

RECEPTY



e-kniha

RUDOLF POHL

WWW.JAKJIST.CZ
WWW.SVETPODLEDAM.CZ



ÚVODNÍ SLOVO



Milé čtenářky, milí čtenáři,

tato e-kniha vznikla jako inspirace pro vás, kteří jste se rozhodli změnit svůj jídelníček tak, abyste přirozeným jídlem přispěli ke zlepšování svého zdraví.

Recepty tady uvedené jsme s manželkou všechny osobně vyzkoušeli, takže víme, že vám je můžeme doporučit. Nejedná se tedy o žádné bezhlavé opisování receptů, jak se to někdy stává. Inspiraci na tyto recepty jsem čerpal z odborné literatury, ze které jsem čerpal také informace, jak postupně a přirozeně začít uzdravovat svoje tělo, což se mi prozatím úspěšně daří.

I když to přímo v receptech není vždy zdůrazněno, tak platí, že je třeba připravovat veškeré jídlo z nejlepších možných surovin. A opravdu to není fráze. Maso pocházející z volně pasoucích se zvířat má prostě jinou kvalitu než z konvenční "výroby masa", i když to na chuti nepoznáte. A tak to je se všemi surovinami. Veškeré uváděné suroviny v této e-knize jsou co nejpřirozenějšího původu. Jsem přesvědčen, že je to jedna ze základních věcí, která mi pomohla docílit výborných výsledků v uzdravování mého těla, potlačování nemocí a zlepšování mého celkového zdravotního stavu. Podrobnosti se dozvíte na webu www.jakjist.cz, jehož jsem zakladatel.

Další inspirativní recepty naleznete na našem partnerském webu www.svetpodledam.cz, kde naleznete i tipy na výlety, restaurace a kulturní vyžití. Je jich tam opravdu hodně.



OBSAH



- Gulášovka s kotrčem
- Žurek - polská polévka
- Chřestová polévka
- Kulajda
- Roastbeef
- Bun bo nam bo
- Thajský salát s hovězím masem
- Pizza na způsob francouzského kiše
- Chléb
- Lněné sušenky
- Bábovka nízkosacharidová
- Perník nízkosacharidový
- Muffiny nízkosacharidové
- Beránek nízkosacharidový





GULÁŠOVKA S KOTRČEM KADEŘAVÝM



Ingredience:

Kotrč kadeřavý, červená cibule/šalotka, červená/zelená paprika, rajčata, zeleninový vývar, pepř, sůl, pár kuliček pepře, nového koření, a dva bobkové listy, čerstvá listová petržel, sušený libeček, mletá červená paprika, tuk (sádlo/máslo/olej)

Postup:

Připravte si všechny suroviny – nakrájejte šalotku nadrobno, pořádně umyjte kotrče a pokrájejte je na větší kusy, rajčata a papriky nakrájejte na malé kousky.

V hrnci nebo hluboké pánvi rozpalte tuk. Osmahněte na něm šalotku, přidejte papriku a rajčata, poprašte kvalitní mletou paprikou a krátce orestujte. Podlijte menším množstvím vývaru nebo vody, aby zelenina nezůstala nasucho.

Přidejte pokrájené houby, pár snítek petržele a koření (ideálně v plátýnku nebo nerezovém čajítku). Nechte společně vařit, dokud zelenina a houby nezměknou. Vaření by mělo trvat zhruba 40 minut.

Podávejte s kváskovým chlebem domácí výroby nebo z oblíbené řemeslné pekárny.





ŽUREK



Ingredience:

Vývar, uzená žebra, mrkev, petržel, včetně natě, česnek, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, sůl

Polévka

Vývar (viz výše), žitný kvásek, kvalitní klobása, sušené lesní houby, česnek, smetana na vaření, sušená majoránka, mletý kmín

K podávání:

Vařené vejce, případně čerstvý kváskový chléb

Postup:

Připravte si vývar z uzených žeber a dalších surovin, měl by být hotový do 2 hodin. Uzené můžete cca 15 minut vařit, pak vodu vylijte a vývar připravujte až z 2. vody. Mezitím namočte sušené houby.

