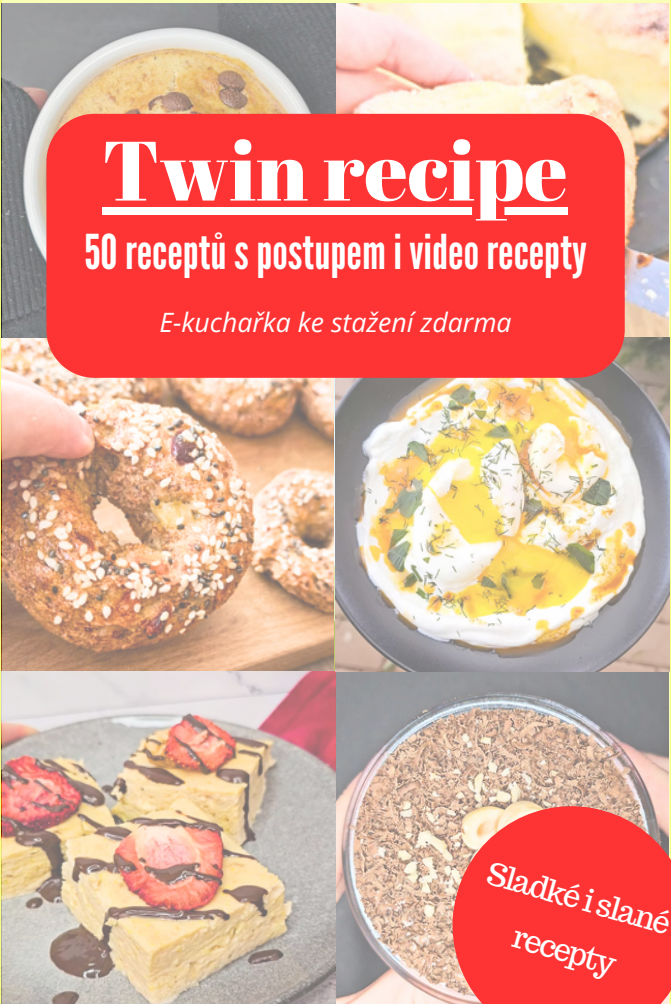




Twin recipe

50 receptů s postupem i video recepty

E-kuchařka ke stažení zdarma

Sladké i slané
recepty

Banánovo-tvarohové řezy



24x24cm



60 minut

INGREDIENCE:

Korpus:

- 145g hladké mouky
- 25g kakaa
- 1 lžička kypřicího prášku
- 4 vejce
- Špetka soli
- Vanilka
- 120g třtinového cukru
- 100ml mléka polotučného

Náplň:

- 700ml mléka polotučného
- 2ks banánového pudinku
- Špetka kurkumy (na barvu)
- 40g třtinového cukru
- 500g polotučného tvarohu

Poleva:

- 190g zakysané smetany
- 80g mléčné nebo hořké čokolády (za mě je nejlepší mix)



POSTUP:

1. Na korpus stačí smíchat sypké. Vejce vyšlehat s cukrem. Potom střídavě dávat sypké ingredience a mléko po polovině a míchat do vajec. Peč na 170°C na 25–30min.
2. Na náplň uvař pudink klasický, jen dej méně mléka. Po uvaření dej kurkumu a tvaroh.
3. Na polevu na vodní lázni rozpust čokoládu se zakysanou smetanou. Potři a dej do lednice.

Videorecept

Cottage nutella dezert

🍴 2 skleničky ⌚ 5 minut

INGREDIENCE:

- 200g cottage sýra
- 2 lžičky
lískooríškového
krému s čokoládou
(mléčnou, ale jde dát
i s hořkou)
- Volitelně: kakao,
ještě něco na
osazení



POSTUP:

1. Vše rozmixuj. Nejlépe nech
odležet hodinu, ale můžeš jíst
hned.

Videorecept

Cottage bagely bez kynutí



6 ks



20 minut

INGREDIENCE:

- 200g cottage sýra
- 1 vejce
- 200g hladké mouky
- ½ lžičky soli
- 1 lžička třtinového cukru
- semínka



POSTUP:

1. Z ingrediencí vypracuj těsto.
2. Vytvaruj bagely, dej do trouby nebo do HF. Do HF na 180°C na 15 minut. Do trouby na delší dobu.

Videorecept

Turecká vejce



1 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- 2 vejce
- 140g řeckého jogurtu (případně víc nebo méně podle chuti)
- 1 lžička sušeného česneku
- 1/2 lžičky soli
- trochu pepře

Na dokončení:

- máslo (stačí cca 10g)
- lžička olivového oleje (ne panenského)
- pálivá paprika (Aleppo pepper, sladká paprika, chilli, ...)
- kopr, případně další bylinky



POSTUP:

1. Smíchej jogurt se sušeným česnekem, solí a pepřem.
2. Připrav si ztracená vejce – nejdříve zahřej vodu a v hrnci a počkej, než začne vřít. Potom udělej vařečkou vír a doprostřed vlož rozklepnuté vejce. Povař 3 minuty a pak rychle vyndej.
3. V rendlíčku rozehej máslo s olejem. Jakmile začne pění, vsyp pálivou papriku a smíchej. Vypni a odstav.
4. Na talíř rozprostři jogurt. Na to polož ztracené vejce. Poté polij rozpuštěným máslem. Posyp koprem a případně dalšími bylinkami.

