



SLADKÉ RECEPTY

tak trochu jinak



Cílem této knihy receptů je ukázat, jak mohou vypadat dezerty a nebýt z velkého množství cukru a bílé mouky. Proto jsou v receptech využívána sladidla jako je čekankový sirup, med, (sušené) ovoce, flavdrops – přírodní sladidla, která jsou vhodná i pro diabetiky. Klasická bílá mouka je nahrazena za celozrnnou špaldovou mouku z důvodu vyššího obsahu vlákniny. Vláknina nám pomáhá pro správnou funkci a rychlejší peristaltiku střev.

Chtěla bych poukázat, že i z dezertu si můžeme udělat plnohodnotnou svačinku, snídani či sladkou večeři, přidáním řeckého jogurtu, kefíru nebo jiného mléčného výrobku na případné doplnění nedostačujících bílkovin a tuků. Poslední recept je na měkké medové perníčky, který bych nezařadila mezi ty recepty “tak trochu jinak“. Takovým klasickým perníčkům se asi nikdo z nás nevyhne na Vánoce a někdo ani na Velikonoce, proto je fajn se takovému cukroví nevyhýbat a nebát se ho. Takovým perníčkem můžeme obohatit například bílý jogurt s granolou, ovesnou kaši nebo může být jako malá sladká tečka po dobrém obědu.

Doufám, že nějaký recept vyzkoušíte a zachutná Vám. 😊

Sára Juřicová, student 2. ročníku oboru nutriční terapie

Mandlovo-citromový chlebiček

Suroviny (8 porcí):

- 200 g hladké celozrnné špaldové mouky
- 100 g mandlové mouky (rozmixované mandle)
- citronová kůra z 1 citronu
- 20 ml citronové šťávy
- 2 vejce
- 200 ml kefiru
- 1 vanilkový cukr
- 80 g máslo rozpuštěné
- čekankový sirup
- 2 čajové prášky do pečiva

Poleva:

- 1 čajový cukr moučka
- pár kapek šťávy z citronu

Porce:	
	280 kcal
bílkoviny:	9 g
sacharidy:	20 g
tuky:	17 g
vláknina:	5 g



Postup:

1. Troubu si předehřejeme na 180°C.
2. Špaldovou a mandlovou mouku smícháme, přidáme prášek do pečiva a citronovou kůru.
3. Vyšleháme tuhý sníh ze dvou bílků.
4. V jiné míse vyšleháme žloutky s vanilkovým cukrem, postupně přiléváme rozpuštěné máslo, kefir, citronovou šťávu a podle chuti dosladíme čekankovým sirupem.
5. Sypkou směs vmícháme do tekuté směsi, tak aby se neobjevovaly ve směsi hrudky.
6. Přidáme vyšlehané bílky.
7. Těsto nalijeme do formy vystlané pečícím papírem.
8. Pečeme cca 35 minut.

K chlebičku je vhodný řecký jogurt nebo kefir. Super kombo na snídani.

Suroviny na těsto:

12 porcí

- 2 žloutky
- 40 g kokosového oleje (rozpuštěný)
- 40 g másla (změkklé)
- 180 g celozrnné hladké špaldové mouky
- 15 g kakaa
- půl lžičky jedlé sody
- 25 g čokoládového proteinu
- 30 ml mléka

Suroviny na náplň:

- 1 žloutek
- 3 bílky
- 250 g polotučného tvarohu
- 250 g hrudkového polotučného tvarohu
- 25 g vanilkového proteinu
- vanilkový cukr
- citronová kůra

Štrouhaný koláč

Porce:

204 kcal

bílkoviny: 11 g

sacharidy: 14 g

tuky: 11 g

vláknina: 3 g



Postup:

1. Suroviny na těsto smícháme a vytvoříme rukama tuhé nelepivé těsto.
2. Těsto necháme cca 30 minut odpočinout v lednici.
3. Mezitím se vrhneme na přípravu náplně. Vyšleháme bílky.
4. Zbytek surovin na náplň mixujeme, poté přidáme sníh z bílků.
5. Předehřejeme troubu na 180°C.
6. Vyndáme těsto z lednice a rozdělíme jej na 2 části. První část nastrouháme nahrubo do pekáčku, který je vystlán pečícím papírem.
7. Navrstvíme tvarohovou náplň.
8. Závěrem nastrouháme druhou část těsta.
9. Pečeme na 180°C cca 30 minut.

Sladká svačinka plná tvarohu a
bílkovin a to i bez cukru.