Hotový vývar přecedte, obrané maso ze žeber dejte zpátky do vývaru, přidejte houby (můžete i s tekutinou z namáčení, samozřejmě přecezenou). Vařte na mírném plameni.

Asi po 30 minutách (až jsou houby měkké) přidejte klobásu nakrájenou na kolečka. V některých receptech najdete světlou i paprikovou variantu, kterou předtím ještě osmahnete, ale není to třeba.

Několik lžic kvásku rozmíchejte metličkou ve vlažné vodě a vlijte do polévky, povařte asi 20 minut – až tekutina velmi mírně zhoustne. Poté přidejte smetanu, dochuťte solí, pepřem, mletým kmínem, prolisovaným česnekem a sušenou majoránkou a nechte závěrečně provařit, cca 10 minut.

Podávejte s rozpůleným vařeným vejcem a čerstvým kváskovým chlebem.

Tip: Aby se smetana v horké tekutině nesrazila, je dobré ji předtím v rendlíku zahřát.





CHŘESTOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA



Ingredience:

Svazek zeleného chřestu, svazek bílého chřestu, kedlubna, šalotka, česnek - cca 2 stroužky, bob obecný (mražená směs - ½ balení), smetana ke šlehání, máslo - dle potřeby, černý pepř, citrónový pepř, sůl, muškátový oříšek

Postup:

Odlomte dřevnaté konce u chřestu, ten bílý oloupejte, zelený většinou není třeba. Nakrájejte asi na třetiny, několik zelených hlaviček si odložte zvlášť. Šalotku nakrájejte najemno a osmahněte na másle, přidejte česnek, nakrájenou kedlubnu a zalijte vývarem tak, aby zelenina byla jen lehce ponořená.

Mezitím si uvařte boby v lehce osolené vodě, hlavičky zeleného chřestu vhodte do vroucí vody, po pár minutách rychle ponořte do ledové vody - zůstanou tak krásně zelené.

Když je měkká zelenina, vše rozmixujte a přecedte. Vmíchejte zahřátou smetanu, ušlehejte metličkou či mixérem a přidejte boby. Prohřejte, přidejte ještě oříšek másla a dochuťte solí, pepřem, citrónovým pepřem a muškátovým oříškem.

Podávejte ozdobené hlavičkami chřestu, bylinkami, jedlými květy nebo hoblinkami kvalitního sýru.





FAMÓZNÍ KULAJDA SE ZTRACENÝM VEJCEM



Ingredience:

Zeleninový vývar, sušené houby, čerstvé houby, máslo, vejce, mouka, kopr, jablečný ocet, smetana, brambory, pepř, sůl, cukr

Postup:

Namočte sušené houby (cca 30 minut), pak dobře propláchněte a udělejte z nich vývar.

Uvařte si brambory, klidně i ve slupce.

Svařte jablečný ocet.

Do zeleninového vývaru vlijte houbový i s uvařenými houbami, přidejte čerstvé/mražené houby a kopr. Po malých dávkách přidávejte svařený jablečný ocet, až budete mít pocit, že je to "ono".

Připravte si jíšku, přes sítko vmíchejte do polévky a vařte cca 20 minut. V hrnku rozmíchejte smetanu s částí vývaru a vlijte do polévky a opět povařte. Na závěr dochuťte solí, pepřem, případně špetkou cukru.

Jak na ztracené vejce? Přiveďte k varu vodu s několika lžícemi octa. Trochu snižte teplotu, doprostřed vařečkou/lžící udělejte vír a do něj hodně opatrně vlijte vejce, vyklepnuté do naběračky/hrníčku. Můžete lehce zakroužit. Jde o to, aby bílek obalil žloutek, který zůstane tekutý. Pak rychle vložte do studené vody, aby se zastavil proces varu. Trvá to cca 4 minuty.