Videorecept

Cottage koláč s borůvkami



4 porce



45 minut

INGREDIENCE:

- 200g cottage sýru
- 1 vejce
- Pár kapek vanilkového extraktu nebo mletá vanilka
- Špetku soli
- 30g erythritolu
- 1 lžici citronové šťávy
- 1 lžičku kypřicího prášku
- Cca 90g hladké špalďové mouky
- Cca 100g borůvek (čerstvých nebo mražených)



POSTUP:

1. Cottage sýr rozmixuj do hladké konzistence.
2. Do misky vlož rozmixovaný cottage sýr, vejce, vanilkový extrakt, špetku soli, erythritol, citronovou šťávu a kypřicí prášek. Vše důkladně promíchej.
3. Postupně přisypávej mouku a opatrně ji zapracuj.
4. Do formy nalij polovinu těsta, přidej část borůvek, přelij zbytkem těsta a rozprostři zbývající borůvky. Pro mramorovaný efekt můžeš těsto lehce promíchat špejlí.
5. Troubu předehřej na 175 °C a koláč peč přibližně 33 minut.

Videorecept

Tvarožník z 5 ingrediencí



20cm



15 minut

INGREDIENCE:

- 500g polotučného tvarohu
- 3 vejce
- 3 lžíce třtinového cukru
- 60g dětské krupičky
- 3 lžíce tapiokové mouky
- + můžeš dát špetku kypřícího prášku



POSTUP:

1. Nejprve odděl bílky od žloutků.
2. Ke žloutkům přidej tvaroh, cukr, dětskou krupičku, tapiokovou mouku a případně kypřící prášek.
3. Bílky vyšlehej do tuhého sněhu.
4. Sníh vmíchej do tvarohové směsi.
5. Směs přelij do formy.
6. Peč v předehřáté troubě na 170 °C přibližně 30–35 minut.

Videorecept

Makový koláč bez mouky



20cm



55 minut

INGREDIENCE:

- 3 vejce
- 2 jablka (cca 200-250g)
- 250g tvarohu polotučného (v kelímku)
- 150g mletého máku
- 3 lžíce medu (asi 70g)
- 1/2 lžičky kypřicího prášku
- 1/4 lžičky jedlé sody



POSTUP:

1. Žloutky odděl od bílků.
2. Jablka nastrouhej - nejlépe na hrubo - pokud budou moc jemná, koláč by nemusel držet při sobě a mohlo by v něm být příliš jablečné šťávy.
3. Do žloutků přidej tvaroh, mák, jablka strouhaná, med, kypřicí prášek a jedlou sodu.
4. Bílky vyšlehej do tuhého sněhu. Opatrně vmíchej do makové směsi.
5. Dej do formy a peč na 175°C asi 45min. Nechte vychladnout v otevřené troubě.
6. Na krém se hodí třeba citronový krém (lemon curd).

Videorecept

Lemon curd



cca 220g



15 minut

INGREDIENCE:

- 50g třtinového cukru (nebo cukr moučka)
- 40ml citronové šťávy
- 2 vejce
- 2 lžičky sušeného citronové kůry (nebo čerstvá z citronu)
- + 40g másla pokojové teploty



POSTUP:

1. Vyšlehej (metličkou) cukr, šťávu, kůru, vejce než se spojí.
2. Pak dej na sporák. Zapni na slabý plamen a přidej máslo.
3. Jakmile se rozpustí, tak zvyš na slabý-mírný plamen a počkej, než směs ztuhne (za stálého míchání). Nebo až dosáhne 70°C.
4. Přelij do sklenice a zadělej. Dej ztuhnout do lednice. Předtím můžeš přecedit, jestli chceš krém hladký.

Videorecept

Krtkův dort do skleničky



2 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- "Korpus"
- 50g mandlové mouky
- 5 lžíc polotučného mléka
- 1 lžice třtinového cukru
- 1 lžice lněných semínek + 2 lžice vody
- 2 lžice kakaa

Tvarohová vrstva:

- 250g tvarohu polotučného v kelímku
- 100ml mléka polotučného (nebo jiného)
- 30g strouhané čokolády mléčné
- 1 lžice čekankového sirupu
- volitelně: proteinový prášek

Na dokončení:

- 1ks banán větší



POSTUP:

1. Smíchej tvaroh, čokoládu a sladidlo, případně proteinový prášek.
2. Na mug cake vše smíchej a dej do mikrovlnky na 2 minuty/HF.
3. Jakmile mug cake trochu zchladne, rozdrob ho na dno sklenice. Poté dej polovinu banánu. Pak tvarohovou vrstvu a poté zase rozdrobený mug cake.

Videorecept

Koblihy z HF



25ks



120 minut

INGREDIENCE:

- 50g másla
- 30g moučkového cukru
- 3 žloutky
- vanilka mletá
- 100ml mléka polotučného (+100ml mléka na později)
- 20g droždí
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce špaldové hladké mouky
- 150g hladké špaldové mouky
- 250g celozrnné špaldové mouky
- cca 10g másla na potřetí všech koblih



POSTUP:

1. Nadrob do vlažného mléka droždí a přidej cukr a lžíci mouky.
2. V míse utři máslo s cukrem.
3. Potom zašlehej žloutky a vanilku.
4. Vmíchej droždí, potom přidej zbytek a vypracuj těsto. Mléko přidávej postupně, možná ho bude stačit trochu méně. Nech vykynout asi 1 hodinu.
5. Propracuj, rozválej a na polovině těště vykroj kolečka. Ty naplň džemem (nebo jinou náplní). Potom překlop druhou polovinou těsta. A přimáčkni. Umačkej okraje kolem džemu. Opět vykroj stejným vykrajovátkem.
6. Nech kynout 10 minut. Otoč a potom nech kynout dalších 10 minut. Dej do horkovzdušné fritézy. Potří trochou másla. Zapni na 180°C asi na 8 minut.

Videorecept

Pomerančové "tiramisu"



24x24cm



30 minut

INGREDIENCE:

- 250g tvarohu měkkého
- 250g tvarohu ve vaničce
- cca 100ml mléka
- 4 vejce
- 60g třtinového cukru
- vanilka
- špetka soli
- 60g třtinového cukru (dalšího)
- káva
- piškoty
- pomerančový curd/krém (jako citronový, jen se místo toho dává pomerančová šťáva)



POSTUP:

1. Tvarohy smíchej s mlékem a vyšlehej.
2. U vajec odděl bílky od žloutků. Žloutky vyšlehej na vodní lázni spolu s 60g cukru do pěny (70°C).
3. Pak vmíchej část tvarohu a vše přidej do tvarohové směsi.
4. Bílky vyšlehej také na vodní lázni s 60g cukru. Vmíchej do směsi. Potom piškoty namoč v kávě a klasicky vrstvi ve formě.

