

🕒 10 minut

🔥 10 minut

👨‍🍳 snadné

🍴 2 porce

## Špenátová omeleta se žampiony

Nutriční informace na 1 porci: 595 kcal 21 g bílkovin 13 g sacharidů 51 g tuků

2 lžíce olivového oleje

100 g žampionů

4 vejce

200 ml mléka

2 hrsti baby špenátu

1 avokádo

2 lžíce strouhaného parmazánu

sůl

pepř

V pánvi rozehejeme olivový olej a cca 5 minut smažíme nakrájené žampiony.

Vejce rozšleháme s mlékem, solí a pepřem. Nalijeme na druhou pánev a opékáme při středním plameni cca 5–6 minut, dokud kraje nezačnou hnědnout.

Dřevěnou špachtlí přemístíme omeletu na talíř a na jednu polovinu naskládáme opečené žampiony, špenát, na kostičky nakrájené avokádo a parmazán. Omeletu přehneme a podáváme.

**TIP** Zajímavou chuť omeletě dodá mandlové mléko. Zkuste ho použít místo toho, které běžně používáte.



🕒 25 minut

🔥 50 minut

🍲 střední

🍴 4 porce

## Polévka z pečených rajčat

Nutriční informace na 1 porci: 134 kcal 2 g bílkovin 9 g sacharidů 10 g tuků

1 palice česneku  
2 lžičky olivového oleje  
500 g rajčat  
1 lžičce přepuštěného másla  
1 cibule  
350 ml zeleninového vývaru  
2 lžičky sušené bazalky  
1 lžička sušené papriky  
1 lžička sušeného tymiánu  
1 lžička sušeného kmínu  
sůl  
pepř

Troubu předehřejeme na 180 °C.

Palici česneku neloupeme, odřízneme cca 1 cm od vršku. Větší část palice zakápneme 1 lžící olivového oleje, zabalíme do alobalu a vložíme společně s rajčaty na plech. Rajčata ještě pokapeme zbylou lžící olivového oleje a dáme do trouby. Pečeme 30–35 minut na 170–180 °C.

Upečený česnek necháme 10 minut vychladnout a poté vyloupeme. Stroužky česneku s rajčaty rozmixujeme dohladka.

Ve středně velkém hrnci rozehejeme přepuštěné máslo a zpěníme na něm nejmenno nakrájenou cibuli. Do hrnce přilijeme rozmixovaná rajčata s česnekem a vývar. Necháme 10 minut provařit.

Přidáme bazalku, papriku, tymián a kmín a polévku necháme ještě pár minut vařit. Nakonec dochutíme solí a pepřem a odstavíme.

**TIP** Pro jemnější chuť polévky můžete ještě před mixováním přidat 200 ml kokosového mléka. Polévku podávejte například s krekry ze str. 192.



🕒 20 minut 🔥 15 minut 🍲 střední 🍴 2 porce

## Zapečené batáty s hovězím masem

Nutriční informace na 1 porci: 694 kcal 36 g bílkovin 34 g sacharidů 46 g tuků

2 batáty  
2 lžice olivového oleje  
1 lžice přepuštěného másla  
1 šalotka  
2 stroužky česneku  
250 g mletého hovězího masa  
100 g kadeřávku  
hrst čerstvé pažitky  
100 g sýru feta  
sůl  
pepř

Troubu předehřejeme na 180 °C. Batáty potřeme 2 lžicemi olivového oleje, několikrát propícháme vidličkou a každý batát podélně rozřízneme. Batáty dáme na plech vyložený pečicím papírem, vložíme do trouby a pečeme při 170–180 °C cca 50 minut.

Mezitím na pánvi rozehejeme 1 lžici přepuštěného másla. Na něm 2–3 minuty restujeme nejmenno nakrájenou šalotku. Přidáme utřené stroužky česneku společně s hovězím masem a opékáme cca 10–12 minut. Následně k masu přidáme kadeřávek společně s pažitkou a promícháme.

Batáty vyndáme z trouby a rovnoměrně je naplníme masovou směsí. Nakonec každý batát posypeme polovinou nastrohaného feta sýru, dochutíme solí a pepřem a podáváme.

