

Supersnídaně

MALÝ SNÍDAŇOVÝ EBOOK S VELKÝMI DOBROTAMI



♡ BezHladovění.cz

Předmluva

Namísto dlouhého úvodu jsme si pro vás připravili krátkou hádanku.

Víte, co vznikne, když se po ránu sejde deset food blogerek, a dáte jim do ruky deset různých superpotravin?

Tady je nápověda. Letadlo to není.

Ted' už vám to musí být naprosto jasné.

Je to tato kuchařka plná receptů na zdravé supersnídaně, na které se vám budou sbíhat sliny tak, že zítra ráno ani nedospíte.

Možná, že dostanete chuť posnídat ještě dnes odpoledne či večer.

A nebylo by se čemu divit. Vybrali jsme totiž ty nejlepší české food blogerky a dali jim jasné zadání: „Vymyslete a připravte z této superpotravin zdravou snídani.“

Jak za chvíli budete mít možnost posoudit, svého úkolu se zhostily naprosto skvěle.

Každá snídane vypadá tak, že při ní musíte zákonitě hřešit, ale opak je pravdou. Všechny recepty obsahují jen ty nejzdravější suroviny! A navíc jsou natolik jednoduché, že je zvládnou i já, přestože je vrcholem mého kulinářského umění chleba s máslem.

Tak už na nic nečekejte a mrkněte na první recept.

Za tým [Bezhladovění.cz](https://bezhladoveni.cz) vám radostné vstávání a dobrou chuť přeje

Marek Hrečka

SUŠENKOVÁ RANNÍ DOBROTA OD

Cooking with Šuša



Jmenuji se Míša a jsem z Ostravy.
Miluji vaření a ráda fotím.

Proto jsem se rozhodla spojit tyto
dva koníčky dohromady a založit
si svůj food blog.

Svémi netradičními recepty chci
lidem ukázat, že zdravé jídlo
může být dobré a zároveň skvěle
vypadat :-)

COOKINGWITHSUSA.BLOGSPOT.CZ



Ārašídové sušenky s ovesnými vločkami

CO BUDETE POTŘEBOVAT?

- ☐ 1 hrnek ovesných vloček
- ☐ 1 hrnek arašídového másla
- ☐ 1/4 hrnku slunečnicových semínek
- ☐ 1/4 hrnku nasekané hořké čokolády (nejlépe 90%)
- ☐ 2 lžice chia semínek
- ☐ 1 lžička kokosového oleje
- ☐ 1 lžička kypřicího prášku
- ☐ špetka soli

JAK VYKOUZLIT DOBROTU?

1. Do hrnku nasypeme 2 lžice chia semínek a přidáme k nim 6 lžic vody.
2. Počkáme cca 10 minut, dokud chia semínka nenabobtnají.
3. Ve velké míse smícháme všechny suroviny a na závěr přidáme chia.
4. Pomocí rukou vypracujeme těsto na sušenky.
5. Pokud by se nám těsto zdálo moc suché, přidáme ještě trochu vody.
6. Z těsta vytvarujeme placičky a naskládáme je vedle sebe na plech vyložený pečícím papírem.
7. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů cca 15 min.
8. Dobrou chuť.

Arašídy

nejsou ořechy, ale cenné luštěniny

Málokdo ví, že plody podzemnice olejné, zvané arašídy nebo buráky, ve skutečnosti nejsou ořechy – ale luštěnina. Mají vysokou kalorickou hodnotu, ale také množství nutričně bohatých látek.

POZITIVNÍ ÚČINKY ARAŠÍDŮ NA NAŠE TĚLO

Obsahují až 50 % „dobrého“ tuku a 25 % bílkovin. Dále 9 % vlákniny, množství minerálů (železo, vápník, hořčík, fosfor, draslík...), vitamínů (A, skupiny B, D, E), kyselinu listovou i nadějnou látku resveratrol, které se připisují cenné antioxidační účinky.

Působí jako prevence civilizačních chorob od rakoviny přes cukrovku až po kardiovaskulární potíže.

Rostlinný tuk z arašídů napomáhá trávení, vyprazdňování, zasytí a brání chuti na sladké. Svačinku s 15–20 g arašídů si tedy mohou dopřát i hubnoucí.

Normalizují hladinu cukru a „zlého“ cholesterolu v krvi, naopak doplňují ten „dobrý“.

Podporují bystrou mysl, zdravý spánek i nervový systém.

Pomůžou, když potřebujete dodat energii a nabrat svalovou hmotu.



VYUŽITÍ ARAŠÍDŮ V KUCHYNI

Sypané arašídy jsou základem řady sladkých pečených receptů, skvěle chutnají i v ovocných salátech, k masu nebo v exotických pokrmech – například nudlích pad thai. Po opražení a rozemletí si z nich můžete připravit tzv. arašídové máslo, ideální pochoutku k pečivu, do omáček, dezertů i k čerstvému ovoci. Cenný je také arašídový olej, který se hodí do teplé i studené kuchyně.

PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT ARAŠÍDY PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT



SLADKÉ RANNÍ MĚSÁNÍ OD

Chutě Světa



Jmenuji se Jarka a jsem mámou dvou malých dcer. Stojím v pozadí food blogu Chutě světa, kde publikuji dostupné recepty z čerstvých a sezónních surovin, včetně sladkých pochoutek.

Ráda bych inspirovala ostatní, aby trávili více času v kuchyni nad přípravou dobrého a kvalitního jídla a hlavně s těmi, které mají rádi.

Kromě vaření a pečení ráda cestuji, lyžuji, jezdím na kole, miluji zmrzlinu a brownies na všechny způsoby.

CHUTE-SVETA.CZ



Snídaňová quinoa

POTŘEBNÉ INGREDIENCE

- ▣ 1 hrnek (250 ml) mléka nebo mandlového mléka
- ▣ 1/4 lžičky mleté skořice
- ▣ 1 hrnek (200 g) uvařené quino
- ▣ 1 lžice medu
- ▣ borůvky, maliny, jahody
- ▣ plátky mandlí

HURÁ DO VAŘENÍ

1. V malé misce smícháme mléko, skořici a med. Lehce ohřejeme v mikrovlnné troubě cca 1 minutu.
2. Do misek naservírujeme uvařenou quinou a přelijeme teplou směsí mléka.
3. Ozdobíme mandlemi a ovocem.
4. Můžeme podávat teplé i studené.
5. Dobrou chuť.

Quinoa

zlato mezi obilím

Quinoa (čti „kinoa“) je bílá, černá nebo červená obilovina původem z Jižní Ameriky. Naši předci objevili její úžasné vlastnosti už před více než 3 000 lety, a tak ji právem nazýváme „matkou obilí.“

POZITIVNÍ ÚČINKY QUINOI NA NAŠE TĚLO

Obsahuje až 23 % rostlinných bílkovin se zastoupením všech esenciálních aminokyselin, vitamíny B1, B2, C, E a kyselinu listovou, vlákninu a řadu minerálních látek (vápník, hořčík, mangan, železo, fosfor, draslík, zinek a další).

Vysokým obsahem vlákniny a antioxidantů bojuje proti rakovině tlustého střeva a dalším civilizačním nemocem.

Hořčík uvolňuje drobné cévy, a ulevuje tak například při migréně nebo menstruační bolesti.

Aminokyselina histidin podporuje správný vývoj kojenců a malých dětí, lysin zase ocení vegetariáni.

Díky jejímu skvělému složení s nízkým glykemickým indexem se hodí i při redukční dietě, pro celiaky, vegany, diabetiky i alergiky.

VYUŽITÍ QUINOI V KUCHYNI

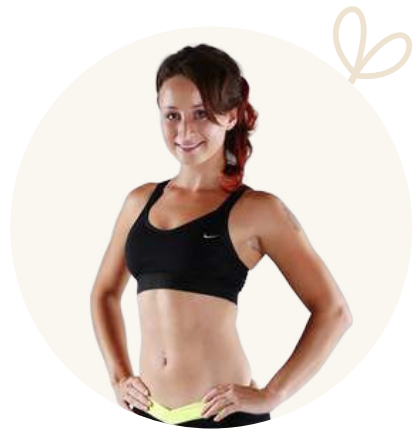
Quinou uvaříte stejně snadno jako rýži a využijete ji u všech chodů – od snídaně až po večeři. Hodí se jako skvělá příloha k masu i zelenině, k přípravě sladkých i slaných kaší, zahuštění polévek a omáček i do studených salátů. V obchodech najdete i quinoa vločky, skvělé třeba na přípravu snídaní. Semena quinoi můžete také rozdrtit na bezlepkovou mouku nebo nechat naklíčit. Stačí k tomu 2-3 hodinky času a sklenice vody!

[PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT QUINOU PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT](#)



RECEPT NA LAHODNÝ NÁPOJ PŘIPRAVILA

Dana Hájková



Jmenuji se Danča a jsem fitness trenérkou.

Můžeme si spolu zacvičit osobně nebo online. Dále vyučuji fitbox, fit a overball, TRX, zumbu, nordic walking a pole dance.

Věnuji se i publikační činnosti. Napsala jsem příručku Nechci chybovat. Najdete ji na mém webu, stejně jako články o zdravém životním stylu a výborné recepty.

