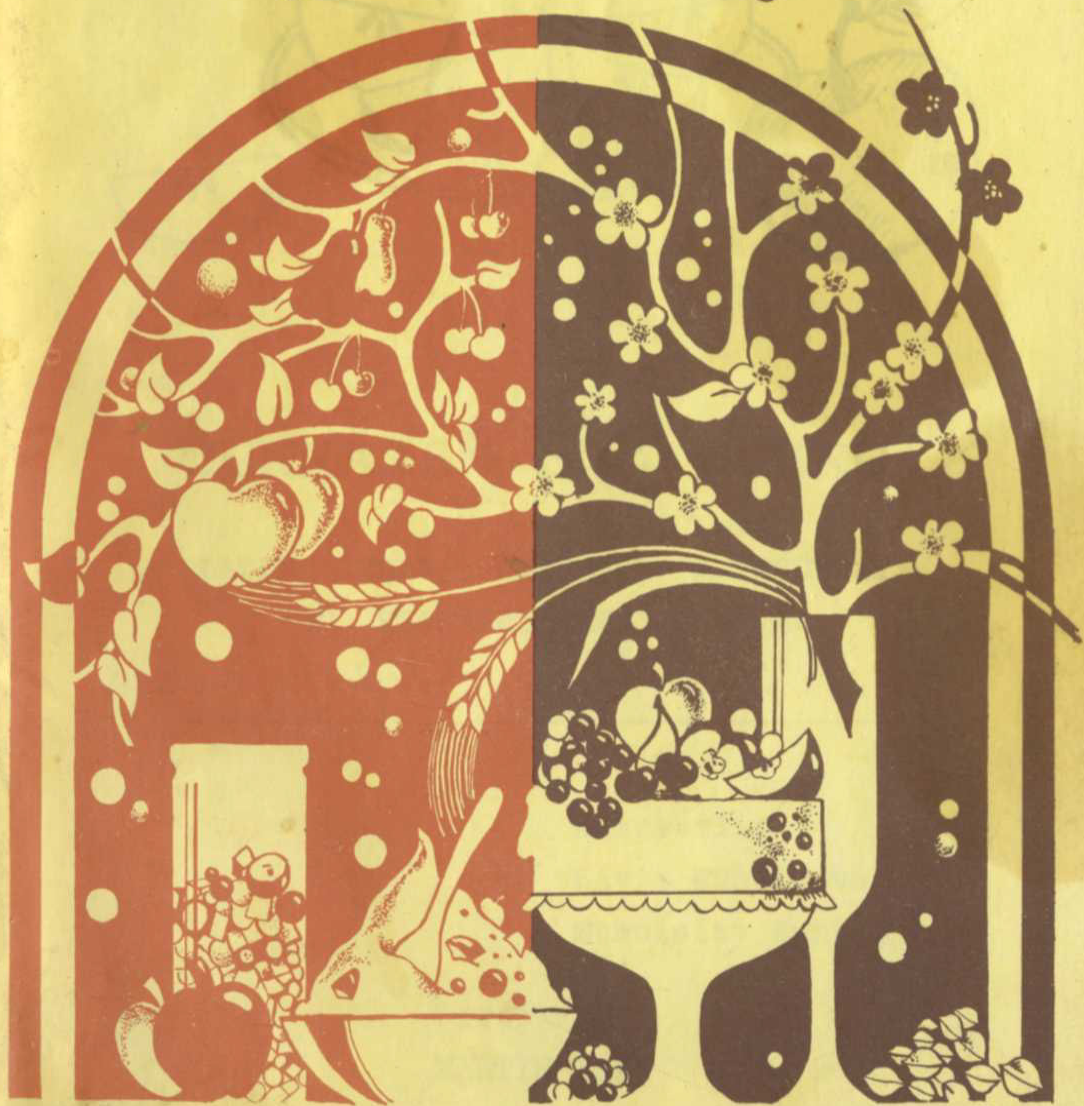
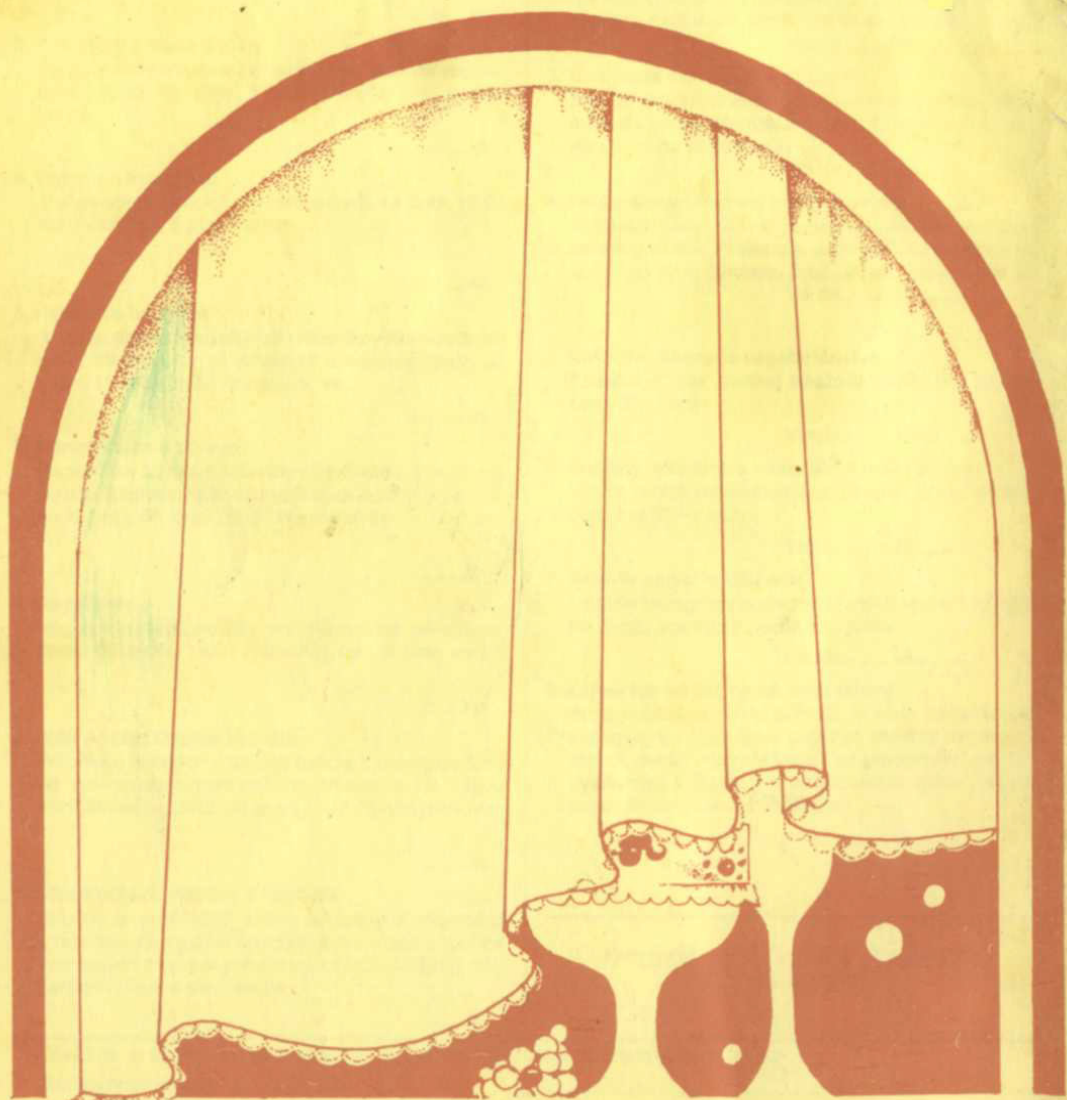


CUKRÁREŇ BEZ CUKRU

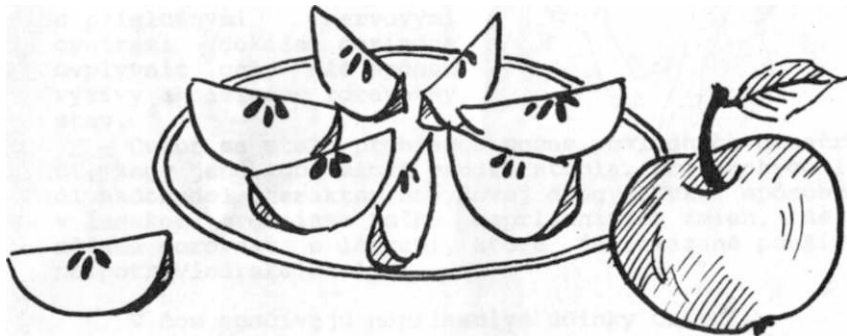




nova

ISBN 80-900468-3-5

PLNOHODNOTNÁ VÝŽIVA PRE KAŽDÉHO



CUKRÁREŇ BEZ CUKRU

**SLADKÉ JEDLÁ, DEZERTY A MÚČNIKY VO
VEGETARIÁNSKEJ VÝŽIVE**

Zostavili: Livia Muntágová, Stanislav Muntág

1991

CUKRÁREŇ BEZ CUKRU

Zostavili : Lívia Muntágová, Stanislav Muntág

Martin 1991, vydanie prvé

Ilustrácie : Katarína Kandrová

Počet strán : 64

SLADKÉ JEDLÁ BEZ CUKRU?



Len malá plôška veľkosti asi 4 cm² na hrote jazyka je citlivá na sladkú chuť. Práve ona v spojení s príslušnými nervovými centrami dokáže poriadne ovplyvniť celý náš spôsob výživy a následne zdravotný stav.

Cukor sa stal problémom počas posledných desaťročí, kedy jeho konzumácia prudko stúpla. Pre mnohých ľudí nadobudol charakter návykovej drogy. Cukor spôsobuje v ľudskom organizme toľko nepriaznivých zmien, že ho môžeme porovnať s látkami, ktoré je zakázané používať na potravinárske účely.

V čom spočívajú nepriaznivé účinky cukru?

1. Cukor poskytuje telu tzv. „prázdne kalórie“, teda slúži ako zdroj energie. Naša strava sa však nezvykne ani zďaleka vyznačovať nedostatkom energetickej hmoty. Naopak, jedným z najväčších problémov našej výživy je neprímerane vysoká energetická hodnota a príliš malá biologická hodnota stravy (teda príliš malý podiel vitamínov, minerálnych látok, stopových prvkov, enzýmov a rozličných organických zlúčenín). Hlavnou príčinou tejto nerovnováhy sú rafinované koncentrované zdroje energie (tuky, biela múka, cukor). Jediným riešením je maximálne vylúčiť koncentráty a konzumovať potraviny v pôvodnej, optimálnej, biologicky hodnotnej forme. Pre porovnanie: Aby sme pokryli našu priemernú dennú spotrebu cukru, museli by sme denne zjesť cukrovú trstinu v celkovej dĺžke takmer 25 metrov.

2. Cukor blokuje činnosť „telesnej polície“ – bielych krviniek. Za normálnej situácie dokáže jedna biela krvinka zničiť za hodinu 15 choroboplodných zárodkov (baktérií). Priemerný Američan zje cca

125 g cukru denne. Toto množstvo paralyzuje biele krvinky tak, že zničia 15-krát menej baktérií (každá krvinka priemerne len 1 baktériu za hodinu).

3. Cukor ohrozuje hospodárenie s vitamínmi a rozličnými minerálnymi látkami. Blokuje príjem vápnika do tela. Na odbúranie cukru sa v tele spotrebuje veľa vitamínov skupiny B. Čím viac cukru spotrebujeme, tým ochudobňujeme telo o tieto vitamíny a minerály, ktorých je v našej strave chronický nedostatok.

4. Pri premene cukru v tele vzniká odpadný produkt, kyselina pyrohroznová. Táto nepriaznivo vplyva na činnosť mozgu, čo sa prejavuje ako nedostatočná jasnosť myslenia. Navyše, po konzumácii cukru nastáva prudké zvýšenie jeho hladiny v krvi, intenzívne vylučovanie inzulínu do krvi a následné prudké zníženie hladiny cukru v krvi (hypoglykemický stav), čo nepriaznivo vplyva najmä na mozgovú činnosť.

5. častý a vysoký príjem cukru preťažuje slinivku brušnú. Táto sa časom vyčerpá a nedostatočná tvorba inzulínu sa prejaví ako cukrovka (diabetes).

6. Cukor narúša zuby zvonku aj zvnútra! Ovplyvňuje hypotalamus – podmozgovú žľazu, ktorá stimuluje slinné žľazy produkujúce hormón, ktorý riadi prúdenie tekutín v zube. Cukor spôsobuje spomalenie tohto pohybu a narúša tak ochranné procesy v zube. Čistenie zubov po konzumácii sladkého jedla nám pramálo pomôže.

7. Cukor sa podieľa ako jedna z hlavných príčin na vzniku závažných ochorení: artériosklerózy, srdcového infarktu, zvýšenej hladiny cholesterolu, nadváhy, vysokého krvného tlaku, zápchy a tvorby žlčových kameňov.

Doposiaľ sme mali na mysli kuchynský rafinovaný cukor (trstinový alebo repný), teda takmer čistú sacharózu. Jeho nepriaznivé účinky sú dané tým, že nejde o prirodzený prírodný produkt, ale o umelý koncentrát, ktorý narúša prirodzenú rovnováhu zložiek v potrave. Takmer každá prirodzená potravina obsahuje určitý podiel cukrov. Väčšinou však ide o polysacharidy – zložené cukry (rozličné škroby), ktoré sa v tráviacom trakte rozkladajú postupne a slúžia ako optimálny zdroj energie. Najmä ovocie však

obsahuje často veľmi veľký podiel jednoduchých cukrov – monosacharidov: glukózy a fruktózy. Ak zjeme primerané množstvo ovocia, cukor z neho nepôsobí nepriaznivo, vstrebáva sa postupne s mnohými biologicky hodnotnými látkami, ktoré ovocie obsahuje. Pri dostatočne pestrej strave chudobnej na koncentráty máme k dispozícii aj látky potrebné na metabolizmus cukrov, teda najmä vitamínov skupiny B a vápnik. Nepriaznivé javy nastávajú až vtedy, ak príjem cukru prekročí určitú únosnú mieru. Aby sa tak nestalo, musíme dbať na dve zásady:

1. Predovšetkým obmedzujeme celkové množstvo skonzumovaných cukrov (monosacharidov). Dbáme na to, aby podiel sladkých jedál v našej strave nebol priveľký. Postupne si zvykáme na menej sladké jedlá a dezerty. Nič tým nestratíme, naopak, časom si vypestujeme citlivosť na prirodzenú chuť pokrmov, ktorú prílišné sladenie pre hlušíje. Návykom na menej sladké pokrmy si otvoríme cestu k novým chuťovým zážitkom. Dôležitý je aj spôsob prípravy jedál: tepelne upravené ovocie treba oveľa viac sladiť než surové. Preto uprednostňujeme ovocie čerstvé alebo mrazené pred kompótmí, ktoré zväčša obsahujú mimoriadne veľa cukru.

