

Fitmisky od Zuzky

koláče a dezerty pro zdraví a štíhlou postavu

skoro jako od babičky

bezcukru # nízkotučné # ibezlepku # bezvýčitek



Mgr. Zuzana Douchová

Vítám Vás v kuchařce Fitmlsky

Miluji sladké a ještě ke všemu ho ráda pečů – nebezpečná kombinace :-). A protože se také chci udržovat fit a jíst kvalitně, tak jsem se to naučila propojit a v této kuchařce Vám chci ukázat jak na to. Jak se dá zdravě a chutně péct a že se nemusíte vzdávat sladkých dobrot, i když hubnete nebo zdravě žijete. Stačí jen umět používat ty správné ingredience a to správné množství.

Už to bude více než deset let co jsem upekla svůj první zdravý koláč (byl to mrkvový dort, který najdete na str. 22) a od té doby jsem autorkou několika set zdravých receptů, které pravidelně publikuji nebo předávám svým klientům. Všechny mé recepty jsou bez přidaného klasického cukru, bílé mouky a s nižším obsahem tuku. Ráda vymyslím jednak odlehčené varianty klasických receptů, ale také i bezlepkové a bezlaktózové varianty.

Do této kuchařky jsem pro Vás vybrala mých 30 nejlepších a nejoblíbenějších receptů, které mám jednak vyzkoušené a schválené mlsnými jazýčky mé celé rodiny a které jsou hlavně nutričně vyvážené a vhodné pro zdravý životní styl i hubnutí. Čekají na Vás drobenkové koláče, tvarohové dorty, bábovky, buchty, muffiny a další dobroty.

Věřím, že si pochutnáte a budu ráda, když mi dáte vědět, jaké jsou Vaše nejoblíbenější.

Mgr. Zuzana Douchová

psycholožka, lektorka a nutriční poradkyně
odborná garantka iniciativy Vím, co jím
www.zuzanadouchova.cz



Obsah

Než se pustíte do pečení

10 pravidel FIT pečení.....	4
Mlsání a hubnutí.....	5
Proč nás honí mlsná a co s ní	6
Nebojte se sacharidů	8
Celozrnná vs bílá mouka.....	9
Nebojte se ani tuků	10
Vláknina a bílkoviny	11

Drobenkové koláče

Borůvkový drobenkový koláč.....	12
Jablečný cottage crumble.....	13
Švestkový koláč s pistáciemi	14
Rebarborový ovesný koláč.....	15

Bábovky

Fit bábovka.....	16
Kuskusová bábovka	17
Kukuřičné bábovičky	18

Ovocné koláče a buchty

Švestkový koláč s mandlemi	19
Tvarohový makovec bez mouky	20
Mandarinkový bezlepkový koláč	21
Mrkvový dort s tvarohem	22
Meruňková bublanina	23
Dýňová bezlepková buchta..	24
Tvarohový mazanec	25
Jablečný chlebík	26

Lívance, palačinky a škubánky

Makové lívance.....	27
Špaldové palačinky s tvarohem	28
Banánovo-arašídové lívance	29
Škubánky s mákem a ricottou	30

Tvarohové koláče

Bezlepkový tvarohový koláč.....	31
Malinový nepečený cheesecake.....	32
Borůvkový koláč bez mouky	33
Dýňový cheesecake..	34

Muffiny, sušenky a další dobroty

Celozrnné muffiny s ricottou	35
Ovesné sušenky s višněmi	36
Domácí müsli tyčinky	37
Kokosová panna cotta.....	38
Tofumisu - bez lepku a laktózy.....	39
Chia kokosový pudink	40
Ovesné košíčky s jogurtem	41

10 pravidel FIT pečení

- 1.** klasickou bílou mouku nahrazujte špaldovou celozrnnou moukou nebo rozmixovanými ovesnými vločkami pro doplnění vlákniny, stabilizaci hladiny cukru v krvi a prevenci přejídání
- 2.** bezlepkové mouky na pečení doporučuji rýžovou a kukuřičnou nebo rozmixované bezlepkové ovesné vločky
- 3.** sladíte medem a přírodními sirupy nebo nejlépe ovocem (čerstvým i sušeným)
- 4.** pokud cukr tak redukuje jeho množství a použijte třtinový
- 5.** do těsta přidávejte tvaroh, jogurt nebo kefír pro zvláknění a doplnění bílkovin
- 6.** místo másla použijte kvalitní olej (moučník je pak daleko vláčnější) nebo uberte na množství, dobré to bude i tak!
- 7.** používejte do moučníků ořechy a semínka pro doplnění esenciálních mastných kyselin
- 8.** místo tukem vymazaného plechu použijte pečicí papír nebo silikonové formy, které se nemusí vymazávat vůbec
- 9.** nebojte se do těsta přidat čerstvé rozmixované ovoce nebo sladkou zeleninu (mrkev, dýně či sladké brambory) pro doplnění vlákniny, přirozené oslazení a ještě bude moučník daleko vláčnější a chutnější
- 10.** používejte recepty jen jako inspiraci a stále se řiďte hlavně svými chutěmi, kuchařskou intuicí a zdravým rozumem

Mlsání a hubnutí

Sladká chuť je jednou ze základních chutí a proto by se neměla z jídelníčku vyřazovat. Jen se jí potřebujeme naučit uspokojovat i zdravějším způsobem a regulovat množství přidaného cukru a tuku. Nejsem zastáncem diet a extrémního omezování se, protože to jednoduše nefunguje z dlouhodobého hlediska. Když si totiž zakážeme něco, co máme hodně rádi (většinou to sladké), tak jsme z toho časem rozmrzelí, podráždění a máme daleko větší tendenci se tím pak přejídat. **Zakázané totiž nejlépe chutná, ale jen do doby, než přijdou ty nepříjemné výčitky svědomí.** Proto je lepší naučit se mlsat zdravě a bez výčitek a v tom Vám pomůže tato kuchařka. Hubnutí je hlavně o tom, že se o sebe hezky staráme, jak v jídle, tak i v jiných oblastech našeho života a rozhodně to nemá být o hladu, omezování se a utrpení. Takové hubnutí pak nemá trvalý efekt, ale jen jojo efekt. Se mnou se teď naučíte, jak zdravě mlsat a přitom i hubnout a to je snad sen každé ženy :-)

Takže když už mlsáme, tak s chutí, kvalitně a bez výčitek!

Během hubnutí doporučuji zdravé dezerty a moučníky zařadit v rámci celkově vyváženého jídelníčku a to buď ke svačině, nebo ke snídani a pak ale nezapomeňte přidat ještě nějakou bílkovinu jako je jogurt nebo sklenici kefiru, ať je vaše snídaně hezky vyvážená.



Proč nás honí mlsná a co s ní

Pokud Vás opakovaně přepadají chutě na sladké, tak nemusí jít jen o vaši zmlsanost, ale o důležitý signál těla, že mu něco chybí nebo přebývá. Sepsala jsem pro Vás nejčastější příčiny chutí na sladké a jak se jim vyvarovat.

Únava a nedostatek energie

Chutě na sladké se objevují nejčastěji ve chvíli, kdy jsme v energetické nerovnováze a máme buď příliš nízký příjem nebo vyšší výdej a následkem toho nám prostě a jednoduše chybí energie a jsme unavení. Může jít o nedostatečný příjem z důvodů nějaké diety, hladovění nebo nepravidelného režimu. Stačí se málo naobědvat nebo vynechat snídani a už se tím zvyšuje pravděpodobnost, že nás odpoledne nebo k večeru doženou chutě na sladké. Nedostatek energie můžeme také zažívat při nedostatečném a nekvalitním spánku, během psychicky náročných situací a stresu a také po intenzivním sportovním výdeji. **Jednorázové doplnění energie sladkým nevadí a svět se po jednom dortíku nezboří**, ale pokud se do těchto energetických deficitů dostáváte opakovaně, tak si buď zkuste dopřát sladké ve zdravější formě (recepty jak na to, najdete v této kuchařce) a nebo se zaměřte na prevenci těchto stavů – tzn. nehladovte, nedržte žádné radikální diety a jezte pravidelně a vyváženě.