Videorecept

Maková bábovka bez mouky



4 porce



70 minut

INGREDIENCE:

- 250g polotučného tvarohu
- 80g máku mletého
- 1ks pudinku vanilka
- 250g nastrouhaných jablek
- 4 vejce (menší)
- 2 lžíce medu
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 3/4 lžičky kypřicího prášku



POSTUP:

1. Všechny sypké ingredience smíchej v míse, abys předešel vzniku hrudek. Poté vmíchej tvaroh a jablka (nejlépe s menším obsahem šťávy).
2. V jiné míse, vyšlehej celá vejce s medem do pěny.
3. Vyšlehaná vejce vmíchej do těsta, míchej opatrně, aby bylo těsto stále nadýchané.
4. Dej péct na 180°C na 60 minut.

Videorecept

Cottage chléb



1ks chléb



150 minut

INGREDIENCE:

- 200g cottage sýru
- 10g droždí (čerstvého)
- 2 lžíce třtinového cukru
- 3 lžíce mléka (vlažnější)
- 150g špaldové hladké mouky
- lžíce soli
- 10ml rostlinného oleje



POSTUP:

1. Do misky rozdrob čerstvé droždí. Přidej 3 lžíce vlažného mléka a 2 lžíce třtinového cukru.
2. Promíchej a nech aktivovat.
3. Mezitím si rozmixuj cottage sýr.
4. Ke kvásku dej mouku, rozmixovaný cottage sýr a lžíci soli. Vše promíchej.
5. Přidej olej a vypracuj těsto.
6. Těsto by mělo být lehce lepivé.
7. Hotové těsto vlož do mísy, přikryj utěrkou a nech kynout na teplém místě asi 1 hodinu.
8. Těsto lehce propracuj a vytvaruj ho do obdélníku. Sroluj těsto od delší strany jako roládu.
9. Přenes do formy na pečení.
10. Chléb ve formě přikryj a nech kynout dalších 30 minut.
11. Předehřej troubu na 200 °C.
12. Formu s těstem zakryj alobalem.
13. Peč zakryté asi 15 minut, alobal sundej a dopeč dalších 10 minut.
14. Po vypnutí trouby nech chléb chvíli „dojít“ v pootevřené troubě.

Videorecept

Cottage buchty



8 ks



80 minut

INGREDIENCE:

Na těsto:

- 200g cottage sýra
- 250g hladké pšeničné mouky
- 1 vejce
- 1 lžice třtinového cukru
- 20g másla nebo ghí
- 50ml mléka polotučného
- 15g čerstvého droždí
- špetka soli

Náplň:

- Povidla, tvaroh, další...



POSTUP:

1. Rozmixuj cottage sýr do hladka. Přidej horké mléko, třtinový cukr a droždí. Jakmile cottage smícháš s mlékem, zkontroluj, že je směs pouze vlažná.
2. Smíchej zbylé ingredience. Přidej k nim připravenou směs s droždím a vše dobře propracuj.
3. Těsto nech kynout přibližně hodinu.
4. Z hotového těsta vytvaruj housky, každou lehce rozplácní, naplň náplní a dobře uzavři. Buchty nech kynout ještě dalších 30 minut.
5. Před pečením je můžeš potřít vejcem. Peč v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 20–25 minut, dozlatova.

Videorecept

Domáci brambůrky



3 porce



35 minut

INGREDIENCE:

- 400g vařených brambor
- 1-2 lžičky soli
- 1 lžička oleje (řepkového nebo olivového)



POSTUP:

1. Nej dřív brambory nakrájej na tenké plátky (ale opravdu tenké). Pokud máš ostrý nůž, můžeš klidně nožem, pokud ne, vezmi si mandolínu a nebo struhadlo a nakrájej to na tom.
2. Potom dej plátky brambor do ledové vody a namoč na 10 minut. Po deseti minutách opláchni a vysuš. Pak dej do mísy, přidej trochu oleje a sůl. Promíchej a dej do HF. Nejlépe do jedné vrstvy.

Videorecept

Kynuté lívance s jablky



3 porce



60 minut

INGREDIENCE:

- 50g hladké mouky + 1 lžička (špaldové, obyč....)
- 100ml polotučného mléka
- 6g čerstvého droždí
- špetka soli
- 2 lžičky třtinového cukru
- 250g měkkého tvarohu
- 2 vejce
- 20g vanilkového pudingu (můžete použít i svůj oblíbený vanilkový protein pro více bílkovin)
- 2 jablka



POSTUP:

1. Smíchej lžící mouky, lžičku cukru, mléko a čerstvé droždí. Nech odpočinout asi deset minut.
2. Mezitím smíchej zbylou mouku, sůl, tvaroh, vejce a vanilkový pudink.
3. Poté přidej vzešlý kvásek a promíchej.
4. Nech těsto kynout cca 30 minut.
5. Mezitím si připrav jablka. Nakrájej na malé kousky.
6. Přidej do těsta. Smaž lívance na pánvi.

Videorecept

Nepečený piškotový dortík



18cm



30 minut

INGREDIENCE:

- 700ml mléka polotučného
- 2ks vanilkového pudinku
- 250g tvarohu polotučného
- Jablečná nutela (nebo pyré - pokud chceš hnědou barvu, tak ho smíchej s kakaem)
- Piškoty



POSTUP:

1. Asi 500ml mléka nalij do hrnce a zapni sporák. Ve zbytku rozmíchej pudink. Počkej, než mléko začne vřít, pak za stálého míchání přilij pudink a počkej než ztuhne. Vmíchej tvaroh.
2. Potom si vylož formu potravinářskou folii, dej piškoty, na to jablečnou nutelu a pak pudink. Pak opakuj.
3. Jako poslední dej piškoty, ty namoč v mléce nebo jiné tekutině, pak nech v lednici přes noc.

