

# Nejlepší tvarohové mazance

## Ingredience:

- 250g špaldové hladké mouky
- 200g hladké mouky
- 10g sušeného droždí
- 250g polotučného tvarohu
- 70g ghí/másla
- 2 vejce
- 2 lžice sušeného mléka
- 120ml mléka polotučného
- 60g třtinového cukru
- špetka soli
- vanilkový extrakt
- rozinky 50g (můžeš je předem na několik hodin namočit do rumu)
- špetka soli

## Na kříže:

- 2 lžice hladké mouky
- asi lžice vody (případně přidat podle konzistence)

*Všechny ingredience pokojové teploty.*



## Postup:

1. Smíchej vše na těsto v jedné míse. Pokud dáš místo sušeného droždí čerstvé, tak nejdříve smíchej vlažné mléko s lžičkou cukru a droždím - nech působit asi 10 minut.
2. V jiné míse smíchej zbytek surovin a přidej směs s mlékem.
3. Vypracuj těsto tak, aby bylo krásně hladké.
4. Nech nakynout na jednu hodinu nebo trochu déle - těsto by mělo zdvojnásobit svůj objem.
5. Pak zlehka propracuj a vytvaruj kuličky/housky a nech na plechu nakynout ještě na 10-15 minut.
6. Potří vejcem, poté smíchej vodu s moukou a zdobičkou "namaluj" kříže. Případně vynech tento krok s kříži a klasicky je nařízni nebo nastříhni. Poté ještě posyp plátky mandlí. I tento krok můžeš vynechat.
7. Dej péct na 170°C asi na 25-30 minut. Kontroluj. Jakmile ze shora zezlátnou, tak je hotovo.

# Pistáciový dortík s čokoládovým krémem

## Ingrediencie:

- 40g mandľové mouky
- 40g rozmixovaných pistácií
- 1 lžička tapiokové mouky
- 50g třtinového cukru
- 1 odměrka vanilkového proteinu
- 20g lněných semínek
- 50g baby špenátu
- 100ml podmáslí
- 30ml rýžového oleje
- 1 lžička citrónové šťávy
- 140g řeckého jogurtu

## Poleva:

- 140g řeckého jogurtu
- 30g čokolády
- 1 lžička kakaa



## Postup:

1. Baby špenát rozmixuj s olejem a citrónovou šťávou dohľadka.
2. V jiné míse smíchej zbytek ingrediencí na dortík.
3. Poté vlij rozmixovanou směs k ostatním ingrediencím.
4. Smíchej, dej do formy 16cm a peč na 180°C asi na 15 minut (nebo déle, jakmile okraje zhnědnou, je upečeno).
5. Po vychladnutí stačí rozpustit čokoládu, vmíchat do ní jogurt a kakao a dozdobit dortík.

# Vláčný tvarohový beránek

## Ingredience:

- 250g tvarohu polotučného
- 2 vejce
- 300g polohrubé mouky
- 60g třtinového cukru (60-90g podle toho, jak moc sladké máš rád/a)
- 10g kypřicího prášku
- 180ml mléka polotučného (nebo podle konzistence)
- 80ml oleje rýžového
- Špetka soli
- Vanilka mletá



## Postup:

1. Vejce smíchej s tvarohem.
2. V jiné míse smíchej mouku, cukr, kypřicí prášek, sůl, vanilku a smíchej.
3. Potom přidej do sypké směsi tvaroh s vejci.
4. Nakonec vmíchej mléko. Následně vmíchej olej a rozmíchej.
5. Případně přilij více mléka.
6. Dej do vymazané (a vysypané - nejlépe kokosem) formy.
7. Peč na 180°C asi 40 min.

# Cottage pomazánka s vejci

## Ingredience:

- 200g cottage sýra
- 4 vařená vejce
- 2 lžičky medové hořčice
- sůl dle chuti
- sušený česnek (podle chuti)



## Postup:

1. Rozmixuj vejce s cottage sýrem, přidej hořčici a koření.
2. Potom podávej s pečivem.

# Tvarohové koblihy z HF

## Ingredience:

### Koblihy:

- 300g hladké mouky (začni s menším množstvím)
- 250g polotučného tvarohu
- 1 vejce
- 1-2 lžíce třtinového cukru
- 1/2 lžičky kypřicího prášku
- máslo/ghí na potřeni

### Náplň:

- Povidla (milujeme hrušková, ale dej klidně klasická nebo jinou náplň)



## Postup:

1. Vejce smíchej s tvarohem a s hladkou moukou. Přidej cukr a kypřicí prášek.
2. Smíchej vše dohromady a vypracuj.
3. Poté těsto rozválej a vykroj pomocí vykrajovátko nebo skleničky.
4. Kruh uprostřed umáčkni a dej do něj náplň - stačí 2 lžičky - ale můžeš i méně.
5. Dej na naplněný kruh další kruh a zadělej. Okraje hodně umačkej, aby se koblihy nerozlepily.
6. Splácní a dej do horkovzdušné fritézy. Potři máslem nebo ghí, aby měly koblihy krásně zlatavou barvu.
7. Zapni na 8 minut na 180°C z jedné strany - pokud chceš aby byly hezky barevné, dej ještě z druhé strany asi na 2-4 minuty.