2. Cukrom v prirodzenej forme dávané prednosť pred rafinovanými, úplne by sme sa mali zriecť bieleho cukru, ktorý je len čistým zdrojom energie bez biologickej hodnoty. Hroznový cukor a rozličné umelé sladidlá majú rovnako nulovú biologickú hodnotu a podobné nepriaznivé účinky. Trocha menšie zlo predstavuje hnedý trstinový cukor a melasa (polotovár z ktorého sa vyrába rafinovaný repný cukor). V rozumnej miere ich môžeme používať do tepelne upravovaných pokrmov, najmä do pečiva a kompótov. Biologicky hodnotné sladidlo predstavuje včelí med, ktorý neprešiel tepelnou úpravou (priamo od včelára), ale aj ten musíme používať s mierou. Keďže je pomerne zle rozpustný, treba ho vždy rozmixovať v troche tekutiny. Do varených jedál primiešame med až po skončení varenia. Cesto na pečivo sladíme čo najmenej; hotové pečivo osladíme vhodnou polevou, náplňou, krémom, do ktorých môžeme pridať med tak, aby neprešiel tepelnou úpravou. Existujú však potraviny bohaté na prirodzené cukry, ktoré nám pomôžu čiastočne alebo úplne osladiť pripravované jedlá. Ďatle a figy sú pre nás zatiaľ takmer

nedostupné. Pomerne luxusné sladidlo predstavujú aj hrozienka. Doma v rúre a na radiátore si však môžeme nasušiť veľké množstvo odkôskovaných sliviek (najlepšie bystrické), štvrtených hrušiek a sladších druhov jabĺk. Krátko pred úplným dosušením, kým sú plody ešte vláčne, ich môžeme pomlieť, dosušiť na papieri, uchovávať v sklenených fľašiach a používať ako prísadu a sladidlo. Oplatí sa využívať aj niektoré ďalšie sladké suroviny: sladké druhy ovocia (banány, hrušky, niektoré druhy sliviek), slivkový lekvár bez cukru, strúhanú alebo rozmixovanú mrkvu, cukrovú repu, zahustené a sušené mlieko a podobne.

Pri šikovnom využívaní celej širokej škály prirodzených sladidiel sa ľahko vyhneme rafinovanému cukru. V našom receptári sme sa mu snažili vyhnúť úplne. Ak bude niektorý druh pečiva bez cukru príliš odporovať vašim zaužívaným predstavám a zákusku, pridajte si cukor (najlepšie hnedý) v najnižšej možnej miere – asi na úrovni jednej tretiny množstva uvádzaného v bežných receptároch.

ŠPECIFIKÁ VEGETARIÁNSKEJ CUKRÁRNE

Bežnú cukráreň charakterizuje nadmieru rozličných neprirodzených koncentrátov. Okrem cukru, o ktorom sme už hovorili, treba spomenúť bielu múku, tuky, niektoré zdraviu škodlivé suroviny a syntetické konzervačné, aromatizačné a farbiace prísady.

Biela múka je podobný koncentrát ako cukor: predstavuje zmes polysacharidov a bielkovín, teda čistý zdroj energie bez biologickej hodnoty. Jej nepriaznivé účinky sú podobné ako pri cukre. Pripraviť jemné pečivo z celozrnnnej múky je dost ťažké. Pečivo má príjemnú chuť, ale je zväčša pomerne „ťažké“ alebo tvrdé. Aby bola celozrnná múka dost jemná, treba ju preosiat cez sito na múku, otruby nasucho dôkladne rozmixovať a potom primiešať do preosiatej časti. Takto priravenú múku môžeme zarobiť s vodou alebo mliekom a nechať niekoľko hodín stáť. Keďže celozrnná múka má vyššiu nasiakavosť než obyčajná, budeme musieť rátať s vyšším podielom tekutiny než v bežných receptoch. Ak nemáme k dispozícii celozrnnú múku, pomôžeme si aspoň tým, že zmiešame bielu múku so sójovou múkou v pomere 3:1. Túto zmes môžeme obohatiť o mleté ovsené vločky, pšeničné klíčky, iné obilniny a zemiaky, čím získame nové chutové variácie a zvýšime biologickú hodnotu pečiva.

Bez tuku sa nezaobídeme, ale jeho spotrebu môžeme obmedziť na rozumnú mieru. Slahačku môžeme nahradiť jemnou mliečnou majonézou (recept č.23) alebo kyslou smotanou, do ktorej môžeme ešte primiešať sušené mlieko. Vela záleží na kvalite tuku. Uprednostňujeme rastlinné oleje, najlepšie lisované za studena. Vyhýbame sa stuženým tukom, najmä tým, ktoré obsahujú určitý podiel sadla alebo masti. Na pečenie môžeme použiť Heru alebo rastlinné tuky s prísadou smotany, maslo a pod. V našom receptári uvádzame mimoriadne nízke, väčšinou najnižšie možné množstvá tuku v jednotlivých druhoch pečiva. Ak máme dobrý žalúdok a žľzník a príliš „fajnový“ jazýček, môžeme pridať viac tuku. Lepšie však je zriecť sa tých druhov pečiva, ktoré si vyžadujú veľa tuku, ktorý navyše počas pečenia prechádza nepriaznivými zmenami.

Mnohé druhy pečiva sa ťažko zaobídu bez vaječ. Ich množstvo však môžeme znížiť na polovicu alebo sčasti, či úplne nahradiť vhodnou kombináciou rozličných surovín, ktoré pečivo spájajú a kypria (škrobová múčka, mliečne výrobky, najmä kyslé).

Mnohí zástancovia vegetariánskej výživy nedoporučujú používať mlieko a mliečne výrobky v sladkých jedlách. Kravské mlieko môžeme nahradiť sójovým, sezamovým alebo orechovým (recepty č.20-21), s mliečnymi výrobkami je to ťažšie. Pri pečení totiž môžu nahradiť veľa tuku, cukru a kypriacich prísad, zjemňujú chuť aj konzistenciu pečiva. Musíme zvážiť, či malý prehrešok proti zdraviu chceme a môžeme si dovoliť. Z bežne používaných surovín je nevhodné najmä kakao. Obsahuje látky, ktoré narúšajú bunecnú protoplazmu, ukladajú sa v tkanivách a spôsobujú mnohé typicky „civilizačné“ zdravotné poruchy (nepokoj, bolesti hlavy a pod.). Okrem toho obsahuje rakovinotvorný tanín a látky, ktoré spôsobujú odčerpávanie vápnika z tela. Kakao sa pripravuje v tropických krajinách spôsobom, ktorý je hygienicky závadný. Obsahuje preto vysoké percento nežiadúcich prímiesí. Jeho horkú chuť prehlusujeme zvyčajne veľkým množstvom sladidla. Unikátny produkt predstavuje čokoláda, ktorá v sebe spája nepriaznivé účinky kakaa, cukru a tuku.

Vo svete existuje vynikajúca náhrada za kakao: múčka z jánskeho (svätójánskeho) chlebička, ktorý je biologicky hodnotnou potravinou. Obsahuje určitý podiel cukru v prirodzenej forme, takže ho netreba príliš prisláďzať.

Bežné cukrárenské výrobky oplývajú rozmanitou škálou kypriacich, aromatických a farbiacich prísad, ktoré majú zväčša veľmi nepriaznivé zdravotné účinky. Ľahko sa bez nich zaobídeme. Na ochucovanie využívame aromatické koreniny (vanilku, aníz a pod.), ovocie, orechy, kokos, pšeničné klíčky a ovocné stavy, ktorými môžeme aj prifarbovať (čučoriedky, baza, višne a pod.), želatínu nahradíme výťažkom z agar-agaru alebo ovocným rôsolom. Trochu zložitejšie je to s kypriacim práškom do pečiva. Stačí ho použiť v oveľa menších množstvách, než sa bežne udáva. Nahradí ho trocha sódy bikarbóny, vyšľahaný bielok, kyslé mlieko, kyslá smotana alebo jogurt.

Popri všetkých obmedzeniach v záujme vlastného zdravia pri príprave zdravých lahôdok nešetríme chutnými darmi prírody v pôvodnej forme: ovocím, orechami, rozličnými olejnatými semenami, kokosom. Najmä vzácnejšie druhy ovocia a orechov sa snažíme upraviť čo najšetrnejšie, bez používania vysokých teplôt. Lahodné druhy ovocia uprednostňujeme pred príliš kyslými alebo sladkými, jednotlivé druhy, najmä kyslé so sladkým nekombinujeme veľmi často. Ovocie však môžeme bez obáv doplniť aj tučnejším krémom alebo trochou šľahačky. Množstvo ovocia na jednej strane a nízkoúčinné celozrnné pečivo na druhej strane tvorí základ zdravých lahôdok.

SLADKÉ JEDLÁ V RACIONÁLNEJ STRAVE

Základným predpokladom zdravej výživy je, aby jednotlivé jej zložky boli v primeranej rovnováhe. V takejto vyváženej strave nájde aj primerané rozumné množstvo „sladkostí“ svoje prirodzené miesto. Keďže miešanie sladkých a slaných, ovocných a zeleninových jedál telu neprospieva, najlepšie je podávať sladké dezerty ako samostatný chod. Málo sladké kysnuté koláče z celozrnej múky alebo vločiek, nákypy, ovocné šaláty a rozličné nízkotučné dezerty s veľkým podielom ovocia môžeme bez obáv párkrát za týždeň zaradiť na jedálny lístok ako ľahkú večeru alebo raňajky. Výnimočne si môžeme takéto sladké jedlo pripraviť aj zo zeleniny (najmä z mrkvy, hlávkovej kapusty, zavaranej tekvice). Obilné cesto môžeme sriedať so zemiakovým.

Dobré je mať v zásobe drobné trvanlivé sladké alebo slané pečivo, ktoré môžeme ponúknuť nečakanej návšteve. Príťažlivý dezert môžu predstavovať aj rozličné ovocné poháre. Niektoré sú veľmi jednoduché a nenáročné na prípravu; iné treba pripraviť nejaký čas dopredu: napríklad ak čakáme ohlásenú návštevu.

Pri slávnostných príležitostiach a vzácnejších návštevách si asi neodriekneme nákladnejší a „menej zdravý“ múčnik. Pripravíme napríklad tortu plnenú krémom a bohato zdobenú ovocím, šlaháčkou a orechmi. Môžeme však vyskúšať aj nepečenú tortu z ovocia prekladaného celozrnnými keksami alebo bohatší ovocný pohár (prípadne so zmrzlinou), čo môžeme kombinovať s niektorým pečeným zákuskom alebo drobným pečivom. Nezabudneme ani na atraktívny a chutný nápoj, napríklad koktail z trochy ovocia, čerstvého jogurtu a mlieka.

Veľmi dôležité je vždy dbať na vkusné a bohaté zdobenie jedál, zákuskov a dezertov kúskami ovocia (aj sušeného), orechmi, krémom, posýpkou, prípadne aj keksami, trochou šlaháčky alebo kúskom čokolády. Nezabúdajme, že aj oči jedia, že našu psychiku ovplyvňuje celý súčet vnemov – chutových, hmatových aj zrakových.

Vegetariánska cukráreň nám pripraví vela radosti vtedy, ak ju nebudeme pokladať za núdzovú náhradu „pravých“ maškrt. Tradičné cukrárenské špeciality sa len ťažko dajú pripraviť v „zdravej“ verzii. Skúsme si však namiesto piškótového cesta pripraviť ovocný šalát alebo pohár a objavíme škálu zdravých lahôdok: lákavých na vzhľad, chutných a nenáročných na prípravu. Vychutnajme kombinácie rozličných druhov ovocia spolu s vhodným a jemne sladeným krémom, experimentujme a objavíme vela dobrého, lahodného a zdraviu prospešného.

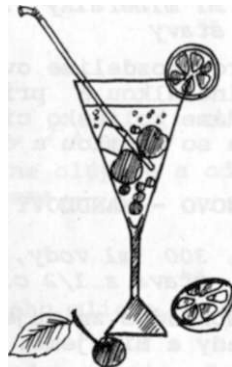
Vysvetlivky k receptom:

PL – polievková lyžica

ČL – čajová lyžička

KL – kávová lyžička

NÁPOJE



Z čerstvého ovčia, medu a minerálky alebo jogurtu a mlieka si môžeme doma pripraviť chutné mixované limonády a koktaily s nízkym podielom cukru.

1. MEDOVO-MÄTOVÝ SIRUP

6 PL medu, 10 čerstvých listov mäty piepornej, 2 PL citrónovej šťavy

Listy z umytej a osušenej mäty najemno rozdrvíme, pridáme med a citrónovú stavu. Spolu dobre premiešame a dáme do patentnej fľaše od kečupu zabalenej do alobalu. Tento sirup dáva výrobkom príjemnú chuť. Používame ho do čaju. Nápoje, do ktorých matový sirup pridávame, precedíme.

2. ANANÁSOVÁ LIMONÁDA

250 g ananásového kompótu, 800 ml minerálky

Do 200 ml pohárov rozdelíme kompót a stavu, prilejeme schladenú minerálku a premiešame. Podávame s lyžičkou.

3. POMARANČOVÁ LIMONÁDA

6 pomarančov, 1 ananásový džús, 1-2 citróny, minerálka

Stavu z pomarančov rozmiešame s ananásovým džúsom, pridáme citrónovú stavu a zalejeme minerálkou.

4. LIMONÁDA Z ČERSTVÉHO OVOCIA

500 g čerstvého ovocia, 800 ml vody, 1 PL medu, 2-3 PL citrónovej stavy

Ovocie s medom rozmixujeme, primiešame citrónovú stavu a vodu, premixujeme a podávame.

5. OVOCNÁ LIMONÁDA

4 kúsky polených kompótových marhúí, 8 čerešní, 4 slivky, 100 ml minerálky, 1/2 citróna, 500 ml riedenej malinovej stavy

Do pohárov rozdelíme ovocie a kocky ľadu, všetko polejeme minerálkou a prilejeme malinovú stavu. Na každú porciu dáme koliesko citróna. Podávame so slamkou a dlhou lyžičkou.

6. BANÁNOVO – MANDEOVÝ NÁPOJ

1 banán, 300 ml vody, hrst mandlí, 1 KL medu, štipka škorice, šťava z 1/2 citróna alebo 1/4 grapefruitu

Mandle dôkladne zmixujeme v troche vody, pridáme ostatné prísady a mixujeme.

7. BANÁNOVO – OVOCNÍ KOKTAIL

1/2 1 jablkovej šťavy, 1 banán, 5 mandlí Suroviny dôkladne zmixujeme.

OBMENA: Namiesto jablkovej stavy môžeme použiť akúkoľvek inú ovocnú stavu (napr. pomarančovú).

8. OVOCNÝ KOKTAIL

400 g jahôd, 800 ml mlieka, med Všetky suroviny dobre premixujeme.

Rovnakým spôsobom môžeme spraviť koktail z banánov, čučoriedok, marhúľ, broskýň a iného ovocia.

9. OVOCNÝ KOKTAIL S BANÁNOM

2-4 PL bobuľového ovocia, 1 plátok ananásu, ananásová alebo iná ovocná šťava, 1 zmrazený banán

Ovocie a stavu zmixujeme. Banán nakrájame na kúsky a postupne pridávame do mixovanej zmesi. Môžeme riediť minerálkou.

10. MALINOVÝ KOKTAIL

300 ml mlieka, 1 šálka malín, 1 zmrazený banán, 1 KL medu

Všetky prísady zmixujeme. Môžeme použiť sójové mlieko.