Videorecept

Chia puding alá banánky v čokoládě



4 porce



25 minut

INGREDIENCE:

Chia vrstva:

- 100g chia semínek
- 320ml vody
- 320ml mléka
(klasické či
rostlinné)
- 2 lžíce kakaa
- 3-4 lžíce
čekankového sirupu
- Lžička skořice
- Vanilkový protein

Banánová vrstva:

- 2 velké banány
- 420g řeckého
jogurtu
- 2-3 lžíce javorového
sirupu
- kurkuma
- citronová šťáva

Nahoru:

- nastrouhaná
čokoláda
- banán



POSTUP:

1. Do mísy nasyp chia semínka. Přilij vodu, mléko, přidej kakao, čekankový sirup, skořici a vanilkový protein. Vše promíchej.
2. Směs nech asi 10 minut odstát, poté ji znovu promíchej a ulož do lednice. Ideální je nechat chia pudink odležet přes noc.
3. Banány oloupej a dej do mixéru. Přidej řecký jogurt, javorový sirup, špetku kurkumy a pár kapek citronové šťávy. Vše rozmixuj do hladkého krému.
4. Chia pudink rozděl do skleniček. Na chia vrstvu opatrně navrstvi banánový krém a lehce uhlad' povrch.

Videorecept

Makový závin z cottage sýra



2 záviný



140 minut

INGREDIENCE:

- 200g cottage sýra
- 1 lžíce octu
- 50ml oleje
řepkového
- 1 vejce
- 260g hladké mouky
+ špetka soli

Náplň:

- 120g mletého máku
- 60g moučkového
cukru
- cca 50g
rozpustěného másla
- 300g zavařených
švestek



POSTUP:

1. Cottage rozmixuj, přidej zbytek ingrediencí a vypracuj.
2. Těsto nech odpočinout asi 30 minut.
3. Potom rozválej a roztáhni rukama. Při válení podsypávej moukou.
4. Na náplň smíchej cukr s mákem. Potom posyp rozválené těsto. Pokapej máslem. Dej na náplň zavařené švestky a sroluj. Umačkej konce tak, aby se neotevřel. Potří vejcem a propíchej vidličkou, jinak by mohl závin prasknout.
5. Dej péct na 180°C asi na 30 minut.

Videorecept

Citronové "tiramisu" do skleničky



2 skleničky ⌚ 15 minut

INGREDIENCE:

- 250g tvarohu polotučného
- 80g sušenek (nebo piškotů)
- espresso
- lemon curd
- cca 50ml podmásli



POSTUP:

1. Sušenky rozmixuj nebo rozdrť.
Dej na dno skleničky a polij trochou espressa. Na další vrstvu smíchej tvaroh asi s dvěma lžícemi lemon curd. Potom dej opět sušenky nebo piškoty namočené v kávě.
2. Jako další vrstvu dej zbytek tvarohové. Nakonec dej lemon curd. Nech odležet.

Videorecept

Japonský cheesecake



18cm



120 minut

INGREDIENCE:

- 30g másla
- 140g sýru
- 40g špaldové hladké mouky
- 10g kukuřičného škrobu
- 4 vejce (oddělit žloutky od bílků)
- 1/4 lžičky citronové šťavy
- 8 lžic třtinového cukru



POSTUP:

1. Máslo rozpust se sýrem na vodní lázni. Stačí než se vše rozpustí a pak odstav. Vmíchej mouku a škrob. Přidej žloutky.
2. Bílky vyšlehej s citronovou šťávou a jakmile zbledá, tak přidej cukr a šlehej dokud není tuhé.
3. 1/3 sněhu opatrně vmíchej do druhé směsi. Pak směs vyklop do bílků a promíchej.
4. Dej do formy. Tu dej na plech s vysokým okrajem. Nalij do 1/3 plechu vařící vodu. A dej do předehřáté trouby na 160°C na 20min. Potom otevři. Počkej 10-20 vteřin a pak zase zavři a sniž na 110°C na 60 minut.

Videorecept

Hovězí quesadillas



2 porce



35 minut

INGREDIENCE:

- 300g hovězího mletého
- půl cibule
- 2 stroužky česneku
- taco koření
- 2 lžíce rajčatového pyré
- 2 tortilly
- cca 80g strouhaného sýru
- 1 lžíce oleje + oregano + paprika
- K podávání:
 - zakysaná smetana
 - zelenina
 - guacamole a další



POSTUP:

1. Osmahni cibuli na oleji. Přidej česnek. Potom přidej mleté maso a dochuť kořením. Přidej pyré a nech chvílička povařit.
2. Na pánev dej tortillu prohřát z obou stran.
3. Na půlku tortilly dej trochu sýru, na to část náplně a na to další sýr. Přehni druhý konec tortilly přes náplň a lehce přitlač. Potři olejem a dej osmahnout. Poté potři i z druhé strany olejem a opět osmahni do křupava.

Videorecept

Makové palačinky



2 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- 250ml mléka
- 2 vejce
- špetka soli
- 120g hladká mouka
- 30g vanilkového proteinu
- 3 lžíce máku



POSTUP:

1. Vyšlehej mléko s vejcem a solí.
2. Potom zašlehej mouku a protein.
3. Úplně nakonec zašlehej mák.
4. Dej smažit na rozpálenou pánev.

