

Ukázkový jídelníček

Snídaně

snídaně

Cottage waffle

Ingredience

(na 2 porce)

- 200g cottage sýru
- 60g ovesných vloček
- 2 menší vejce
- Sůl či jiné koření

Topping: vejce, paprika, 30g řeckého jogurtu, 5g hořčice, koření



Postup

1. Rozmixujte cottage sýr, vejce a ovesné vločky dohromady.
2. Přidejte koření dle chuti.
3. Nechte cca 5 minut odstát.
4. Dejte do vaflovače než je hotovo.
5. Potom dozdobte. Smíchejte řecký jogurt se lžičkou hořčice a solí či jiným kořením dle chuti. Udělejte volské oko a přidejte papriku. Dokořeňte a přidejte bylinky.

snídaně

Chia pudding

Ingredience

(na 1 porce)

První vrstva:

- 40g chia semínek
- 80ml mléka
- 200ml vody
- 5g kakaa
- 1 lžička čekankového sirupu
- špetka soli
- 1/2 lžičky skořice
- 130g řeckého jogurtu

Druhá vrstva:

- malý banán
- 70g řeckého jogurtu
- špetka kurkumy (můžete vynechat)

Ozdoba: 10g čokolády



Postup

1. Smíchejte vše na první vrstvu dohromady. Můžete i rozmixovat.
2. Dejte do lednice alespoň na jedno hodinu ale klidně přes noc.
3. Na druhou vrstvu rozmačkejte část banánu (kousek si nechte na ozdobu). Smíchejte se zbytkem ingrediencí.
4. Do skleniček navrstvěte první vrstvu a na to dejte druhou vrstvu. Dozdobte nastrohanou čokoládou a kolečky banánu.
5. Takto můžete dát ještě do lednice či rovnou jíst.

Oběd

oběd

Falafel se zeleninou

Ingredience

(na 2 porce)

- cizrna (sušená) 450 g
- cibule 1 ks
- česnek 3 stroužky
- hladká mouka (pokud je potřeba) 2-3 lžice
- římský kmín 2 a 1/2 lžičky
- 1 lžice lahůdkového droždí
- mletý koriandr 1 a 1/2 lžičky
- olej 1 lžice
- kajenský pepř špetka
- čerstvě namletý pepř
- sůl 2 lžičky
- kuskus 40g (nevařený)



Postup

1. Cizrnu rozmixujte, můžete použít i tu nevařenou nebo tu z plechovky. Pokud použijete syrovou, tak ji na den namočte.
2. Přidejte zbytek a rozmixujte. Snažte se nepřemixovat.
3. Nechte odpočinout na 30 minut, pokud chcete klidně připravte den předem a nechte v lednici přes noc.
4. Pak vytvarujte kuličky nebo placičky a dejte do trouby na 175 °C na asi 25 minut. Předtím můžete pokapat olejem (dohromady asi lžící, jak je uvedeno v ingrediencích).
5. Podávejte s dipem z řeckého jogurtu (140g jogurtu+špetka soli+špetka česneku+lžička hořčice). A kuskusem se zeleninou.

oběd

Špenátové těstoviny s rajčaty

Ingredience

(na 4 porce)

- 400g těstovin (semolinových)
- 300g mraženého špenátu (odhadem)
- 280g řeckého jogurtu
- Sůl, česnek, špetka chilli
- Strouhaný sýr (50g)
- Rajčata (200g)
- 125g mozzarely
- 3lžice oleje



Postup

1. Dejte vařit těstoviny.
2. Rozmraďte špenát, přidejte česnek, olej a promíchejte.
3. Do mísy dejte těstoviny, špenát a řecký jogurt.
4. Přidejte koření a vše promíchejte.
5. Při servírování posypte strouhaným sýrem (chcete-li) a přidejte nakrájená rajčátka.

Svačina

1. Krajíc celozrnného žitného chleba s 15g lučiny, 2 plátky kuřecí šunky a 2 plátky eidamu 30%, 50g rajčat
2. 1ks banán (90g) + řecký jogurt 140g + 20g mandle

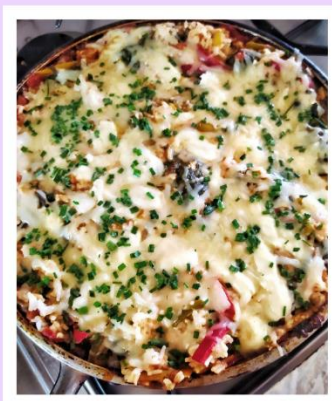
Večeře

večeře

Papriková směs s masem

Ingredience

- (na 6 porcí)
- 1kg masa (krůtí)
 - 500g špenátu
 - 4 papriky
 - 400g kráj. rajčat ve vl. šťávě
 - 200g rajčatového pyré
 - 600g rýže
 - 100g strouhaného sýru
 - 1 lžice italského koření
 - 2 lžičky drceného kmínu
 - 1 lžička soli, 1/2 lžičky pepře
 - 3 stroužky česneku
 - 1 lžice olivového oleje
 - 1 cibule
 - petržel



Postup

1. Nakrájejte cibuli a maso na kousky.
2. Rozpalte olej na hluboké pánvi.
3. Přidejte cibuli a maso. Vařte než zhnědne, asi 7 minut.
4. Přidejte italské koření, kmín, sůl, pepř a česnek. A špenát.
5. Přidejte papriky, vodu, rajčata, pyré a rýži.
6. Přiveďte k varu. Poté stáhněte, zakryjte pánev a nechte vařit asi na 30 minut.
7. Občas promíchejte, aby se rýže nepřichytla.
8. Odkryjte a vařte dokud není rýže uvařená.
9. Oddělte pánev z plotny.
10. Posypte sýrem.
11. Nechte chvíli odpočinout a posypte petrželí.

večeře

Knedlíčky z červené čočky

Ingredience

- (na 1 porci)
- 80g červené čočky
 - sůl, pepř, další koření dle chuti
 - 1 lžice lahůdkového droždí
 - 2 lžice drcených lněných semínek
 - dip: 70g řeckého jogurtu + česnek + lžička plnotučné hořčice, sůl
 - 100g červené papriky
 - 100g zelené papriky
 - 50g balkánského sýra



Postup

1. Čočku namočte asi na 15 minut, než vsáknou vodu. Pak rozmixujte se solí, pepřem, kořením, droždím a semínky. Semínka předtím namočte ve vodě tak jako čočku, aby vodu nasákly.
2. Pak vytvarujte kuličky. Ty dejte péct na 180°C asi na 10 minut, případně 15 minut.
3. Mezitím smíchejte vše na dip.
4. Podávejte se zeleninou.