11. DATEOVÝ KOKTAIL

500 ml mlieka, 10 datlí, 1-2 banány Všetky prísady zmixujeme.

12. MARHUĽOVÉ MLIEKO

700 ml mlieka, 5 zrelých marhú í, 2 PL medu

Do mixéra nalejme mlieko, pridáme olúpané a odkôstkované marhule, med a všetko zmixujeme.

13. MARHULE S KYSLÝM MLIEKOM

2-3 zrelé marhule, 300 ml kyslého mlieka, 100 ml sladkej smotany, med, vanilka

Všetky suroviny mixujeme asi jednu minútu. Servírujeme chladené.

14. BANÁNOVÝ KOKTAIL

250 ml mlieka, 1 zrelý banán, 1 KL medu, hrst mandlí Všetky prísady zmixujeme.

15. CITRÓNOVÝ KOKTAIL

2 biele jogurty, šťava z jedného citóna, 1 PL medu Všetky suroviny dobre premixujeme.

16. ČUČORIEDKOVÝ NÁPOJ S JOGURTOM

500 ml mlieka, 100 ml bieleho jogurtu, 100 ml čučoriedok, med Všetky suroviny dobre zmixujeme.

17. JOGURTOVÝ NÁPOJ S MALINAMI

40 g medu, 300 ml jogurtu, 150 ml vychladeného mlieka, 5 PL malinovej stavy, 40 g čerstvých malín na ozdobu nápoja

Všetky zložky (okrem celých malín) zmixujeme. Povrch nápoja ozdobíme malinami. Podávame s lyžičkou.

18. CMAR S JAHODAMI

400 g jahôd, 500 ml studeného cmaru, citrónová šťava, med

Jahody vidličkou popučíme a pretrieme cez sito. Jahodovú kašu ochutíme čerstvo vytlačenou citrónovou šťavou a medom. Prilejeme cmar a dobre prešlaháme.

19. MEDOVO-ČUČORIEDKOVÝ NÁPOJ

1 PL medu, 300 ml jogurtu, 100 ml čučoriedkovej stavy, 4 PL jablkového muštu, 200 ml mlieka

Všetky zložky vyšlaháme ručne alebo v elektrickom šľahači. Hneď podávame. Podobne si môžeme pripraviť medovo – jogurtové nápoje s rôznymi ovocnými príchuťami.

20. SÓJOVÉ MLIEKO

1/2 l vody, štipka soli, 80 g medu, 140 g sójovej múky, 50 g mandlí

Vodu zohrejeme, primiešame sójovú múku a sol, prešlaháme metličkou a povaríme asi 5 minút, odstavíme, po chvíli pridáme mandle a med rozmixované v troche vody a necháme stát. Po ochladnutí mlieko scedíme cez utierku a príp. rozriedime asi na 1 1/2 l. Môžeme pridať trochu vanilky.

21. SEZAMOVÉ MLIEKO

120 g sezamových semien, 1 PL medu, štipka soli, 1 l vody

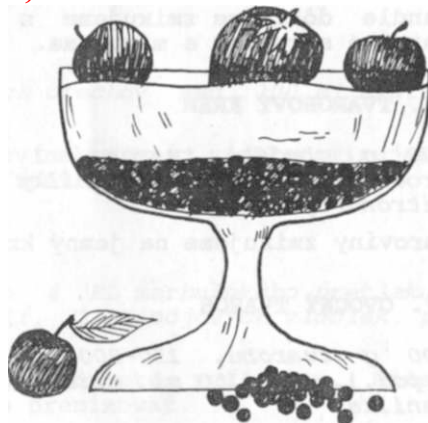
Sezam pomelieme a rozmixujeme v 1/2 l vody. Pridáme zvyšnú vodu a prípadne precedíme.

22. RYŽOVÉ MLIEKO

200 g uvarenej nelúpanej ryže, 1/2 l vody, štipka soli, 1 PL medu, 60 g orechov (najlepšie Cashew alebo arašidy), 4 odkôstkované datle alebo 2 PL hrozienok

Všetky přísady zmixujeme na jemno, doplníme na 1 1/2 l a prípadne precedíme.

KRÉMY, PUDINGY, ZMRZLINY



Nízkoťučné krémy môžeme využiť jednak ako samostatné dezerty, jednak ako zálievky na ovocné šaláty a poháre, ďalej na zdobenie nákyrov, tort a pod. Na prípravu krémov je najvhodnejší mixér. Ak ich podávame ako samostatný dezert, bohato ich zdobíme ovocím, orechmi, granolovou posýpkou.

23. FALOŠNÁ ŠLAHAČKA

2 PL hladkej múky, 1 PL hladkej sójovej múky, cca 200 ml mlieka, 50 g čerstvého masla, 3-4 PL čerstvého rastlinného oleja, med

Múku rozmiešame v mlieku a za stáleho miešania uvaríme na stredne hustú kašu. Vychladíme ju vo vodnom kúpeli, dáme do mixéra a za stáleho mixovania pridávame olej, maslo a trocha medu.

OBMENY: Vzniknutý jemný krém môžeme vychladit a vyšlahat. Maslo môžeme nahradiť rastlinným margarínom. Počas mixovania môžeme pridať za hrst orechov, kokosu, príp. trochu vanilky.

24. JOGURTOVÝ KRÉM

200 ml bieleho jogurtu, šálka sušeného mlieka, príp. orechy, kokos, pšeničné klíčky, med

Suroviny zmixujeme.

25. OVOCNÝ JOGURT

50 g čerstvého ovocia (napr. čierne ríbezle), 300 ml jogurtu, 50 g mandlí, 1 KL strúhanej citrónovej šupky, med

Mandle dôkladne zmixujeme s trochou jogurtu, pridáme ostatné suroviny a mixujeme.

26. TVAROHOVÝ KRÉM

200 g chudého tvarohu, 1 šálka mlieka, 1 PL medu, trocha škorice alebo vanilky príp. hrsi orechov, 1 PL citrónovej stavy

Suroviny zmixujeme na jemný krém.

27. OVOCNÝ TVAROH

200 g tvarohu, 150-200 g ovocia (slivky, marhule a pod.), 100-150 ml mlieka, podľa potreby med, príp. vanilka

Suroviny zmixujeme na jemný krém.

OBMENY: Môžeme kombinovať rozličné druhy ovocia príp. použiť zmrazené ovocie, nesladený ovocný pretlak alebo lekvár.

28. TVAROHOVÝ KRÉM S MRKVOU A JABLKAMI

200 g tvarohu, 1 mrkva, 100 ml mlieka, 1-2 jablká zbavené jadrovníkov, med

Suroviny nakrájame a zmixujeme. Ak krém podávame samostatne, ozdobíme ho kúskami pomaranča.

29. TVAROHOVÝ KRÉM S BANÁNOM

200 g tvarohu, 1 banán, 4 PL čerstvej mrkvovej stavy, štava z polovice citróna, 100 ml kondenzovaného nesladeného ovocia, med

Suroviny zmixujeme.

30. BANÁNOVÝ KRÉM

1 zrelý banán, 100 ml mlieka, príp. 50 g orechov Suroviny zmixujeme.

OBMENA: Banán môžeme pred mixovaním ošúpaný zmraziť a nakrájať na plátky.

31. BANÁNOVO – ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

1 banán, 1 1/2 šálky mlieka, 1 PL medu, 1 KL kaka, 1 KL strúhanej pomarančovej šupky, štipka vanilky

Suroviny zmixujeme.

32. JABLKOVÝ KRÉM

4 jablká, hrsi nakrájaných orechov med, 100 ml smotany alebo zahusteného mlieka

Jablká zbavené jadrovníkov nakrájame, všetko zmixujeme, dáme čiastočne zmraziť a znova premixujeme.

33. MARHUĽOVÝ KRÉM

4 menšie marhule (alebo 4 PL marhuľového pretlaku), 150 ml mlieka, hrsi mandlí, 2 PL sójových vločiek, podlá potreby med

Suroviny zmixujeme alebo pomleté vyšlaháme. Môžeme čiastočne zmraziť a znova premixovať.

34. KOKOSOVÝ KRÉM

400 ml mlieka, 2 PL kokosovej múčky, 50 g sladkého sušeného ovocia (figy, hrozienka, datle), 1 vrchovatá PL jemnej celozrnej múky, štipka soli

Z mlieka a múky uvaríme krém, ktorý rozmixujeme s kokosom a sušeným ovocím.

35. KOKOSOVO – POMARANČOVÝ KRÉM

1/2 šálky kondenzovaného mlieka alebo sladkej smotany, 3 PL pomarančovej šťavy, 1/4 šálky kokosovej múčky, med

Suroviny zmixujeme.

OBMENY: Krém môžeme čiastočne zmraziť a premixovať alebo prešlahat. Namiesto kondenzovaného mlieka môžeme použiť vyšlahanú šlaháčku.

36. ORIEŠKOVÝ KRÉM

150 g orechov, 50-100 ml mlieka, med

Orechy dôkladne zmixujeme s mliekom na jemný krém.
OBMENY: Orechy môžeme sčasti alebo úplne nahradiť mandľami

alebo rozličnými olejnatými semenami (sezamom, makom, lanom, slnečnicou). Ak pripravíme tuhší **Krém** (môžeme použiť zahustené mlieko), dá sa využiť ako po leva na rozličné zákusky, ktoré potom necháme vysušiť alebo obalíme v kokose.

37. RYŽOVO – OVOCNÝ KRÉM

1/4 l vody, 1/2 šálky nelúpanej ryže, 1/2 šálky bobuľovitého ovocia, 1 PL medu, 100 ml smotany

Ryžu pomelieme na šrotovníku na jemno. Do vriacej vody vsypeme za stáleho miešania ryžovú múku, 2 minúty povaríme, pridáme očistené ovocie, odstavíme z ohňa a necháme v prikrytom hrnci 5 minút stáť. Potom krém ochutíme medom, necháme vychladnúť a primiešame ušľahanú smotanu.

OBMENA: Pred primiešaním šľahačky krém premixujeme.

38. RYŽOVO – JAHODOVÝ KRÉM

400 ml vody, hrst' orechov, 100 g uvarenej nelúpanej ryže, 200 g zmrazených jahôd, 50 g sladkého sušeného ovocia (datle), 1 KL citrónovej stavy, štipka soli

Všetky prísady spolu zmixujeme.

OBMENA: Jahody môžeme nahradiť akýmkoľvek iným mrazeným ovocím.

39. VLOČKOVÝ KRÉM

1 šálka ovsených vločiek, 200 ml bieleho jogurtu, 1 šálka mäkkého ovocia alebo ovocný džem, med, 1 PL rastlinného tuku

Vločky opražíme na tuku a rozmixujeme s ostatnými prísadami na jemný krém. Vhodné ako samostatný dezert s ovocím a orechmi.

40. PŠENIČNÝ PUDING

500 ml mlieka, 100 g jemnej celozrnnnej múky, 50 g mletých mandlí, 1 PL medu

Múku namočíme na hodinu do mlieka, potom povaríme, necháme trochu ochladnúť, dôkladne zmixujeme spolu s mandľami a medom, nalejeme do pripravených misiek vypláchnutých studenou vodou a vychladíme. Dobře vychladený puding vyklopíme, ozdobíme ovocím

a granolou. **OBMENY:** Namiesto mandlí môžeme použiť akékoľvek orechy alebo kokos. Môžeme dochucovať vanilkou, škoricou atd*.

41. PUDING SO SUŠENÝM OVOCÍM

500 ml mlieka, 3 PL äkrovej múčky (Solárny1), 1 PL medu, 30 g masla, 1 vajce, 100 g rozličného sušeného ovocia (tvrdšie ovocie namočíme na niekoľko hodín do vody), 50 g nasekaných orechov, 1/2 šálky šľahačky, 1-2 PL kokosu

Škrob a vajce rozšľaháme v mlieku a uvaríme krém, do ktorého zamiešame maslo, med, pokrájané sušené ovocie a kokos. Zmes vlejeme do misiek vypláchnutých studenou vodou, vychladíme v chladničke, vyklopíme a ozdobíme šľahačkou a orechmi, prip. kúskami ovocia.

42. KRUPICOVÉ FLAMERI

2 šálky mlieka, 1 PL medu, 4 PL krupice, trocha rastlinného tuku, štipka soli, 1 vajce, 50 g sušeného ovocia (hrozienka), 100 g nakrájaného ovocia, 30 g orechov

Z bielka ušľaháme sneh. Mlieko, med a maslo dáme variť, za stáleho miešania prisypeme krupicu, uvaríme hladkú kašu, primiešame žitok, hrozienka a sneh. Kašu vlejeme do pohárov vypláchnutých studenou vodou a vsypeme do nej kúsky ovocia. Vychladne flameri vyklopíme a ozdobíme strúhanými orechmi a ovocím.

OBMENA: Počas varenia môžeme ochutiť kakaom alebo vanilkou. Môžeme podávať s jogurtovým krémom (recept č.23, 24).

43. OVOCNÁ ZMRZLINA

150 g čerstvého alebo mrazeného ovocia (marhule, jahody a pod.), 3 PL posekaných orechov, 1 PL medu, 300 ml šľahačky

Ovocie posekáme, zmiešame s orechmi, medom a vyšľahanou šľahačkou, dáme na plochú misu a vložíme na 2 hodiny do mrazničky. Lyžicou kladieme do pohárov kopčeky zmrzliny, zdobíme ovocím a orechmi a podávame.

GRANOLY A POSÝPKY



Zmesi rozličných druhov obilia, obilných vločiek, šrotu, olejnatých semien a ochucovacích prísad pripravujeme zapečením, osmažením alebo len jednoduchým vymiesením. Môžeme si ich pripraviť do zásoby a používať ako polotovár na kaše, niektoré zákusky a nákypy, alebo ako posýpku na koláče, ovocné poháre a rozličné dezerty.

44. GRANOLA

400 g ovsených vločiek, 100 g sójovej múčky (alebo vločiek) , štipka soli, 60 g mandlí alebo orechov, 100 g sladkého sušeného ovocia (figy, hrozienka, odkôstkované datle, slivky), príp. 100 g pšeničných klíčkov, 250 ml vody

Sušené ovocie rozmixujeme spolu s mandľami vo vode. Ak je málo sladké, pridáme trochu medu. Zmes nalejeme na ostatné suroviny, dobre premiesime, granolu voľne nasypeme na plech a za občasného premiešania opečieme v rúre pri miernom ohni.

OBMENY: Do granoly môžeme primiešať mleté lanové semeno, mak a pod. Namiesto vody môžeme použiť mlieko alebo ovocnú stavu.

45. KOKOSOVÁ GRANOLA

150 g sójovej múky, 500 g ovsených vločiek, 100 g kokosovej múčky, 100 g mletého sezamu, 100 g slnečnicových jadier, 100 g orechov, štipka soli, 100 g sladkého sušeného ovocia, 300 ml vody, 1 KL vanilkového prášku, príp. med

Vodu, sušené ovocie, časť orechov, vanilku a prípadne trocha medu dôkladne rozmixujeme, nalejeme na ostatné zmiešané prísady a dobre premiešame. Granolu navrstvíme na plech v hrúbke asi 1-2 cm a pečieme za občasného premiešania pri veľmi miernom ohni do zlata. **OBMENY:** Do upečenej granoly môžeme ešte primiešať kúsky sušeného ovocia (napr. hrozienka), príp. pšeničné klíčky. Sezam môžeme vynechať. Namiesto vanilky môžeme korenil škoricou, namiesto vody môžeme použiť mlieko.