Nedostatek komplexních sacharidů

Nedostatek sacharidů se projevuje poklesem cukru v krvi a potřebou át si něco sladkého. Mnoho lidí bohužel ve snaze hubnout či jíst zdravě vynechává záměrně přílohy a pečivo, které jsou zdrojem právě sacharidů. Když si tedy dáme typický dietní oběd - zeleninový salát s kuřecím masem bez přílohy a bez pečiva, tak nás zákonitě odpoledne může honit mlsná nebo máme nutkavou potřebu nějaké sladké tečky po takovém typu oběda. Přílohou však nemyslím bílé pečivo nebo hranolky, ale celozrnné obiloviny a celozrnné pečivo. Ty jsou zdrojem komplexních sacharidů, které mají nízký glykemický index a stabilizují hladinu cukru v krvi a předchází tak chutím na sladké. **Právě proto je v mých koláčcích celozrnná mouka - pomůže Vám předcházet chutím na sladké!**

Proč nás honí mlsná a co s ní

Přebytek jednoduchých cukrů

Chutě na sladké se paradoxně zvyšují po konzumaci sladkostí, slazených nápojů a produktů z bílé mouky. Tyhle potraviny totiž mají vysoký glykemický index a to znamená, že nám sice rychle zvednou hladinu cukru v krvi, ale to zapříčiní zvýšenou produkci inzulínu, který se snaží zvýšenou hladinu cukru v krvi snížit a tak dochází opět k prudkému poklesu glykémie (krevního cukru) a opětovným chutím na sladké. Takto se snadno dostaneme do začarovaného sladkého kruhu, kdy máme chuť na sladké, dáme si sladké a po chvíli potřebujeme další a další. Proto je důležité do jídelníčku zařadit právě ty komplexní stabilizační sacharidy a také dostatek bílkovin a vlákniny, které glykemický index přirozeně snižují (= předchází tak chutím na sladké).

Psychika a stres

Sladké máme odmalička spojené s odměnou, útechou, potěšením, prostě něčím pozitivním. A tak je naprosto přirozené, že právě ve stresu, špatné náladě, před menstruací či v nějaké emoční krizi saháme po sladkém, abychom si navodili ten příjemný stav. Bohužel jde jen o krátkodobé řešení, protože jak už víme, po pravidelné konzumaci sladkého dochází k narušení hladiny glykémie, podrážděnosti a my pak chceme další a další. A to nemluvím o výčitkách svědomí, které často po konzumaci sladkého máme, takže se pak často cítíme ještě hůř. Je tedy na jednu stranu velmi těžké v období stresu a emočně vypjatých chvílích po sobě chtít zcela se sladkému vyhnout, protože je to takové naše naučené antidepresivum, ale měli bychom se hlídat, aby se z toho nestala závislost a my tak nesahali po sladkém pokaždé, když nás něco rozhodí, někdo naštvě, když se nudíme nebo jsme nespokojení. Když se totiž z jídla stává naše jediná útěcha, úleva a potěšení, tak pak může dojít opravdu až k psychické závislosti na sladkém nebo poruše příjmu potravy. Je totiž nejen důležité naučit se uspokojovat chutě na sladké zdravější formou (a Vy už budete vědět, jak na to), ale také naučit se naše emocionální potřeby uspokojovat i jinak než jídlem. V případě, že byste s tímto tématem potřebovali pomoci, tak se ke mně objednejte na individuální terapii:

zuzana.douchova@gmail.com

Nebojte se sacharidů

Vyhýbáte se sacharidům protože se bojíte, že se po nich tloustne? Sacharidy jsou základní živinou, bez které se ve zdraví neobejdeme! A přesto stále přibývá „zaručených“ nízko-sacharidových diet, po kterých Vám akorát tak ubude dobrá nálada a energie. **Sacharidy spolu s bílkovinami a tuky tvoří základní živiny, jsou tedy pro správné fungování organismu nezbytné.** Sacharidy zajišťují energii pro činnost svalů a mozku a měly by tvořit největší podíl energetického příjmu.

Strach ze sacharidů je často zaměňován za strach z cukrů

Cukry a sacharidy nejsou totéž! Sacharidy se dělí na jednoduché sacharidy (cukry) a složené sacharidy (komplexní). Když se tedy mluví o snížení cukrů při hubnutí a v rámci prevence civilizačních chorob, myslí se tím jednoduché cukry obsažené ve sladkostech, sladkém pečivu z bílé mouky, slazených limonádách, sladkých jogurtech. Složitých sacharidů, které jsou v celozrnném pečivu, celozrnných obilovinách, rýži a luštěninách, se to netýká. Naopak! Při hubnutí je nutné udržovat pocit sytosti co nejdéle, stabilizovat hladinu glukózy v krvi, mít energii na dostatek pohybu a mít dobrou náladu. To mají na starosti právě komplexní sacharidy! Jednoduché cukry vybírejte ve formě ovoce, neslazených mléčných výrobků, zdravých dezertů a sladíte medem nebo sirupy. Pokud tímto způsobem budete doplňovat tělu energii, chutě na „nezdravé“ sladkosti přirozeně ustoupí.



Celozrnná vs bílá mouka

Celozrnná a bílá mouka se liší v obsahu živin a způsobu jejich výroby, energetickou hodnotu mají podobnou. Obilné zrno se skládá z ektospermu, endospermu a klíčku.

- ☼ Ektosperm je zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálů.
- ☼ Klíček je zase bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin a enzymů.
- ☼ Endosperm obsahuje hlavně bílkoviny (lepek) a škrob.

Celozrnná mouka se vyrábí ze všech částí zrna, zatímco bílá mouka obsahuje pouze endosperm. Je tedy zbavená většiny živin původně obsažených v celém zrne a tedy zachovaných v celozrnné mouce. **Celozrnná mouka je tak skvělým zdrojem vitamínů skupiny B, betakarotenu, vitamínu E a řady minerálů (hořčík, fosfor, draslík, vápník a železo).** Celozrnné produkty mají také nižší glykemický index díky vyššímu obsahu polysacharidů, proto lépe zasytí a stabilizují hladinu cukru v krvi než produkty z bílé mouky, po kterých jsme unavení, máme brzy hlad a chuť na další sladké.

Celozrnnou mouku můžete v dnešní době koupit téměř ze všech obilovin – pšeničnou, žitnou, špaldovou, ječnou i ovesnou. Na pečení doporučuji používat špaldovou celozrnnou jemně mletou, protože má lehce oříškovou chuť a recepty z ní jsou prostě výborné. Celozrnné mouky mají při pečení trochu jiné vlastnosti než klasické bílé mouky, potřebují větší množství tekutiny, tak jen abyste to věděli :-)

Bezlepkové varianty jsou rovněž k dostání a nejraději používám mouku mandlovou, rýžovou nebo kukuřičnou.



Nebojte se ani tuků

Tuky jsou ve stravě také důležité a ani při hubnutí se jich nemusíte bát. Chrání naše vnitřní orgány, zajišťují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích a podílejí se na regulaci tělesných funkcí a nervového systému. Je však třeba umět vybírat ty správné tuky a přijímat je v rozumném množství.

Pro naše zdraví i postavu jsou vhodnější tuky rostlinného původu (oleje, ořechy, avokádo, semínka) a mořské ryby, které jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin. Naopak méně vhodné jsou ty tuky, které obsahují nasycené a transmastné kyseliny, které jsou obsažené v živočišných produktech, tučných mléčných výrobcích a sladkostech. Proto je lepší si upéct sladké doma a máte jistotu, jaké tuky používáte!

Nejraději používám při pečení rostlinné oleje – řepkový, slunečnicový a olivový olej. Nejlepší složení, co se týče poměru omega 3 a omega 6 mastných kyselin, má olej řepkový. U moučníků, které vyžadují tuk tuhý doporučuji použít v redukovaném množství kokosový olej nebo máslo. Pokud však chcete nebo musíte ze zdravotních důvodů omezit zcela živočišné tuky, tak můžete použít i rostlinné tuky (Hera, Flora Gold, apod.). Do těsta také často přidávám rozmixované ořechy nebo semínka, jednak to těsto krásně ořechově provoní a ještě doplní zdravé tuky a vlákninu.



Vláknina a bílkoviny

Proč při pečení přidávat vlákninu?

Vláknina je velmi zdravou složkou potravy. Pomáhá předcházet civilizačním nemocem, trávicím potížím, pomáhá při hubnutí, protože má sytící efekt a stabilizuje hladinu cukru v krvi. **Denně bychom měli přijmout alespoň 30 g vlákniny.** Výborným zdrojem vlákniny jsou právě celozrnné mouky, ovesné vločky a obiloviny, ovoce jak čerstvé tak sušené, zelenina (na pečení ta sladká), ořechy a semínka. Proto tyto suroviny najdete skoro v každém mém receptu. A dobrá zpráva pro milovníky čokoládových dezertů, kakao je také výborným zdrojem vlákniny! Zdravé čokoládové recepty najdete v mé [kuchařce Čokomlsky od Zuzky](#).

Proč při pečení přidávat bílkoviny?