Videorecept

Tiramisu brownies



24x24cm



40 minut

INGREDIENCE:

Brownies:

- Datle 100g
- Mouku mandlovou 100g + 40g hladké mouky
- 2 lžíce kakaa
- Vanilka + špetka soli
- 1 lžička kypřicího prášku
- 2 vejce
- 80ml oleje
- 50g čoko peciček

Ostatní:

- Sušenky nebo piškoty
- Káva na namočení

Na krém:

- 250g tvarohu
- 200-300ml mléka
- 1 creme ole
- 2 odměrky syrovátkového proteinu



POSTUP:

1. Vše na brownies smíchej a dej na plech - peč na 180°C na 20min.
2. Na krém vše vyšlehej.
3. Namoč sušenky v kávě, dej na vychladlé brownies a to potří krémem. Můžeš posypat kakaem.

Videorecept

Špenátový cottage koláč



20cm



60 minut

INGREDIENCE:

- 600g cottage sýru
- 200g rozmraženého špenátu
- Půl nakrájené papriky
- Půl bílé a červené cibule
- 3 vejce
- 50g strouhaného sýru
- koření: sůl, pepř, sušený česnek



POSTUP:

1. Rozmraz špenát.
2. Smíchej cottage, špenát, nakrájenou papriku, cibuli, vejce a sýr.
3. Přidej koření a opět promíchej.
4. Peč na 180°C 40 až 50 minut.
Poté nech chvíli ještě odležet a máš hotovo.
5. Špenát doporučuju zlehka vysušit, jinak by mohl vypustit příliš vody.

Videorecept

Zapečený tvaroh



3 porce



55 minut

INGREDIENCE:

- 500g polotučného tvarohu
- 2 vejce
- 2 banány



POSTUP:

1. Rozmixuj nebo rozmačkej banány.
2. Přidej vejce a tvaroh.
3. Promíchej a dej do formy.
4. Peč na 180 °C asi 40 minut - záleží i na formě.
5. Nech trochu vychladnout a nakrájej na kousky.
6. Podávej samotné nebo s dalším ovocem, ořechy atp.

Videorecept

Křupavý řízek z HF



7 porcí



40 minut

INGREDIENCE:

- 200ml bílého jogurtu
- 1000g kuřecích prsních řízků
- sůl, pepř (případně další koření dle chuti)
- 1 ks vejce
- 4 lžíce lahůdkového droždí (lze vynechat)
- kukuřičná strouhanka (na obalování) (asi 100g) – ale pokud chceš doopravdy hodně křupavé řízky, spíš zvol cornflakes nebo panko strouhanku



POSTUP:

1. Řízky osol, opepři a odlož. Jogurt rozmíchej s vejcem a potom přidej další sůl a pepř.
2. Potom dej do nádoby a do jogurtu vlož i řízky. Obal je ve směsi tak, aby v ní byly namočené. Nádobu zavři a dej do lednice.
3. Další den si připrav strouhanku a vmíchej do ní lahůdkové droždí. Potom vyndej řízky v nádobě z lednice a řízek obal ve strouhance (jogurt na řízku trochu setři).
4. Vlož do horkovzdušné fritézy, pošplíchej sprejem a zapni na 200°C na 20 minut.

Videorecept

Domáci churros z HF



cca 20ks



85 minut

INGREDIENCE:

- 25ml vody
- 1 lžíce třtinového cukru
- špetka soli
- 30g ghí
- 65g hladké špaldové mouky
- Vanilkový extrakt
- 1 vejce
- Skořice a cukr na obalení
- Olej



POSTUP:

1. Smíchej vodu, cukr, sůl a ghí.
2. Dej na sporák a občas zamíchej.
3. Až začne vřít, stáhni a přimíchej mouku.
4. Odstav a nech vychladnout (na cca 60°C). Přidej vanilku a vejce, promíchej.
5. Pomocí zdobičky vytvoř churros a dej na hodinu do lednice.
6. Potom dej do HF na 185°C asi 12 minut. Obal ve skořici a cukru.

Videorecept

Skořicový šnek do mističky



1 porce



20 minut

INGREDIENCE:

Těsto:

- 3 lžíce tvarohu
- 6 lžic špaldové celozrnné mouky
- 1 lžička kypřicího prášku

Náplň:

- 1 lžíce skořice
- 1 lžíce třtinového cukru
- 5g rozpuštěného másla



POSTUP:

1. Vše na těsto smíchej. Vypracuj. Vytválej na tenký (i úzký), ale dlouhý pruh
2. Potři máslem, posyp skořicí a cukrem.
3. Sroluj a potom rozkroj na polovinu, dej do forem.
4. Dej do horkovzdušné fritézy na 180°C na 8 minut.

Videorecept

Jablečný koláč



20cm



50 minut

INGREDIENCE:

- 360g polohrubé mouky
- 2 lžíce mléka polotučného
- 2 lžíce třtinového cukru
- 150g másla nebo ghí
- 6g (1/2 balení) prášku do pečiva

Náplň:

- 1kg jablek
- 2ks vanilkový pudíng (prášek)
- 30g skořicového sladidla (nebo cukru+skořice)



POSTUP:

1. Na těsto vše smíchej a vypracuj. Lepší je mít ingredience pokojové teploty.
2. Na náplň jablka nastrouhej nebo nakrájej na plátky. Smíchej se zbytkem.
3. Těsto rozválej (1/2) a dej na plech (20x20). Dej náplň. Rozválej druhou polovinu těsta a tu dej na náplň. Zeshora propíchej vidličkou.
4. Peč na asi 40 minut. 180°C. Zkontroluj už po 30 minutách.

