

Ingredience:

Korpus:

- cca 65g sušenek (Gullón či jiné)
- 100ml podmáslí
- 20ml polotučného mléka

Náplň:

- 250g polotučného tvarohu
- 100ml podmáslí
- 30ml polotučného mléka
- vanilkový extrakt
- 1 lžíce čekankového sirupu

Poleva:

- mix ovoce (cca 1 hrnek mraženého ovoce)
- 1 lžíce čekankového sirupu

Poznámky:



2 porce



NEPEČENÝ CHEESECAKE DO MISKY

Postup:

1. Sušenky vyskládej na dno misky. Potom na ně nalij podmáslí a mléko. Chvilí počkej a sušenky rozmačkej vidličkou (i když tento krok můžeš vynechat).
2. Smíchej tvaroh, podmáslí, mléko, vanilkový extrakt a čekankový sirup. To nalij na korpus.
3. Rozmraž mražené ovoce (nebo rozvař čerstvé) a nanes na několik různých míst nahoru do misky. Potom udělej vzory pomocí lžičky či párátko a nebo rovnou natři rovnoměrně na náplň.
4. Cheesecake můžeš hned podávat a nebo ho můžeš dát klidně do lednice a nechat odležet.

Ingredience:

Základ:

- 100g ovesných vloček
- 150ml mléka
- 100ml vody
- 1 lžíce javorového sirupu
- 20g vanil. proteinu

Kokosovo-jahodová vrstva:

- 30g kokosu
- 100ml podmáslí
- 1 lžíce čekan. sirupu
- 15g jahodového proteinu
- 50g mražených jahod

Jogurtová vrstva:

- 70g řeckého jogurtu
- 2 lžíce podmáslí
- 1 lžíce vanilkového proteinu / pár kapek vanilkového extraktu

Poleva:

- 40g rozpuštěné bílé čokolády (smíchané s 1 lžící řeckého jogurtu)

Poznámky:



2 porce

Protein lze v receptu vynechat, případně dosladit dle chuti.



KOKOSOVÁ OVESNÁ KAŠE PŘES NOC

Postup:

1. Základní vrstva: Smíchej ovesné vločky, mléko, vodu, javorový sirup a případně vanilkový protein v misce, dokud nedosáhneš hladké konzistence.
2. Kokosovo-jahodová vrstva: V jiné misce smíchej kokos, podmáslí, čekankový sirup a případně jahodový protein. mRozmačkej a rozmixuj mražené jahody a přidej je do směsi s kokosem.
3. Jogurtová vrstva: V další misce promíchej řecký jogurt, podmáslí a vanilkový protein nebo vanilkový extrakt, dokud nezískáš hladkou směs.
4. Sestavení: Začni vrstvit tři směsi na sebe v servírovacích sklenicích nebo nádobě. Nech odpočinout y nebo přes noc.
5. Poleva: Před podáváním polij rozpuštěnou bílou čokoládou smíchanou s jogurtem.

Ingredience:

- 140g skyru nebo řeckého jogurtu
- 40g arašídového másla (s čokoládou či klasické)
- Pár kapek vanilkového extraktu
- 1 lžíce javorového sirupu
- 2 jablka (skořice + lžička cukru)
- plátky mandlí



ZDRAVÁ JABLEČNÁ SVAČINKA

Postup:

1. Promíchej skyr, ořechové máslo, extrakt a sirup. Dej do skleničky.
2. Nakrájej jablka na kousky a povař je na pánvi do měkka spolu s cukrem a skořicí.
3. Přendej uvařená jablka do skleničky. Můžeš posypat plátky či kousky mandlí!
4. Podávej a nebo můžeš nechat v lednici přes noc.

Poznámky:



2 porce

Ingredience:

Chia pudink:

- 50g chia semínek
- 2 odměrky (1/3 hrnku) vody (160ml)
- 2 odměrky (1/3 hrnku) mléka (160ml)
- 1 lžíce kakaa
- 1 lžíce čekankového sirupu
- špetka soli
- 1/2 lžičky skořice

Banánová vrstva:

- 2 banány (kousek nechte na ozdobu)
- 140g řeckého jogurtu
- 1 lžíce čekan.sirupu
- špetka kurkumy
- banánový protein (volitelně)
- Čokoláda a zbytek banánu na ozdobu

Poznámky:



2 porce



BANÁNOVÝ CHIA PUDINK S ČOKOLÁDOU

Postup:

1. Smíchej chia semínky s vodou a mlékem. Přidej kakao, čekankový sirup, špetku soli a skořici.
2. Dej do skleničky a nech kousek místa ve skleničce na banánovou vrstvu.
3. Na banánovou vrstvu rozmačkej nebo rozmixuj banán. Smíchej s jogurtem a čekankovým sirupem (a volitelně špetkou kurkumu a banánovým proteinem).
4. Banánovou vrstvu dej do skleničky na chia pudink.
5. Dozdob zbytkem banánu, nastrouhanou čokoládou či čímkoli jiným. Dej na cca půl hodiny až hodinu do lednice a je hotovo.