Bílkoviny jsou základní živinou, kterou naše tělo potřebuje pro zdravé fungování, tvorbu hormonů a svalů a při hubnutí je jejich potřeba zvýšená. Jednak nás bílkoviny krásně zasytí a nepotřebujeme sníst více kousků, ale také při pečení nahrazují ubraný tuk. Dodávají těstu vláčnost a pojí krásně chutě. Používám polotučné mléčné výrobky jako je jogurt, tvaroh, kefír, podmáslí nebo čerstvé sýry ricotta či cottage cheese. Kdo nemůže laktózu, tak použijte bezlaktózové varianty, nebo skvěle bílkoviny zastoupí i cizrna, tofu nebo šmakoun (vaječný bílek).

Tak a dost už bylo teorie, jdeme péct! :-)



Borůvkový drobenkový koláč

Tento borůvkový koláč s drobenkou je prostě klasika. Je nízkotučný a vláčný díky jogurtu, který do těsta přidávám. Peču ho ze špaldové mouky, která voní krásně po oříškách. Pro bezlepkovou variantu použijte například rýžovou nebo mandlovou mouku. Množství je tak akorát na jeden větší plech.

Ingredience

Těsto:

Špaldová celozrnná mouka	300 g
Med nebo javorový sirup	100 g
Sůl	špetka
Kypřicí prášek	1 lžička
Vejce	2 ks
Jogurt bílý do 3 % tuku	200 g
Olej slunečnicový	60 g

Náplň:

Borůvky	500 g
---------	-------

Drobenka:

Máslo	50 g
Třtinový cukr	80 g
Špaldová celozrnná mouka	100 g

Postup

Předehřejeme si troubu na 180 °C. V míse rozšleháme vejce, olej, jogurt a med. Přisypeme mouku, lžičku kypřicího prášku, špetku soli. Vše důkladně promícháme. Těsto rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a posypeme borůvkama. Smícháme změkklé máslo, cukr a mouku a rukama užmouláme drobenku, kterou pak koláč posypeme. Dáme péct do trouby na cca 35-40 minut do zlatova.

FitTip

Borůvky jsou zdrojem vitamínu C, A, B a jsou bohaté na antioxidanty. Řadí se právem mezi nejzdravější ovoce, mají také antibakteriální, dezinfekční a močopudné účinky. Zlepšují zrak, čistí krev, regenerují sliznice, posilují krevní oběh a imunitní systém.



Jablečný cottage crumble

Jablka zapečená s ovesnými vločkami, ořechy, medem a nízkotučným sýrem cottage. I takhle se dá připravit zdravá varianta jablečného crumble koláče. Doporučuji jíst ještě za tepla ke snídani. Pro bezlepkovou dietu nahradte klasické ovesné vločky za bezlepkové nebo pohankové.

Ingredience

Jablka	500 g
Sýr cottage	300 g
Ovesné vločky	200 g
Nasekané vlašské ořechy nebo mandle	60 g
Med	4 lžíce
Skořice mletá	1 lžička

Postup

Troubu si předehřejeme na 200 °C. Jablka odjádříme a nakrájíme na malé kousky i se slupkou a podusíme s trochou vody a skořicí cca 5 minut v hrnci. Pouze do změknutí, ne do rozvaření. Z ovesných vloček, cottage cheese, medu a ořechů si připravíme důkladným promícháním rukama drobenku. Do zapékací misky, kterou lehce vymažeme máslem nebo kokosovým olejem poklademe jablka, dáme na ně posypku a vložíme do trouby péct na 15-20 minut do vytvoření zlatavé a křupavé krusty.

FitTip

Crumble se dá připravit i z jakéhokoli jiného ovoce. Úžasný je také se švestkami nebo meruňkami. Cottage cheese je výborným zdrojem bílkovin, takže nás tento koláček i krásně zasytí.



Švestkový koláč s pistáciemi

Máte rádi švestkové koláče s drobenkou? Tento si určitě zamilujete! Místo klasické drobenky z bílé mouky, cukru a másla jsem koláč posypala pistáciemi, medem a ovesnými vločkami. Aby bylo těsto krásně vláčné, tak jsem do něj přilila podmásli, které je skvělým zdrojem bílkovin.

Ingredience

Pistácie nepražené, nesolené	100 g
Ovesné vločky	100 g
Mouka špaldová celozrnná	150 g
Olej řepkový nebo slunečnicový	30 g
Med	130 g
Kypřicí prášek	1 lžička
Sůl	špetka
Vejce	1 ks
Podmáslí	150 g
Skořice mletá	1 lžička
Švestky	300 g

Postup

Předehřejeme si troubu na 180 ° C. Ovesné vločky a 30 g pistácií si nejdříve rozmixujeme úplně do hladka a smícháme se špaldovou moukou. Odsypeme do misky stranou 2 vrchovaté lžice a přidáme 50 g nahrubo nadrcených pistácií a 30 g medu. Lžičkou promícháme a dáme stranou. Do moukové směsi přidáme lžičku prášku do pečiva, skořici, špetku soli a dále olej, vejce, podmáslí a důkladně promícháme. Formu na koláč vyložíme pečícím papírem a švestky odpeckujeme. Do formy vlijeme těsto a poklademe švestkami slupkou dolů. Na závěr posypeme pistáciovou drobenku a ještě zbylými 20 g pistácií vcelku. Pečeme cca 30 min.

FitTip

Švestky obsahují hodně vlákniny, sodík, draslík, železo, hořčík, vápník a vitamíny A, B1, B2 a C. Jsou tak výborným pomocníkem při léčbě revmatismu, zácpy, dny, zvýšeného cholesterolu, zvyšují odolnost vůči stresu a posilují imunitu.



Rebarborový ovesný koláč

Vyzkoušejte tento lehký a zdravý koláč plný vlákniny a vitamínů díky ovesným vločkám, špaldové mouce a rebarboře. Kyselejší chuť rebarbory skvěle doplňuje med, pomeranč a skořice.

Ingredience

Rebarborová náplň:

Rebarbora	500 g
Pomerančová šťáva	5 lžic
Med	3 lžice
Koření - kardamon, hřebíček či skořice	1 lžička

Těsto:

Ovesné vločky	200 g
Mouka špaldová celozrnná	100 g
Skořice mletá	1 lžička
Med	80 g
Máslo nebo Hera	60 g
Kefír	100 g
Kypřicí prášek	1 lžička
Vejce	1 ks
Lískové ořechy nasekané	30 g

Postup

Řapíky rebarbory omyjeme a sloupneme vrchní slupku. Pokrájíme na kostičky a vložíme do hrnce. Přidáme šťávu a kůru z pomeranče, koření a med. Krátce povaříme do mírného změknutí rebarbory. V případě potřeby podlijeme trochou vody. Na závěr rebarborovou směs ochutnáme a v případě kyselosti dosladíme ještě medem. Směs necháme chvíli vychladnout. Na těsto si nejdříve rozmixujeme ovesné vločky najemno a spojíme je s celozrnnou moukou, změkklým máslem nebo herou, skořicí a medem. Rukama vypracujeme drobenku a pak si dáme cca 2 menší hrsti stranou (na posyp koláče), které ještě doplníme nasekanými lískovými ořechami. Zbytek těsta spojíme s vejcem, kypřicím práškem a přilijeme kefir. Plech či koláčovou formu vyloženou pečicím papírem poklademe těstem, vlijeme na něj rebarborovou směs a posypeme drobenkou. Pečeme v předehřáté troubě na 180 ° C cca 30-40 min.

FitTip

Pro vyšší obsah kyseliny šťávelové se rebarbora ve větším množství nedoporučuje dětem do 10 let, nemocným s ledvinami a močovým měchýřem, revmatikům a při problémech s žaludečními kyselinami či podrážděnou žaludeční sliznicí.



Fit bábovka

Co by to bylo za kuchařku bez klasické bábovky! Tuhle pečů nejčastěji, je ze špaldové mouky, nízkotučná a doslazená pouze medem. Do těsta přidávám polotučný jogurt pro zvláčnění, ale můžete nahradit i tvarohem nebo kefirem.

Ingredience

Jogurt bílý polotučný	200 g
Vejsce	2 ks
Med	150 g
Mouka špaldová celozrnná	300 g
Kakao holandské	15 g
Řepkový olej	50 g
Kypřicí prášek	2 lžičky
Sůl	špetka
Vanilkový extrakt	1 lžička

Postup

Přehřejeme troubu na 180 ° C. V míse rozšleháme vejce, med, jogurt a olej. Důkladně promícháme a přisypeme mouku, špetku soli a kypřicí prášek. Do vymazané a vysypané nebo silikonové bábovkové formy nalijeme polovinu těsta, kterou ještě předtím smícháme se lžičkou vanilkové esence a druhou polovinu dochutíme kakaem a nalijeme do formy. Špejlí těsto ve formě zlehka promícháme, aby se hezky propojila vanilková a kakaová část. Pečeme cca 30-40 min.