Videorecept

Jablečný koláč bez mouky



19cm



45 minut

INGREDIENCE:

Na korpus:

- 150g datlí
(vypeckovaných)
- 2 lžíce kakaa
- 3 vejce
- 1 lžičku kypřicího
prášku
- špetku soli

Na krém:

- polotučný tvaroh ve
vaničce (cca 250g)
- 2 lžíce třtinového
cukru (nebo jiného
sladidla)
- špetku mleté vanilky
- 150ml smetany ke
šlehání
- volitelně trochu
mléka na zředění

Na vrch:

- jablečná „nutella“,
džem nebo povidla
(recept na jablečnou
nutelu najdeš zde).
- 1 jablko nakrájené
na tenké plátky
- skořice podle chuti
- plátky mandlí na
ozdobu



POSTUP:

1. Rozmixuj datle, kakao, vejce,
prášek do pečiva a špetku soli do
hladka. Těsto nalij do formy o
průměru cca 19 cm.
2. Peč v předehřáté troubě na 175 °C
přibližně 30 minut.
3. Smíchej tvaroh, cukr a vanilku.
Přilij smetanu a vyšlehej do
nadýchané konzistence.
4. Na vychladlý korpus natři tenkou
vrstvu jablečné „nutelly“. Rozetři
krém.
5. Jablka krátce povař s trochou
skořice (stačí pár minut, aby
změkla) a rozlož je navrch.

Videorecept

Domáci bakerolls

🔪🍴 kolik chceš 🕒 15 minut

INGREDIENCE:

- Pečivo (bagety, rohlíky,...)
- Olej
- Pizza koření



POSTUP:

1. Staré pečivo (rohlíky) nakrájej na zhruba stejné plátky. Dej do HF a pošplíchej olejem, přidej koření (já dala sušenou cibuli, sušený česnek, pizza koření) a pak zapni HF a po 5 minutách je hotovo.

Videorecept

Cottage rohlíky



8 ks



25 minut

INGREDIENCE:

- 200g hladké špaldové mouky
- 1 lžička třtinového cukru
- špetka kypřicího prášku (lžička)
- 1 cottage sýr (200g)
- 1 vejce
- volitelně: špetka soli



POSTUP:

1. Cottage sýr rozmixuj, přidej zbytek a promíchej.
2. Vypracuj těsto. Můžeš přidat více mouky, ale dávej pozor, pokud dáš hodně mouky, mohly by být příliš hutné.
3. Vytvaruj trojúhelníky (stačí přibližně). A sroluj. Těsto se lepí, takže je lepší namáčet ruce do vody.
4. Potři vejcem a dej do horkovzdušné fritézy na 180°C asi na 15 minut.

Videorecept

Dýňový koláč s jogurtem



5 porcí



45 minut

INGREDIENCE:

- Na koláč:
- 2 hrnky ovesných vloček
- 1 lžička jedlé sody
- špetka soli
- 1–2 lžičky skořice
- špetka muškátového oříšku
- 1 hrnek dýňového pyré
- 2 lžičky medu
- 2 lžičky erythritolu
- 140g řeckého jogurtu
- 1 vejce
- 1 hrnek mléka

Na jogurtovo-medovou polevu:

- 140g řeckého jogurtu
- 1 lžíce dýňového pyré
- sladidlo dle chuti (med nebo jiné)
- volitelně: lžička vanilkového proteinu
- skořice na posypání



POSTUP:

1. Vše na těsto smíchej.
2. Nalij směs do formy. Peč v předehřáté troubě na 180 °C cca 30–35 minut.
3. Smíchej řecký jogurt s dýňovým pyré, sladidlem a volitelně proteinem.
4. Polevu rozetři na teplý základ, posyp skořicí a nakrájej na jednotlivé porce.

Videorecept

Zapečené vločky



2 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- 60g ovesné mouky
- 25g vanilkového proteinu (můžeš vynechat)
- 1 banán nebo polovina
- 1 vejce
- 1/2 lžičky kypřicího prášku
- 10g čoko peciček + hrst sušeného banánu



POSTUP:

1. Vše smíchej. Já ráda přidávám čokoládu a sušený banán až nakonec, aby to po upečení bylo cítit + čokoláda se hezky roztíkala, ale to je na tobě.
2. V HF nech na 165-170 °C asi na 10-12min.

Videorecept

Mřížkový koláč s jablky



20cm



55 minut

INGREDIENCE:

- 250g polotučného tvarohu
- 1 lžička kypřicího prášku
- Špetka soli
- 150g hladké špaldové mouky

Náplň:

- mák
- vejce
- povidla nebo džem
- Mléko na zředění
- povařená jablka se skořicí (a cukrem)
- ghí na potřetí



POSTUP:

1. Smíchej vše na těsto. Vypracuj.
2. Rozděl na 2 části - jednu menší, tu odlož.
3. Větší část rozválej a dej do vymazané formy. Rozválej menší část a rozřízni ji na několik proužků.
4. Dej makovou vrstvu do formy a na to dej povařená jablka.
5. Na to dej proužky těsta a dozdob.
6. Potři ghíčkem a dej péct na 175°C asi 30 minut (zkontroluj a případně nech ještě chvíli péct).

Videorecept

Podzimní tvarožník



24 cm



55 minut

INGREDIENCE:

- 1125g polotučného tvarohu
- 5ks vajec
- 100g medu
- 1ks vanilkového pudinku (38g)

Na dokončení:

- Slaný karamel
proteinella + skořice



POSTUP:

1. Nejříve odděl od žloutků bílky a vše dej do samostatné nádoby. Do mísy se žloutky přidej tvaroh.
2. Potom přidej med a smíchej.
3. Vmíchej vanilkový pudink.
4. Bílky vyšlehej do tuhé pěny (sněhu) a potom opatrně vmíchej. Potom dej do formy a peč na 175°C asi na 40-45 minut.
5. Vyndej z trouby a počkej, než vychladne.

Videorecept

Kávové řezy s čokoládou



24cm



45 minut

INGREDIENCE:

- Cca 250g kakaových sušenek (nebo klasických + kakao)
- 40g povoleného másla
- mléko podle konzistence

Na náplň:

- 500g polotučného tvarohu
- 80-120g třtinového cukru (uprav podle toho, jak moc máš rád sladké)
- 3 vejce
- 30g kávového proteinu
- Vanilka

Poleva:

- 190ml zakysané smetany
- 80g mléčné čokolády



POSTUP:

1. Sušenky rozmixuj a přidej k nim máslo. Vmíchej mléko podle konzistence. Potom dej do formy. Na náplň vše smíchej a dej jako další vrstvu.
2. Po upečení (a vychladnutí) polij rozpuštěnou čokoládou smíchanou se zakysanou smetanou.
3. Ozdob strouhanou čokoládou a čoko hoblinkami.