# Vajíčková pomazánka s jogurtem

## Ingredience:

- 4 vejce (vařená natvrdo)
- 140 g řeckého jogurtu
- 1 lžička medové hořčice
- 1–2 lžičky sušeného nebo čerstvého kopru (dle chuti)
- sůl a čerstvě mletý pepř dle chuti

## K podávání:

- pečivo (např. kváskový chléb, křupavá bagetka, celozrnný toast)
- baby špenát, rukola, cherry rajčátka nebo jiná čerstvá zelenina



## Postup:

1. Vejce vlož do studené vody, přiveď k varu a nech vařit 9–10 minut. Poté je zchlad' pod studenou vodou a oloupej. Případně je můžeš uvařit v horkovzdušné fritéze.
2. Vejce nakrájej na menší kousky – můžeš použít vidličku, kráječ na vejce nebo je prostě pokrájet nožem podle preferované velikosti.
3. Do mísy dej řecký jogurt, přidej lžičku medové hořčice, sůl, pepř a kopr. Dobře promíchej, aby vznikl ochucený krémový základ.
4. Do připraveného základu přidej nakrájená vejce a vše jemně promíchej, aby se vejce nerozpádlá úplně, ale obalila v dresinku.
5. Salát můžeš servírovat ihned, nebo nechat chvíli vychladit v lednici, aby se chutě propojily.
6. Skvěle chutná s pečivem a čerstvou zeleninou – třeba baby špenátem nebo salátovou okurkou.

# Křehké košíčky

## Ingredience:

- 50g másla
- 100g bílého jogurtu (3,6 % tuku)
- 100g hladké mouky
- 90g celozrnné špaldové mouky
- Špetka soli

## Náplň:

- Džem malinový - 120g
- Creme ole 1ks
- 300g řeckého jogurtu
- 200ml mléka

## Další:

- asi 1 lžice erythritolu + skořice + cca 10g másla (na potřetí)



## Postup:

1. Vše na těsto smíchej a vypracuj. Těsto se bude lepit.
2. Vždy podsypávej moukou a válej těsto. Rozválej na tenký plát těsta a potom rozkrájej na tenké plátky.
3. Na udělání košíčku je nejlepší plech na muffiny, ten otoč a potom potřít máslem nebo olejem. Podle videa.
4. Potom jednotlivé pásy těsta vytvaruj a dej na košíček plechu zesponu a obmotej. Potřít vejcem (ale jde vynechat). Dej péct na 200°C asi na 15-20 minut. Potom potřít máslem a obal ve směsi se skořicí.
5. Ze zbytku proužků udělej ouška na košíky. Dej péct na stejnou teplotu, ale bude stačit asi jen 10 minut (možná i méně).
6. Košíčky potřít džemem.
7. Na náplň vyšlehej creme ole (pudink za studena) s 300g řeckého jogurtu + cca 200ml mléka - to dolévej postupně.
8. Pak dej jako další vrstvu a dozdob. Nakonec přidej ouška košíčku.

# Jednoduchý tvarohový mazanec

## Ingredience:

- 11g sušeného droždí
- 120ml mléka polotučného
- 1 lžička cukru třtinového
- 250g hladké mouky
- 200g hladké špaldové mouky
- 250g polotučného tvarohu
- 2 lžíce sušeného mléka
- 80g třtinového cukru
- 2 vejce
- Špetka soli
- 70g ghí
- 50g rozinek
- Špetka vanilky

## Na kříže:

- 1 lžíce mouky + trochu vody



## Postup:

1. Smíchej droždí s mlékem (mléko je nejlepší při 35°C) a cukrem. Nech působit alespoň 10 minut nebo dokud trochu nenapění. V jiné míse smíchej zbytek a pak přidej droždí.
2. Promíchej a vypracuj. Nech nakynout asi hodinu. Potom propracuj a rozděl na 2 části. Dotvaruj a nech kynout dalších 20 minut.
3. Potří vejcem a můžeš "nakreslit" kříže moukou. Posyp plátky mandlí.
4. Peč na 170°C asi na 30 minut.

# Odlehčené velikonoční jidáše

## Ingredience (na 8 ks):

- 15g čerstvého droždí
- 100ml mléka (vlažného)
- 15g třtinového cukru
- 200-250g špaldové mouky (hladké)
- 30g třtinového cukru
- vejce
- kůra z 1/2 většího citronu
- špetka soli
- vanilka/vanilkový extrakt
- 40g změkklého másla
- Na potření:
  - vejce
  - med + trochu horké vody



## Postup:

1. Do misky rozdrob droždí, přidej mléko a 15g cukru. Promíchej a nech asi 10 minut vzejít kvásek.
2. Do větší mísy dej mouku, zbytek cukru, vejce, citronovou kůru, špetku soli a vanilku. Přidej vzešlý kvásek a smíchej.
3. Jakmile se suroviny spojí, přidej změkklé máslo a těsto ještě promíchej. Poté ho nech vypracovat v kuchyňském robotu.
4. Mísu přikryj utěrkou a nech kynout přibližně 1 hodinu.
5. Vykynuté těsto propracuj a rozděl ho na 8 stejně velkých částí. Z každé vytvoř váleček a vytvaruj různé tvary jidášů.
6. Jidáše dej na plech, přikryj a nech 15 min. kynout.
7. Jidáše potři rozšlehaným vejcem a peč je na 175 °C asi 15 minut.
8. Po upečení jidáše potři medem smíchaným s trochou horké vody.