**TIP** Místo kadeřávku můžete použít například baby špenát nebo rukolu.



🕒 15 minut

🔥 40 minut

👨‍🍳 snadné

🍴 4 porce

## Rizoto z červené řepy

Nutriční informace na 1 porci: 274 kcal 5 g bílkovin 41 g sacharidů 10 g tuků

2 lžíce olivového oleje

1 střední cibule

2 stroužky česneku

140 g syrové rýže arborio  
(nebo celozrnné)\*

800 ml zeleninového vývaru

250 g strouhané předvažené  
červené řepy

1 lžíce přepuštěného másla

sůl

pepř

2 lžičky sušeného rozmarýnu

Ve velké pánvi rozejdeme

2 lžíce olivového oleje. Do pánve  
přidáme najemno nasekanou  
cibulku a opékáme ji při středním  
ohřevu 4 minuty. Stroužky česneku  
prolisujeme, přidáme do pánve a  
necháme opéct 1 minutu.

Do pánve nasypeme rýži a za  
stálého míchání ji opékáme  
3-4 minuty, dokud kraje  
nezesklovatí. Nyní přisypeme  
rozmarýn, opět zamícháme,  
přidáme strouhanou řepu a zalijeme  
cca 150 ml vývaru. Vývar necháme  
vsáknout a postup opakujeme,  
dokud nespotřebujeme všechny  
vývar.

Rýži ochutnáme a pokud ještě není  
uvařená, přiléváme vodu či vývar.

Rizoto dochutíme solí, pepřem a  
zjemníme lžící másla.

**TIP** Rizoto podávejte s hrstí strouhaného parmezánu.

\* Pokud použijete celozrnnou rýži, bude příprava rizota trvat o něco déle než s rýží arborio.



🕒 20 minut

🔥 0 minut

👨‍🍳 snadné

🍴 16 porcí

## Nepečený banánový koláč

Nutriční informace na 1 porci: 334 kcal 10 g bílkovin 33 g sacharidů 18 g tuků

### Korpus:

200 g mletých pohankových vloček  
50 g strouhaného kokosu  
160 g arašídového másla  
100 g javorového sirupu (nebo medu)  
1 banán

Nejdříve připravíme korpus.

V misce smícháme pohankové vločky, kokos, arašídové máslo a javorový sirup.

Vzniklou směs rovnoměrně rozprostřeme do dortové formy (Ø 20 cm).

### Na 1. vrstvu

2 banány  
200 g arašídového másla  
120 g javorového sirupu (nebo medu)  
100 g kokosové mouky  
200 ml kokosového mléka z plechovky

Na korpus poklademe na kolečka nakrájený banán.

Pro přípravu první vrstvy rozmixujeme 2 banány, arašídové máslo, javorový sirup, kokosovou mouku a kokosové mléko. Přelijeme do formy.

### Na 2. vrstvu

1 avokádo  
1 lžice holandského kakaa  
1 lžice javorového sirupu  
špetka soli  
1 lžička vanilkového extraktu

Nakonec připravíme poslední vrstvu rozmixováním avokáda, kakaa, javorového sirupu, soli a vanilkového extraktu. Směs mixujeme dohladka, navrstvíme na první vrstvu. Uhladíme a koláč dáme před podáváním na 2 hodiny do lednice.

**TIP** Vyrobté si své vlastní arašídové máslo, recept najdete na str. 182.



🕒 5 minut

🕒 0 minut

👨🍳 snadné

🍴 1 kus

## Domácí arašídové máslo

Nutriční informace na 1 kus: 2597 kcal 101 g bílkovin 87 g sacharidů 205 g tuků

**400 g nesolených arašídů**

**1 lžice rozpuštěného kokosového oleje (můžeme použít i arašídový)**

**1 lžice tekutého medu**

**špetka soli (můžeme vynechat)**

Arašídů přemístíme do výkonného mixéru. V první části mixujeme na plný výkon po dobu 20 vteřin, abychom mixér nepřetěžovali. Mixujeme až do chvíle, než se z arašídů vytvoří "pudr". Pokud nám část arašídů zůstává přichycená na mixéru, tak je špachtlí shrneme dolů, aby se rozmixovaly všechny.

Do mixéru přidáme 1 lžici medu s olejem a solí a vše mixujeme znovu na plný výkon po dobu cca 1 minuty. Máslo ochutnáme a podle chuti můžeme přidat víc medu nebo soli. Pro tekutější konzistenci můžeme přidat i více kokosového oleje.

Nakonec mixujeme na plný výkon 30 vteřin, aby se vše spojilo. Arašídové máslo přemístíme do uzavíratelné skleněné nádoby a skladujeme nejlépe v lednici.

**TIP** Pro přípravu crunchy arašídového másla nechte stranou část arašídů (cca 100 g), rozmixujte je nahrubo a přimíchejte k hotovému arašídovému máslu.