46. VLOČKOVÁ POSÝPKA

100 g ovsených vločiek, 50 g sójových vločiek, 50 g pšeničných klíčkov, 50 g rastlinného oleja, 50 g strúhaných orechov alebo kokosovej múčky, 1 PL medu, 50 ml mlieka, 50 g hrozienok

Mlieko rozmixujeme s medom a olejom, nalejeme na zmes ostatných prísad a dôkladne premiesime. Posýpku používame na ovocné koláče, poháre, kaše a pod. Pšeničné klíčky môžeme nahradiť sójovými vločkami a naopak.

47. CELOZRNNÁ POSÝPKA

100 g pšeničného šrotu, 50 g sójovej múky, 50 g Hery, 2 PL medu, príp. trocha mlieka

Z prísad vymiesime sypkú zmes.

OBMENY: Môžeme pridať mleté orechy alebo kokos, mleté lanové alebo slnečnicové semeno, hrozienka, pšeničné klíčky a pod.

48. OSMAŽENÉ VLOČKY

200 g ovsených alebo sójových vločiek, 50 g rastlinného tuku (Hera), ostatné prísady ako v predchádzajúcom recepte

Vločky osmažíme na tuku; predtým ich môžeme zvlhčiť trochou mlieka. Primiešame ostatné prísady. Používame ako posýpku.

OVOCNÉ ŠALÁTY A POHÁRE



Patria medzi typické lahôdky zdravej kuchyne. Ich čaro je v širokej variabilnosti, vo využívaní rozmanitých chuťových odtieňov, ktoré vznikajú kombinovaním najrozličnejších základných surovín, podlá fantázie a momentálnych možností.

49. JABLKOVÝ ŠALÁT

500 g jablák, 2 PL nakrájaných orechov príp. 2 PL mletého lanového semena a štipka škorice ZÁLIEVKA: jogurtový krém (recept č.24)

Jablká zbavíme jadrovníkov, pokrájame na malé plátky a zalejeme zálievkou.

50. JABLKOVÝ ŠALÁT S BOBUĽOVITÝM OVOCÍM

400 g jablák, 150 g bobuľovitého ovocia (maliny a pod.) ZÁLIEVKA: Kokosový krém (recept č.34)

Plátky jablák zmiešame s bobuľovitým ovocím a zalejeme zálievkou.

51. JABLKOVÝ ŠALÁT S BANÁNOM

300 g jablák, 150 g banánu, 50 g nakrájaných orechov ZÁLIEVKA: jogurtový krém (recept č. 24, nesladený) alebo kokosovo-pomarančový krém (recept č.35, nesladený)

Plátky ovocia zmiešame s orechmi a zálievkou. **OBMENA:** Môžeme pridať čučoriedky, jahody, pomaranč.

52. JABLKOVÝ ŠALÁT S KLÍČENOU PŠENICOU

300 g jablk, 200 g klíčenej pšenice, 2 PL hrozienok ZÁLIEVKA: Jogurtový alebo tvarohový krém (recept č. 24, 25, 28, 29)

Jablká nastrúhame a zmiešame s ostatnými prísadami a zálievkou.

OBMENY: Môžeme pridať strúhanú mrkvu, pomaranč, banán.

53. JABLKOVÝ ŠALÁT S BROSKÝŇAMI

300 g jablk, 200 g broskýň, 20 g orechov zálievka: Marináda z vody, citrónovej stavy a medu alebo falošná šľahačka (recept č.23)

Nakrájané ovocie zmiešame, zalejeme zálievkou a posypeme posekanými orechmi.

OBMENA: Môžeme pridať drobné bobulovité ovocie (čučoriedky, maliny, lesné jahody)

54. CITRUSOVÝ ŠALÁT

400 g olúpaných citrusov (pomaranče, grapefruity, mandarínky), 50 g nasekaných orechov

ZÁLIEVKA: banánový alebo kokosový krém (recept č.30,34)

Citrusy rozoberieme na mesiačiky, prekrojíme, zalejeme zálievkou a posypeme orechmi.

OBMENA: Môžeme pridať banán, jablko, slivky, čučoriedky

55. ČAKANKOVÝ ŠALÁT S POMARANČOM

4-5 čakankových pukov, 3 PL oleja, 2 pomaranče, citrónová štava

Čakankové puky rozoberieme, staršie časti odstránime, zvyšok umyjeme, necháme odkvapkať, pokvapkáme olejom a citrónovou štavou a v tvare ružice rozložíme na šalátovú misu. Na čakanku pokladíme dieliky pomaranča.

56. OVOCNÁ ZMES

2 šálky zaváraných višní, 3 šálky bieleho jogurtu, 2 veľké banány, 1/3 šálky vlašských orechov, 1 šálka ananásového kompótu, lístky mäty

Višne vložíme do nádoby, na ne poukladáme banány, zalejeme ananášovým kompótom a jogurtom. Posypeme orechmi. Ozdobíme višňami z kompótu, ktoré si vopred odložíme, a lístkami mäty.

57. ČEREŠŇOVÝ ŠALÁT

700 g odkôstkovaných čerešní alebo višní, 100 g kokosovej múčky (alebo 100 g zomletých orechov), 200 ml sladkej smotany, med

Čerešne alebo višne pokrájame, pridáme kokosovú múčku, príp. orechy, zalejeme smotanou, podľa potreby osladíme medom a premiešame. Podávame ochladené.

58. JABLKOVÝ POHÁR

3-4 jablká, 200 ml bieleho jogurtu, 50 g hrozienok, 1/2 šálky ovsených vločiek, 2-3 PL rastlinného tuku, 2 PL kokosovej múčky, 2 PL sójových vločiek (alebo múky), med, šálka čerstvého alebo zaváraného ovocia

Jablká nastrúhame, zmiešame s jogurtom a hrozienkami, podľa chuti osladíme a rozdelíme do 3-4 pohárov. Ovsené a sójové vločky osmažíme na tuku na veľmi miernom ohni, odstavíme, primiešame med a kokos. Vločkovú zmes rozdelíme do pohárov na jablká. Poháre ozdobíme pripraveným ovocím a hneď podávame.

59. JABLKOVÝ POHÁR S BANÁNOM

2-3 jablká, 100 ml bieleho jogurtu, 50 g nakrájaného sušeného ovocia (figy), 1 banán, 1 šálka falošnej šľahačky (recept č.23), 1 šálka granoly alebo 1/2 šálky strúhaných orechov

NA OZDOBENIE: 2 PL drobného ovocia (čučoriedky, maliny a pod.) alebo mandarínka

Nastrúhané jablká zmiešame s jogurtom a sušeným ovocím a nakladáme na dno pohárov. Na ne dáme banán nakrájaný na plátky. Banán zalejeme falošnou šľahačkou, posypeme granolou alebo strúhanými orechmi a ozdobíme ovocím alebo mesiačikmi mandarínky.

60. JABLKOVÝ POHÁR S POMARANČOM A ČEREŠŇAMI
2 veľké jablká, 1 pomaranč, 10 čerešní, 200 ml jogurtu,
1 PL medu, nasekané orechy na ozdobenie

Jablká zbavené jadrovníka zmixujeme s jogurtom a osladíme medom. Na dno pohárov dáme pomaranče, zalejeme jablkovým krémom, ozdobíme čerešňami a orechmi.

61. SEZAMOVÉ JABLKÁ

2 vrchovaté PL sezamových semien, 1 PL medu, 2 jablká, 1 PL citrónovej stavy, banánovo-čokoládový krém (recept č.31), granola

Na suchej panvici lanko opražíme sezamové semená, primiešame med a odstavíme. Jablká nahrubo nastrúhame a zmiešame so sezamovým medom a citrónovou šťavou. Zmes rozdelíme do pohárov, zalejeme banánovým krémom a ozdobíme granolou, príp. vhodným ovocím.

62. HRUŠKOVÝ POHÁR S POMARANČOVOU ŠLAHAČKOU

2 hrušky, 1 väčší pomaranč, 50 g olúpaných vlašských orechov,
200 ml šľahačkovej smotany, štipka vanilky, 1/2 PL medu

Očistené hrušky nakrájame a rozdelíme do pohárov. Ošúpaný pomaranč rozoberieme a pokrájame na malé kúsky. Smotanu ušľaháme s vanilkou a medom, primiešame kúsky pomarančov a šľahačku nalejeme do pohárov na nakrájané hrušky. Povrch ozdobíme mesiačikmi pomaranča a orechmi.

63. POMARANČOVÝ POHÁR S KOKOSOVÝM KRÉMOM

2 pomaranče, 2 PL nakrájaného sušeného ovocia, 300 ml kokosového krému (recept č. 34), 1 banán

Na dno pohárov dáme plátky pomarančov a banána zmiešané so sušeným ovocím, zalejeme kokosovým krémom, ozdobíme mesiačikmi pomaranča a orechmi.

64. ČUČORIEDKOVÝ POHÁR S BANÁNOM

200 g čučoriedok, 1 banán, 200 ml falošnej šľahačky, (recept č. 23), pár orechov na ozdobenie

Čučoriedky rozdelíme do pohárov, na ne dáme plátky banánu, nalejem falošnú šlahačku a povrch ozdobíme orechmi, prípadne niekoľkými čučoriedkami.

65. JAHODOVÝ POHÁR S KOKOSOVÝM KRÉMOM

2 šálky jahôd, 1 vanilkový puding, mlieko, 1 šálka kokosového krému (recept č.34), pár orechov

Jahody rozdelíme do pohárov. Z mlieka a pudingového prášku uvaríme puding, osladíme medom, nalejeme na jahody a necháme vychladnúť. Potom ho ozdobíme kokosovým krémom a orechmi. Navrch môžeme dat niekoľko jahôd.

66. OVOCNÝ ZMRZLINOVÝ POHÁR

1 šálka drobného ovocia (maliny, čučoriedky), 2 šálky marhuľového krému (recept č. 33), 1 šálka šľahačky (môže byť aj falošná šľahačka, recept č.23), pár orechov, sušienky

Marhuľový krém čiastočne zmrazíme a potom krátko premixujeme. Vzniknutú zmrzlinu rozdelíme do pohárov, posypeme ovocím, ktoré prikryjeme šlahačkou a ozdobíme orechmi a sušienkami.

67. OVOCNÝ POHÁR S OVSENÝMI VLOČKAMI

200 ml ovocného pretlaku (napr.jablkového) alebo rozmixovaného ovocia, 1/2 šálky ovsených vločiek, 1 PL rastlinného tuku, 1 PL orechov, 1 PL sladkého sušeného ovocia, 1 banán, 1 šálka jogurtového krému (recept č.24), niekoľko sušienok (napr.vločkových)

Ovsené vločky za stáleho miešania na tuku opražíme, potom ich na doske spolu s orechmi a sušeným ovocím posekáme. Posekanú zmes zmiešame s ovocným pretlakom a rozdelíme do 3 pohárov. Na ňu nakladáme kolieska banánu, zalejeme jogurtovým krémom a ozdobíme kúskami orechov a sušienkami.

68. OVOCNÉ ŽELÉ S KRÉMOM

2 šálky drobného alebo nakrájaného ovocia, 2 šálky ovocnej stavy (napr. zmes jablkovej a ananásovej), môže byť aj štava z

kompótu, 1 KL citrónovej kôry, 2-3 PL škrobovej múčky (Maizena, So lamy1 a pod.), 200 ml jogurtového alebo tvarohového krému (recept č. 24, 26), med, granola alebo orechy a kúsky ovocia na ozdobenie

Ovocie rozdelíme do 3 pohárov. Z ovocnej stavy a škrobu uvaríme hustý, mierne osladený krém, ktorý nalejeme na ovocie. Poháre vložíme do chladničky. Keď krém stuhne, do pohárov pridáme jogurtový alebo tvarohový krém (prípadne iný) a povrch ozdobíme granolou, resp. orechmi a kúskami ovocia.

69. TVAROHOVÝ POHÁR S OVOCÍM

2 pomaranče, 200 g tvarohu, mletá škoricca, 1 KL citrónovej stavy, 2 PL hrozienok, 1 PL kokosovej múčky, med, 1 šálka falošnej šľahačky (recept č.23)

Olúpané pomaranče rozdelíme na mesiačky, časť pokračáme na menšie kúsky a rozdelíme do pohárov. Tvaroh vymiešame s ostatnými prísadami, nakladáme na pomaranče, zalejeme falošnou šľahačkou a ozdobíme zvyšnými mesiačkami pomarančov a príp. orechmi.

70. OVOCIE SO ZAHUSTENÝM MLIEKOM

1 šálka pokrúpaného alebo drobného ovocia (čučoriedky, jahody), 1 šálka zahusteného mlieka (môže byť obyčajné zahustené sušeným).

Ovocie zalejeme mliekom a necháme vychladit. Podávame s vhodnými sušienkami. Povrch môžeme ozdobit kokosom alebo strúhanými orieškami.

71. POHÁR ZO SUŠENÝCH SLIVIEK

200 g sušených sliviek, 1 PL škrobu (Zlatý klas), 1/3 šálky strúhaných lieskových orechov, 1 PL citrónovej stavy, 1 KL strúhanej citrónovej kôry, 2 banány, 2 šálky bieleho jogurtu, šálka čerešní

Slivky uvaríme a odkôskujeme. Do vody zo sliviek zavaríme škrob a varíme do zhustnutia. Pridáme citrónovú stavu, kôru, orechy,

slivky a jogurt. Na dno pohárov nakladíme na koliečka pokrájané banány, zalejeme krémom a ozdobíme čerešňami.

72. MARHUĽOVÝ POHÁR

1 pohár marhuľového kompótu, 1 PL škrobu (Zlatý klas), 1-2 PL medu, 1 KL strúhanej pomarančovej kôry, 1/2 šálky strúhaných orechov, 1/2 šálky šľahačky, granola

Do marhuľovej stavy primiešame škrob. Pridáme med a za stáleho miešania varíme, kým nezhustne. Odstavíme z ohňa, pridáme marhule, pomarančovú kôru a orechy. Krém nalejeme do pohárov, vychladíme a ozdobíme šľahačkou a granolou.

73. OVOCNÁ ZMES

2 šálky ovsených vločiek, 1 1/2 šálky mlieka, 2 PL medu, 2 PL citrónovej stavy, 1 postrúhané jablko, 6 jahôd, 1 banán, 12 bobúľ hrozna, 1/4 šálky ananásu alebo kandizovaného ovocia, 1/4 šálky hrozienok, 1/4 šálky nakrájaných marhúľ, 1 šálka vyšľahanej smotany

Ovsené vločky rozmiešame v mlieku a necháme 15 minút stát. Jablká zmiešame s citrónovou stavou a medom. Pridáme hrozienka, hrozno, banány, ananás, marhule a jahody. Do pohárov dáme polovicu šľahačky, polovicu ovocia a ovsenú zmes. Znova dáme šľahačku a ovocie. Posypeme strúhanými mandľami a vychladíme.