Do talíře s polévkou přidejte vejce, opečené brambory nakrájené na malé kousky a ozdobte nakrájeným čerstvým koprem.





ROASTBEEF



Ingredience na maso:

Hovězí maso (roštěnec, kýta) – v tomto případě cca 600 g, kvalitní olej, sádlo/přepuštěné máslo, hořčice, worcesterová omáčka, česnek, červená cibule, sůl, pepř, bylinky – citronový tymián, rozmarýn
+ potravinový provázek

Na omáčky:

Kvalitní majonéza (ideálně domácí), křen, hořčice, trošku kvalitního medu, pepř, sůl

Postup:

1. den

Maso odbaňte, pořádně osolte a opepřete a naložte do marinády (olej, worcesterová omáčka, hořčice, prolisovaný česnek). Pro udržení tvaru a rovnoměrné pečení omotejte potravinovým provázkem. Přidejte čerstvé bylinky, kolečka cibule, vložte do vhodné nádoby, přikryjte (alobal, potravinová fólie, talíř) a dejte do ledničky.

2. den

Maso vyndejte cca hodinu před tím, než budete péct.

Připravte si omáčky - např. křenovou majonézu (majonéza, křen, pepř, špetka soli dle chuti) nebo medovou hořčici (klasická hořčice bez konzervantů, med, špetka soli).

Roastbeef opékejte na rozpáleném tuku ze všech stran, nechte odpočinout a postup zopakujte. Poté vložte do pekáčku na pečicí papír, na spod můžete přidat i marinovanou cibuli a bylinky, případně výpek.

Vložte do trouby vyhřáté na 150 °C a nastavte teplotu 57 °C - 60 °C - čkejte na signál.

Po vyjmutí z trouby potřete rozpuštěným máslem a nechte odpočívat cca 15 minut. Poté odstraňte provázek, nakrájejte na co nejtenčí plátky a můžete podávat. Jako příloha poslouží čerstvá i nakládaná zelenina a omáčky.





BUN BO NAM BO



Ingredience na maso:

Hovězí maso (ideálně vyšší steak – rib eye), jarní cibulka, mrkev, salát, salátová okurka, čerstvé výhonky (např. mungo), černý a bílý sezam, arašídy nesolené, čerstvé bylinky (koriandr, perila apod.), sezamový olej, nudle Shirataki (konjak)

Marináda na maso:

Rybí omáčka, omáčka Hoisin, sezamový olej, česnek

Zálivka:

Rybí omáčka, omáčka Hoisin (nemusí být), převařená voda, rýžový ocet, limetková šťáva, česnek, třtinový cukr, chilli papričky

Postup:

Maso dejte do mrazáku (cca 20 minut), pak nakrájejte na co nejtenčí plátky. Vložte do marinády (rybí omáčka, omáčka Hoisin, sezamový olej, citronová tráva, nadrobno nakrájený česnek). Podle kvality masa nechte „macerovat“ (cca 2 hodiny, klidně přes noc). Před dalším zpracováním nechte asi půl hodiny v pokojové teplotě.

Pokrájejte si zeleninu na tenké plátky, kousky, kolečka (mrkev, okurka, salát). Opražte na pánvi zvlášť na sezamovém oleji: jarní cibulku (pokud nemáte k dispozici sušenou), černý a bílý sezam, arašídy (nesolené). Arašídy poté rozdrťte v hmoždíři.

Připravte si zálivku, vyladte do slano-sladko-kyselé chuti (rybí omáčka, rýžový ocet, omáčka Hoisin, limetková šťáva, nadrobno pokrájený česnek, chilli, třtinový cukr, převařená voda).



BUN BO NAM BO



Na sezamovém oleji opečte z obou stran plátky masa (bez citronové trávy a česneku).