\* Arašídové máslo nejlépe chutná na banánovém chlebu, recept najdete na str. 180.



🕒 10 minut

🕒 15 minut

👨‍🍳 snadné

🍴 4 porce

## Mrkvové hranolky s paprikovým dipem

Nutriční informace na 1 porci: 141 kcal 3 g bílkovin 12 g sacharidů 9 g tuků

### Na hranolky:

500 g očištěné a oloupané mrkve  
2 lžíce olivového oleje  
sůl  
pepř

### Na dip:

250 g bílého jogurtu  
½ lžičky uzené papriky  
šťáva z ½ citronu  
1 stroužek česneku  
sůl  
pepř

Troubu předehřejeme na 180 °C.

Mrkev nakrájíme na hranolky a dáme do misky, kde je smícháme s dvěma lžicemi olivového oleje, solí a pepřem. Hranolky vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě 10–15 minut při 170–180 °C.

Než se hranolky upečou, připravíme dip. V misce smícháme bílý jogurt, uzenou papriku, utřený stroužek česneku, šťávu z ½ citronu, sůl a pepř a prozatím umístíme do lednice.

Upečené hranolky namáčíme do připraveného dipu.

**TIP** Do dipu můžete přidat například čerstvou nasekanou petrželku.



🕒 20 minut

🔥 35 minut

👤 snadné

🍴 6 porcí

## Tuňákové muffiny

Nutriční informace na 1 porci: 239 kcal 16 g bílkovin 10 g sacharidů 15 g tuků

200 g tuňáka ve vlastní šťávě (scezeného)

3 vejce

hrst čerstvé máty

120 g mozzarely

3 lžice olivového oleje

sůl

pepř

1 lžička kari

100 g jemně mletých ovesných vloček

Mátu nasekáme najemno, mozzarellu nastrouháme. Všechny ingredience pak smícháme a těstem plníme košíčky na muffiny.

Muffiny dáme zapéct do trouby při 160–170 °C na 30–35 minut.

**TIP** Do tuňákových muffinů přidejte nastrouhanou mrkev, cuketu nebo cibuli.





🕒 15 minut

🔥 1 minuta

👨‍🍳 snadné

🍴 4 porce

## Brokolicový salát s jablkem

Nutriční informace na 1 porci: 333 kcal 10 g bílkovin 17 g sacharidů 25 g tuků

300 g růžiček brokolice  
1 jablko  
1 šalotka  
50 g nasekaných mandlí

### Na dresink:

špetka soli  
1 stroužek česneku  
60 g arašídového másla\*  
šťáva z jednoho citronu  
1 lžice medu  
3 lžice olivového oleje

Růžičky brokolice spaříme cca 1 minutu ve vroucí osolené vodě a dáme stranou do misky. Jablko nakrájíme na tenké plátky, šalotku na půlměsíčky a vše přidáme do misky k brokolici.

Všechny ingredience na dresink vložíme do mixéru a mixujeme, dokud se vše nespojí.

Salát rozdělíme na 4 porce. Podáváme s připraveným dresinkem a posypeme nasekanými mandlemi. Salát můžeme dochutit ještě solí a pepřem.

**TIP** Salát můžete podávat s natvrdo uvařenými vejci nebo trhaným kuřecím masem.

\* Použijte domácí arašídové máslo, recept najdete na str. 182.



🕒 20 minut

🔥 10 minut

👨‍🍳 snadné

🍴 40 kusů

## Špaldová linecká kolečka

Nutriční informace na 1 kus: 64 kcal 1 g bílkovin 6 g sacharidů 4 g tuků

150 g celozrnné špaldové mouky  
100 g hladké špaldové mouky  
(+50 g na pomoučení válu)  
160 g másla  
3 žloutky  
60 g třtinového cukru  
120 g chia marmelády\*

Ze všech ingrediencí zpracujeme těsto, zabalíme do potravinové fólie a necháme uležet do druhého dne.

Druhý den těsto prohněteme rukama a na pomoučeném vále vyválíme, vykrajujeme kolečka, která skládáme na plech s pečicím papírem.

Kolečka dáme péct do předehřáté trouby na 165–175 °C a pečeme po dobu 10 minut.

Po upečení spojíme linecká kolečka chia marmeládou.

**TIP** Špaldová kolečka můžete obalit v sušeném rýžovém mléce nebo sypké stévíi.

\* Recept na jahodovou chia marmeládu najdete na str. 184.