Zavin s jablký

Suroviny (12 porcí):

- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g jemně mletých ovesných vloček
- 80 g másla
- 120 g řeckého jogurtu
- 1 vejce
- špetka skořice
- 350 g jablek
- 100 g vlašských (nebo jiných) ořechů
- 100 g rozinek
- 1 čl skořice
- 40 g medu
- vejce na potřetí

Jednoduchý a plný vlákniny
recept!

Porce:	
	269 kcal
bílkoviny:	7 g
sacharidy:	30 g
tuky:	12 g
vláknina:	5 g



1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Z mouky, ovesných vloček, rozpuštěného másla, jogurtu, vejce a skořice vypracujeme těsto a dáme jej odpočinout do lednice.
3. Oloupeme a nastrojíme jablka. Smícháme s ořechy, rozinkami, skořicí a medem.
4. Z těsta vyválíme 2 menší nebo 1 velký plát.
5. Plát naplníme směsí. Okraje zavineme dovnitř, aby směs při pečení nevytekla. Těsto zavineme do tvaru štrúdlu, přemístíme na plech a potřeme rozšlehaným vajíčkem.
6. Pečeme ve vyhřáté troubě cca 25-30 minut.

Brownies

Suroviny (4 porce):

- plechovka červených fazolí v nálevu
- 2 zralé banány
- 10 g kakaa
- 10 g čokoládového proteinu
- 1 čl kypřicího prášku do pečiva
- půl lžičky skořice
- (čekankový sirup/flavdrops)

Ideální pro mlsné jazýčky. Potěší
na jazyku a ještě k tomu zasytí.

Porce:	
129 kcal	
bílkoviny :	7,5 g
sacharidy :	20 g
tuky :	0,7 g
vláknina :	7 g



Postup:

1. Fazole z konzervy propláchneme pod tekoucí vodou.
2. Všechny ingredience mixujeme v tyčovém nebo jiném mixéru.
3. Pekáček vyložíme pečicím papírem a směs do něj nalijeme.
4. Můžeme ozdobit kakaovými boby nebo vysokoprocenní čokoládou.
5. Pečeme cca 15-20 minut. Můžeme podávat ještě teplé.

Banánový chlebíček

Suroviny (8 porcí):

- 3 zralé banány + 1 na ozdobu
- 2 vejce
- 200 g hladké celozrnné špaldové mouky
- 70 g třtinového cukru
- 40 ml slunečnicového oleje
- 1 lžička mleté skořice
- 1 lžička perníkového koření
- půl lžičky prášku do pečiva
- půl lžičky jedlé sody
- 50 ml polotučného mléka
- špetka soli
- 15 g mandlí
- 20 g hořké čokolády

Porce:	
	280 kcal
bílkoviny:	7 g
sacharidy:	35 g
tuky:	10 g
vláknina:	8 g



Postup:

1. Troubu předehřejeme na 200°C.
2. Banány rozmačkáme a smícháme s vejci, cukrem a olejem.
3. Vmícháme mouku s kypřícím práškem, jedlou sodou, skořicí a solí. Přidáme mléko.
4. Mandle a čokoládu nakrájíme na malé kousky a polovinu vmícháme do těsta a druhou polovinu si necháme na ozdobení.
5. Formu na chlebíček vymažeme nebo vyložíme pečicím papírem a těsto do něj vylejeme.
6. Rozkrojíme banán podélně napůl, dáme na povrch chlebíčku a posypeme čokoládou a mandlemi.
7. Pečeme cca 15 minut na 200°C, poté dopečeme na 170°C cca 25 minut.

Perníčky

Suroviny (cca 60 perníčků po 20 g):

- 300 g hladké mouky
- 200 g hladké špaldové mouky
- 150 g cukr moučka
- 125 g medu
- 2 velká vejce
- 125 g másla
- 6 g perníkového koření
- 5 g kakaa
- 5 g karobu
- 3 g skořice
- 10 g jedlé sody

Perníčkem můžete ozvláštnit třeba bílý jogurt nebo ovesnou kaši tak, že ho nalámete.

Perníčky jsou měkké hned po upečení.

1 perníček (cca 4g):
65 kcal
bílkoviny : 1,4 g
sacharidy : 10 g
tuky : 2 g
vláknina : 0,7g

Postup:

1. Sypké ingredience smícháme ve velké míse.
2. K sypké směsi přidáme změkklé máslo, med a vejce.
3. Rukama vypracujeme nelepivé těsto (pokud těsto lepí, přidáme mouku).
4. Vypracované těsto zabalíme do potravinářské folie a necháme přes noc uležet.
5. Na druhý den už jen těsto vyválíme a vykrajujeme perníčky.
6. Pečeme na 180°C cca 8 minut.



Tip: místo cukrové/bílkové polevy jde použít roztopená bílá čokoláda.

DOBROU CHUŤ 😊