FitTip

Místo jogurtu pro změnu můžete použít i čerstvé ovoce, skvělé jsou banány nebo čerstvý ananas. Bábovka bude ovocem hezky ovoněná a také vláčná. V případě ovocné náplně nebude třeba tolik medu, protože ovoce je přirozeně sladké.



Kuskusová bábovka

Pro milovníky klasické bábovky jsem připravila zdravou verzi z celozrnného kuskusu s hroznovým vínem, ale ovoce použijte klidně i jiné dle chuti. Bábovka je bez mouky, cukru, másla a díky kefiru ještě obohacena o bílkoviny. Pro bezlepkovou variantu použijte kuskus kukuřičný nebo rýžový.

Ingredience

Kuskus celozrnný syrový	300 g
Kefir	250 g
Sirup agáve nebo med	150 g
Vanilkový extrakt	1 lžička
Vejce	2 ks
Sůl	špetka
Citrónová šťáva	1 lžíce
Citrónová kůra	1 lžička
Kypřicí prášek	2 lžičky
Olej řepkový	50 g
Hroznové víno	150 g

Postup

Nejdříve si připravíme kuskus dle návodu. Stačí ho jen zalít dvojnásobným množstvím vroucí vody a nechat pod pokličkou cca 15 minut nabobtnat. Pak ho dáme vychladnout a předejdeme si troubu na 180 ° C. Mezitím si vypeckujeme hroznové víno, nebo použijeme víno bez pecek a pokrájíme kuličky na půlky. Do vychladlého kuskusu postupně zamícháme všechny ostatní ingredience a důkladně promícháme. Na závěr do těsta zamícháme rozpůlené kuličky vína. Formu na bábovku vytřeme olejem a vysypeme celozrnnou špaldovou moukou (nebo použijeme silikonovou formu, která se nemusí vymazávat) a dáme péct do trouby na cca 35-45 minut. Bábovku pak po vychladnutí vyndáme z formy a dáme ideálně do druhého dne ještě zatuhnout.

FitTip

Základem klasické bábovky bývá pšeničná bílá mouka, rafinovaný cukr a máslo. Zvýšená a pravidelná konzumace těchto potravin není pro organismus prospěšná. Bílá mouka neobsahuje kromě kalorií téměř žádné živiny a má vysoký glykemický index.



Kukuřičné bábovičky

Bezlepkové sladké osvěžení. To jsou tyhle kukuřičné bábovičky, ovoněné pomerančem a citrónem a navíc ještě plné kvalitních bílkovin z ricotty. Místo másla jsem použila olivový olej, který je plný esenciálních mastných kyselin a působí blahodárně na naše zdraví.

Ingredience

Kukuřičná hladká mouka	200 g
Ricotta	400 g
Vejce	3 ks
Vanilkový extrakt	2 lžičky
Citrónová šťáva	1 lžíce
Citrónová kůra	1 lžička
Pomerančová kůra	2 lžičky
Pomerančová šťáva	2 lžíce
Sůl	špetka
Kypřicí prášek	1 lžička
Olej olivový	100 g
Med	180 g

Postup

Troubu předehřejeme na 180 °C. Ricottu utřeme s vejci a přidáme vanilkový extrakt, pomerančovou a citronovou šťávu a nastrouhanou kůru, špetku soli, olivový olej, med a důkladně promícháme. Na závěr přisypeme kukuřičnou mouku a kypřicí prášek. Vlijeme do forem na mini bábovky nebo muffinové formičky a pečeme cca 20-25 minut. Klasickou bábovku 40-45 minut.

FitTip

Kukuřičná hladká mouka je výbornou bezlepkovou alternativou klasické pšeničné mouky. Recept můžete využít na pečení těchto mini bábovek, ale jestli nemáte tyhle mini formičky, tak můžete upéct muffiny nebo i klasickou bábovku.



Švestkový koláč s mandlemi

Miluji kombinaci švestek a mandlí! A tenhle koláček je super zdravý a super jednoduchý. Všechno budeme vážit na hrnky a lžice a použijeme samé zdravé suroviny. Pro úplně bezlepkovou variantu vynechejte celozrnnou mouku a nahraďte dalším hrnkem mandlové.

Ingredience

Mouka celozrnná jemná	1 hrnek
Mandlová mouka	1 hrnek
Olej rostlinný	⅓ hrnku
Mandlový extrakt	1 lžička
Vejce	2 ks
Sůl	špetka
Javorový sirup	⅓ hrnku
Kypřicí prášek	2 lžičky
Kefír	⅓ hrnku
Švestky	300 g
Mandlové lupínky	2 hrsti

Postup

Troubu si předehřejeme na 180 °C. V míse smícháme vejce, kefir, olej a javorový sirup a mandlový extrakt. Pak postupně přisypeme obě dvě mouky, prášek do pečiva a špetku soli. Těsto nalijeme do koláčové formy, kterou jsme vyložili pečicím papírem a strany potřeli olejem a vysypali moukou. Pak na těsto poklademe rozpůlené švestky slupkou dolů a posypeme mandlovými lupínky. Pečeme cca 40-50 minut dozlatova.

FitTip

Bezlepkovou mandlovou mouku si můžete koupit v obchodě nebo sami udělat doma. Jsou to jen velmi na jemno namleté mandle bez slupky.



Tvarohový makovec bez mouky

Tak tohle je vápníková bomba. Tvarohový makovec ve zdravé verzi - úplně bez mouky, přidaného tuku a cukru, přesto sladoučký, lehoučký a super vláčný! Pokud chcete koláč i bez laktózy, přidejte místo tvarohu rozmixované bílé tofu nebo bezlaktózový tvaroh.

Ingredience

Mák mletý	200 g
Sušené datle bez pecek	100 g
Mandle natural	50 g
Sezamová semínka	50 g
Datlový sirup	6 lžic
Vejsce	3 ks
Tvaroh polotučný	250 g
Vanilkový extrakt	1 lžička
Sůl	špetka
Citrónová šťáva	1 lžice
Kakao na poprášení	dle chuti

Postup

Předehřejeme troubu na 180° C a formu na koláč vyložíme pečicím papírem. Datle namočíme na 15 minut do mističky s teplou vodou, aby změkly. Pak je rozmixujeme s trochou vody z namáčení, aby vzniklo jemnější pyré. Mandle a semínka si na sucho na pánvi opražíme, aby se krásně rozvoněly. Pak je rozmixujeme s mákem na co nejvíc jemno. V jedné míse smícháme žloutky, tvaroh, sirup, citrónovou šťávu a vanilkový extrakt a důkladně promícháme. Bílky vyšleháme se špetkou soli na tuhý sníh. Do žloutkové směsi vmícháme makovou a datlovou směs. Vše důkladně promícháme a na závěr opatrně vmícháme tuhý sníh. Těsto ochutnejte a v případě potřeby ještě dosladte sirupem. Těsto nalijeme do formy a pečeme cca 45-50 min. Zkoušíme špejlí, zda je koláč hotový. Špejle by měla zůstat suchá. Před podáváním posypeme makový koláč kakaem.

FitTip

Mák obsahuje až 11 krát více vápníku než mléko! Pomáhá tak v prevenci proti osteoporóze a podpoře pro správný vývoj a fungování kostí. Mák je také velmi výživný, obsahuje kolem 50 % rostlinných olejů a je zdrojem bílkovin, hořčíku, fosforu, draslíku a vitamínu E.



Mandarinkový bezlepkový koláč

Mandarinky jsou skvělým zdrojem vitamínů, vlákniny a antioxidantů. Zkuste je použít na tento výborný koláč, který je opět zcela bez lepku a přidaného tuku a cukru. Obsahuje hodně mandarinek, pražené mandle a slazený je pouze medem. Mandarinky jsem použila celé i se slupkou, proto doporučuji použít v bio kvalitě.

Ingredience

Bio mandarinky	7 ks
Vejce	6 ks
Med	150 g
Mandle loupané	400 g
Kypřicí prášek	2 lžičky
Vanilkový extrakt	5 g
Sůl	špetka

Postup

Mandarinky důkladně omyjeme pod teplou vodou a 500 g (5 ks) dáme do hrnce s vodou, přivedeme k varu a vaříme pod pokličkou na mírném plameni 2 hodiny. Poté je slijeme a necháme vychladnout. Mezitím si opražíme mandle na sucho na pánvi a dáme také vychladnout. Pak mandle rozmixujeme v mixéru nejemno na mouku. Předehřejeme troubu na 180 ° C a menší koláčovou formu (průměr cca 20 cm) si vymažeme po stranách máslem nebo olejem a dno formy poklademe pečicím papírem. Vychladlé uvařené mandarinky zbavíme stopky, rozpůlíme a vyndáme případná semínka. I s kůrou je pak rozmixujeme na hladké pyrė, které smícháme v mise s vejci, medem, špetkou soli a lžičkou vanilkového extraktu. Do této směsi postupně přisypeme mandlovou hmotu a prášek do pečiva. Vše důkladně promícháme a v případě potřeby ještě dosladíme. Zbylé čerstvé mandarinky nakrájíme na tenké plátky a část z nich vyložíme stěny formy, těsto nalijeme do formy a povrch poklademe zbylými nakrájenými kolečky mandarinek. Koláč dáme do trouby péct na cca hodinu a po 30 minutách přikryjeme alobalem.