74. VLOČKOVÝ POHÁR S OVOCÍM

1 šálka ovsených vločiek, 1/2 šálky sójových vločiek alebo pšeničných klíčkov, 1 šálka mlieka, 2 očistené nastrúhané jablká, 1 KL strúhanej citrónovej kôry, 1 šálka nakrájaného sladšieho ovocia, 2-3 PL bieleho jogurtu, 2 PL hrozienok, orechy alebo kokos na ozdobenie

Na dno pohárov nakladíme nakrájané ovocie. Jablká a ostatné suroviny zmiešame, kašu nakladíme na ovocie a necháme 1/2-1 hodinu stát. Poháre ozdobíme orechmi ii*»bo kokosom, príp. trochou šľahačky a sušienkami.

NEPEČENÉ TORTY



Skúsme niekedy pri oslave narodenín pripraviť netradičnú „surovú“ ovocnú tortu. Nič nestratíme na chutovom zážitku, získame na zdravotnej a biologickej hodnote.

75. TORTA SO SUŠENÝM OVOCÍM

200 g sušeného ovocia (datle, figy, hrozienka), 100 g sójových vločiek alebo pšeničných klíčkov, 50 g kokosovej múčky, 1 KL nastrúhanej citrónovej kôry, niekoľko nasekaných lieskových orieškov, 500 g ovocia, 2 šálky kokosového krému

Sušené ovocie rozmixujeme s trochou vody na hustú pastu. Pridáme sójové vločky, kokosovú múčku, strúhanú citrónovú kôru, zmiešame, dáme do formy na tortu (nie príliš hrubú vrstvu) a do cesta vtlačíme lieskové oriešky. Ovocie nakrájame na kocky, zmiešame s kokosovým krémom, nakladáme na tortový koláč a vychladíme.

76. OVOCNÁ TORTA

100 g čerešní, 50 g čučoriedok, 100 g jahôd, 1 banán, 100 g marhúľ, 50 g zavárankej tekvice, 50 g ribezlí, 50 g ananásu, 25 g agaru, 100 g hrozienok, 1 PL medu, voda alebo ovocná šťava

Do 1000 ml vriacej tekutiny pomaly vmiešame agar a med. Do tortovej formy ukladáme vrstvy jednotlivých druhov ovocia a zalievame ich agarovým roztokom. Ak agar začne predčasne tuhnúť, prihrejeme ho. Tortu vychladíme a ozdobíme krémom a ovocím.

77. OVOCNÁ TORTA

300 g sušených namočených vykôstkovaných sliviek, 300 g strúhaných jablák, 150 g namočených hrozienok, 100 g orechových jadier, 50 g mletého maku, trocha škorice, šiaiva z polovičky citróna, 100 g mandlí, 100 g medu, 50 g kokosovej múčky, 50 g marhuľového džemu

Nakrájané ovocie, orechy a ostatné prísady zmiešame, dáme do kokosom vysypanej tortovej formy a cez noc necháme vychladnúť v chladničke. Tortu potrieme marhuľovým džemom, ozdobíme šľahačkou a strúhanými orechmi.

78. SUROVÁ TORTA Z BOBUĽOVÉHO OVOCIA

Ovsené vločky (cca 300 g), bobuľové ovocie primerane osladené (cca 700 g), ovocná šiaiva

Dno tortovej formy vymastíme a posypeme ovsenými vločkami, ktoré ku dnu dobre pritlačíme. Na ne položíme vrstvu trochu popučených osladených bobuľ. Opát dáme vločky a na ne znovu ovocie. Ak má ovocie málo stavy, pridáme trochu ovocnej stavy. Vločky musia byť šťavou a ovocím tak presiaknuté, že sa torta dá krájať na rezy. Pred podávaním ju necháme na niekoľko hodín v chladničke. Ozdobíme vhodným krémom a ovocím.

79. JABLKOVÁ TORTA

1 kg jablák, 4 PL škrovej múčky (Zlatý klas), 500 ml vody, med, 40 g lieskových orieškov, 200 g celozrnných alebo vločkových keksov

Jablká očistíme a postrúhame. Škrob rozmiešame v 300 ml vody a za stáleho miešania povaríme. Krém zmiešame s nastrúhanými jablkami i nasekanými lieskovými orieškami a podľa chuti osladíme medom. Tortovú formu vyložíme keksami, na ne dáme časť jablkového krému a pokračujeme vo vrstvení. Tortu zatažíme a

necháme vychladnúť. Pred podávaním môžeme ozdobiť šľahačkou alebo vhodným krémom, strúhanými orechmi a ovocím. **OBMENA:** Časť medu môžeme nahradiť sladkým sušeným ovocím, časť jabĺk iným ovocím.

80. SUROVÁ TORTA S ĽANOVÝM SEMENOM

100 g zomletého ľanového semena, 200 g ovsených vločiek, 100 g orechov, trocha anízového prášku, 300 g ovocia, 100 g sušeného ovocia (alebo 1 PL medu)

Uvedené prísady dobre premiešame a kladieme do vymastenej tortovej formy vo vrstvách s ovocím.

NEPEČENÉ ZÁKUSKY

81. SALÁMA ZO SUŠENÉHO OVOCIA

150 g sladkého sušeného ovocia (figy, datle, hrozienka), 150 g iného sušeného ovocia (hrušky, jablká, slivky a pod.), 50 g orechov, 1 PL ovsených vločiek, 2 PL sójových vločiek, kokos na obalenie

Tvrďšie sušené ovocie namočíme na noc do vody. Potom všetko zomelieme a vypracujeme tuhé cesto. Vyformujeme valec, ktorý obalíme v kokose, dáme vychladit a mokrým nožom nakrájame na plátky. **OBMENA:** Môžeme pridať pomleté jablko

82. OVOCNÁ SALÁMA S MANDĽAMI

100 g mandlí, 1 šálka pomletého ovocia, 1/2 šálky sójových vločiek, 2 PL medu, kokosová múčka na obalenie

Dve tretiny mandlí zomelieme, jednu tretinu posekáme nadrobno, pridáme ostatné prísady a všetko spolu zmiesime. Na lopári posypanom kokosom sformujeme do tvaru salámy. Krájame až pred podávaním.

83. JABLKOVÁ SALÁMA

300 g očistených jabĺk, 2 PL pudingového prášku, 50 g mletých orechov, 50 g hrozienok, 100 ml vody, mletá škorica, tlčený klinček, šťava z citróna, sójové vločky na obalenie

Jablká pomelieme, pridáme puding a uvaríme hustú kašu. Do kaše vmiešame med, posekané mandle, mleté orechy, hrozienka, škoricu, klinček, citrónovú stavu a zmes zamiešame. Vychladnutú hmotu vyklopíme na dosku posypanú sójovými vločkami, vyšúlame salámu, ktorú necháme deň tuhnúť a potom krájame na plátky.

84. MANDĽOVÝ MARCIPÁN

100 g mandlí, 80 g medu, 100 g sójových vločiek, voda

Mandle zomelieme na jemno, pridáme med a vypracujeme bochník. Ak treba, zvlhčíme vodou. Namiesto mandlí môžeme použiť lieskové oriešky.

85. GULKY ZO SUŠENÉHO OVOCIA

100 g sušeného ovocia (jablká, slivky, banány, marhule a pod.), 50 g mandľového marcipánu, 1 PL ovocnej šťavy, kokosová múčka

Sušené ovocie pomelieme a zmiesime s marcipánom a pomarančovou šťavou. Zo získanej hmoty vyformujeme gulôčky a tie obalíme v kokosovej múčke.

86. GAŠTANOVÉ GULKY

200 g medu, 200 g varených prelisovaných jedlých gaštanov, 50 g mletých mandlí, strúhaná čokoláda, trocha mlieka, 1 PL medu

Všetko dôkladne premiešame a z vychladnutej hmoty urobíme gulky, ktoré obalíme v strúhanej čokoláde a vložíme do papierových košíkov.

87. GULKY ZO SUŠENÉHO OVOCIA S KAKAOM

400 g sušených jabĺk, 100 g sušených sliviek, 100 g sušených hrušiek, 2 KL marmelády, 1 KL kaka, 1 PL Hery, 50 g zomletých orechov na obalenie

Sušené ovocie namočíme do studenej vody, zmäknuté odkôstkujeme a zomelieme na mäsovom mlynčeku. Pridáme všetky ostatné suroviny a dobre vypracujeme. Zo zmesi sformujeme gulky, obalíme ich zomletými orechmi a necháme deň sušiť. Potom ich povkladáme do papierových košíkov.

88. SEZAMOVÉ GULKY

100 g sezamových semien, 50 g ľanového semena, 10 g vanilky, 100 g medu, 100 g klíčených semien slnečnice, kokos alebo sójové vložky na obalenie, podľa potreby voda

Semená pomelieme, zmiešame s vanilkou a medom, vypracujeme tuhé cesto, formujeme gulky, ktoré obalíme a vychladíme.

89. GULÔČKY Z MANDLÍ A LIESKOVÝCH ORIEŠKOV

100 g zomletých lieskových orieškov, 100 g zomletých mandlí, 1 šálka sójových vložiek, hrozienka, trocha mlieka, kokos

Všetky prísady zmiešame, zo vzniknutej hmoty vytvoríme gulôčky, ktoré obalíme v kokosovej múčke a necháme na vzduchu vyschnúť.

90. ORECHOVÉ GULKY S OVSENÝMI VLOČKAMI

100 g ovsených vločiek, 50 g orechov, 30 g hrozienok, 30 g pudingového prášku, 1 PL medu, 30 g kokosovej múčky, mlieko

Na lopár dáme preosiate ovsené vločky, orechy, umyté hrozienka a všetko na jemno posekáme. Na miernom ohni za stáleho miešania rozpustíme med. Oo medu pridáme posekanú vločkovú zmes a puding, vymiešaný v mlieku. Všetko spolu vymiešame na tuhé cesto, z ktorého urobíme valček. Valček rozdelíme na 16 dielov a sformujeme gulky, ktoré obalíme v kokosovej múčke alebo v posekaných orechoch.

91. OVSENÉ GULÔČKY

250 g opražených ovsených vločiek, med, pomleté vlašské orechy, mlieko

Všetko zmiesime na tuhé cesto, urobíme gulôčky, ktoré obalíme v kokose.

92. MAKOVÉ GULKY

250 g maku, 100 g lieskových orieškov, 100 g hrozienok, 100 g kokosovej múčky

Oriešky na hrubo pokrájame, zmiešame s hrozičkami a na 24 hodín namočíme do vody. Potom pridáme zomletý mak a vypracujeme cesto. Zo zmesi vytvarujeme gulky, ktoré obalujeme v kokosovej múčke.

OBMENA: Orechy môžeme sčasti alebo úplne nahradiť lanovým semenom

93. OBAĽOVANÉ ORECHY

200 g ovsených vločiek, 100 g medu, 150 g rastlinného tuku, 2 žítky, 50 g orechov, kokosová múčka

Ovsené vločky zomelieme, pridáme med, tuk a žitky. Všetko spolu vypracujeme na hmotu, ktorou obalujeme štvrtky orechových

jadier. Obalené orechy sformujeme do gulky, posypeme kokosovou múčkou a necháme uschnúť.

94. VLOČKOVÉ KOLÁČIKY

300 g pražených ovsených vločiek, 100 g tuku, 100 g hrozienok, 2 PL medu, 2 žltka, trocha škorice, príp. sójové vločky

Hrozienka posekáme, z prísad zarobíme cesto, urobíme malé koláčiky a ozdobíme orechmi a hrozienkami. Ak sa cesto moc lepí, posypeme ho sójovými vločkami. Vločkové koláčiky sú trvanlivé.

95. MANDĽOVÉ CHLEBÍČKY

1/2 šálky mletých mandlí, 1 PL mletých orechov, 1 PL mletého lanového semena, 1/2 šálky ovsených vločiek alebo pšeničného šrotu

Všetky suroviny premiešame, zalejeme vodou, ovocnou šťavou alebo mliekom. Vypracujeme cesto, rozvaľkáme, posypeme sójovou múkou a vykrajujeme kolieska. Sušíme na slnku asi 1 hodinu. Môžeme podávať s ovocím a krémom.

96. ZÁKUSKY Z LANOVÉHO SEMENA ALEBO ORIEŠKOV

500 ml vlažnej vody, 2 PL medu, 2 PL oleja, 4 PL mletých orieškov alebo lanového semena, podlá potreby pšeničný šrot, aby vzniklo v láčne cesto

Zamiesime vláčne cesto a necháme 3-6 hodín stáť. Potom ho znovu prepracujeme. Tvarujeme z neho koláčiky alebo tyčinky.

97. ORIEŠKOVÁ POCHÚŤKA

2 PL medu, 100 g zomletých sójových vločiek, 150 g mletých lieskových orieškov, na hrot noža mletej škorice, na hrot noža anízu, mlieko podlá potreby, oriešky na ozdobu, kokos

Pomleté oriešky dáme na dosku, pridáme med, ostatné suché prísady a s prevareným mliekom zamiesime na tuhšiu hmotu (pozor, aby sme hmotu mliekom nepreriedili). Cesto vyvaľkáme na doske posypanej kokosom na hrúbku

1 cm. Formičkami povykrajujeme malé ľubovoľné tvary, do stredu zatlačíme oriešok, a necháme volne uschnúť.

98. ROLÁDA ZO SUŠENÉHO OVOCIA

2 PL medu, 100 g mletých sójových vločiek, 50 g mletých orechov, 100 g kokosovej múčky, 100 g sušeného ovocia, trocha mlieka

Uvedené prísady, okrem sušeného ovocia, dáme do porcelánovej misy a rukou zmiesime. Zmes dáme na dosku a prekrojíme na dva rovnaké diely. Jeden diel rozvalkáme na pocukrovanej doske do tvaru obdĺžnika, potrieme mliekom a posypeme pokrájaným sušeným ovocím, ktoré sme predtým namočili aspoň na 1 hodinu do vody. Druhý diel sformujeme na dlhý šúlok hrúbky palca. Šúlok priložíme na okraj obdĺžnika a spolu s ním tuho skrútime. Roládu necháme voľne schnúť do druhého dňa, krájame na kolieska a vkladáme do papierových košíčkov.

99. OBLÁTKOVÉ REZY SO SÓJOU

200 g varených sójových bôbov, 100 ml kondenzovaného nesladeného mlieka, 50 g orechov, med, vanilka, oblátky

Uvarené sójové bôby pomelieme spolu s orechmi na mäsovom mlynčeku, polejeme kondenzovaným nesladeným mliekom, osladíme medom, ochutíme vanilkou, premiešame na hustú hmotu, ktorú natrieme na oblátku, prikryjeme druhou oblátkou, dáme vychladit a krájame na štvorčky.

100. SEZAMOVÉ OBLÁTKY

100 g masla, 30 g pšeničných klíčkov, 30 g kokosovej múčky, 70 g pomletých lieskovcov, 2 PL tuhého medu, 150 g sezamových semien, oblátky

Maslo vymiešame, pridáme med a zmiešame. Potom vmiesime pšeničné klíčky, lieskovce a strúhaný kokos. Nakoniec pridáme sezamové semienka. Masu natrieme na oblátku, prikryjeme druhou oblátkou, pritlačíme a dáme do chladničky stuhnúť. Pred podávaním pokrájame na štvorčky.