A konečně můžete servírovat! Do hlubšího talíře dejte nejdřív nudle, kolem nich maso, mrkev, salát, okurku, klíčky, bylinky, na to cibulku, arašídy a sezam. Podle chuti přidejte omáčku a případně promíchejte.

Podávejte s konjakovými (Shirataki) nudlemi. Před vařením je pořádně properte, vařte dle návodu, většinou stačí cca 5 minut.





THAJSKÝ SALÁT S HOVĚZÍM MASEM A MANGEM



Ingredience na maso:

Hovězí steak, sójová omáčka, sladkokyselá omáčka, rybí omáčka, nasekaný česnek, citronová tráva, sezamový olej

Na salát:

Červené a bílé zelí, žlutá a červená paprika, červená cibule, klíčky, bob obecný (mražený), mango, nudle Shirataki (konjakové)

Zálivka:

Sezamový olej, citronová/limetková šťáva, sójová omáčka, sladkokyselá omáčka, mangové čatní, nasekaný česnek

K servírování:

Čerstvé chilli papričky, čerstvé bylinky – koriandr, thajská bazalka apod., černý a bílý sezam (lehce opražený), limetka

Postup:

Steak nakrájejte na tenoučké plátky. Před krájením můžete dát maso cca 10 minut na mrazák, jde to pak lépe. Maso poté naložíme do marinády (sójovka, sladkokyselá omáčka, rybí omáčka, nasekaný česnek, citronová tráva – nejí se, sezamový olej) a necháme několik hodin/přes noc odpočívat.

Namočte nudle do lehce osolené vlažné vody, minimálně na 30 minut.

Uvařte bob a nechte vychladnout. Připravte si (nakrájejte) ingredience na salát a dejte do mísy.

Smíchejte všechny ingredience na zálivku, případně připravte ve food procesoru. Poté promíchejte s nakrájenou zeleninou.



THAJSKÝ SALÁT S HOVĚZÍM MASEM A MANGEM



Uvařte nudle podle návodu a dejte stranou.

Na sezamovém oleji osmahněte plátky hovězího.

A teď už můžete servírovat. Do misky / hlubšího talíře dejte nejdřív nudle, na ně zeleninu se zálivkou a dobře promíchejte. Poté přidejte maso (vegetariáni a vegani mohou použít tofu, nebo si vystačí se zeleninou), ozdobte chilli papričkou, limetkou, bylinkami a opraženým sezamem.





PIZZA NEBO KIŠ?



Výborná vláčná low carb italská pizza a francouzským quiche dohromady

Ingredience na těsto:

- 300 g mandlové mouky
- 35 g psyllia
- 70 g mletých lněných semínek
- 2 vejce
- 115 g vaničkového plnotučného tvarohu
- 120 g strouhané mozzarely
- 125 ml vody
- Sůl dle potřeby

Na obložení těsta:

- 50 ml olivového oleje
- 1 až 2 cibule
- Několik stroužků česneku
- 150 g suga nebo jiného rajčatového protlaku
- 120 g mozzarely krájené na plátky nebo jiného, nejlépe výrazného sýra
- 100 g pršutu nebo obdobné sušené šunky (volitelně)
- 100 až 200 g hub syrových nebo konzervovaných
- Mohou být olivy, artyčoky, kapary nebo cokoliv podobného
- Čerstvé nebo sušené bylinky oregano, bazalka, tymián apod.



PIZZA NEBO KIŠ?