Mrkvový dort s tvarohem

Tohle je můj hodně oblíbený dort. Vlastně můj úplně první zdravý dort co jsem kdy před mnoha mnoha lety upekla. A ještě ke všemu to byl první dort co jsem kdy upekla mému současnému muži. Tak kdo ví, třeba jsme nakonec spolu, protože mu opravdu chutnal :-)

Ingredience

Mouka špaldová	150 g
Mouka celozrnná	150 g
Olej rostlinný	80 g
Mrkev	300 g
Med	150 g
Vejce	2 ks
Citrónová šťáva	1 lžice
Skořice mletá	1 lžice
Kypřicí prášek	2 lžičky
Nasekané vlašské ořechy	50 g
Rozinky	50 g
Jogurt bílý do 3 % tuku	200 g
Na polevu:	
Tvaroh polotučný	500 g
Citrónová šťáva	1 lžice
Med	4 lžice
Vanilkový extrakt	1 lžička

Postup

Předehřejeme troubu na 180 ° C. Mrkev si očistíme a nastrouháme najemno a pak zakápneme šťávou z citronu. V míse si smícháme obě dvě mouky a kypřicí prášek se špetkou soli. Přidáme zbylé ingredience a vše důkladně promícháme. Pečeme v troubě cca 40 min, hotové těsto zkusíme špejlí. Krém si připravíme rozmícháním tvarohu s medem a citrónovou šťávou. Až korpus vychladne, tak ho překrojte na dvě půlky a nejdříve do formy vraťte první půlku, tu pomažte polovinou krému, přiklopte druhou polovinu korpusu a navrch druhou polovinu krému. Nechte dort ještě takhle ve formě ztuhnout v lednici, aby tvaroh nevytekl. Dort ozdobte nasekanými ořechy.

FitTip

Mrkev je jedním z nejbohatších zdrojů betakarotenu – provitaminu, který se v těle mění na vitamín A. Vitamín A je důležitým antioxidantem a působí preventivně proti šerosleposti. Vitamín A je vitamín rozpustný v tucích, proto mrkev vždy doplňte kvalitním tukem.



Meruňková bublanina

Vyzkoušejte tuhle odlehčenou verzi bublaniny s kefirem. Recept je hrnkový, takže nepotřebujete kuchyňskou váhu. Bublanina je plná vlákniny díky celozrnné mouce, slazená pouze medem a posypaná voňavým kokosem. Nejraději mám meruňkovou bublaninu, ale můžete použít jakékoli jiné čerstvé letní ovoce.

Ingredience

Meruňky či jiné ovoce	dle chuti
Mouka špaldová celozrnná	2 hrnky
Kypřicí prášek	2 lžičky
Med	5 lžic
Kefírové mléko	1 hrnek
Vejce	2 ks
Sůl	špetka
Kokosový olej	4 lžice
Skořice	1 lžička
Kokos na posypání	dle chuti

Postup

Přehřejeme troubu na 180° C a plech vyložíme pečícím papírem. V míse smícháme mouku s práškem do pečiva a přidáme vejce, olej, med, špetku soli, skořici a kefir. Důkladně promícháme a ochutnáme, zda je těsto dostatečně sladké, v případě potřeby dochutíme ještě medem. Těsto vlijeme na plech a poklademe čerstvým ovocem a posypeme kokosem. Dáme péct do trouby na cca 30 minut.

FitTip

Krásné oranžovou barvu mají meruňky díky vysokému obsahu beta-karotenu, významného antioxidantu s mnoha preventivními účinky. Obsahují také vitamín C, A, B, železo a draslík. Mají blahodárný účinek na vlasy, nehty a pleť díky kyselině pantotenové a pomáhají odbourávat stres a psychické napětí.



Dýňová bezlepková buchta

Pro bezlepkovou variantu této dýňové buchty jsem použila rýžovou mouku, která neobsahuje lepek a je lehce stravitelná. Je tedy vhodná nejen pro celiaky, ale také děti a při zažívacích potížích. Těsto skvěle zvláční jogurt, který doplní bílkoviny a dýně zase vlákninu a vitamíny. Použila jsem dýni hokkaido, která se nemusí loupat.

Ingredience

Mouka rýžová	400 g
Kypřicí prášek	1 lžička
Skořice mletá	1 lžička
Oříšek muškátový	špetka
Zázvor mletý	¼ lžičky
Vejce	2 ks
Sůl	špetka
Olej kokosový	50 g
Dýně Hokkaido 1 menší ks	500 g
Jogurt bílý do 3 % tuku	200 g
Sirup datlový	150 g

Postup

Troubu předehřejeme na 180 ° C. Dýni hokkaido omyjeme, rozpůlíme, zbavíme semínek a dáme řeznou stranou na pečicí papír péct do trouby cca na 30 minut do změknutí. Pak rozmixujeme na jemné pyré (pokud není dýně dostatečně šťavnatá, přidáme 100-200 ml vlažné vody). Vychladlé dýňové pyré smícháme v míse s jogurtem, datlovým sirupem, citrónovou šťávou, olejem a přidáme dvě celé vejce. Důkladně promícháme a pomalu přisypeme mouku, kypřicí prášek, lžičku mleté skořice, špetku soli, zázvoru mletého a nastrouháme špetku muškátové oříšku. Vše promícháme a těsto ochutnáme. Každá dýně má jinou sladivost a proto v případě potřeby ještě dosladíme sirupem. Těsto vlijeme do menší pečicí formy vyložené pečicím papírem a pečeme na 180 ° C cca 45 minut. Vychladlou buchtu podáváme pokapanou datlovým sirupem.

FitTip

Existuje několik různých druhů dýní, ale oranžová dýně Hokkaido vyniká od ostatních svou úžasnou chutí, konzistencí a hlavně se nemusí loupat. Na recept ale můžete použít i jiné druhy dýní, například máslovou.



Tvarohový mazanec

Tradiční mazanec se dělá z bílé mouky, cukru a másla. Obsahuje tak minimum vlákniny, bílkovin, za to spoustu cukru, prázdných kalorií z mouky a tuků z másla. Jednou jsem upekla tuhle zdravější verzi ze špaldové celozrnné mouky a tvarohu a od té doby ho pečů na každé Velikonoce. Mazanec dělám s brusinkami naloženými v rumu, ale můžete je nahradit i klasickými rozinkami.

Ingredience

Mouka špaldová	350 g
Tvaroh polotučný měkký	250 g
Máslo nebo Hera	60 g
Kypřicí prášek	2 lžičky
Vejce	2 ks
Sůl	špetka
Citrónová šťáva	1 lžice
Citrónová kůra	1 lžička
Brusinky (rozinky)	100 g
Cukr vanilkový	1 balíček
Rum	2 lžice
Med	5 lžic
Muškatový oříšek	špetka

Postup

Předehřejeme si troubu na 180 ° C a brusinky naložíme do rumu. Tvaroh si utřeme s vanilkovým cukrem, medem, máslem a vejci (necháme si 1 bílek na potřetí). Mouku smícháme s kypřícím práškem. Vše spojíme dohromady, přidáme citrónovou kůru, šťávu, muškátový oříšek a důkladně prohněteme. Z těsta vytvoříme navlhčenými rukama bochánek, který poklademe na plech vyložený pečicím papírem. Potřeme povrch vaječným bílkem a dáme péct do trouby na cca 60 min. Hotový mazanec zkusíme špejlí, aby se těsto nelepilo. Pokud nám mazanec na povrchu v průběhu rychleji ztmavne, přikryjeme ho alobalem a necháme dopéct vnitřek.

FitTip

Brusinky jsou bohaté na vitamíny, minerály a mají výrazné antioxidační účinky. Používají se v léčitelství při zánětech močového měchýře, na zvýšený krevní tlak, cholesterol a celkově zlepšují funkci imunitního systému.



Jablečný chlebík

Jablečný chlebík je skvělý nejen jako moučník, ale můžete ho i posnídat, protože obsahuje všechny potřebné živiny, které po ránu potřebujeme – celozrnná mouka je zdrojem komplexních sacharidů, jablka a javorový sirup jsou zdrojem jednoduchých cukrů a ořechy esenciálních mastných kyselin. Jen doplňte bílkoviny ve formě jogurtu, kefiru či tvarohu a máte vyváženou a zdravou snídani.