DANCAHAJKOVA.COM



Superzdravý Maca nápoj

CO SEHNAT PRO JEDEN NÁPOJ

- ☑ 250 – 350 ml mandlového mléka
- ☑ 2 polévkové lžíce vody
- ☑ 1 lžička Maca prášku
- ☑ 1 lžička kokosového cukru
- ☑ 2 lžičky nepraženého kakaového prášku
- ☑ šejkr, mixér nebo metličku

TŘI KROKY K DOKONALÉMU DRINKU

1. Mandlové mléko použijeme ideálně vychlazené nebo do nápoje můžeme na závěr přidat pár kostek ledu.
2. Do šejkru nebo mixéru dáme mléko a vodu.
3. Přisypeme ostatní ingredience a pořádně rozmícháme, aby nám tam nezůstaly hrudky.
4. Dobrou chuť.

Maca

peruánská „viagra“ z And

Maca (čti „maka“) neboli peruánský ženšen pochází z drsných klimatických podmínek jihoamerických hor. Už staří Májové, Aztékové a Indové znali sílu extraktu z jeho kořene.

POZITIVNÍ ÚČINKY MACY NA NAŠE TĚLO

Obsahuje cca 60 % sacharidů, 9 % vlákniny, 10 % vysoce kvalitních bílkovin – celkem 20 druhů aminokyselin, mastné kyseliny, vitamíny A, B1, B2, B6, C a E, steroly, třísloviny, saponiny, uhlovodany a řadu stopových prvků (železo, vápník, měď, zinek, hořčík, draslík, sodík, jód a další).

Zvyšuje libido, podporuje erekci, stimuluje sexuální funkce a pomáhá při neplodnosti.

Posiluje imunitu, dodává energii a ulevuje tak při chronické i sezónní únavě.

Jako skvělý adaptogen působí proti stresu a úzkosti.

Napomáhá spalování tuků, růstu svalové hmoty, urychluje regeneraci, zvyšuje vytrvalost.

Zlepšuje myšlení, koncentraci a paměť.

VYUŽITÍ MACY PERUÁNSKÉ V KUCHYNI

Díky karamelově nasládlé chuti skvěle doplní nápoje i pudinky, müsli nebo kaši. Za vyzkoušení stojí třeba banánové smoothie s macou nebo kvašený exotický nápoj maca chia. Maca navíc září i při pečení – a to jak sladkém, tak i při přípravě karamelové krustičky masa. Sušený kořen macy vydrží až 7 let. Ve formě laboratorně připraveného extraktu obsahuje až 4× více účinných látek.

[PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT MACU PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT](#)



DELIKÁTNÍ MĚSÁNÍ OD

Delicious blog



Jak se představit? Jsem Lucie, holka, pro kterou se stala kuchyně takovou vášní, že ji přivedla až k založení samotného Delicious blogu.

Místu plnému "zdravých" receptů, čerstvých surovin, tipů na zajímavé kuchařky, kuchyňské pomocníky a spousty dalšího, co se točí kolem vaření.

Holka, která je schopna utrácet za jídlo, nádobí a hezké dekorace na focení pomalu víc jak za oblečení a kosmetiku. Holka, co ji baví trávit hodiny v kuchyni s foťákem v ruce...

DELICIOUS-BLOG-LUCIE.CZ



Goji kuličky

INGREDIENCE NA CCA 17 KULIČEK

- ▣ 1/2 hrnku mandlí
- ▣ 1/2 hrnku dýňových semínek
- ▣ 1 lžice raw kakaového prášku
- ▣ 1 lžička skořice
- ▣ 3/4 hrnku datlí
- ▣ 1/4 hrnku goji

JAK NA DOKONALÉ GOJI KULIČKY

1. Sušené datle si předem namočíme. Pokud nemáme příliš výkonný mixér, předem si pomeleme mandle i dýňová semínka.
2. Poté slijeme datle a rozmixujeme je s goji v hladkou pastu. Přidáme pomleté mandle, dýňová semínka, kakaový prášek, skořici a zpracujeme v kompaktní hmotu.
3. Pokud by se s ní špatně pracovalo, dáme ji alespoň na 30 minut ztuhnout do lednice. Jinak můžeme ihned pomocí rukou tvarovat malé kuličky.
4. Případně je obalujeme v kakaovém prášku, rozmixovaných mandlích atd.
5. Kuličky skladujeme v lednici a do týdne spotřebujeme.
6. Dobrou chuť.

Goji

červený diamant pro zdraví

Goji (čti „godži“), lidově též goja či červený diamant, jsou cca 1,5–3 cm velké plody keřů zvaných kustovnice čínská nebo kustovnice cizí. Pro jedinečné složení a vlastnosti označují někteří odborníci goji dokonce za nejprospěšnější superpotravinu 21. století.

POZITIVNÍ ÚČINKY GOJI NA NAŠE TĚLO

Obsahuje 500× více vitamínu C než pomeranč, vitamíny A, E i skupiny B, všechny esenciální aminokyseliny, stopové prvky (selen, zinek, vápník, železo), vlákninu, karotenoidy a další ochranné látky.

Jakožto silný antioxidant bojuje proti předčasnému stárnutí buněk i civilizačním chorobám.

Posiluje imunitu, zvlhčuje sliznici plic a působí tak proti alergiím a astmatu.