Postup:

- Troubu předehřejeme na 190 °C
- Do suga vmícháme bylinky. Pokud je moc řídké můžeme přidat psyllium nebo inulin. Většinou to nebude potřeba.
- Smícháme mouku, psyllium, semínka a sůl
- V nekovové misce smícháme vodu, tvaroh a strouhanou mozzarellu a dáme na 45 sekund do mikrovlnky
- Smícháme obě směsi a vejce. Měla by vzniknout lepivá, nerozpadající se hmota.
- Tu rozprostřeme na pečící papír do formy na quiche nebo na normální plech. Tloušťka těsta necelý 1 cm. Uděláme na těstě zvýšené okraje, aby se nám směs nevylévala. Těsto je po upečení jemné a vláčné, takže pokud ho uděláte o hodně tenčí, tak se jistě po upečení rozpadne.
- Dáme do trouby na 15 až 20 minut, aby bylo těsto na povrchu upečené.
- Na pánvi na oleji pomalu osmažíme cibulku a česnek. Také houby, pokud dáváme čerstvé. Odstavíme.
- Vytáhneme z trouby a na těsto dáme sugo s bylinkami, směs z pánve a poklademe plátky šunky. Dále přidáme plátky mozzarely (nebo jiného, raději výrazného sýra). Nakonec dáme konzervované houby, artyčoky nebo něco jiného.
- Dále zapéct na 15 až 20 minut.



WWW.JAKJIST.CZ
WWW.SVETPODLEDAM.CZ



KVÁSKOVÝ CHLÉB



Ingredience:

Kvásek ve fázi, kdy je nakynutý, voda, 150 g žitné mouky (chlebová nebo celozrnná), 350 g pšeničné mouky (chlebová nebo celozrnná), 1,5 lžičky soli, 1,5 lžičky kmínu nebo chlebového koření, 1 lžíce jogurtu, kefíru, syrovátky nebo octa (pokud máme pšeničnou mouku)

Postup:

Smíchejte 350 g celozrnné pšeničné mouky a 200 g vody. Ideálně přidejte lžíci syrovátky, kefíru, podmáslí nebo octa, ale není to nutné. Dejte přikryté do lednice a nechte tam 12 hodin.

V jiné míse smíchejte 150 g žitné mouky, 150 ml vody a 30 až 100 g kvásku. Výsledek musí být dost řídký. Nechte kynout na teplém místě na lince 12 hodin.

Po 12 hodinách vše smíchejte a přidejte sůl a kmín. Těsto by mělo být husté, ale mírně se rozlévající. Pokud je potřeba, přidejte trochu mouky na zahuštění. Nechte kynout 2 až 6 hodin. Pokud chcete, dejte přikryté kynout do trouby nastavené na 32 °C. Pokud těsto nekyne nebo kyne špatně, přidejte 2 lžičky sody a dejte ihned péct.

Potom těsto párkrát promíchejte, aby spadlo. Zapněte troubu na 220 °C a nechte ji predehřát bez víka alespoň 20 minut. Připravte si skleněnou mísu, speciální hrnec na chléb nebo jinou uzavíratelnou nádobu vhodnou do trouby. Nádobu nevymazávejte – rozpálená nádoba zabráni přichycení těsta.

Těsto vlijte do rozpálené nádoby a pečte na 220 °C po dobu 25 minut.

Poté sundejte víko a pečte dalších 25 až 30 minut už jen na 180 °C. Ověřte špejlí, že je chléb uvnitř upečený. Počítejte s tím, že horní kůrka může při pečení popraskat – chuť tím nebude nijak ovlivněna. Chléb bude opravdu vynikající.

Pokud chcete ze stejného těsta připravit dalamánky, před kynutím přidejte dost mouky, aby těsto bylo podstatně tužší a drželo tvar. Dalamánky pečte na 200 °C po dobu 20 minut na program housky s přidavkem páry. Pamatujte, že chléb je díky vyššímu obsahu vody vláčnější a chuťově lepší.





LNĚNÉ SUŠENKY



Tento recept je ze surovin, které posílí a vyživí vaše buňky. Na rozdíl od krekrů plných mouky, pochybných tuků a bez nepostradatelné vlákniny, jsou tyhle nutričně skvělé. Lněná semínka dodají lignany a omega3 mastné kyseliny. Psyllium poskytne další vlákninu a sezamová semínka jsou také plná důležitých prvků.