Ingredience:

Korpus:

- cca 7 sušenek bez cukru
(Gullón či jinou značku)
- cca 2 lžíce uvařené kávy

Náplň:

- 250g polotučného tvarohu z kelímku
- 80ml podmáslí
- 1 odměrka kávového proteinu (lze vynechat)

Poleva:

- 3 lžičky třtinového cukru
- 4 lžíce uvařené kávy
- cca 20g kávového proteinu (případně vanilkového)

Nahoru:

- Strouhaná kvalitní
čokoláda/hoblinky

Poznámky:

 2 porce



KÁVOVÝ CHEESECAKE DO MISKY

Postup:

1. Sušenky vyskládej na dno misky. Potom na ně nalij podmáslí a mléko. Chvilí počkej a sušenky rozmačkej vidličkou (i když tento krok můžeš vynechat).
2. Smíchej tvaroh, podmáslí, mléko, vanilkový extrakt a čekankový sirup. To nalij na korpus.
3. Rozmraž mražené ovoce (nebo rozvař čerstvé) a nanes na několik různých míst nahoru do misky. Potom udělej vzory pomocí lžičky či párátko a nebo rovnou natři rovnoměrně na náplň.
4. Cheesecake můžeš hned podávat a nebo ho můžeš dát klidně do lednice a nechat odležet.

Ingredience:

Cottage základ:

- 1 cottage sýr
- 1 lžička kakaa
- 1 lžíce javorového sirupu

Nahoru:

- čokoláda (volitelně)



COTTAGE SVAČINKA DO SKLENIČKY

Postup:

1. Rozmixuj vše dohromady a máš hotovo!
2. Ideálně dej do lednice alespoň na hodinu ale můžeš vynechat.
3. Při podávání klidně posyp nastrouhanou čokoládou
- skvěle by chutnal i s banánem.

Poznámky:



2 porce

Ingredience:

Tvarožník:

- 500g polotučného tvarohu z vaničky
- 3 vejce
- 80g dětské krupičky
- 2 lžičky sušeného mléka
- 2 lžičky třtinového cukru

Při podávání:

- ovoce



JEDNODUCHÝ TVAROŽNÍK Z 5 INGREDIENCÍ

Postup:

1. Odděl žloutky od bílků. Bílky vyšlehej do sněhu.
2. Zbytek ingrediencí smíchej v míse. Nakonec přimíchej (opatrně) sníh.
3. Dej do plechu a peč na 170°C asi 35 minut.
4. Podávej s ovocem.

Poznámky:



cca 4 porce

Ingredience:

Na lívance:

- 2 vejce
- 3 lžíce řeckého jogurtu
- 5 lžic mouky
- 1 lžička medu
- hrst borůvek
- špetka kypřicího prášku

Při podávání:

- ovoce (borůvky či jiné)



JOGURTOVÉ LÍVANCE S BORŮVKAMI

Postup:

1. Smíchej vejce, jogurt a med.
2. Přidej mouku a kypřicí prášek.
3. Promíchej a nakonec přidej borůvky.
4. Dej smažit na pánev na nižším stupni.
5. Otoč a smaž i z druhé strany.

Poznámky:



2 porce

Ingredience:

Noky:

- 250g tvarohu (kostka)
- 1 vejce
- cca 7 lžiček dětské krupičky

Obalení:

- skořice
- třtinový cukr



TVAROHOVÉ NOKY SE SKOŘICÍ

Postup:

1. Smíchej vejce, tvaroh a dětskou krupičku dohromady.
2. Vytvaruj noky.
3. Dej do vroucí vody a počkej, než noky vyplavou nahoru.
4. Vytáhni z vody. Poté je ještě můžeš osmahnout na pánvi.
5. Přidej skořici a cukr, promíchej a je hotovo!

Poznámky:



2 porce

Ingredience:

Na knedlíčky:

- 300g cottage sýru
- 2 vejce
- 100g ovesné mouky
- 1 odměrka vanilkového proteinu
- sladidlo

Na ozdobu:

- ovoce
- čokoládu
- oříšky...