Upravuje činnost jater a ledvin, prospívá zraku a mozkovým funkcím.

Snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi, stabilizuje krevní tlak.

Pomáhá proti nespavosti, stresu a podporuje chuť na sex.



VYUŽITÍ GOJI V KUCHYNI

Zatímco v asijské kuchyni a medicíně se využívají i mladé listy nebo kořen, u nás se nejčastěji setkáme se sušenými plody nebo šťávou z plodů. Šťávu můžete popíjet jen tak, nebo ji přidat do vody, džusu či jiného nápoje. Sušené plody dobře dochutí domácí müsli, kaše nebo jogurty. Zalitím horkou vodou si snadno připravíte lahodný čaj.

PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT GOJI PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT



SLADKÝ A ZDRAVÝ PUDINK OD

Detox chutně



Jmenuji se Bára Sedláková. Jsem psychologický kouč a poradce v oblasti hubnutí a zdravého životního stylu.

Mým velkým koníčkem je blogování. Proto jsem se rozhodla svou práci s koníčkem spojit. Tak také vznikl blog Detox chutně.

Blog plný inspirace, tipů a receptů. Vše, co na blogu najdete, je vždy připraveno jednoduše, čerstvě a s láskou.

DETOXCHUTNE.CZ



Mango chia pudink

INGREDIENCE PRO 2 - 4 OSOBY

- ☐ 1 malá plechovka kokosového mléka
- ☐ 50 g chia semínek
- ☐ 2 ks manga
- ☐ 1 lžíce agávového sirupu

JAK NA PUDINK

1. Přes noc si naložíme chia semínka do trochy vody se lžící kokosového mléka tak, aby semínka do rána krásně nabobtnala.
2. Nasáklá chia semínka smícháme s jednou až dvěma lžícemi kokosového mléka, a vzniklou směsí vytvoříme ve sklenici první vrstvu.
3. Další vrstvu ve sklenici pokryjeme na kostičky nakrájeným očištěným mangem. Několik kostiček manga si schováme bokem pro závěrečnou ozdobu.
4. Zbytek manga rozmixujeme s agávovým sirupem v mixéru na hladký džem a nalijeme jej do sklenice jako další vrstvu.
5. Přidáme druhou vrstvu chia semínkové směsi.
6. Vrch ozdobíme lžící kokosového mléka a pár kostičkami manga. Můžeme také přidat lístky čerstvé máty.
7. Dobrou chuť.

Chia

drobná semínka s obří silou

Chia (čti „čija“) jsou drobná bílá nebo černá semena šalvěje hispánské. Přezdívá se jim také „semena běžců“ nebo „jídlo válečníků“, protože jediná hrst dodá energii i na dálkový běh.

POZITIVNÍ ÚČINKY CHIA NA NAŠE TĚLO

Obsahují až 30 % nejčistšího přírodního oleje, 5× více vápníku než mléko, cenné omega-3 mastné kyseliny, vlákninu, kyselinu skořicovou, vitamíny a minerály (vápník, hořčík, železo, zinek, mangan) v ideálním poměru tak, že je naše tělo opravdu dokáže využít.

Tvorbou jemného gelu hydratují tělo „zevnitř“ a za pomoci antioxidantů bojují proti předčasnému stárnutí i civilizačním nemocem.

Prodlužují výdrž a zlepšují využití energie – „rozpínají se“ v žaludku a prodlužují tak metabolismus sacharidů až na několik hodin.

Potlačují záněty, zlepšují imunitu, pomáhají regeneraci po úrazech a ulevují při bolestech svalů a kloubů.

Podporují nervový systém, stabilizují krevní tlak a hladinu cukrů.

Díky cca 20% obsahu rostlinných proteinů pomáhají nabrat svalovou hmotu.

VYUŽITÍ CHIA SEMÍNEK V KUCHYNI

Chia semínka mají široké využití – můžeme jimi ozdobit saláty i dezerty, nebo nechat naklíčit jako řeřichu. Semínka namočená do vody až 12× zvětší svůj objem a vytváří jedinečný chia gel. Ten poslouží jako základ zdravého chia pudinku, k výrobě smoothie nebo do sushi. Chia také kralují sladkému i slanému pečení – 1 polévková lžíce nahradí celé vajíčko. Denní doporučená dávka jsou 2 lžíce.

PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT CHIA PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT



ZNÁTE NÁŠ ONLINE MAGAZÍN?

♡ BezHladovění.cz



ZDRAVÉ RECEPTY



ČTENÍ O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU



ZDRAVOTNÍ KALKULAČKY

 MRKNĚTE SE TAKÉ NA NÁŠ FACEBOOK

RECEPT PŘIPRAVILY KRÁSNĚ

Holky ve formě



Jmenuji se Bára a jsem jednou polovinou blogu Holky ve formě, který letos oslaví 3. narozeniny.