101. BIELE KOCKY

2 oblátky, 100 g kokosovej múčky, 1 PL medu, 30 g hrozienok, 30 g lieskových orieškov, podľa potreby kondenzované mlieko

Oriešky opražíme, posekáme, pridáme hrozienka, kokosovú múčku, med a všetko zalejeme mliekom tak, aby nám vznikol hustý krém. Oblátku potrieme olejom, rozotrieme na ňu kokosový krém, prikryjeme druhou oblátkou a zatažíme. Pred podávaním nakrájame na kocky.

102. HVIEZDIČKY ZO SUŠENÉHO OVOCIA

1 šálka sušených hrušiek, 1 šálka sušených sliviek, 70 g posekaných vlašských orechov, voda, kokosová múčka

Ovocie cez noc namočíme, na druhý deň slivky vykôstkujeme a spolu s hruškami pomelieme. Pridáme orechy, vypracujeme cesto, ktoré vyvalkáme na doske vysypanej kokosovou múčkou. Z cesta vykrajujeme hviezdičky.

103. PLNENÉ BANÁNOVÉ LODIČKY

4 banány, 1 jablko, 1 pomaranč, citrónová štiava, med, šľahačka

Umyté a osušené banány prekrájame pozdĺžne ostrým nožom na polovicu a opatrne vyberieme dužinu tak, aby sme nepoškodili banánové šupky. Jablko a pomaranč pokrájame na malé kúsky, zmiešame s banánovou dužinou, ochutíme citrónovou šťavou, medom a premiešame. Zmesou naplníme banánové lodičky a necháme vychladit. Pred podávaním môžeme ozdobiť šľahačkou.

104. BANÁNOVÝ JEŽKO

2 banány, 50 g čokolády, 30 g mandli

Očistené banány rozkrojíme na tri časti. Do oboch koncov zapichneme špáradlá, pomocou nich banány namočíme do čokolády a do posekaných mandlí, položíme na misu, špáradlá odstránime a necháme stuhnúť.

105. OBAĽOVANÉ BANÁNY

4 ošúpané zmrazené banány, 1 PL medu, 1/4 šálky sušeného mlieka, 1/3 šálky kondenzovaného mlieka, 1/3 šálky mletých orechov

Z medu a mlieka vyšľaháme krém, v ktorom obalíme banány, posypeme orechmi a dáme zmraziť.

OBMENA: Zmrazené banány môžeme tiež namáčať do pomarančovej stavy a obalovať v sekaných orechoch, kokose alebo v pšeničných klíčkoch.

106. BANÁNOVNÍKY

4 zrelé banány, 20 mäkkých datlí, 1 1/2 PL citrónovej stavy, 6 PL vody, 60 g mletých orechov alebo kokosovej múčky

Banány olúpeme a rozpolíme, datle zbavíme jadier, nakrájame na kúsky a povaríme na hladkú kašu s citrónovou štavou a vodou. Polene banány namáčame do datľovej kaše a obaľujeme v orechovej múčke. Do každého zapichneme paličku, zmrazíme a servírujeme.

OBMENA: Namiesto datlí môžeme použiť pomleté hrozienka, figy, slivky, ovocný lekvár.

VYPRÁŽANÉ MÚČNIKY

107. OVOCNÉ LIEVANCE

1/2 šálky hladkej múky, 1/2 šálky celozrnej múky, 2 PL medu, 2 vajcia, 1 šálka mlieka, 2 jablká, škorica

Múku zmiešame so škoricom, pridáme med rozmiešaný v mlieku a dve dobre ušľahané vajčička. Do cesta vmiešame na hrubo postrúhané jablká. Pečieme na oleji. Lievance podávame potreté lekvárom k ovocnému šalátu. **OBMENA:** Namiesto jablk môžeme použiť aj iné ovocie napr. banány, hrušky, broskyne alebo sušené ovocie.

108. KYSNUTÉ LIEVANCE S OVSENÝMI VLOČKAMI

100 g jemnej celozrnej múky, na hrot noža soli, 200 ml mlieka, 50 g ovsených vločiek, 10 g droždia, 1 vajce, 30 g oleja, med a orechy

Z časti múky, vlažného mlieka, trochy medu a droždia urobíme kvások. Vykysnutý ho pridáme do vločiek spolu so žítom, solou a zbytkom múky. Podľa potreby prilejeme mlieko a vypracujeme cesto, primiešame ušľahaný sneh a na teplom mieste necháme vykysnúť. Na panvici vymastenej olejom pečieme lievance. Upečené potrieme medom a posypeme posekanými orechmi.

109. LIEVANCE Z CELOZRNNEJ MÚKY

3/4 šálky jemnej celozrnej múky, 1/4 šálky sójovej múky, 2 PL pšeničných klíčkov, 1 PL medu, štipka soli, 1 KL prášku do pečiva, 2 PL sezamového semienka, 1 vajce, 1 šálka mlieka, 2 šálky oleja

Zmiešame suché prísady. Vajce vyšľaháme s mliekom, medom a olejom a pridáme do suchej zmesi. Ha horúcej platni pečieme lievance.

110. CMAROVÉ LIEVANCE

1 PL rozmrvaného droždia, 2 šálky cmaru, 1/2 PL medu, štipka soli, 1 PL sójovej múky, 2 vyšľahané vajcia, 3 PL celozrnej pšeničnej múky, 1 šálka hladkej múky, olej na smaženie

Zmiešame všetky prísady a necháme pol hodiny stát. Cesto lyžicou kladieme na rozpálený olej a smažíme.

111. KUKURIČNÉ PALACINKY

2 šálky kukuričnej múky, 2 šálky cmaru, 1 PL medu, 2 PL oleja, 2 vajcia, 2 PL polohrubej múky, 1/2 KL sódy, 3/4 KL soli

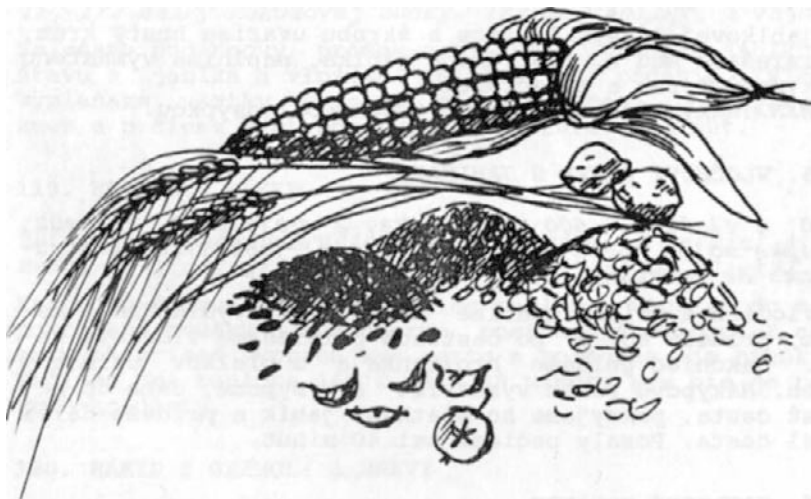
Zmiešame suché prísady. Cmar vyšlaháme so sódou, vajcami a olejom. Primiešame suché prísady a na horúcej panvici pečieme palacinky.

112. PLACKY Z OVSEŇÝCH VLOČIEK

200 ml mlieka, 2 vajcia, 250 g jablk, 150 g ovsených vločiek, 1/2 PL medu, olej, 1 PL citrónovej stavy

Ovsené vločky namočíme asi na polhodinu do vlažného mlieka rozmiešaného so žítkami a medom. Pridáme očistené a postrúhané jablká, citrónovú stavu, z bielkov ušľahaný tuhý sneh a všetko zľahka premiešame. Z masy pečieme na olejom pomastenej panvici placky.

OBMENY: Namiesto ovsených vločiek môžeme použiť jemnú celozrnnú múku. Placky môžeme natrieť lekvárom alebo vhodným krémom.



NÁKYPY A PEČENÉ OVOCIE

113. ČUČORIEDKOVÝ NÁKYP

250 g čučoriedok, 250 ml mlieka, 3 vajcia, štipka morskej soli, 1 ČL medu, 20 g čerstvého droždia, 200 g celozrnej múky, 50 g rastlinného tuku, 150 ml smotany, 2 PL medu

Čučoriedky preberieme, krátko osprchujeme studenou vodou a necháme dobre odkvapkať. Mlieko zmiešame s vajcami, solou, medom alebo javorovým sirupom a pridáme rozmrvené droždie. Zmes prešlaháme metličkou a pomaly pridávame múku. šiaháme, až kým nie je cesto hladké. Do plochej ohňovzdornej misy dáme rastlinný tuk a v predhriatej rúre ho rozpustíme. Cesto nalejeme do formy, posypeme čučoriedkami, vložíme do rúry a pečieme 10 minút. Smotanu s medom rozhabarkujeme, nalejeme na nákyp a pečieme ďalších 10 minút do zlatistá. Servírujeme horúci alebo studený.

OBMENA.-Smotanu môžeme nahradiť jogurtovým krémom (recepty číslo 24,25).

114. JABLKOVÝ NÁKYP

250 ml jablkovej stavy, 3 PL škrobovej múčky (Maizena), 1 KL škorice, 2 PL medu, 700 g jablák

Z jablkovej šcavy, škorice a škrobu uvaríme hustý krém, primiešame med a postrúhané jablká, naplníme vymastenú nákypovú formu a zapečieme.

OBMENA/Nákyp môžeme posypať vložkovou posýpkou.

115. VLOČKOVÝ NÁKYP S JABLKAMI

100 g vložiek, 500 ml mlieka, 2 vajcia, 1 PL medu, štipka soli, hrst hrozienok, 500 g jablák, tuk a strúhanka na vysypanie formy

Z vložiek a mlieka uvaríme kašu. Žĺtky vyšlaháme s medom, pridáme sol a po častiach primiešame vložkovú kašu. Nakoniec pridáme hrozienka a z bielkov ušľahaný sneh. Nákypovú formu vymastíme a vysypeme, dáme do nej časť cesta, pokryjeme ho plátkami jablák a pridáme ďalší diel cesta. Pomaly pečieme asi 40 minút.

116. JABLKOVÝ MRVANEC

1 šálka ovsených vločiek, 1/2 šálky pokrájaných vlašských orechov, 1/4 šálky kokosu, 1/4 šálky oleja, 1 PL vody, 8 odkôskovaných nakrájaných sušených sliviek, štipka soli, 4 šálky dusených jablák

Zmiešame prvé tri prísady. Potom zmiešame zvlášť ďalšie štyri zložky a do nich pridáme suché prísady. Miešame tak dlho, až vznikne zmes drobných hrudiek (mrvanec). Týmto prikryjeme dusené jablká v mise z varného skla a pečieme v mierne vyhriatej rúre.

117. JABLKOVEC

700 g jablák, 2 PL oleja, 1 PL medu, 2 vajcia, 1/2 citróna, prípadne škorica a orechy

Očistené a pokrájané jablká podusíme do mäkka, zmixujeme, pridáme med, olej, citrón, prípadne škoricu. Primiešame ušľahané žĺtky, sneh z bielkov, prípadne orechy. Pečieme v tortovej forme, v stredne teplej rúre.

118. JABLKOVÝ NÁKYP S KOKOSOM

1/2 šálky jablkovej stavu, 1/2 šálky mlieka, 1/2 PL nesladeného pudingového prášku, 3 šálky nastrúhaných jablák, 1 ČL medu

CESTO: 1/4 šálky tuku (Hera), 1/2 šálky celozrnej múky, 1/2 šálky ovsených vločiek, 2 PL pšeničných klíčkov, 1 KL prášku do pečiva, 1/2 KL škorice, 1/2 KL soli, 1/2 šálky kokosovej múčky, 1/2 KL vanilky, 1 vajce

Zmiešame pudingový prášok s mliekom, pridáme jablkovú stavu a jablká a vložíme do formy na pečenie. Zvlášť vymiešame všetky prísady cesta, nasypeme na jablkovú zmes a pečieme v stredne vyhriatej rúre 20 minút.

119. HRUŠKOVÝ NÁKYP

500 g pokrájaných hrušiek, 1 KL škorice, 2 vajcia, 1 PL medu, 60 g celozrnej pšeničnej múky, 350 ml mlieka

Nákypovú formu dobre vymastíme maslom, vložíme do nej pokrájané hrušky a rovnomerne posypeme škoricom. Z ostatných

prísad vypracujeme cesto a polejeme ním hrušky. Pečieme pri teplote 160°C asi 30 minút, kým nie je povrch hnedastý.

120. NÁKYP Z GRANOLY A MRKVY

1/3 šálky tuku (Hera), 1/2 PL medu, 10 g droždia, 3 PL teplého mlieka, 1 vajce, 1 šálka jemnej celozrnnej múky, 1/4 šálky sušeného mlieka, 1 zarovnaná KL soli, 1 zarovnaná KL škorice, 1 KL vanilky, 1 1/2 šálky gra noly, 2 1/2 šálky nastrúhanej mrkvy, 2 PL nasekaných orechov

Droždie a med rozšiaháme v mlieku, pridáme ostatné prísady a vymiesime cesto. Natlačíme ho do vymastenej formy a pečieme asi 20 minút pri miernej teplote.

121. MRKVOVÝ NÁKYP

1 kg postrúhanej mrkvy, 2 vajcia, 1 PL medu, vanilka, 100 g posekaných orechov, 3 PL sójových vločiek

Žitka vymiešame s medom, vanilkou a orechmi, pridáme postrúhanú mrkvu, sójové vločky a nakoniec sneh z bielkov. Pomaly pečieme v tortovej forme asi 1/2 hodinu.

122. MRKVOVEC

100 g uvarených sójových bôbov, 100 g strúhanej mrkvy, 2 vajcia, 1 PL medu, 150 g hrubej múky, 1/2 prášku do pečiva

Žitky rozšiaháme s medom a po čiastkách pridáme nastrúhanú mrkvu, prepasírovanú sóju a časť múky. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh, ktorý spolu so zbytkom múky a práškom do pečiva ziahka vmiešame do cesta. Nalejeme do vymazanej a sójovými vločkami vysypamej malej tortovej formy a pomaly pečieme asi 1/2 hodiny. Upečený nákyp môžeme potriet lekvárom alebo džemom.

123. TEKVICOVÝ NÁKYP

1 1/2 šálky varenej tekvice, 1/2 šálky celozrnnej múky, 2 PL škrobu, 3 PL sójovej múky, 1 PL medu, 1 1/2 šálky sójového mlieka, 1/2 KL vanilky, štipka soli, 1 KL strúhanej citrónovej kôry

Všetky prísady premiešame a dáme do nákybovej formy. Pečieme, kým nákyb nezchodne.

124. SÓJOVÝ MAKOVÉC

150 g varených sójových bôbov, 100 g maku, 2 PL medu, 2 PL strúhanky, 2 vajcia, 1/2 prášku do pečiva

Žítky ušľaháme s medom na penu, po čiastkach pridáme prepasírované bôby, mletý mak, nakoniec vmiešame tuhý sneh a strúhanku s práškom do pečiva. Hmotou naplníme vymazanú, strúhankou vysypanú formu a pečieme mierne asi 1/4 hodiny.

