

ZDRAVÉ

K
O
L



ÁČIKY

Jablkové muffiny (Adelka a Natálka Golhová)

INGREDIENCIE:

3 nastrúhané jablká

4 vajíčka

60 g roztopeného masla

1 ČL prášku do pečiva

3 PL med

225 g čučoriedok

60 g postrúhanej horkej čokolády

60 g polohrubej múky

Jablkové mňamky (Beatka)

POSTUP: pripravíme si orechovú plnku – 200g pomletých orechov zalejeme trochou horúcej vody (mlieka), pridáme hrozienka, med, marhuľový lekvár, trochu rumu – všetko podľa chuti, premiešame.

Jablká rozpolíme, vyčistíme od jadier. Polovice jablák poukladáme do väčších košíčkov na plech. Do každej polky dáme malú kopcovitú lyžičku plnky.

Pečieme na 180 °cca ½ h

Dobrá chuť!

Mrkvové šatôčky (Janka)

INGREDIENCIE: 300 g polohrubá múka (môže byť aj špaldová...), 300g najemno postrúhaná mrkva, 250 g Hera, ½ prášku do pečenia spolu dobre premiesime a necháme min ½ h odstať v chladničke.



POSTUP: Cesto vyvaľkáme na pomúčenej doske, vykrajujeme kruhy, do stredu dáme slivkový lekvár a kraje spolu postláčame. Uložíme na plech a upečieme.

Mlynárove pusinky (Ad'ko Flachbart)

INGREDIENCIE: 100 g tuku, 250 g ovs.vločiek, 80 g kryšt.cukru, 80 g. hladkej múky, 1 vanilkový cukor, 1/2 balíčka prášku do pečiva, 2 vajcia, 2 lyžice hrozienok, 50 g posekaných orieškov do cesta, 50 g vlašských orechov na posypanie, 150 g horká čokoláda

POSTUP: Na rozpálenom tuku opražíme vločky asi 7 minút, potom za stáleho miešania vsypeme kryšt. a vanilkový cukor, miešame, kým sa rozpustí. Presypeme do misy, necháme vychladnúť. Do vychladnutého pridáme múku s pr. do pečiva, hrozienka, orechy a nakoniec rozšľahané vajcia. Zmiešame, vznikne z toho lepkavá masa. Pomocou lyžice tvarujeme kôpky, ktoré poukladáme na vymastený plech a dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 st. Pečieme do zlatožltá. Po vychladnutí posypeme čokoládovou polevou, prípadne ozdobíme posekanými orechami. Dobrá rada: ak sú vajcia malé, možno bude treba pridať ešte jedno. Vydrží to v uzavretej krabici asi 2 týždne. Dobrú chuť!

Zdravé banánovo-orechové muffiny (Timejka Lichnerová)

INGREDIENCIE: 400g zrelých banánov, 100g masla, 2 vajcia, 1-2 lyžice medu, 1 lyžičku kedlej sódy, 250 g špaldovej múky, 50 g najemno posekaných vlašských orechov (môžeme pridať aj posekané mandle)

POSTUP: V miske vyšľaháme maslo s medom. Pridáme vajcia a premiešame. Banány ošúpeme a vidličkou popučíme na kašu. Pridáme ich do maslovo – vaječnej zmesi a premiešame. Postupne do hmoty vmiešame múku so sódou a vymiešame hladké cesto. Cesto navrstvíme do formy na muffiny, vrch posypeme orechami a kolieskami banánov. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180 ° približne 20 min.



Ovsené placky (Dorka Plankenbüchlerová)

INGREDIENCIE: Ovsené vločky pridať do mlieka, alebo jogurtu, 1 PL med, popučené banány – všetko spolu premiešať a piecť ako dolky na panvici. Na vrch poukladať ovocie.

Fittnes bublanina (Šimonko Psota)

INGREDIENCIE: 1 pohár čerešne odkôstkované, 5 vajec, 1PL citrónová šťava,



120 ml slnečnicový olej, 150 g mleté orechy, 150g špaldová múka, šťava z kompótu.