Náš blog je zaměřený na zdravý životní styl, sport – především běh a na nejnovější trendy ve světě.

Zajímáme se o zdravou výživu, experimentujeme s různými očištěními, stravovacími směry a rády si připravíme něco zdravého a dobrého.

Můžete nás potkat v kavárně, běžící v parku, na výstavě, na cvičení, na lyžích, jsme zkrátka a dobře aktivní holky, co chtějí být ve formě :)

HOLKYVEFORME.CZ



Banánovo avokádová kaše s brusinkami

CO NA TO?

- ☑ 3 banány
- ☑ 1 avokádo
- ☑ 300 – 400 ml sojového mléka
- ☑ sušené brusinky
- ☑ brusinkový džem dle chuti (není nutné)
- ☑ ořechy, plátky mandlí či strouhaný kokos na posypání

POSTUP

1. Všechny ingredience smícháme dohromady v mixéru.
2. Hustotu zvolíme dle libosti, zjemníme sojovým mlékem.
3. Kaši nazdobíme dle vlastní fantazie sušenými brusinkami a ořechy.
4. Dobrou chuť.

Brusinky

zdravá pochoutka i účinný lék

Už domorodým Američanům pomáhaly brusinky překonat dlouhé zimy. K počtě jejich úžasných vlastností se v USA každoročně podává na Den díkůvzdání krocan s brusinkovou omáčkou.

POZITIVNÍ ÚČINKY BRUSINEK NA NAŠE TĚLO

Kromě vysokého podílu antioxidantů a polyfenolů se pyšní také bohatou směsí vitamínů (A, E, C), minerálů (železo, vápník, draslík...) i organických kyselin (např. kyselina benzoová).

Chrání před infekcemi močových cest a působí jako prevence tvorby močových kamenů.

Jejich antibakteriální schopnosti eliminují tvorbu zubních kazů a zánětů dásní.

Zklidňují žaludek a brání přichycování bakterií způsobujících vředy.

Snižují riziko kardiovaskulárních chorob, rakoviny nebo degenerace oční sítnice.

Pomáhají při léčbě horečky, otoků a při zotavování se po cévních příhodách.



VYUŽITÍ BRUSINEK V KUCHYNI

Čerstvé, sušené, mražené i kompotované plody brusinek lahodí sladkým i slaným pokrmům. Ze šťávy se vyrábí výborný džus. Brusinky se hodí do mixu s ořechy, cereáliemi, do smoothie i pečených koláčů či muffinů – výborně se doplňují s vanilkou i čokoládou. Omáčka z brusinek skvěle podtrhne chuť zvěřiny, drůbeže i mletých mas. Brusinkovou marmeládu si nejlépe vychutnáte v kombinaci s kvalitními plísňovými sýry. U kupovaných produktů si dejte pozor na obsah cukru.

PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT BRUSINKY PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT



LÍVANEČKY S OVOCEM OD

Kate's Cuisine



Jmenuji se Kateřina a píši food blog Kate's Cuisine. Můj blog je jiný v tom, že se primárně zaměřuji na různá stravovací omezení a výživové směry, jako je intolerance laktózy, alergie na lepek, veganství, vegetariánství či paleo stravu.

Upřednostňuji rostlinnou stravu před tou živočišnou a snažím se recepty vymýšlet tak, aby byly časově i surovinově dostupné všem bez omezení věku, pohlaví či kuchařských dovedností.

Na mém blogu také najdete i fotopostupy nebo videorecepty.

KATESCUISINE.CZ



Lívance s banány, čokoládou a rakytníkovým olejem

INGREDIENCE NA 4 PORCE

- 150 g sójového mléka
- 240 g pohankové mouky
- špetka soli
- pyré ze 2 banánů
- špetka jedlé sody
- 170 g sójového jogurtu
- kokosový olej

Suroviny na lívance smícháme v míse, mělo by se vytvořit polotekuté těsto. Ve větší pánvi rozehejeme kokosový olej a na trochu vyšším středním stupni smažíme lívance z obou stran.

NA DOPLNĚNÍ

- 1 - 2 banány
- vlašské ořechy dle chuti
- 100g 75% čokolády
- slazené sójové mléko
- javorový sirup
- olej z rakytníku

1. Banány nakrájíme na plátky a nasucho je na pánvi opečeme z obou stran.

2. Do rendlíku dáme čokoládu a na nízkém stupni ji zahříváme spolu se sladkým sójovým mlékem. Mléko přiléváme dle potřeby, měla by vzniknout krémová čokoládová polotekutá poleva.

3. Lívance servírujeme tak, že 2 nebo 3 lívance poskládáme na sebe, položíme na ně 3 plátky banánů a zalijeme je čokoládovou polevou. Lívance posypeme ořechy a zakápneme olejem z rakytníku.