Ingredience

Mouka celozrnná	100 g
Mouka špaldová celozrnná	150 g
Skořice mletá	1 lžice
Oříšek muškátový	špetka
Zázvor mletý	1 lžička
Sůl	špetka
Kypřicí prášek	1 lžička
Soda na pečení	1 lžička
Vejce	2 ks
Javorový sirup	130 g
Jablka	400 g
Ořechy vlašské	50 g
Olej řepkový	50 g
Citronová šťáva	1 lžička

Postup

Přehřejeme si troubu na 180 ° C. Jablka pokrájíme na drobné kostičky, pokapeme citronovou šťávou a dáme stranou. Mouky smícháme se skořicí, mletým muškátovým oříškem, zázvorem, sodou, kypřicím práškem a solí. Přidáme vejce, javorový sirup, olej a vmícháme jablka a mírně nadrcené vlašské ořechy. Vše důkladně promícháme a těsto vlijeme do chlebové formy a pečeme na 180 ° C cca 30-40 minut.

FitTip

Jablka obsahují vysoký podíl rozpustné i nerozpustné vlákniny, a jsou zdrojem celé řady minerálních látek, antioxidantů, vitaminů C, E, B, A a kyselinu listové. Také obsahují enzymy, které podporují střevní mikroflóru a působí tak příznivě na zažívání a trávení. Rozpustná vláknina pektin navíc podporuje střevní peristaltiku, pomáhá snižovat cholesterol a vylučování toxinů z těla. Nerozpustná vláknina obsažená ve slupce zlepšuje činnost střev.



Makové lívance

Klasické lívance připravuji ze špaldové mouky, podmáslí a vajec. Do těsta jsem ještě zkusila přidat mletý mák a javorový sirup. Lívance v této kombinaci jsou výborným zdrojem komplexních sacharidů, bílkovin a zdravých tuků. Díky máku navíc dodají tělu pořádnou dávku vápníku. Pro bezlepkovou variantu si udělejte lívance z pohankové mouky.

Ingredience

Mouka špaldová nebo pohanková	150 g
Vejce	1 ks
Mák mletý	100 g
Kypřicí prášek	1 lžička
Olej řepkový	1 lžíce
Podmáslí	250 g
Sůl	špetka
Javorový sirup	100 g
Vanilkový extrakt	1 lžička
Pomerančová kůra	5 g

Postup

V míse smícháme mouku, kypřicí prášek, špetku soli a přidáme javorový sirup (80 g), podmáslí, jedno vejce, vanilkový extrakt, pomerančovou kůru a mletý mák. Vše důkladně promícháme a necháme chvíli odpočinout. Na lívanečnicku nebo pánvi na oleji lívance dozlatova z obou stran opečeme a podáváme s jogurtem a plátky pomeranče. Při podávání lívance polijeme zbývajícím javorovým sirupem.

FitTip

Aby lívance splnily plnohodnotnou a vyváženou snídani, dejte si k nim ještě čerstvé ovoce, já zvolila pomeranče, ale můžete nahradit jiným ovocem podle sezóny a chuti. Pro doplnění bílkovin jsem použila klasický bílý jogurt nebo můžete nahradit tvarohem, sójovým jogurtem nebo ricottou.



Špaldové palačinky s tvarohem

Palačinky nejraději připravuji tyhle špaldové. Těsto nastavuji ještě sýrem cottage, který palačinky krásně zvláční a doplní o kvalitní bílkoviny. Na ředění těsta používám minerálku, po které jsou palačinky nadýchané. Jako náplň servírujte čerstvé ovoce s tvarohem a doslazujte medem nebo javorovým sirupem.

Ingredience

Mouka špaldová celozrnná	150 g
Vejce	1 ks
Mléko polotučné nebo kokosové	100 ml
Olej řepkový	1 lžíce
Sůl	špetka
Jahody	400 g
Tvaroh polotučný	250 g
Med	2 lžíce

Postup

Z mouky, mléka, lžíce medu, vejce a špetky soli umícháme řidší těsto na palačinky. Ředíme minerálkou dle potřeby. Těsto necháme chvíli odležet. Na rozpálenou pánev s rozehřátým olejem lijeme těsto a opékáme palačinky z obou stran. Ovoce pokrájíme, smícháme s tvarohem a medem. Palačinky podáváme s ovocným tvarohem.

FitTip

Špaldová mouka je vhodnou celozrnnou alternativou bílé pšeničné mouky a díky své oříškové chuti jí můžete použít na pečení koláčů, buchet, palačinek či lívanců. Pro bezlepkovou variantu použijte mouku rýžovou, pohankovou nebo kukuřičnou.



Banánovo-arašídové lívance

Kombinaci banánu a arašídového másla prostě miluji a proto i tyto lívance, které jsou skvělé ke snídani nebo svačině. Na jednu porci používám jeden banán, jedno vejce, hrst ovesných vloček a lžičku arašídového másla. Takže podle počtu strávníků si porce přizpůsobte.

Ingredience na 1 porci

Banán (zralejší)	1 ks
Vejce	1 ks
Arašídové máslo	1 lžička
Ovesné vločky	30 g
Olej řepkový	1 lžička

Postup

Banán pořádně rozmačkáme vidličkou, přidáme celé vejce, arašídové máslo a ovesné vločky a vše důkladně promícháme. Na lívanečnicku nebo pánvi rozežřejeme olej a dozlatova ze všech stran lívance opečeme. Podáváme s jogurtem nebo tvarohem. Můžeme ještě na závěr polít javorovým sirupem.

FitTip

Banány jsou významným zdrojem draslíku, vitamínu B6, manganu, vitamínů C a vlákniny. Obsahují také aminokyselinu tryptofan, který se v těle přeměňuje na serotonin, hormon zlepšující náladu :)



Škubánky s mákem a ricottou

I z obyčejných surovin se dá vykouzlit výborné a lehké jídlo. Bramborové škubánky s mákem ve zdravé verzi se špaldovou moukou, ricottou a medem. Pro bezlepkovou verzi použijte kukuřičnou mouku.

Ingredience na 2 porce

Brambory	300 g
Sůl	špetka
Mouka špaldová celozrnná	100 g
Máslo	1 lžice
Ricotta	200 g
Mák mletý	60 g
Med	2 lžice

Postup

Oškrábané a pokrájené brambory na čtvrtky zalijeme vroucí vodou (jen těsně nad hladinu brambor), osolíme a vaříme cca 10-15 min do poloměkka. Poté slijeme většinu vody (vývar si necháme stranou pro jistotu stranou) a necháme v hrnci tak 1/3 vody. Brambory zasypeme špaldovou moukou a krátce prošťoucháme. Hrnc přiklopíme poklicí a necháme ještě 20 minut brambory s moukou propařit. Pak brambory s moukou vařečkou důkladně propracujeme v co nejhladší těsto. Výsledné těsto by mělo mít tužší konzistenci a nemělo by se lepit na vařečku. Pokud je těsto příliš suché, přidejte trochu bramborového vývaru a naopak pokud je příliš řídké, tak přisypte mouku. Máslo rozpustíme a namáčíme do něj lžící, kterou vykrajujeme škubánky. Poklademe na talíř a ochutíme mákem, medem a ricottou.

FitTip

Na škubánky doporučuji vybrat co nejvíce moučné brambory (varný typ C), které mají vyšší obsah škrobu. Důležité je uvařit brambory jen do poloměkka. Z rozvařených brambor by bylo těsto příliš lepkavé.



Bezlepkový tvarohový koláč

Kombinace švestek, kukuřičné mouky, medu a tvarohu! To je skvělá volba nejen pro celiaky, protože tento ovocný odlehčený koláč je nejen bez lepku, ale i cukru, másla a ještě plný zdravých bílkovin. A opět potřebujete na vážení jen hrnky a lžíce :)

Ingredience

Švestky nebo jiné ovoce	1,5 hrnku
Polenta v suchém stavu	2 hrnky
Tvaroh polotučný	2 vaničky
Olej rostlinný	⅓ hrnku
Citrónová šťáva	1 lžíce
Sůl	špetka
Kypřicí prášek	2 lžičky
Vejce	2 ks
Med	½ hrnku
Vanilkový extrakt	1 lžička

Postup

Polentu smícháme s práškem do pečiva a špetkou soli. Vejce rozmícháme s medem, tvarohem, olejem, vanilkou a citrónovou šťávou. Vše spojíme dohromady a zamícháme do těsta hrnek pokrájeného ovoce. Těsto ochutnáme a v případě potřeby ještě dosladíme medem. Vylijeme do koláčové formy vyložené pečicím papírem a poklademe zbytkem ovoce na povrch. Pečeme v předehřáté troubě na 180 ° C cca 30-40 min.