125. PŠENIČNÝ NÁKYP

3 šálky uvarenej pšenice, 1 šálka ovsených vločiek, 1 šálka hrubej sójovej múky, 2 PL medu, 1 PL kaka, 4 PL kokosovej múčky, 2 šálky tvarohu, 1 šálka ovocia

Pšenicu zomelieme na mäsovom mlynčeku, pridáme vločky, sójovú múku a osladíme medom. Rozdelíme na dva diely. Jeden ochutíme kakaom, druhý kokosovou múčkou. Prvý diel rozložíme na vymastený a vysypaný plech, potrieme rozšľahaným a ochuteným tvarohom, poukladáme ovocie a rozložíme druhý diel pšeničnej zmesi. Vrch môžeme posypať strúhanými orechmi. Pomaly pečieme.

126. PŠENIČNÁ ŽEMĽOVKA

3 šálky uvarenej pšenice, 3 šálky postrúhaných jabĺk, 3 PL hrozienok, 30 g Hery, vanilka, posekané orechy

Do vymastenej ohňovzdornej misy ukladáme vrstvy uvarenej pšenice, postrúhaných jabĺk, hrozienka, orechy, vanilku. Ukončíme pšenicou, na ktorú dáme tenké plátky Hery. Môžeme použiť aj uvarenú a pomletú pšenicu.

127. NETRADIČNÝ RYŽOVÝ NÁKYP

1 šálka nelúpanej ryže, 500 g čerstvého alebo zaváraného ovocia, 1 PL medu, 1/4 šálky stuženého tuku, 1/4 KL škorice, 1 šálka strúhaného kokosu, ovocná šťava

Ryžu uvaríme v 1/2 l vody. Kým sa ryža varí, zmiešame tuk, med a kokos (prípadne škoricu) a miešame, kým sa nevytvorí sypká

zmes. Uvarenú ryžu vrstváme do vymastenej nákybovej formy spolu s ovocím. Pridáme kokosovú zmes, všetko polejeme šťavou z ovocia a pečieme 20 minút v teplej rúre. Podávame s vhodným krémom.

128. JABLKÁ V ŽUPANE Z TVAROHOVÉHO CESTA

200 g mäkkého tvarohu, 100 g hladkej múky, 40 g hladkej sójovej múky, 50 g Hery, 1 žítok, 8 jablák, 50 g hrozienok, 1 PL medu, mletá škorica, 1 vajce na potretie

Tvaroh pretrieme cez sito alebo zomelieme, pridáme preosiatu múku, rozpustenú Heru, žítok, škoricu, med a vymiesime cesto, ktoré necháme odležať. Potom ho rozvalkáme na pomúčenej doske a pokrájame na štvorce. Jablká olúpeme, zbavíme jadrovníkov a do jamky po nich dáme hrozienka. Naplnené jablká uložíme na štvorčeky cesta, rohy cesta potrieme vajcom, preložíme cez jablká, pevne spojíme, povrch potrieme rozšľahaným vajcom, uložíme na vymastený plech a upečieme vo vyhriatej rúre.

129. JABLKÁ PLNENÉ ORECHMI A KOKOSOM

8 stredne veľkých jablák, 80 g lieskových orieškov, 2 PL medu, trocha mletej Škorice, 1 PL višňovej stavy, 1 bielok, vanilka, 4 PL kokosovej múčky, 50 g masla

Jablká umyjeme a rúrkou vykrojíme stred. Orišky zomelieme a premiešame s medom, škoricom a višňovou šťavou. Z bielka ušľaháme sneh, zašľaháme doň vanilkový cukor, primiešame orieškovú zmes a nakoniec do časti plnky postrúhaný kokos. Jablká potrieme maslom, poukladáme do misy z varného skla vymastenej maslom, časť jablák naplníme pomocou vrecúška orechovou plnkou, časť kokosovou plnkou. Jablká vložíme do vyhriatej rúry a pečieme 20-25 minút.

130. JABLKÁ PLNENÉ RYŽOU.

6 jablák, 100 g ryže Natural, 50 g hrozienok, 50 g Hery, štipka soli, 2 PL medu, 2 PL citrónovej stavy

Prebratú, umytú ryžu uvaríme vo vode s trochou soli,

1 lyžicou medu a necháme odstáť. Hrozienka dáme napučať v troche vody s citrónovou šťavou. Z 5 jablák zrežeme vrch, opatrne

vyberieme jadrovník. Posledné jablko olúpeme a pokrájame na malé kocky. Do nádoby dáme 30 g Hery a pokrájané jablko, mierne ho opožime a premiešame s 1 lyžicou medu. Zmiešame ryžu, hrozienka a opožané jablko. Takto pripravenou zmesou plníme jablká. Misu z varného skla vymastíme Herou, poukladáme do nej jablká a zapečieme vo vopred vyhriatej rúre.

131. ZAPEČENÉ HRUŠKY

4 väčšie hrušky, 30 g hrozienuk, 30 g mletých orechov

2 PL medu, 40 g masla, citrónová šťava, 2 PL ríbezľového lekváru, na hrot noža zázvoru

Hrušky olúpeme, nerozkrajujeme, opatrne vyberieme jadrovník, spodky zrežeme, aby hrušky dobre stáli, a poukladáme ich na maslom vymastený plech. Dopredu namočené hrozienka posekáme, orechy zomelieme a premiešame s medom. Plnkou naplníme hrušky, pokvapkáme citrónovou šťavou, prikryjeme alobalom a dáme zapiect do vyhriatej rúry asi na 30 minút. Upečené hrušky ochutíme zázvorom a lekvárom.

KYSNUTÉ KOLÁČE

132. Celozrnný koláč s ovocím

350 g celozrnnnej múky, 150 g bielej múky, 40 g droždia, 100 ml slnečnicového oleja, štipka soli, 1 ČL medu, 1 vajce, 500 g čerstvého alebo zaváraného ovocia, 250 ml vody, 2 šálky posýpky alebo mletého maku resp. orechov

Do vlažnej vody zašľaháme med a kvasnice. V mise zmiešame ostatné prísady a dôkladne premiesime s kváskom. Necháme vykysnúť. Dáme na plech, ktorý sme vymastili olejom. Obložíme osladeným ovocím a posypeme posýpkou. Znova necháme vykysnúť a pomaly pečieme 1/2 hodiny. **OBMENA**/Ovocie môžeme nahradiť lekvárom.

133. Štedrovečerný koláč

200 g polohrubej múky, 400 g celozrnnnej múky, 30 g droždia, 2 žĺtky, 20 g oleja, citrónová šťava, štipka soli

Z múky, droždia, mlieka a ostatných prísad dobre vypracujeme polotuhé kysnuté cesto. Vykysnuté rozdelíme na 5 rovnakých bochníkov a z nich postupne na pomúčenej doske urobíme pláty. Na plech položíme asi na prst hrubý rozvaľkaný plát a rozotrieme naň slivkový lekvár. Prekryjeme ho ďalším plátom cesta a rozvrstváme naň orechovú plnku, opäť dáme cesto, na ktoré položíme plnku z maku, potom nasleduje ďalší plát a tvarohová plnka. Z posledného cesta spravíme na vrch mriežku. Povrch potrieme ol*jom.

PLNKA ZO SLIVKOVÉHO LEKVÁRU: 200 g slivkového lekváru, citrónová kôra, **štipka pomletého badiánu ORECHOVÁ**

PLNKA: 180 g mletých orechov, 30 g strúhanky, 1 PL medu, citrónová šťava

MAKOVÁ PLNKA: 200 g maku, 200 ml mlieka, 1 PL medu, trocha vanilky

TVAROHOVÁ PLNKA: 300 g mäkkého tvarohu, 1 PL medu, 40 g oleja, 20 g hrozienok, trocha mlieka, citrónová šťava Plnku z orechov a maku varíme, z tvarohu len premiešame **OBMENA:** Tvarohovú plnku môžeme nahradiť kokosovou (kokos, med,

citrónová šťava, posekané kandizované ovocie, voda alebo mlieko, príp. 1 vajce).

134. Ďumbiernik

100 ml oleja, 700 g jemnej celozrnnej múky, 1/2 šálky medu, 1 šálka kyslého mlieka, 2 vajcia, 1 PL dumbierového prášku (zázvor), 1/2 KL soli, 10 g droždia

Olej s medom dobre vymiešame, pridáme kyslé mlieko, potom žitky, múku a sol. Droždie zarobíme v troch PL teplej vody a zamiešame do cesta. Všetko premiešame, pridáme penu z bielkov, cesto vylejeme do dobre vymastenej formy a pečieme v teplej rúre približne 20 až 30 minút.

135. VIANOČKA

700 g jemnej celozrnnej múky, 80 g sójovej hladkej múky, 100 ml oleja, 2 PL medu, 2 žitky, citrónová kôra

Z lyžičky medu, múky, kvasníc a vlahnej vody pripravíme kvások. Do misy dáme múku, žitky, med, olej, citrónovú kôru, sol, vykysnutý kvások, sójovú múku, teplú vodu a zarobíme tuhé cesto. Dobre vypracované cesto rozdelíme na deväť dielov, upletieme vianočku a necháme polhodinu kysnúť. Potom potrieme bielkom a mierne pečieme vo vyhriatej rúre asi 20 minút.

136. CELOZRNNE BUCHTY

1 PL medu, 150 g polohrubej múky, 300 g jemnej celozrnnej múky, cca 200 ml mlieka, 1 vajce, 2 PL sójovej múky, 3 PL oleja, štipka soli, rozličné druhy plnky (maková, lekvárová, tvarohová, kokosová, ovocie)

NA KVÁSOK: 1 KL medu, 100 ml mlieka, 30 g polohrubej múky, 30 g droždia

Najprv si pripravíme kvások. Potom dáme do nádoby múku, do ktorej pridáme vajce, sójovú múku, olej, sol a med rozmiešaný vo vlahnom mlieku. Vareškou dobre vypracujeme na hladké cesto. Cesto pomúčime a necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto vyklopíme na pomúčenú dosku, zľahka rozvalkáme, pokrájame na menšie obdĺžniky, na ktoré kladieme makovú, lekvárovú alebo tvarohovú

plnku. Plnku zabalíme do cesta, vyformujeme do tvaru buchty a ukladáme na vymastený plech. Každú potrieme olejom, čím zabránime ich zlepeniu. Buchty necháme na plechu 10 minút kysnúť a pečieme ich pri menšej teplote.

137. CELOZRNNE BUCHTIČKY

700 g jemnej celozrnej múky, 100 g ovsených vločiek, 50 g sójovej múky, štipka soli, 1 KL medu, 3-4 PL oleja, 1 vajce, 20 g droždia, cca 0,5 l mlieka, slivkový lekvár, 2 šálky posýpky

MAKOVÁ PLNKA: 150 g pomletého maku, 70-100 ml mlieka, 1 PL medu, 1 PL citrónovej stavy

KOKOSOVÁ PLNKA: 100 g kokosovej múčky, 1 PL medu, voda, hrst hrozienok, 1 PL citrónovej stavy

Z trochy teplého mlieka, medu a droždia zarobíme kvások. Keď vykysne, zarobíme cesto a necháme polhodinu kysnúť. Medzitým uvaríme makovú plnku, vymiešame kokosovú plnku a pripravíme si posýpku. Vykysnuté cesto rozvalkáme a rozkrájame na štvorčeky. Na niektoré nakladáme makovú a na ďalšie kokosovú plnku. Hroty štvorčekov prehneme cez plnku a spojíme. Buchtičky potrieme lekvárom a posypeme posýpkou, boky potrieme mliekom, nakladáme ich na vymastený plech a upečieme vo vyhriatej rúre pri strednej teplote 15 až 20 minút.

138. CELOZRNNE ŽEMLIČKY

350 g jemnej pšeničnej celozrnej múky, 100 g polohrubej múky, 50 g sójovej múky, 60 g hrozienok, 50 g strúhaných orechov, 20 g pomletých slnečnicových jadier, 20 g kvasníc, 500 ml vody, 1 KL soli

Z prísad vypracujeme mäkšie cesto, ktoré necháme asi 30 minút vykysnúť. Vyformujeme žemličky, ktoré necháme ešte chvíľu kysnúť. Potom ich pečieme asi 20 minút pri strednej teplote.

139. HROZIENKOVÝ CHLIEB

100 g hrozienok, 250 ml vriacej vody, sol, 1,2 l teplej vody, 40 g čerstvého droždia, 50 g mletých mandlí, 1 1/2 kg celozrnej pšeničnej múky

Hroziienka necháme 15 minút napučat vo vode. Potom ich rozmixujeme. Kvasnice rozmiešame v troche teplej vody, necháme 10 minút odstát, pridáme mandle a hroziienka. Časť vody použijeme na vypláchnutie mixéra a vodu pridáme do zmesi. Primiešame polovicu múky, cesto zamiesime a necháme 15 minút kysnúť. Potom primiešame druhú dávku múky a cesto miesime, až kým sa neprestane lepiť. Vytvarujeme 3 chleby, posypeme ich múkou a necháme zabalené vo vlhkej utierke 20-30 minút vykysnúť. Rúru vyhrejeme na 220 „C, vložíme do nej chleby, 10 minút ich pečieme pri 200 *C a 45 minút pri 180 „C.

140. SLADKÝ RAŽNÝ CHLEBÍK

500 ml teplej vody, 200 g mletých orechov, 100 g medu, 2 KL soli, 70 g sójovej múky, 150 g ražnej múky, 40 g čerstvých kvasníc, 500 g celozrnej pšeničnej múky, 300 g polohrubej múky

Vodu, orechy, med, sol, sójovú múku a ražnú múku zmiešame. Pridáme kvasnice a hmotu necháme chvíľu kysnúť na teplom mieste. Potom primieslme celozrnnú pšeničnú a polohrubú múku. Cesto necháme kysnúť, až kým nezdvaj násobí svoj objem. Vyformujeme 3 chlebičky, necháme ešte chvíľu vykysnúť a potom pečieme 45-50 minút pri teplote 180 *C.

141. SLADKÉ PEČIVO

400 ml teplej vody, 20 g čerstvých kvasníc, 80 g medu, 40 g sójovej múky, 400 g celozrnej múky, 200 g polohrubej múky, 1/2 KL soli, 2 KL strúhanej pomarančovej kôry, 1/2 KL anizového prášku

Kvasnice a med rozpustíme vo vode. Pridáme ostatné prísady, vypracujeme cesto a necháme ho vykysnúť. Z cesta formujeme alebo vykrajujeme pečivo podľa vlastnej predstavy a pečieme 30-35 minút pri 190 °C.

142. BÁBOVKA

600 g celozrnej múky, 300 g hladkej múky, 10 g droždia, 2 PL medu, sol na špičku noža, 50 g masla, 1 vajce, 800 ml mlieka, 50 g hroziienok, 20 g mandlí, 20 g orechov

V mlieku zarobíme droždie a mierne zahrejeme. Múku, med, sol, maslo, hrozienka spolu zamiešame a vypracujeme hladké cesto. Cesto vylejeme do vymastenej a pomúčenej bábovkovej formy. Bábovku vložíme do studenej rúry a pečieme 20-30 minút pri miernej teplote. Po upečení vyklopíme a posypeme orechmi a mandiami.