Rakytník

oranžový zázrak přírody

Rakytník řešetlákový je zhruba 10metrový keř pocházející z Asie. Přezdívá se mu také citroník severu nebo rostlina budoucnosti, protože obsahuje léčivé látky od kořene až po plody.

POZITIVNÍ ÚČINKY RAKYTNÍKU NA NAŠE TĚLO

Má přes 200 biologicky aktivních látek, čímž se řadí k nejvýznamnějším léčivkám vůbec. Obsahuje 25× více vitamínu C než citrusy, dále vitamíny B, K, E, minerály (vápník, hořčík, měď, železo...), organické kyseliny, třísloviny, karotenoidy nebo fytosteroly.

Užívá se jako prevence civilizačních chorob, detoxikuje, zklidňuje zažívání a aktivuje činnost slinivky.

Působí protizánětlivě, léčí dnu i revmatismus, tlumí horečku a bolestivost.

Podporuje imunitní systém, odolnost vůči stresu, zdravý spánek a dobrou náladu.

Posiluje stěny cév, stabilizuje krevní tlak i obsah cholesterolu v krvi.

Ozdravuje pokožku, změkčuje ji a prý tím vyhlazuje i vrásky.

VYUŽITÍ RAKYTNÍKU V KUCHYNI

Prodává se ve formě čerstvých i sušených plodů, sirupu, šťávy, džemu nebo oleje z dužiny či plodů. Právě ten je nejcennějším produktem z této superpotravin. Olej užívejte buď přímo (5 kapek během jídla), nebo přimíchejte do kefíru či jogurtu. Z bobulí můžete připravit smoothie, čaj, víno, pálenku i med.

[PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT RAKYTNÍK PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT](#)



NEODOLATELNÁ VAJÍČKA OD

Meg v kuchyni



Jmenuji se Markéta a jsem programátor. Mám moc ráda dobré jídlo, víno a společnost, prostě všechno, co k tomu patří. Ráda vařím i pečů a ještě radši jsem, když to ostatním chutná. Proto jsem si před lety založila blog – přátelé a známí po mě chtěli recepty na jídla, která u mě ochutnali a já jim chtěla nabídnout co nejjednodušší postup, jak dosáhnout stejného výsledku. Kuchařské geny jsem asi zdělila po dědečkovi, který úžasně vaří, a hlavně po jeho mamince, která prý byla úžasná kuchařka. Můžu jen doufat, že se jí časem přiblížím...

MEGVKUCHYNI.CZ



Míchaná vejíčka s avokádem

INGREDIENCE PRO 2 OSOBY

- ☐ šťáva z půlky limetky
- ☐ 1 zralé avokádo
- ☐ lžíce avokádového oleje
- ☐ sůl, pepř
- ☐ cherry rajčata, pažitka
- ☐ 4 vejce
- ☐ 2 plátky chleba (např. celozrnný)
- ☐ 2 lžíce mléka

JAK VYKOUZLIT DOBROTU?

1. Plátky chleba nasucho opečeme.
2. Avokádo nakrájíme, zalijeme limetkovou šťávou, osolíme, opepříme a rozmačkáme ho vidličkou.
3. Vajíčka vyklepneme do misky, přidáme k nim mléko, osolíme je a opepříme.
4. Pánev s avokádovým olejem pořádně rozpálíme, poté ji odstavíme z tepla.
5. Nalijeme do ní vajíčka a ihned je mícháme stěrkou, aby byla měkká a nadýchaná.
6. Pokud by se nestačila dostatečně propéct, na chvíli je ještě vrátíme na mírný plamen a stále je přitom mícháme.
7. Na chleba natřeme trochu avokádové salsy, přidáme vajíčka a dozdobíme.
8. Dobrou chuť.

Avokádo

jeden z nejzdravějších plodů planety

Bobulovité plody zvané avokádo nese tropický strom hruškovec přelahný. Ročně jich má až 120. Botanicky jde o druh tropického ovoce, nutriční hodnotou ale většinu svých „kolegů“ dalece převyšuje.

POZITIVNÍ ÚČINKY AVOKÁDA NA NAŠE TĚLO

Dužinu avokáda tvoří až z 25 % tuky – záleží na zralosti. Většinou jde o hodnotné mononenasycené mastné kyseliny. Jediné avokádo navíc pokryje značný podíl doporučené denní dávky vlákniny, vitamínů B5, B6, B9, C, E, K nebo minerálů draslíku, hořčíku či manganu. Kompletní seznam živin by vydal skoro na celou tuto knížku.

Snižuje hladinu „špatného“ cholesterolu a inzulinu v krvi.

Dodává energii, podporuje soustředění a celkovou psychickou pohodu.

Má vynikající vliv na pleť, a to při vnitřním i vnějším použití.

Podporuje tvorbu červených krvinek.

U žen zmírňuje menstruační bolesti.