FitTip

Polenta je k dostání v prodejnách se zdravou výživou i v supermarketech buď jako kukuřičná mouka (krupice) nebo instantní polenta. Polenta je bohatým zdrojem komplexních sacharidů, bílkovin a vitamínů skupiny B podporující správnou funkci metabolismu, nervové a mozkové činnosti. Z minerálů obsahuje převážně vápník, draslík, železo a fosfor.



Malinový nepečený cheesecake

Tenhle malinový cheesecake si zamilujete pro svou lahodnou chuť, jednoduchou přípravu a navíc obsahuje oproti klasickým receptům méně tuku a cukru a více bílkovin. Doporučuji ho udělat večer a nechat ho uležet v lednici přes noc, aby chutnal co nejlépe a dobře zatuhl.

Ingredience

Korpus:

Ovesné nebo žitné sušenky (Rej, Emco) 250 g

Kokosový olej 40 g

Krém:

Tvaroh měkký polotučný 500 g

Ricotta 250 g

Lučina linie nebo jiný nízkotučný sýr 250 g

Maliny nebo jiné ovoce 300 g

Med 150 g

Vanilkový extrakt 1 lžička

Želatina 1 balíček

Postup

Dortovou formu vyložíme pečicím papírem. Sušenky rozmixujeme v mixéru nebo rozdrťíme v sáčku a pokapeme rozpuštěným olejem. Rukama vytvoříme těsto, které pak prsty natlačíme na dno formy a dáme do lednice zatuhnout. Mezitím si připravíme krém. Pokud Vám nevadí semínka malin, tak rovnou maliny rozmixujeme s tvarohem a ostatními ingrediencemi kromě želatiny. Pokud Vám semínka z malin vadí, tak je nejdříve krátce povaříme a pak přes síto propasírujeme. Na závěr přidáme do krému želatinu, kterou předtím rozpustíme v trošce horké vody. Krém ochutnáme a v případě potřeby ještě dosladíme medem. Pak krém nalijeme na korpus a dáme vychladit do lednice ideálně přes noc. Povrch dortu můžeme ozdobit malinami a lístky máty.

FitTip

Tento dort si můžete udělat i v bezlepkové verzi. Na korpus vyberte nějaké Vaše oblíbené bezlepkové sušenky, nebo smíchejte bezlepkové vločky s 2 lžícemi medu a 2 žlicemi kokosového oleje.



Borůvkový koláč bez mouky

Kombinace borůvek, čerstvého sýru ricotty, mandlí a vanilky vykouzlí dohromady úžasný letní koláč, který je navíc bez mouky a cukru, zato plný bílkovin a vitamínů. Mandle jsem před mletím opražila na sucho na pánvi, aby tak ještě více vynikla jejich úžasná chuť.

Ingredience

Ricotta	500 g
Mandle loupané	100 g
Vejce	2 ks
Vanilkový lusk nebo extrakt	1 lžička
Sirup agáve nebo med	100 g
Citrónová šťáva	1 lžička
Borůvky	200 g
Kokosový olej	40 g
Kypřicí prášek	1 lžička

Postup

Přehřejeme si troubu na 170 ° C a menší dortovou formu vyložíme pečícím papírem. Mandle vsypeme na rozehřátou pánvi a na sucho krátce opražíme. Pak necháme vychladnout a následně rozmixujeme úplně najemno. V míse smícháme žloutky, dužinu z vanilkového lusu (lusk podélně nařízneme a vydlabeme vnitřek), ricottu, agávový sirup, citrónovou šťávu a olej a důkladně promícháme. Na závěr zamícháme mleté mandle, lžičku kypřicího prášku a špetku soli. Bílky vyšleháme zvlášť na tuhý sníh a pomalu vmícháme do těsta. Většinu borůvek zamícháme do těsta a necháme si menší část na ozdobení. Těsto vlijeme do formy a poklademe zbylými borůvkami. Dáme péct do trouby na cca 30-40 min.

FitTip

Pravidelnou konzumaci mandlí zlepšujete Vaši mozkovou činnost, psychiku, srdce a krevní tlak a snižuje riziko infarktu. Ořechy jsou totiž plné nenasycených mastných kyselin, antioxidantů, vitamínů a minerálů.



Dýňový cheesecake

Pečená dýně má krásně nasládlou a oříškovou chuť. A v kombinaci se skořicí a datlovým sirupem pozvedne klasický cheesecake na úplně jinou úroveň. I takhle se dá péct bez cukru, másla a bílé mouky.

Ingredience

Sušenky žitné nebo ovesné čokoládové	250 g
Mléko polotučné nebo rostlinné	100 ml
Dýně Hokkaido bez semínek	300 g
Sůl	špetka
Skořice mletá	1 lžička
Vejce	2 ks
Citrónová šťáva	1 lžíce
Citrónová kůra	1 lžička
Datlový sirup	120 g
Tvaroh měkký polotučný	250 g
Krémový sýr (Lučina, Linie, Žervé, apod)	300 g

Postup

Předehřejeme si troubu na 180 ° C a nejdříve si upečeme dýni. Na pečicí papír poklademe pokrájenou dýni i se slupkou a necháme cca 30 min péct do změknutí. Mezitím si připravíme korpus. Sušenky rozdrtíme (válečkem či v mixéru) a zalijeme mlékem. Důkladně rukou promícháme a rozprostřeme na dno dortové formy, kterou vyložíme pečícím papírem. Korpus dáme do trouby předpéct na 10 minut. V míse smícháme tvaroh, sýr, vejce, sirup a přidáme špetku soli, skořici a citrónovou šťávu i trochu nastrouhané kůry. Upečenou dýni rozmixujeme do hladka na pyré a smícháme s tvarohovou směsí. Vlijeme na sušenkový korpus a dáme do trouby na cca 45-60 min až povrch zezlátne a náplň ztuhne.

FitTip

Z dýně Hokkaido nejčastěji připravuji polévku, ale díky její přirozeně nasládlé a lehce oříškové chuti jsem jí zkusila i na tento sladký dezert. Používám nejraději dýni pečenou, ale můžete ji i podusit do změknutí. Také je možné do receptu použít i jiné druhy dýně, například máslovou či muškátovou.



Celozrnné muffiny s ricottou

Klasické muffiny se dělají z bílé mouky, cukru a másla. Zkuste je nahradit zdravější variantou v podobě špaldové mouky, medu a rostlinného oleje. Muffiny jsem pro doplnění bílkovin ještě ozdobila ricottou, ale můžete stejně tak použít i polotučný tvaroh.

Ingredience na 12 muffinů Postup

Těsto:

Špaldová celozrnná mouka	250 g
Sirup agáve nebo med	150 g
Vanilkový extrakt	1 lžička
Vejce	2 ks
Sůl	špetka
Skořice mletá	1 lžička
Citrónová šťáva	1 lžice
Soda na pečení	1 lžička
Olej řepkový	60 g
Jogurt bílý polotučný	150 g
Ořechy vlašské	60 g

Ricottový krém:

Ricotta	200 g
Sirup agáve nebo med	2 lžice

Přehřejeme si troubu na 180 ° C. Smícháme ricottu s agávovým sirupem nebo medem a dáme na chvíli do mrazáku ztuhnout. Mezitím si v míse smícháme olej, vejce, bílý jogurt, agávový sirup (med), špetku soli, citrónovou šťávu, vanilkový extrakt a nasekané vlašské ořechy a vše spojíme dohromady. Přisypeme mouku se sodou a důkladně promícháme. Formu na muffiny vyložíme papírovými nebo silikonovými formičkami a naplníme je těstem. Dáme do trouby na 20 minut péct dozlatova. Pak ozdobíme ricottovým krémem a posypeme mletou skořicí.

FitTip

Skvělé jsou muffiny i z klasické celozrnné mouky. Pro bezlepkovou variantu se hodí pohanková nebo rýžová mouka. Každá mouka se však chová při přípravě jinak, proto se vždy řiďte raději svou kuchařskou intuicí než přesným dodržováním gramů z receptu.



Ovesné sušenky s višněmi

Upečete si tyhle jednoduché domácí ovesné sušenky s višněmi. Jsou s příchutí kokosu a mandlí, bez mouky a másla a slazené pouze medem. Množství medu si upravte podle kyselosti ovoce. Višně také můžete nahradit jiným ovocem, např. třešněmi, malinami, borůvkami.