Semínko je věc, ze které musí vyrůst živá rostlinka, takže v něm musí být vše potřebné. Dále je použito neaktivní lahůdkové droždí, které sušenkám dodá nejen sýrovou chuť, ale také velké množství vitamínu B.

O zdravotním přínosu česneku snad nepochybuje nikdo a dodané koření dodá chuť a antioxidanty. Po upečení jsme byli překvapeni, jak jsou tyhle krekry opravdu dobré.

Ingredience:

- 200 g lněného semínka
- 50 g sezamových semínek
- 40 g neaktivního lahůdkového droždí
- 35 g psyllia
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžička soli
- 1 lžička oregana nebo koření, jaké vám vyhovuje. Umím si představit majoránku, kmín, tymián apod.
- Asi 210 ml vody



LNĚNÉ SUŠENKY



Postup:

- Lněné semínko rozemelte na mouku. Jde to v různých typech mixérů.
- Přidejte vše ostatní kromě vody a zamíchejte.
- Přidejte vodu a zpracujte. Zpočátku se vám těsto bude zdát suché, ale po ručním zpracování se ingredience spojí. Pokud by se přece jen těsto pořád rozpadalo, přidejte trošku vody. Opravdu přidávejte po 5 ml, jinak může být těsto řídké. Těsto musí tuhé, ale musí se dát rozválet.
- Polovinu těsta dejte na pečící papír, přikryjte ho dalším pečícím papírem a rozválejte na placku silnou asi 2 až 3 mm. Jde to ztuhá, těsto je opravdu tuhé. Ale mezi pečícím papírem se opravdu nelepí.
- Dejte troubu rozehrát na 160 až 170 °C
- Když placku rozválíte, máte několik možností:
 - Placku upečete vcelku a po upečení ji rozlámete
 - Placku nakrájíte před pečením nožem nebo kolečkem na pizzu
 - Z placky vykrájíte různé tvary vykrajovátkem. Zkoušel jsem to a jde to jen vykrajovátka, která jsou relativně jednoduchá. Tj. čtvereček, kolečko, prasátko, zvoneček apod. Stromeček a hvězdička se vykrajovali velmi špatně.
- Totéž opakujte s druhou půlkou těsta.
- Pečte 30 až 45 minut. Je třeba opravdu vyzkoušet. Každému bude vyhovovat jiná tuhost, upečení a každá trouba peče jinak. Je také rozdíl, jestli je těsto silné 2 nebo 3 mm.
- Můžeme podávat s olivovým olejem okořeněným různým mediteránním kořením.





NÍZKOSACHARIDOVÁ BÁBOVKA



Nízkosacharidová mramorová bábovka s rozvarem – velké překvapení

Tahle bábovka je jedno velké, pozitivní překvapení. Když jsem recept sestavoval, moc jsem tomu nevěřil. Většina nízkosacharidových (low-carb) receptů, které se snaží napodobit moučná jídla, je chuťově velmi dobrá. Ovšem je na tom znát, že je to náhražka. Toto je první recept, u kterého to nepoznáte. Konzistence (nadýchanost) bábovky i chuť je k nerozeznání od té klasické.

Ingredience na bábovku

- 200 g mandlové mouky
- 2 lžice psyllia
- 2 lžice kokosu (nebo kokosové mouky)
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička vanilkového extraktu (volitelně)
- 4 vejce
- 250 tučného tvarohu ve vaničce (nejlépe 9 % tuku)
- 60 g másla
- 100 g erythriolu (já dal 75 g a je to asi málo, záleží na preferencích)
- 1 až 2 lžice kakaa (já dal nepražené)
- Špetka soli