VYUŽITÍ AVOKÁDA V KUCHYNI

Zralé avokádo chuťově připomíná oříšky. Poznáte ho tak, že po zmáčknutí lehce pruží. Dužinu pokapejte citronem, aby nehnědla. Vychutnejte si ji třeba rozmačkanou se solí a pepřem nebo v zeleninových či ovocných salátech. Hodí se i k zapékání, přípravě polévek nebo do krémových omáček na těstoviny. Milovníci sladkého si mohou z banánů, kakaa, oříšků a avokáda připravit jemný pudink. Avokádo proslavila také mexická pasta guacamole, již je základní přísadou.

[PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT AVOKÁDO PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT](#)





Moje foodblogování začalo celkem nevinně. Nemohla jsem najít dobrý zdroj s recepty na muffiny, tak jsem si řekla, že ho založím.

A narodilo se Muffinarium. Za pár let se z muffinů stalo moje poznávací znamení a kamarádi mi říkají muffimáma (ale taky copymáma, to protože se živím psaním). Kam se hnu, tam jdou se mnou i čerstvě napečené a voňavé muffiny.

No a jedny speciální, trochu netradiční, zdravé a moc dobré teď nesu i pro vás.

MUFFINARIUM.CZ



Banánové muffiny z kokosové mouky

INGREDIENCE NA 6 MUFFINŮ

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| ☐ 3 vejce | ☐ 120 ml kokosové mouky |
| ☐ 40 ml řepkového oleje | ☐ špetka soli |
| ☐ 50 ml mléka | ☐ lžička prášku do pečiva |
| ☐ 1 menší zralý banán | ☐ 60 ml třtinového cukru |
| ☐ kůra a šťáva z 1 citronu | |

JAK NA RECEPT

1. Troubu rozpálíme na 200 °C.
2. Nepřilnavou formu na muffiny vyložíme papírovými košíčky.
3. Banán rozmačkáme vidličkou nebo ho rozmixujeme spolu s mlékem.
4. V jedné míse promícháme kokosovou mouku, špetku soli, prášek do pečiva a třtinový cukr. Ve druhé míse si prošleháme vejce, olej, mléko, banán a kůru se šťávou z citronu. Obě směsi promícháme dohromady, aby se spojily v hladké těsto.
5. Pokud je těsto opravdu hodně husté, přidáme ještě 1 vejce, nebo dalších 50 ml mléka. Chceme dosáhnout konzistence, jakou má hodně husté těsto na lívance.
6. Lžící naplníme košíčky až po okraj těstem.
7. Muffiny vložíme do předehřáté trouby a pečeme asi 20–25 minut. Měly by vyrůst přes okraj formy, na povrchu zezlátnout a na omak by měly být pevné.
8. Po upečení vyndáme muffiny z formy a necháme je vychladnout.

Kokos

palma s největším semenem světa

V tropech roste na 30 druhů kokosových palm plodících tzv. kokosové ořechy, největší ořechy světa. V sanskrtu se kokosu říká „kalpa Vriksha“, což přeneseně znamená „strom mající vše potřebné k životu“.

POZITIVNÍ ÚČINKY KOKOSU NA NAŠE TĚLO

Nejvhodnější je voda z mladých kokosů. Má podobné složení jako krevní plazma. Obsahuje přírodní proteiny, až 10 % vlákniny, vysoký podíl vápníku a dalších minerálů (křemík, fosfor, hořčík...) i vitamínů (skupiny B a C).

Má antibakteriální, antimykotické a antioxidační účinky.

Ulevuje od zánětů v těle – od nachlazení přes astma až po bolestivé zuby.

Podporuje metabolismus – pomáhá při zácpě, podvýchává i žaludečních problémech.

U žen se využívá při léčbě bolestivé či nepravidelné menstruace.

Prospívá i při neurologických potížích včetně ztráty paměti.



VYUŽITÍ KOKOSU V KUCHYNI

Podle indické tradice jde kokos využít na 99 různých způsobů. Dnes jich možná najdeme ještě víc. Osvěžující kokosové mléko z dužiny se přidává do kari a jiných exotických jídel i třeba do obilných kaší. Kokosový tuk je díky své tepelné stálosti nejvhodnějším olejem na smažení. Sušená dužina je dobrá do pečení, müsli, jogurtu i jen tak. Bezlepkovou kokosovou mouku můžete použít na jakékoli pečení místo běžné mouky, do ovocných salátů i jako ozdobu dezertů.

[PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT KOKOS PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT](#)



ACAI PERFAIT, JAK HO DĚLÁ

Smooth cooking



Jmenuji se Kačí a jsem autorkou blogu SmoothCooking.cz.

Miluji jídlo a vše kolem něj.

