KROK 4

Na tanier dáme 25 gramov kakaového prášku a vyvalkáme v ňom čokoládové guľky. Necháme ich asi hodinu v chladničke stuhnúť.



POZNÁMKY:

Sladké palacinky



Prípravy: 5 min



Chladienia 1 hodina



Pečenia: 1 min na palacinku



Ingrediencie:



4 vajcia



360 mililitrov mlieka



240 mililitrov vody



240 gramov múky



85 gramov masla, rozpusteného



50 gramov cukru



1 polievková lyžica vanilkového extraktu



Nutričné hodnoty:

Kalórie	184
Sacharidy	5g
Bielkoviny	21g
Tuky	8g



POSTUP



4 1 hod a 6 min

KROK 1

Pridáme všetky ingrediencie do kuchynského robota. Všetko miešame, kým sa dobre nespojí.

KROK 2

Cesto preložíme do misky a dáme na hodinu do chladničky.

KROK 3

Zohrejeme veľkú panvicu s plochým dnom. Spodok natrieme olejom alebo maslom. Vezmeme naberačku a nakloníme panvicu, aby sa cesto rovnomerne rozložilo.

KROK 4

Pečieme 40 sekúnd na jednej strane a potom otočíme. Pečieme ďalších 20 sekúnd na druhej strane. Palačinky necháme vychladnúť, poukladáme na tanier a podávame s ovocím, džemom alebo inou polevou.



POZNÁMKY:

Jahodové a banánové nanuky

 **Prípravy: 5 min**

 **Chladenia: 4 hodiny**



Ingrediencie:

-  200 gramov čerstvých jahôd, nakrájaných
-  1 banán, nakrájaný
-  250 gramov čerstvej pomarančovej šťavy



Nutričné hodnoty:

Kalórie	187
Sacharidy	5g
Bielkoviny	21g
Tuky	8g

POSTUP

 4  4 hodiny a 5 min

KROK 1

Vložíme jahody, banán a čerstvú pomarančovú šťavu do kuchynského robota.

KROK 2

Všetko miešame, kým nebude zmes hladká.

KROK 3

Zmes nalejeme do foriem na zmrzlinu a necháme ich v mrazničke štyri hodiny, pokiaľ možno cez noc.

KROK 4

Keď sú dobre zmrazené, dáme formičky nakrátko pod tečúcu teplú vodu, aby sa nanuky ľahko vybrali. Ihneď podávame.



POZNÁMKY:

Švajčiarsky šalátový dresing

 **Prípravy: 5 min**



Ingrediencie:

-  50 mililitrov bieleho vínneho octu
-  150 mililitrov oleja (rastlinný olej alebo ľahký olivový olej)
-  ½ čajovej lyžičky bieleho cukru
-  ½ čajovej lyžičky soli
-  ½ čajovej lyžičky dijonskej horčice
-  1 vajce
-  Čierne korenie



Nutričné hodnoty:

Kalórie	237
Sacharidy	5g
Bielkoviny	12g
Tuky	18g



POSTUP

 4  5 min

KROK 1

Vložíme všetky ingrediencie do kuchynského robota.

KROK 2

Všetko miešame, kým sa dobre nespojí.

KROK 3

Ochutnáme a podľa potreby pridáme korenie. Podávame so šalátmi.

KROK 4

Vložíme do vzduchotesnej nádoby a skladujeme v chladničke, ak ho nespotrebujeme naraz.



POZNÁMKY:

Mrazený dezert s malinou a jogurtom

 **Prípravy: 10 min**

 **Chladenia: 4 hodiny**



Ingredencie:

-  150 gramov malín, mrazených
-  230 gramov gréckeho jogurtu
-  1 polievková lyžica medu
-  1 čajová lyžička vanilkového extraktu
-  Trochu mlieka

Nutričné hodnoty:

Kalórie	21
Sacharidy	2g
Bielkoviny	3g
Tuky	1g

POSTUP

 4  4 hodiny a 10 min

KROK 1

Všetky ingrediencie okrem mlieka vložíme do kuchynského robota.

KROK 2

Miešame, kým sa všetko dobre nespojí. Možno budeme musieť pridať trochu mlieka, ak je jogurt príliš hustý, aby sme mohli všetko rozmixovať.

KROK 3

Zmes nalejeme do formy podľa vlastného výberu. Zmrazíme na 4 hodiny alebo cez noc.

KROK 4

Vyberieme z foriem a podávame.

POZNÁMKY:

Jahodové ľadové nanuky

 **Prípravy: 10 min**

 **Chladienia: 4 hodiny**



Ingrediencie:

-  240 mililitrov kravského alebo vegánskeho mlieka
-  145 gramov jahôd, mrazených
-  115 gramov vanilkového gréckeho jogurtu
-  1 polievková lyžica medu alebo javorového sirupu
-  1 banán strednej veľkosti
-  Šťava z polovice limetky



Nutričné hodnoty:

Kalórie	182
Sacharidy	7g
Bielkoviny	14g
Tuky	12g

POSTUP

 4  4 hodiny a 10 min

KROK 1

Vložíme všetky ingrediencie do kuchynského robota.

KROK 2

Všetko miešame, kým nezíska hladkú konzistenciu.

KROK 3

Zmes nalejeme do foriem na zmrzlinu. Zmrazíme na 4 hodiny alebo cez noc.

KROK 4

Vyberieme z foriem a podávame.



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 013302