Ingredience na rozvar

- Čerstvé nebo mražené bobulové ovoce
- Erythrit dle chuti



NÍZKOSACHARIDOVÁ BÁBOVKA



Postup

- V misce smícháme všechny suché suroviny kromě kakaa a sladidla (tj. mouka, psyllium, kokos, prášek do pečiva, sůl)
- Bílky vyšleháme do tuha
- V další misce vyšleháme elektrickým mixérem žloutky, tvaroh a změkklé máslo a erythrit. Šleháme jen aby se smíchalo a bylo bez hrudek.
- Do žloutkové směsi ručně postupně přimícháme suchou směs. Těsto je tužší než u běžné bábovky.
- Nakonec, stejně jako u klasického receptu, přimícháme opatrně bílky.
- Polovinu těsta dáme do vymazané a vysypané formy.
- Do zbytku těsta přidáme kakao a dáme do formy. Pokud vám po přidání kakaa zbytek těsta příliš zhoustne, přidejte trochu vody nebo jogurtu, aby zase získalo původní konzistenci.
- Předehřejeme troubu, pečeme asi 45 min až 55 min na 180°C. Zkusíme špejlovým těstem, zda je již hotové. Nenechávejte péct příliš dlouho, aby nebylo přesušené.
- Rozvar je velmi jednoduchý. Dejte ovoce do hrnce, přidejte trošku vody a nechte 5 až 10 minut povařit. Přidejte sladidlo dle chuti.





NÍZKOSACHARIDOVÝ PERNÍK



Skvělý perník z mandlové mouky, který nerozeznáte od toho klasického.

Konzistence (nadýchanost) tohoto perníku i chuť je k nerozeznání od té klasické. Low-carb varianta má mnoho výhod. Když tento perník nebudete cukrovat a dodržíte nízkosacharidový režim, nemusíte koukat, jestli jste snědli trochu víc nebo méně. Jde o dobrý příklad, jak jíst chutně a přirozeně.

Rozhodl jsem se nepolévat ho čokoládou, ale možné to samozřejmě je, pokud si koupíte kvalitní, vysokoprocentní čokoládu. K perníku je jahodový rozvar opravdu dobrý, můžete přidat ještě čerstvé borůvky. Se zakysanou smetanou je to opravdu požitek.

Ingredience na perník (na průměr formy cca 20 cm)

- 300 g mandlové mouky
- 3 lžíce psyllia
- 3 lžíce kokosu (nebo kokosové mouky)
- 2 lžičky prášku do pečiva (nejlépe přímo na perník)
- 2 lžičky perníkového koření
- 6 vajec
- 375 tučného tvarohu ve vaničce (nejlépe 9 % tuku), tj. 1 a půl vaničky
- 90 g másla
- 100 až 150 g erythritolu
- 2 lžíce kakaa (já dal nepražené)
- Špetka soli

Ingredience na rozvar

- Čerstvé nebo mražené bobulové ovoce
- Erythrit asi 2 lžíce



NÍZKOSACHARIDOVÝ PERNÍK



Postup

- V misce smícháme všechny suché suroviny kromě sladidla (tj. mouka, psyllium, kokos, prášek do pečiva, sůl, kakao)
- Bílky vyšleháme do tuha
- V další misce vyšleháme elektrickým mixérem žloutky, tvaroh, změkklé máslo a Erythrit. Šleháme jen aby se smíchalo a bylo bez hrudek.
- Do žloutkové směsi ručně postupně přimícháme suchou směs. Těsto je tužší než u běžné bábovky.
- Dáme předehřát troubu na 180 °C.
- Nakonec, stejně jako u klasického receptu, přimícháme opatrně bílky.
- Těsto nalijeme do dortové, nebo jiné formy. Abychom nemuseli formu vysypávat, dobrý je pečící papír.
- Pečeme asi 50 min na 180°C. Zkusíme špejlovým těstem, zda je již hotové. Nenechávejte péct příliš dlouho, aby nebylo přesušené.
- Rozvar je velmi jednoduchý. Dejte ovoce do hrnce, přidejte trošku vody a nechte 5 až 10 minut povařit. Přidejte sladidlo dle chuti.