Ingredience

Ovesné (bezlepkové) vločky	250 g
Strouhaný kokos	50 g
Mandle mleté	50 g
Soda na pečení	1 lžička
Med	100-150 g
Sůl	špetka
Kokosový olej	40 g

Postup

V míse smícháme ovesné vločky, kokos, na jemno namleté mandle, špetku soli a lžičku jedlé sody. Přidáme postupně med a olej a rukama vše důkladně spojíme a těsto necháme chvíli odpočinout. Višně si odpeckujeme a přidáme k těstu. Lžící vytvoříme malé hromádky, které poklademe na plech vyložený pečicím papírem a dotvarujeme na tenké placičky. Pečeme dozlatova v předem vyhřáté troubě na 160°C cca 10-15 minut.

FitTip

Tenhle recept na sušenky je můj univerzální. Místo ovesných vloček často používám špaldovou nebo celozrnnou mouku. Mandle a kokos můžete nahradit jinými ořechy nebo semínky dle chuti.



Domácí müsli tyčinky

Zdravé müsli tyčinky si můžete velmi snadno a rychle připravit doma. Budete mít tak jistotu, že jsou opravdu kvalitní a neobsahuje zbytečné množství cukru. Připravila jsem univerzální recept, do kterého si kromě ovesných vloček, banánu a medu můžete přidat podle své chuti jakékoli ořechy, semínka a sušené ovoce.

Ingredience

Ovesné (bezlepkové) vločky	2 hrnky
Banán zralejší větší	1 ks
Olej kokosový nebo jiný rostlinný	¼ hrnku
Citrónová šťáva	1 lžička
Sůl	špetka
Med	1/3 hrnku
Sušené ovoce pokrájené na kousky	1 hrnek
Kokos strouhaný	¼ hrnku
Skořice mletá	1 lžička
Ořechy nebo semínka nasekané	1/3 hrnku

Postup

Ovesné vločky a ořechy (semínka) opražíme na sucho na pánvi dozlatova. Tyčinky pak budou mít lepší ořechovější chuť. Po vychladnutí smícháme s ostatními ingrediencemi a důkladně spojíme. Přidáme rozmačkaný banán a směs zakápneme citrónovou šťávou. Na plech vyložený pečicím papírem rozetřeme směs a pečeme v předehřáté troubě na 180 ° C cca 20 min. Nakrájíme po vychladnutí.

FitTip

Ovesné tyčinky si často doma připravujeme s dětmi. Nejen protože jim pak chutnají, ale baví je samotná příprava, protože naházíte všechno do jedné mísy a rukama spojíte. Sušené ovoce a ořechy používám podle toho co zrovna potřebuji spotřebovat - nejvíce mi chutná kombinace kokosu, vlašských ořechů a pokrájených datlí.



Kokosová panna cotta

Tento italský dezert se tradičně vyrábí svařením smetany, cukru a želatiny. Pro některé tak obsahuje příliš mnoho živočišného tuku, cukru či laktózu. Proto jsem udělala tuhle zdravou alternativu, aby mohli mlsat všichni. Je také vhodný pro celiaky, protože neobsahuje žádný lepek.

Ingredience

Smetana kokosová (nebo ovesná, sójová, apod)	400 g
Sirup agáve nebo med	6 lžic
Agar (prášek)	1 lžice
Citrónová šťáva	1 lžička
Třešně (nebo jiné ovoce)	200 g
Vanilkový lusk nebo extrakt	1 lžička

Postup

Lžici agaru rozmícháme v cca 50 ml studené vody a necháme alespoň 10 min nabobtnat. Poté do hrnce vlijeme smetanu, agar i s vodou a vyškrábnutý vanilkový lusk (lžičku vanilkového extraktu). Přivedeme za stálého míchání k varu a necháme provařit cca 5 minut. Pak hrnec odstavíme a necháme vychladnout. Do vychladlé hmoty přidáme 4 lžice agávového sirupu. Směs vylijeme do formiček (zlehka je vymazejte olejem, aby šel dezert dobře vyklopil) a dáme ztuhnout do lednice alespoň na 4 hodiny, ideálně přes noc. Třešně si vypeckujeme, pokapeme citrónovou šťávou a necháme krátce povařit. Na závěr dochutíme zbylým agávovým sirupem, ochutnáme a v případě kyselosti ještě dosladíme. Pak třešně rozmixujeme najemno a dáme také vychladnout. Vychladlou panna cottu vyklopíme, polijeme třešňovou omáčkou a ozdobíme lístky máty.

FitTip

Místo živočišné želatiny jsem použila rostlinnou želatinu agar. Vyrábí z mořských řas a je zdrojem minerálních látek a kyseliny listové. Agar je k dostání v prodejnách se zdravou výživou v podobě agarových tyčinek, vloček či prášku. Používá se všude tam, kde klasická želatina.



Tofumisu - bez lepku a laktózy

Tento lahodný moučník, který vypadá a chutná přesně jako oblíbené italské tiramisu, jen s tím rozdílem, že v něm není smetanový sýr, cukr, vejce ani klasické pšeničné piškoty. Když už mlsáme zdravě, tak pořádně!

Ingredience

Tofu natural	400 g
Smetana ovesná	100 g
Sirup agáve nebo med	6 lžic
Vanilkový extrakt	1 lžička
Bezlepkové piškoty	120 g
Kakao	20 g
Káva	2 lžičky

Postup

Kávu zalijeme horkou vodou ve větší misce. Tofu, med a smetanu vyšleháme mixérem do jemného krému. Piškoty na pár vteřin ponoříme do misky s kávou a klademe vedle sebe na dno pečící formy. Na piškoty vrstvíme tofu krém. Podle velikosti formy můžeme postup ještě jednou zopakovat. Závěrečnou vrstvu tofu krému posypeme kakaem. Dáme alespoň na 24 hodiny do lednice vychladnout.

FitTip

Tofu často používám jako náhradu za tvaroh a smetanové sýry. Rozmixované tofu se tedy může používat všude tam, kde byste potřebovali nahradit tyto mléčné produkty. Stejně jako obyčejný tvaroh nemá tofu samo o sobě téměř žádnou chuť a potřebují nasáknout ostatními ingrediencemi. V tomto případě káva a kakao jsou skvělou kombinací.



Chia kokosový pudink

Super zdravá chia semínka v tekutině přirozeně zgelovají a vytvoří pudinkovou konzistenci. Můžete si tak připravit pudink z klasického mléka nebo vyzkoušet tuhle bezlaktózovou variantu z kokosového mléka posypanou čerstvými malinami.

Ingredience

Chia semínka	50 g
Kokosové mléko	250 ml
Med nebo datlový sirup	2 lžíce
Vanilkový extrakt	1 lžička
Maliny nebo jiné ovoce	200 g

Postup

Mléko nalijeme do nádoby s víčkem, přisypeme semínka a dosladíme medem a vanilkou. Nádobu uzavřeme a pořádně protřepeme, aby se všechna chia semínka hezky obalila tekutinou. Pak dáme do lednice (ideálně přes noc) uležet a ráno posypeme čerstvým ovocem dle chuti.

FitTip

Chia semínka nemají žádnou specifickou chuť, za to jsou přímo nabitá zdravými prospěšnými látkami - omega 3 mastné kyseliny, vápník, draslík, železo, vláknina, proteiny a vitamíny. Díky svým hydrofilním vlastnostem v kontaktu s tekutinou zgelovají a pokrm tak přirozeně zahustí. Můžete je použít i na výrobu marmelády a pudinkových dezertů.



Ovesné košíčky s jogurtem

Ovesné košíčky jsou jednoduché na přípravu. Stačí smíchat vločky se sezamovými semínky, osladit banánem a medem, dochutit skořicí a upéct do křupava v troubě. Pak je naplníte jogurtem, tvarohem nebo ricottou a dozdobíte ovocem dle chuti a je to!

Ingredience na 12 ks

Postup

Banán zralejší větší	1 ks
Ovesné vločky	180 g
Med	120 g
Skořice mletá	1 lžička
Sezamová semínka	20 g
Jogurt řecký nebo skyr	400 g
Borůvky	100 g
Maliny	100 g

Troubu předehřejeme na 180 °C. Banán rozmačkáme vidličkou, přidáme vločky, semínka, med a skořici. Vše důkladně promícháme. Formu na muffiny vymažeme nebo do ní dáme silikonové košíčky a naplníme ovesnou směsí, kterou lžící upěchujeme i po stranách a vytvoříme tak košíčky. Pak je dáme na cca 30 min do lednice, aby směs hezky zatuhla. Poté je upečeme cca 15-20 minut v troubě dozlatova. Po vychladnutí naplníme jogurtem a ovocem.

FitTip

Pro bezlepkovou dietu zvolte vločky bezlepkové nebo pohankové. Jakékoli vločky jsou ideálním zdrojem energie po ránu, protože stabilizují hladinu cukru v krvi, navozují pocit sytosti, podporují imunitu a psychiku a v kombinaci s jogurtem a ovocem je to osvědčená klasika.