JEDNODUCHÉ COTTAGE KNEDLÍČKY

Postup:

1. Rozmixuj cottage sýr.
2. Přidej ovesnou mouku. Možná bude potřeba víc - záleží na druhu cottage sýru.
3. Přidej vejce, protein a případně sladidlo.
4. Vše promíchej a dej do osolené vroucí vody. Počkej až vyplavou nahoru a je hotovo.
5. Dej na talíř a podávej s ovocem, čokoládou apod.

Poznámky:



2 porce

Ingredience:

Mug cake

- 50g ovesné mouky
- 5 lžic polotučného mléka
- 1 lžice třtinového cukru
- 1 lžice lněných semínek
+ 2 lžice vody
- 2 lžice kaka

Tvarohová vrstva:

- 250g tvarohu polotučného v kelímku
- 1 lžice chia semínek
- 50g ovesných vloček
- 30g strouhané čokolády
mléčné
- sladidlo/protein

Na dokončení:

- 1ks banán větší

Poznámky:



2 porce



KRTKŮV DORT – OVESNÉ VLOČKY PŘES NOC

Postup:

1. Nejdříve smíchej tvaroh, chia semínka, ovesné vločky, čokoládu a sladidlo, případně proteinový prášek. Do tohoto receptu se hodí skvěle právě vanilkový nebo banánový protein.
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. Nezapomeň, že je vše na 2 porce.

Ingredience:

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



MAKOVÁ BĀBOVKA BEZ MOUKY

Postup:

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

Poznámky:



4 porce

Ingredience:

Buchty:

- 200g cottage sýra
- 250g hladké pšeničné mouky
- 1 vejce
- 1 lžíce třtinového cukru
- 20g másla
- 50ml mléka polotučného
- 15g čerstvého droždí
- špetka sol

Náplň:

- Povidla, tvaroh, další...



NADÝCHANÉ PLNĚNÉ COTTAGE BUCHTY

Postup:

1. Nejprve rozmixuj cottage dohladka, přidej horké mléko, třtinový cukr a droždí. Jakmile smícháš cottage s mlékem, ověř, že směs je vlažná (když bude studená, neaktivuje droždí). Nech působit.
2. V míse smíchej zbytek. Poté přidej směs s droždím.
3. Nech nakynout hodinu, těsto by nemělo být příliš lepivé (mělo by jít tvarovat) a po nakynutí by mělo být asi dvakrát větší v objemu.
4. Poté z těsta vytvaruj (mně vyšlo 8) housky, rozplácni, náplň (dala jsem povidla) a zadělej. Nech nakynout dalších 30 minut. Potři vejcem, máslem, olejem.. To je na tobě. Peč na 180°C asi na 20-25min.

Poznámky:

 8 ks

Ingredience:

1. vrstva

- 50g ovesných vloček
- 10g arašídového másla s čokoládou
- 100ml polotučného mléka
- 140g řeckého jogurtu
- 1 lžička čekankového sirupu
- 5g chia semínek

2. vrstva

- 1 odměrka kávového proteinu
- 1 lžíce erythritolu
- asi 50ml vody

Nahoru:

- Napěněné mléko

Poznámky:



1 porce



KÁVOVÉ OVESNÉ VLOČKY PŘES NOC

Postup:

1. Ovesné vločky smíchej s mlékem, čekankovým sirupem, arašídovým máslem, jogurtem, chia a mlékem - dej do sklenice na noc.
2. Na druhou vrstvu vyšlehej protein s erythritolem a vodou, vodu dolévej postupně, možná ji bude potřeba méně. Poté dej jako další vrstvu, nejlépe až další den ráno. Případně si vrstvu s ovesnými vločkami připrav o 30 minut dřív, dej do lednice a pak přidej tuhle vrstvu.
3. Nakonec dolij napěněným horkým mlékem. Nakonec jsme ještě posypaly trochou nastrouhané čokolády, ale to lze vynechat.

Ingredience:

- 400g cottage sýra
- 1 vejce
- 60g špaldové celozrnné mouky
- 1 lžíce čekankového sirupu
- špetka soli
- 1/2 lžičky kypřicího prášku
- 1/4 lžičky jedlé sody



NEJLEPŠÍ COTTAGE LÍVANCE

Postup:

1. Cottage rozmixuj než získá hladkou konzistenci.
2. Pak přimíchej zbytek. Pokud je to potřeba, dej víc mouky.
3. Jakmile máš těsto, dej smažit na rozpálenou pánev.
4. Smaž z obou stran na slabém plameni.

Poznámky:



2 porce

Ingredience:

- 200g cottage sýra
- 1 vejce
- 100g celozrnné špaldové mouky
- cca 80ml mléka
- špetka soli



JEDNODUCHÉ COTTAGE PALAČINKY

Postup:

1. Vše smíchej. Těsto rozmixuj v mixéru.
2. Dej smažit na rozehřátou pánev na trochu oleje.
3. Naplň. Lze použít libovolná náplň.