Videorecept

Overnight oats ala skořicový šnek



3 porce



25 minut

INGREDIENCE:

- 120g ovesných vloček
- 1 lžice chia semínek
- 360ml mléka (kravské nebo rostlinné)
- 2 lžičky mleté skořice (do směsi)
- 1 lžice třtinového cukru (nebo jiného sladidla)
- 420g řeckého jogurtu (bílý, neochucený)
- 2–3 odměrky vanilkového proteinu (dle chuti a požadované sladkosti, cca 60–90g)
- další skořice na posypání navrch



POSTUP:

1. V míse smíchej ovesné vločky, chia semínka, mléko, mletou skořici a třtinový cukr.
2. Do sklenic vrstvu vloček rovnoměrně rozděl. Pro lepší vrstvi doporučujeme nechat vrstvu s ovesnými vločkami nějakou dobu odležet.
3. Povrch zarovnej lžící a posyp skořicí. Potom si vezmi špejli nebo tenkou lžičku a od středu směrem ven udělej jemnou spirálu, aby povrch připomínal skořicového šneka.
4. Nech odležet v lednici alespoň 4 hodiny, ideálně přes noc.

Videorecept

Jablečný závin



2 záviný



80 minut

INGREDIENCE:

Na těsto:

- 200g cottage sýru
- 50ml oleje (např. repkový nebo slunečnicový či jiný nevýrazný olej)
- 1 vejce
- 2 lžičky medu
- 1 lžíce octa
- špetka soli
- 230–250g hladké špaldové mouky (dle toho, jak je těsto lepivé)

Na náplň:

- strouhaný kokos (na posypání těsta před přidáním náplně)
- cca 3 menší jablka, nastrouhana nahrubo
- hrst rozinek
- třtinový cukr dle sladkosti jablek (volitelně)
- skořice (dle chuti, ½–1 lžička)



POSTUP:

1. Cottage sýr rozmixuj dohladka. Přidej olej, ocet, vejce, med a špetku soli. Nakonec vmíchej mouku a vypracuj těsto.
2. Těsto zabal do fólie a nech odpočívat 20–30 minut při pokojové teplotě.
3. Jablka oloupej a nastrouhej nahrubo. Přidej zbytek.
4. Těsto rozděl na dvě části. Každou rozválej na obdélník, nanes náplň a opatrně zaroluj do závinu. Konce přimáčkní, aby náplň nevytekla.
5. Peč v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20–30 minut, dokud nejsou záviný zlatavé a křupavé.

Videorecept

Skořicový šnek jako dort



19 cm



120 minut

INGREDIENCE:

- 250g hladké špaldové mouky
- špetku soli
- 20g třtinového cukru
- 2 lžičky sušeného droždí
- 140 ml teplé vody (cca 40 °C)
- 30g ghí
- 1 vejce
- ½ kostky tvarohu

Náplň:

- 30g ghí
- 40g erythritolu
- 20g skořice

Krém:

- ½ vaničky tvarohu
- 1 odměrka vanilkového proteinu (můžeš nahradit jiným krémem nebo osladit dle chuti)



POSTUP:

1. V míse smíchej mouku, cukr, droždí a sůl. V jiné nádobě rozmíchej ghí v teplé vodě a přilij k mouce. Přidej tvaroh a vejce, vypracuj hladké těsto.
2. Nech kynout přibližně 15 minut na teplém místě. Mezitím připrav náplň smícháním ghí, erythritolu a skořice.
3. Těsto rozválej do obdélníku, potřij náplní a sroluj.
4. Z rolády vytvoř velkého šneka a vlož do vymazané formy.
5. Nech kynout dalších 45 minut.
6. Potřij vejcem a peč při 170 °C asi 30–35 minut.

Videorecept

Cuketová omáčka



4 porce



45 minut

INGREDIENCE:

- 700g cukety
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 šalotky, nasekané najemno
- 1 lžička soli
- špetka chilli vloček
- čerstvě mletý černý pepř
- 4 stroužky česneku, nastrované nebo prolisované
- 340g těstovin
- 80g strouhaného sýra (Eidam, čedar, parmazán nebo mix)
- 2–3 lžíce čerstvé citronové šťávy
- kůra z 1 citronu (ideálně bio)
- hrst čerstvé bazalky nebo máty (případně směs)
- 200g cottage sýra (rozmixovaný dohladka pro jemnější texturu)
- 2 light mozzarely (natrhané nebo nakrájené na plátky)



POSTUP:

1. Uvař těstoviny podle návodu, odlož stranou trochu vody.
2. V pánvi rozehřej olivový olej. Přidej nasekanou šalotku, sůl, pepř a chilli vločky. Restuj na středním plameni cca 2–3 minuty, až šalotka zesklloví.
3. Vmíchej prolisovaný česnek a krátce orestuj (cca 30–60 sekund).
4. Cuketu nastrovej nahrubo. Přidej ji na pánev. Za občasného míchání restuj cca 10–15 minut, až změkne.
5. Odstav z plotny. Přidej rozmixovaný cottage sýr, citronovou šťávu, citronovou kůru a strouhaný sýr. Promíchej – podle potřeby přilij trochu vody z těstovin.
6. Do pánve přidej uvařené těstoviny a nasekané čerstvé bylinky.

Videorecept

Cottage pomazánka



2 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- 200g cottage sýra
- 4 vejce (vařené natvrdo)
- 1 lžíce hořčice (nejlépe medové, ale můžeš dát i plnotučnou)
- 1 lžička sušeného česneku (klidně vynech) a sůl dle chuti



POSTUP:

1. Vejce uvař natvrdo. Mezitím smíchej v mističce zbytek. Cottage nemusíš rozmixovat, chutná to skvěle i s celými kousky, ale můžeš, jestli chceš.
2. Jakmile jsou vejce uvařená, oloupej a nastrouhej. Vše smíchej.
3. Pak už jen podávej s pečivem!