NÍZKOSACHARIDOVÉ MUFFINY



Skvělé muffiny z mandlové mouky, které jsou stejně chutné, jako ty z mouky. Výhodou je, že jsou podstatně výživnější a zdravější.

Těsto lze použít také jako základ na dort. Toto těsto má tu výhodu, že se z něj dají dělat nejrůznější cukrářské výrobky.

Ingredience na muffiny (vyjde 12 kusů)

- 200 g mandlové mouky
- 20 g psyllia
- 20 g kokosu (nebo kokosové mouky)
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 10 g kvalitní čokolády
- 4 vejce
- 250 g tučného tvarohu ve vaničce (nejlépe 9 % tuku)
- 60 g másla
- 70 až 100 g erythriolu
- Špetka soli

Ingredience na rozvar

- Čerstvé nebo mražené bobulové ovoce
- Erythrit asi 2 lžíce



NÍZKOSACHARIDOVÉ MUFFINY



Postup

- V misce smícháme všechny suché suroviny kromě sladidla (tj. mouka, psyllium, kokos, prášek do pečiva, sůl)
- Bílky vyšleháme elektrickým mixérem do tuha
- V další misce vyšleháme elektrickým mixérem žloutky, tvaroh, změkklé máslo a Erythrit. Šleháme jen aby se smíchalo a bylo bez hrudek.
- Do žloutkové směsi ručně postupně přimícháme suchou směs. Těsto je tužší než u běžných muffinů.
- Dáme předehřát troubu na 160 °C.
- Nakonec, stejně jako u klasického receptu, přimícháme opatrně bílky.
- Těsto dáme lžící do formiček na muffiny. Nejpraktičtější jsou asi silikonové formičky, které se nemusí vymazávat. Protože těsto je tužší, tak se samo nerozlije. Je potřeba ho trochu uhladit mokrou lžící.
- Kdo bude přidávat čokoládu, je potřeba ten kousek opravdu dát až do těsta. Pokud ji necháte na povrchu, může se vám spálit.
- Pečeme asi 30 min na 160°C. Zkusíme špejlovým těstem, zda je již hotové. Nenechávejte péct příliš dlouho, aby nebylo přesušené.
- Rozvar je velmi jednoduchý. Dejte ovoce do hrnce, přidejte trochu vody a nechte 10 minut povařit. Přidejte sladidlo dle chuti.





NÍZKOSACHARIDOVÝ BERÁNEK



Základem je mandlová mouka, která má málo sacharidů. Chuť je výborná a k nerozeznání od toho „normálního“. Recept je dělán na hodně malou formu. Beránek je tak akorát k večeři pro dva jako zákusek.

Ingredience na beránka

- 200 g mandlové mouky
- 2 lžice psyllia
- 2 lžice kokosu (nebo kokosové mouky)
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička vanilkového extraktu (volitelně)
- 4 vejce
- 250 tučného tvarohu ve vaničce (nejlépe 9 % tuku)
- 60 g másla
- 100 g erythriolu (já dal 75 g a je to asi málo, záleží na preferencích)
- Špetka soli

Postup

- V misce smícháme všechny suché suroviny kromě erythriolu (tj. mouka, psyllium, kokos, prášek do pečiva, sůl)
- Bílky vyšleháme do tuhého sněhu
- V další misce vyšleháme elektrickým mixérem žloutky, tvaroh, změkklé máslo a erythrit. Šleháme jen aby se smíchalo a bylo bez hrudek.
- Do žloutkové směsi ručně postupně přimícháme suchou směs. Těsto je tužší než u běžné bábovky. To je nutno vzít v potaz, pokud máte členitější formu na beránka.
- Nakonec, stejně jako u klasického receptu, přimícháme opatrně bílky.
- Těsta dáme do vymazané a vysypané formy.
- Předehřejeme troubu, pečeme asi 45 min na 160°C. Zkusíme špejlovým těstem, zda je již hotové. Nenechávejte péct příliš dlouho, aby nebylo přesušené.



POZNÁMKY