POSTUP: Je možné použiť akékoľvek ovocie, či už zavarené alebo čerstvé a rovnako aj múka môže byť akákoľvek (pohánková, ražná, špaldová, grahamová) . Quinou (kúpíte v bio obchodoch, alebo v drogérii DM) opečieme na suchej panvici, až začne voňať. Necháme vychladnúť. Čerešne zlejeme a vykôstkujeme. Vajcia oddelíme od žĺtka. Žĺtky vymiešame so šťavou s kompótu asi 4-5 lyžíc a olejom. Do tejto zmesi zapracujeme quinou, orechy (môžu byť aj mandle) a múku. Ak by sa zdala byť zmes hustá pridáme ešte šťavu z kompótu. Bielka vyšľaháme do tuhého snehu, pridáme 1 lyžicu citrónovej šťavy a opatrne všetko spolu zmiešame. Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie. Navrch dáme čerešne poprípade marhule, ja som skúsila oboje :) a dáme piecť.

Citrónovo-tvarohové sušienky

INGREDIENCIE: 250 g nízkoťučný tvaroh, 100 g ovsené vočky, 1 ks jablko, 1 ks banán, 1 PL med, 1 PL citrónová šťava, štipka soli

POSTUP: Tvaroh, med, ovsené vločky a soľ zmiešame spolu a necháme 30 min postáť. Jablko nastrúhame nahrubo, pridáme popučený banán a citrónovú šťavu. Všetko spolu zmiešame, tvarujeme lyžičkou a pečieme 30 min na 180 °

Dobrá chuť!

Keksíky z ovsených vločiek (Linda, Oliver Koreňovci)

INGREDIENCIE: 200g ovsených vločiek, 150g polohrubej špaldovej múky, 100ml javorového sirupu (100g trstinového cukru), 2 vajcia, pol ČL sódy bicarbony, mletá škorica, štipka soli, 125g tuku (maslo alebo kokosový olej), 60g horkej čokolády

POSTUP: Rúru si vyhrejeme na 180 stupňov. Vo veľkej miske zmiešame najprv suché ingrediencie: vločky, múku, cukor, sódu bicarbonu, škoricu, soľ a čokoládu. Pridáme vajcia a tuk a rukou vymiešame konzistentnú hmotu. Plech vyložíme papierom na pečenie, na ktorý ukladáme rukou vytvarované plaky v priemere asi 5 cm a hrubé asi 0,5cm. Dajte si pozor, aby keksy boli na plechu dostatočne ďaleko od seba, nakoľko pri pečení zväčšia svoj objem a mohli by sa navzájom zlepiť. Pečieme cca 15 min. do zlata.



Mrkvový koláč (Sárka Mojžišová)

INGREDIENCIE: 7ks mrkva, 6ks vajec, 1 veľká kyslá smotana, 8 PL medu, 1 čajová lyžička sódy bicarbony, hrozienka, orechy, kypriaci prášok, 2 šálky hladkej múky, štipka škorice

POSTUP: Mrkvu očistíme a nastrúhame. Všetko spolu zmiešame a dáme piecť na 170 stupňov.

Mrkvové guľky (Adamko, Betka Jandovci)



INGREDIENCIE: 400g mrkva, 300g piškóta, 200g trstinový cukor, 1ks citrón, 3ks pomaranče, štipka soli, štipka mletej škorice, 1PL masla

POSTUP: Mrkvu nastrúhame na jemno. Orestujeme na panvičke za občasného miešania spolu s maslom, soľou, šťavou z pomarančov a cukrom (15-20 min.) Hmota by mala mať lepkavú

a tuhšiu konzistenciu. Odstavíme z plameňa a pridáme nadržané piškóty, škoricu, šťavu a kôru z citróna. Všetko premiešame a tvarujeme guľičky. Na záver môžeme guľičky obaliť v mletých orechoch.