Videorecept

Jednoduchý rýžový pudink



1 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- 35g rýže
- 260ml mléka
- Volitelně: špetka soli
- lžice medu nebo jiného sladidla

Malinová vrstva:

- maliny
- lžice medu
- 2 lžičky tvarohu nebo řeckého jogurtu (nebo klidně víc)



POSTUP:

1. Uvař ryži v mléce se špetkou soli.
2. Nech chvilku vychladnout a pak rozmixuj, přidej sladidlo a dej do sklenice.
3. Dovnitř jsem přidala ještě několik zbylých malin.
4. Na malinovou vrstvu rozmačkej maliny, přidej med a tvaroh nebo jogurt.
5. Vše promíchej a navstvi do sklenice.

Videorecept

Virální japonský cheesecake



1 porce



5 minut

INGREDIENCE:

- Řecký jogurt
- Sušenky
- Kakao
- Káva



POSTUP:

1. Jogurt smíchej s kávou.
2. Do jogurtu vlož sušenky. Nech odležet přes noc. Další den posyp kakaem.

Videorecept

Obalovaný květák z HF



2 porce



30 minut

INGREDIENCE:

- 1 menší květák
- 2 vejce
- Strouhanka nebo cornflakes (dle preference)
- olej (pár šplíchnutí)
- Sůl, pepř
- 1 lžička uzené papriky
- Špetka chilli
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžička sušené cibule



POSTUP:

1. Omyj květák, rozděl na menší růžičky a dej stranou.
2. Do jedné misky rozklepni vejce. V druhé misce smíchej strouhanku, uzenou papriku, špetku chilli, sušený česnek, sušenou cibuli, sůl a pepř.
3. Každou růžičku kvěťáku nejprve ponoř do rozšlehaného vejce, potom ji obal ve směsi se strouhankou a kořením. Pošplíchej olejem.
4. Dej do HF na 200°C asi na 20 minut.

Videorecept

Domáci pizza



3 porce



140 minut

INGREDIENCE:

- 150ml vlažné vody
- 4g sušeného droždí
- 1 lžička třtinového cukru
- 1 lžíce olivového oleje
- špetka soli
- 230g hladké mouky

Recept na omáčku:

- Ajvar/pyré/kečup asi 50g
- 1 lžička lahůdkového droždí
- Koření (bazalka, oregano, apod.)

Topping:

- 250g mozzarellы
- 5-10g eidamu (strouhaného)
- bazalka
- koření



POSTUP:

1. Vše na těsto smíchej a vypracuj hladké, zlehka lepkavé těsto.
2. Nech kynout asi hodinu až hodinu a půl (nebo přes noc).
3. Těsto zlehka propracuj a poté vyválej. Případně pouze dej do formy a těsto natáhni po celém obvodu formy. Kraje potřij olivovým olejem. Dej péct na 5 minut na 230°C.
4. Pizzu potřij omáčkou. Na to dej mozzarellu nakrájenou na plátky. Nebo dej další ingredience podle vlastní volby. Přidej zbytek.
5. Dej péct asi na 10 minut na 230°C. Pak posyp sýrem a počkej, než se rozteče.

Videorecept

Makové koláče se švestkami



12 ks



90 minut

INGREDIENCE:

- 250g hladké mouky
- 120g mléka
- 50g rostlinného oleje
- 40g cukru krupice
- 12 g čerstvého droždí
- 2 žloutek
- 2,5 g soli citronová kůra

Náplň:

- 80g mletého máku
- 150ml mléka (polotučné, tučné)
- 2 lžíce cukru krupice
- 30g rozmixovaných piškotů
- citronová kůra

Drobenka:

- 10g mandlové mouky
- 20g polohrubé mouky
- 20g másla
- 20g cukr krupice
- Skořice

Na politi

- 10g másla + rum



POSTUP:

1. Na těsto vše smíchej. Dej do robota nebo vypracuj těsto. Nech kynout do zdvojnásobení.
2. Na náplň dej vařit mléko a pak vmíchej mák a za stálého míchání počkej nez ztuhne. Přidej cukr. Odstav. Nech chvíli vychladnout. Přidej vanilku a piškoty.
3. Na drobenku vše smíchej nebo dej do mixéru.
4. Koláče rozděl na 12 částí. Udělej kuličky. Rozválej váleček. Dej Náplň. Zadělej. Dej na plech, umačkej, okraje potřij vejcem a doprostřed vmáčkni švestky. Dej drobenku a peč na 180°C asi na 17 minut.

Videorecept

Domáci housky



9 ks



120 minut

INGREDIENCE:

- 400g hladké mouky
- 170ml vlažné vody (cca 30 °C)
- 25g másla pokojové teploty
- 1 vejce
- Lžice třtinového cukru
- 1 lžička soli
- cca 6g sušeného droždí



POSTUP:

1. V míse smíchej všechny ingredience na těsto a vypracuj.
2. Nech kynout do zdvojnásobení. Potom zlehka propracuj a vytvaruj housky.
3. Tvarování je ve videu - ale stačí si těsto rozdělit na prameny a potom po třech splést.
4. Nech kynout půl hodinu v teplé místnosti (zakryté).
5. Potom potři vejcem a posyp semínky. Peč na 180 °C asi 18-20 minut.

Videorecept

Slaná ovesná kaše



2 porce



25 minut

INGREDIENCE:

- 1 hrnek ovesných vloček
- 2 hrnky vody
- 1 lžička soli



POSTUP:

1. Kaši uvař klasicky do změknutí vloček.
2. Do uvařené kaše zamíchej ještě cca 50-60g strouhaného sýra + přidávám ztracené vejce nebo volské oko - a skvělá je i nějaká libovější slanina nebo vysokoprocentní šunka.

Videorecept