Poznámky:



2 porce

Ingredience:

Mugcake:

- 25g ovesné mouky
- 1 lžíce lněných semínek
- 1 lžíce třtinového cukru
- 5 lžic mléka + voda
podle konzistence
- 2 lžíce kakaa

Náplň:

- Tvaroh 250g
- 35g ovesných vloček
- 2 lžíce čekankového
sirupu

3. Vrstva:

- 140g skyr
- 20g čokolády

Poleva:

- 20g čokolády

Poznámky:



2 porce



MÍŠA ŘEZY – OVESNÁ KAŠE PŘES NOC

Postup:

1. Vše na mugcake smíchej a dej do mikrovlnky na 2 minuty nebo než je hotovo.
2. Pak rozdrob na dno sklenic. Na náplň vše smíchej a dej jako další vrstvu.
3. Poté smíchej skyr s čokoládou, dej jako další vrstvu.
4. Nahoře zalij tenkou vrstvou rozpuštěné čokolády.

Ingredience:

Píškotová vrstva:

- piškoty (asi 60g) - můžete dát i sušenky
- silné espresso 2x
- mandlový likér (lze vynechat)

Na náplň:

- 500g polotučného tvarohu (v kelímku)
- 1 lžíce třtinového cukru
- pudink (vanilkový)
- asi 300ml mléka

Na dozdobení:

- mini piškoty asi 20g
- kakao na posypání

Poznámky:



4 porce



ZDRAVÝ TIRAMISU DORTÍK

Postup:

1. Uvař kávu. Smíchej ji se lžící mandlového likéru. Počkej, než trochu zchladne.
2. Piškoty namoč v kávě a vyskládej na dno formy (18cm).
3. Pudink uvař v 300ml mléka a zašlehej do tvarohu. Přidej cukr. Polovinu náplně (pudink s tvarohem) dej na piškoty.
4. Opět dej piškotovou vrstvu, nezapomeň piškoty namočit v kávě.
5. A poté dej zbytek krému. Pak dej opět piškoty.
6. Dej na chvíli ztuhnout do ledničky. Nejlépe přes noc.
7. Další den posyp kakaem.

Ingredience:

Ovesná kaše:

- 70g ovesných vloček
- 100ml mléka
- 250g tvarohu polotučného
- 1 lžíce kávového proteinu + asi 3 lžíce vody
- 20g chia semínek
- 2 lžíce vanilkového proteinu

Na krém:

- 2 lžíce třtinového cukru
- espresso
- 1 lžíce kávového proteinu

Poznámky:



2 porce



ESPRESSO OVESNÉ VLOČKY PŘES NOC

Postup:

1. Vše ovesnou kaši smíchej, a dej do sklenice přes noc.
2. Na krém vše vyšlehej, šlehej asi 2-5min, dokud nezačne tuhnout.
3. Poté dej jako další vrstvu, krém je lepší dělat až ráno, ale je možné ho udělat i předem večer.
4. Můžeš dozdobit trochou čokolády.

Ingredience:

Korpus:

- 200g sušenek bez cukru
- + 50g ovesných vloček
- 40g másla
- 100ml mléka
- lžička kakaa

Náplň:

- 1x espresso
- 500ml polotučného tvarohu
- 3 vejce
- 50g třtinového cukru

Poleva:

- 40g hořké čokolády
- 1x zakysaná smetana
- lžička kakaa

Poznámky:



6 porcí



JEDNODUCHÝ KÁVOVÝ DORTÍK

Postup:

1. Sušenky s ovesnými vločkami rozmixuj. Přidej máslo a mléko, smíchej. Dej na dno a po stranách formy.
2. Na další část stačí smíchat espresso, tvaroh, vejce a cukr. Můžeš přidat vanilku.
3. Dej jako další část. Peč na 170°C asi 40 minut.
4. Poté počkej, až vychladne. Rozpusť čokoládu a vmíchej smetanu. Dej polevu na dortík.
5. Další den můžeš ještě posypat strouhanou čokoládou.

Líbí se ti naše recepty?

Pořid' si naši e-kuchařku plnou
jednoduchých a zdravých receptů.
Najdeš jich v ní více než 120!



Recepty jsou přehledně
zpracované a najdeš u nich
informace o porci, době přípravy
ale také kalorické hodnoty!

Máme pro tebe speciální slevový
kód, který jinde nenajdeš! Při
objednávce zadej “recepty” a
získáš slevu 30 %!



Chci recepty!

V kuchařce najdeš zdravé recepty na snídaně, obědy,
večeře a svačinky!