ZDRAVÉ SLANÉ



RECEPTY

Pečená mrkva a šampióny – vhodné ako príloha (Dadka)

INGREDIENCIE: 200g šampiónov, 2 ks mrkvy, olivový olej, čierne mleté korenie, oregano, soľ

POSTUP: Šampióny a mrkvu nakrájame na plátky, dáme do misky, a pridáme všetky ostatné ingrediencie. Premiešame a rozložíme na plech. Pečieme 15 min na 230° C.

Zelerové hranolčky – vhodné ako príloha (Dadka)

INGREDIENCIE: Zeler očistíme, nakrájame na hranolčky, pridáme mletú červenú papriku soľ a olej a premiešame v miske. Uložíme na plech a pečieme asi 20 min na 220 ° C, potom otočíme a ešte pečieme 20 min.

Mrkvová nátierka (Janka)

INGREDIENCIE: Tavený syrokrem v črievku, najemno postrúhaná mrkva ,trochu masla (všetko podľa chuti), spolu premiešame a spapáme s rožkom, chlebíkom.

Podľa chuti sa môže pridať trochu pretlačeného cesnaku, najemno posekaná pažítka.



Nátierka z kučeravého kelu (Adamko, Betka Jandovci)

INGREDIENCIE: Kučeravý kel, voda, slnečnicové jadierka, cibuľa, cesnak (podľa chuti), kurkuma, horčica –francúzska, rajčina, soľ, citrónová šťava

POSTUP: Kučeravý kel dáme na panvicu s olejom (olivovým) a na nízkom stupni ho jemne opečieme (7min.) Panvicu zakryjeme (restujeme a občas premiešame.) Kel, slnečnicu, cibuľu, cesnak, kurkumu, trochu horčice, soľ a vodu rozmixujeme. Na záver pridáme citrónovú šťavu a na malé kúsky pokrájajú rajčinu.



Tekvica hokkaido so záhradnými bylinkami (Eliška Schmidtová)

INGREDIENCIE: 1 menšia tekvica hokkaido, 50-100g slaniny alebo tempeh, čerstvé bylinky –šalvia, ligurček, rozmarýn, petržlen, pár listov červenej repy, 100g čerstvého špenátu, 1 cibuľa, 1 hlávka cesnaku

POSTUP: Slaninku nakrájame na kocky s opečieme na panvici. Pridáme mladý cesnak pokrúpaný na malé plátky a cibuľku. Po chvíli prihodíme bylinky a popri tom si nakrájame na kocky tekvicu hokkaido. Keď to začne v kuchyni rozvoníavať, z panvice vyberieme všetko, čo sme tam opekali a na miernom ohni opekáme tekvicu do zlata. Potom pridáme späť už opečené bylinky a slaninu. Nepodlievame. Nakoniec príde na rad špenát a listy červenej repy (jemno nasekané). Chvíľu spoločne opekáme, potom ochutíme a podávame hladošom. Dobrú chuť. My sme hokkaido mali s pohánkou ale dobrá môže byť aj quinoa alebo pšeno.

Mrkvový šalát (Sabinka, Viktorka Vígerové)

INGREDIENCIE: 250g jemný tvaroh, 100g majolenky, 4ks mrkva, 1ks cibuľa, 2ks kyslá uhorka

POSTUP: Jemný tvaroh zmešame s majolenkou, mrkvu nastrúhame, cibuľu a kyslé uhorky nakrájame a primiešame.

Zdravé mrkvovo-brokolicové placky (Sárka Mojžišová)

INGREDIENCIE: 7-8ks mrkvy, 1 brokolica, 1 malá kyslá smotana, údený syr 20g, 2 vajcia, 200g ovsených vločiek

POSTUP: Očistíme mrkvu a nakrájame brokolicu. Uvaríme do polomäkka. Brokolicu nakrájame na drobno a mrkvu nastrúhame na väčšom oku. Pridáme smotanu, nastrúhaný syr a ovsené vločky. Vytvarujeme placky a smažíme na olivovom alebo kokosovom oleji.