Jsem extrovertní introvert a introvertní extrovert, to je nejlepší charakteristika mojí osoby. Vařím, pečů, věnuji se manželovi, psům, práci, přátelům a všemu kolem jídla. Miluji cestování, návštěvy restaurací a food akcí, focení a psaní o tom. Nejvíce si užívám chvíli, kdy mohu uvařit předkrm, polévku, hlavní jídlo a připravit dezert, k tomu pozvat pár přátel či rodinu, krásně naaranžovat stůl, prostřít do posledního detailu, otevřít lahev lahodného bílého vína a začít servírovat a hostit.

SMOOTHCOOKING.CZ



Acai Perfait

CO BUDETE POTŘEBOVAT?

- ☐ 1 banán
- ☐ pár lžic mléka (rostlinného nebo živočišného)
- ☐ 3 lžičky Acai prášku
- ☐ 2 kiwi
- ☐ 1 malý bílý jogurt
- ☐ hrst domácí granoly

JAK VYKOUZLIT DOBROTU?

1. Připravíme si sklenici. Já používám nejčastěji nějakou zavařovací.
2. Do mixéru vložíme banán.
3. Přidáme pár lžic mléka. Spíše méně než více. Naředit smoothie můžeme vždy. Potřebujeme dosáhnout husté, ale rozmixované konzistence.
4. Přidáme 3 lžičky sušeného acai.
5. A rozmixujeme.
6. Na dno sklenice nasypeme hrst granoly.
7. Přidáme malý bílý jogurt a také pokrájené 2 ks kiwi.
8. A nakonec vše zalijeme hustým smoothie.
9. Tuto sklenici si můžete připravit večer k snídani nebo ke svačině. Ale čerstvé je čerstvé :-)
10. Dobrou chuť.

Acai berry

superovoce plné energie

Acai berry (čti „asají berry“) jsou bobulovité plody stejnojmenné palmy, vzdáleně příbuzné naší borůvky. Patří k pokladům amazonské džungle a k nejzdravějším potravinám naší planety.

POZITIVNÍ ÚČINKY ACAI NA NAŠE TĚLO

Obsahuje nejvíce antioxidantů z dosud známých druhů ovoce, až 40 % vlákniny, esenciální omega- 3, 6 a 9 mastné kyseliny, vitamíny (A, skupiny B, C a E), minerální látky (hořčík, fosfor, mangan, vápník, draslík...) i prospěšná antokyanová barviva.

Díky antioxidantům zpomaluje stárnutí a působí jako prevence rakoviny a dalších onemocnění.

Pomáhá při hubnutí – dodává energii, detoxikuje, zmírňuje chuť k jídlu a díky vláknině nastartuje metabolismus.

Snižuje hladinu cholesterolu a chrání kardiovaskulární soustavu zlepšením cirkulace krve.

Váže na sebe škodlivé látky (například těžké kovy) a vylučuje je z těla ven.

Podporuje imunitu, fungování a růst svalů, působí protizánětlivě a protistresově.

VYUŽITÍ ACAI BERRY V KUCHYNI

Čerstvé plody Acai bohužel nesnášejí dobře přepravu. V našich končinách se tak nejčastěji setkáme se sušenými plody, práškem, pyré a nápoji ze šťávy. Sušené plody dochutí jemným čokoládovým nádechem jogurty, ovesné kaše, domácí müsli nebo pudinky. Výtečně se doplňují s oříšky. Prášek jednoduše rozmíchejte do smoothie, koktejlů, džusů, čaje i jen tak do vody. Také pyré skvěle chutná v nápojích i jogurtech. Kvůli vysokému obsahu fruktózy nepřekračujte denní doporučenou dávku (u pyré cca 60 ml, u prášku asi 2 lžíce).

PODÍVEJTE SE, KDE SEHNAT ACAI PRO PŘEDCHOZÍ RECEPT



Poděkování

Ač se to tak nemusí na první pohled zdát, na přípravě této malé kuchařky se podílelo mnoho lidí, kterým patří mé velké díky.

Děkuji Gabce Krehelové za bezchybnou koordinaci všech prací, Zuzce Veselé za vyčerpávající profily superpotravin, Kristýně Šimánkové za krásné fotografie, Patriku Voglovi za dechberoucí grafiku a Iloně Hrečkové za precizní korekturu textů.

A nesmím zapomenout ani na všechny šikovné blogerky, s kterými byla radost na kuchaře spolupracovat.

Děkuji vám!

Marek Hrečka

10 BLOGEREK, 10 SUPERPOTRAVIN, 10 ZDRAVÝCH SNÍDANÍ
TO JE ZARUČENÝ RECEPT NA ÚSPĚŠNÝ START DO NOVÉHO DNE!

01 – Arašídové sušenky s ovesnými vločkami

02 – Snídaňová quinoa

03 – Superzdravý Maca nápoj

04 – Goji kuličky

05 – Mango Chia pudink

06 – Banánovo avokádová kaše s brusinkami

07 – Lívance s banány, čokoládou a rakytníkovým olejem

08 – Míchaná vajíčka s avokádem

09 – Banánové muffiny z kokosové mouky

10 – Acai Perfait