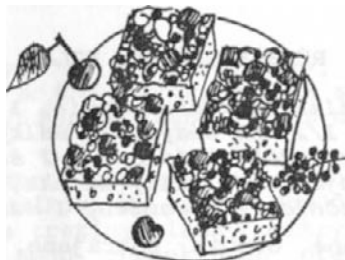
143. KOKOSOVÁ – JABLKOVÝ KOLÁČ

CESTO: 100 g Heru, 200 g hladkej múky, 200 g celozrnej múky, 30 g kvasníc, 200 ml mlieka, štipka soli, ovocný džem, 2 šálky posýpky

PLNKA I.: 200 g kokosu, 2 PL medu, 1 vanilka, 50 g hrozienuk, citrónová kôra, 200 ml horúceho mlieka **PLNKA II.:** 500 g olúpaných jablák, 1 PL medu, trocha škorice

Z kvasníc a mlieka pripravíme kvások. Mlieko, Heru, sol a kvások dáme na dosku, vypracujeme vláčne cesto a necháme vykysnúť. Jablká pokrájame na plátky, podusíme a primiešame med. Kokos zalejeme horúcim mliekom a zmiešame s ostatnými prísadami. Cesto rozdelíme na dva diely, rozvalkáme, dáme na plech, ktorý sme vymastili Herou a vysypali múkou a potrieme džemom. Na džem dáme kokosovú plnku, druhé cesto, jablkovú plnku a posýpku.

RÝCHLE KOLÁČE



Dostávame sa do háklivejšej časti vegetariánskej cukrárne, kde bez určitých prehreškov proti zdraviu nepochodíme. Najmä pri zrejmych zdravotných ťažkostiach by sme mali byť opatrní.

144. MAKOVNÍK

150 g maku, 2 PL medu, 200 g celozrnej múky, 70 g hladkej múky, 1/2 prášku do pečiva, 250 ml mlieka, hrozienka, posekané vlašské orechy

V miske urobíme cesto z horeuvedených prísad a dobre ho premiešame. Cesto rozotrieme na dobre vymastený a vysypaný plech a pomaly pečieme v rúre.

145. CELOZRNNÝ KOLÁČ S OVOCÍM

250 g celozrnej múky, 250 g hladkej múky, 150 g sójovej múky, 2 PL medu, 250 ml vlažnej vody, 3 PL kokosu alebo kakaa, 2 vajcia, 1 Juno, 1 KL prášku do pečiva

Všetko zmiešame, vlejeme na vymastený a vysypaný plech, potrieme rozšľahaným tvarohom a posypeme ovocím. Pomaly upečieme.

146. JOGURTOVÝ KOLÁČ

1 šálka jogurtu, 2 šálky sójovej hladkej múky, 2 PL medu, 1 šálka celozrnej múky, 1-2 vajcia, prášok do pečiva, 1/2 šálky oleja, 1 šálka mlieka, 500 g ovocia, 2 šálky posýpky

Z prísad vymiesime cesto, ktoré dáme na vymastený, sójovými vložkami vysypaný plech a posypeme posýpkou. Pod posýpku dáme ovocie.

147. SYPANÝ OVSENÝ KOLÁČ

1 1/2 šálky ovsených vločiek, 1/2 šálky hladkej múky, 1 šálka jemnej celozrnnnej múky, 2 PL medu, 1/2 šálky pšeničných klíčkov, 1/2 šálky mletých orechov, štipka soli, 1/2 šálky oleja, 1 šálka mlieka

Zmiešame všetky prísady. Vytvorí sa nám jemná zmes, ktorou môžeme posypať rôzne ovocie (jablká, bobulové ovocie) alebo rebarboru. Zmes na ovocí jemne utlačíme a pečieme do zlatohneda.

148. RÝCHLY VÝŽIVNÝ KOLÁČ

1 šálka sušeného ovocia, 1 šálka hrozienok, štipka soli, 1/2 KL sódy, 3/4 šálky celozrnnnej múky, 1/2 šálky pšeničných klíčkov, 1/2 šálky tuku Hera, 2 PL medu,

1 vajce, 1/2 šálky mlieka, 1/3 šálky neslaných lúpaných slnečnicových semien, 1 šálka ovsených vločiek

Sušené ovocie pokrájame. Zmiešame múku s pšeničnými klíčkami a ostatnými suchými prísadami. Pridáme vyšľahané vajce s mliekom a medom, tuk dobre vymiešame a pridáme semeno slnečnice a nakrájané sušené ovocie. Cesto dáme na vymastený plech a pečieme asi 12 minút.

149. KOLÁČ SO SUŠENÝM OVOCÍM

CESTO: *1 šálka jemnej celozrnnnej múky, 1/2 šálky bielej múky, 1 1/2 šálky ovsených vločiek, 3/4 šálky Hery, 1/2 šálky kokosovej múčky, 1/2 šálky mletých orechov* **PLNKA:** *4 šálky sušených sliviek, 2 šálky nakrájaných ananásov alebo jablák, 3/4 šálky vody, 1 KL vanilky*

Z uvedených prísad vymiesime cesto. Polovičku vložíme do formy. Potom uvaríme plnku, natrieme ju na cesto a prikryjeme druhou polovicou cesta. Pečieme 30 minút v horúcej rúre. Servírujeme chladené.

150. KOLÁČ Z OVSENÝCH VLOČIEK

3 šálky ovsených vločiek, 2 šálky hladkej múky, 1/2 šálky oleja, štipka soli, 1/2 KL vanilky, 1 šálka vody

Z prísad vypracujeme cesto. Vyvalkáme kruhový tvar, vložíme na plech a pečieme do svetlohnedá. Koláč potrieme lekvárom alebo vhodným krémom.

151. BANÁNOVÝ KOLÁČ

2 vajcia, 1/2 šálky oleja, 1/2 šálky medu, 1 1/2 šálky roztláčených banánov, štipka soli, 1/2 KL sódy, 1/2 KL škorice, 1 1/2 šálky celozrnnej múky, 1 šálka ovsených vločiek, 1 šálka nastrúhaných orechov

Vyšlaháme vajcia, olej, med, banány a vanilku. Primiešame suché prísady a pečieme na plechu vymastenom olejom 15-20 minút.

ZÁVINY, REZY, PERNÍKY

152. JABLKOVÝ ZÁVIN

150 g jemnej celozrnnnej múky, 50 g hladkej múky, 50 g masla, 1 vajce, 2 PL hladkej sójovej múky, trocha soli, vlažné mlieko, 500 g jablák, 100 g hrozienok, 1 PL medu, 50 g orechov

Vypracujeme stredne tuhé cesto a necháme asi 1 hodinu v teple. Polovicu cesta vyvalkáme na dobre pomúčenom obrúsku, potrieme maslom, dve tretiny placky prikryjeme zmesou strúhaných jablák, medu, nasekaných orechov a hrozienok. Cesto obrúskom zviníme, položíme na plech a potrieme maslom. Z druhej polovice cesta urobíme ďalší závin. Pečieme vo vyhriatej rúre do zlatohneda. **OBMENA:** Časť jablák môžeme nahradiť kokosovou múčkou a čerešňami.

153. JABLKOVÝ ZÁVIN S JOGURTOM

100 g hladkej múky, 200 g jemnej celozrnnnej múky, 50 g tuku (Hera), 1 biely jogurt, 1 vajce, 100 g jablák, 100 g hrozienok alebo nakrájaných fig, 100 ml mlieka

Prísady zarobíme na tablici. Cesto vyvalkáme, posypeme sójovými vločkami, pridáme strúhané jablká a hrozienka a zabalíme. Závin upečieme pri miernej teplote.

154. TEKVICOVÉ REZY

200 g jemnej celozrnnnej múky, 100 g sójovej múky, 100 g Hery, 2 PL medu, 2 vajcia, 1 KL prášku do pečiva, 4 ks. klinčekov, 1/2 KL anízu, 1/2 KL mletej škorice, tekvicový kompót, ríbežiový lekvár, 2 PL posekaných orechov, 50 g hrozienok

Z múky, Hery, medu, korenín, prášku do pečiva a vajec vypracujeme tuhé cesto, ktoré rozdelíme na dve časti. Jednu časť vyvalkáme, preniesieme na vymastený a vysypaný plech, potrieme lekvárom, posypeme hrozienkami a posekanými orechmi, pridáme zaváranú tekvicu a prikryjeme druhou časťou cesta. Povrch popicháme vidličkou a potrieme vajcom. Pečieme v mierne vyhriatej rúre.

155. MAKOVÉ REZY S DŽEMOM

2 PL medu, 250 g mletého maku, 100 g celozrnej múky, 50 g polohrubej múky, 50 ml jedlého oleja, 2 vajcia, 250 ml mlieka, trocha mletej škorice, badiánu a anízu, 1/2 balíčka prášku do pečiva, 30 g hrozienuk, džem

V elektrickom šľahači ušľaháme do spenenia med, olej, vajcia a 5 lyžíc z odváženej múky (celozrnnú a polohrubú predtým zmiešame). Do ostatnej múky zamiešame prášok do pečiva, príchuťové koreniny a mak. Do ušľahanej masy prilievame mlieko, primiešavame múku s makom a hrozienuka. Cesto vylejeme na plech vyložený masným papierom a hneď pečieme pri miernej teplote. Po vychladnutí koláč vyklopíme, odstránime papier, koláč cez stred prerežeme, naplníme jemným džemom a na hodinu zaťažíme.

156. MRKVOVÉ REZY

2 PL medu, 150 napoly uvarenej a zomletej mrkvy, 3 vajcia, 50 g nasekaných vlašských orechov, 2 PL smotany, 80 g sójových vločiek, 40 g polohrubej a 40 g celozrnej múky, 1/2 prášku do pečiva

Do elektrického šľahača dáme med, žĺtky, polovicu odváženej múky a dobre ušľaháme do spenenia. Pridáme smotanu, orechy a mrkvu a znovu spolu dobre prešľaháme. Ostatnú múku premiešame s práškom do pečiva a spolu so sójovými vločkami pridáme k vymiešanej hmote. Nakoniec primiešame sneh z bielkov. Dáme na vymastený plech a pečieme asi 1/2 hodiny. Upečené rezy môžeme natrieť slivkovým lekvárom a posypať mletými orechmi.

157. JABLKOVÉ REZY

2 PL medu, 250 g jemnej celozrnej múky, 50 g hladkej múky, 100 g Hery, 2 žĺtka, trocha mletej škorice a anízu, 1/2 prášku do pečiva, mlieko, 1 kg jablák, 2 šálky posýpky

Na doske zmiešame múku s práškom do pečiva, pridáme med, Heru, škoricu, aníz a žĺtka. Spolu s mliekom všetko spracujeme na mäkkšie cesto, rozvalkáme, pomocou váľky dáme na slabo vymastený plech, popicháme vidličkou a dáme naň postrúhané jablká. Jablká posypeme posýpkou. Pečieme v mierne vyhriatej rúre.

158. ZEMIAKOVÉ REZY S MAKOM

300 g uvarených pretlačených zemiakov, 2 PL medu, 3 vajcia, 100 g mletého maku, mletá škorica, 1 vanilka, 80 g krupice, marhuľová marmeláda, 1/2 prášku do pečiva

Žítky rozmixujeme s medom, pridáme zemiaky, krupicu, mak, prášok do pečiva, vanilkový cukor a všetko dobre premiešame. Nakoniec zľahka primiešame tuhý sneh z bielkov. Plech vymastíme a vysypeme strúhankou, vylejeme naň cesto a vo vyhriatej rúre pomaly pečieme. Vychladnutý koláč pozdĺžne prekrojíme a potrieme marmeládou. Povrch ozdobíme tuhším krémom alebo orechmi.

159. DOMÁCI PERNÍK

3 PL medu, 2 vajcia, 1 PL oleja, 1 KL kakaa, 350 g celozrnnej múky, 100 g hladkej sójovej múky, 300 ml mlieka, 1/2 prášku do pečiva, korenie do perníka

Vypracujeme cesto a pečieme do hneda. 143. JABLKOVÝ PERNÍK

500 g strúhaných jabĺk, 200 g celozrnnej múky, 200 g polohrubej múky, 100 g hladkej sójovej múky, 3 PL medu, 10 PL oleja, 2 vajcia, 1 PL kakaa, 1/2 prášku do pečiva, 250 ml mlieka

Všetko vymiešame a pečieme v mierne vyhriatej rúre.

160. PLNENÝ PERNÍK

1 vajce, 200 g jemnej celozrnnej múky, 2 PL medu, 2 PL mlieka, 100 g hladkej múky, 100 g hladkej sójovej múky, 1 KL jedlej sódy, klinčeky, škorica, nové korenie PLNKA: 200 g lekváru, 100 g orieškov, 50 g kokosovej múčky, pomarančová kôra, štava z pol citróna, horúca voda podľa potreby. Všetko zmixujeme.

Vajce, mlieko a med vyšlaháme nad parou do peny. Pridáme múku s korením a jedlú sódu a všetko spojíme do vláčneho cesta. Vyvalkáme dve placky asi 1/2 cm hrubé. Jednu opečieme na vymastenom plechu, potrieme náplňou, prikryjeme druhou plackou a dopečieme.

161. PERNÍK SO SÓJOVÝMI VLOČKAMI

3 PL medu, 100 g hladkej múky, 100 g jemnej celozrnnnej múky, 100 g zomletých sójových vločiek, 2 PL mlieka, 1 vajce, trocha postrúhanej citrónovej kôry, škorice a mletých klinčekov, 10 g jedlej sódy

Med, vajce, mlieko, chuťové prísady dobre vyšlaháme metličkou na sneh. Postupne pridávame múku premiešanú s jedlou sódou a sójové vločky. Na pomúčenej doske spracujeme vláčne cesto, ktoré necháme v igelitovom vrecku 5 hodín odležať. Cesto znovu premiesime, po častiach vyvalkáme a na plechu vykrajujeme ľubovoľné tvary. Pečieme v stredne vyhriatej rúre. Horúce perníky natierame šlahaným vajcom.

162. ANÍZOVY CHLEBÍČEK

200 g jemnej celozrnnnej múky, 150 g varených postrúhaných zemiakov, 100 g orechov, 3 čerstvé domáce vajcia, 1 KL mletého anízu, 2 PL medu

Vajcia vyšľaháme s medom, pridáme mletý aníz, posekané orechy, vychladené pretlačené zemiaky, celozrnnú múku a dobre premiešame. Cesto vložíme do vysypanej a vymastenej formy a pomaly pečieme.

163. RÝCHLY JABLKOVÝ CHLEBÍČEK

1/2 šálky vlažného medu, 1 šálka polohrubej múky, 1 šálka celozrnnnej múky, 1 šálka mlieka, 125 g rozpustenej Hery, 2 menšie vajcia, 3 olúpané postrúhané jablká, 1/4 prášku do pečiva, trocha škorice

Uvedené prísady podľa poradia dáme do porcelánovej misy, vareškou dobre vymiešame a cesto nalejeme do pripravenej formy na srnčí chrbát. Pečieme pri miernej teplote asi 1/2 hodiny. Namiesto jablák môžeme dať cesta sekané hrozienka, orechy, oriešky, prípadne iné ovocie.

164. SÓJOVÝ CHLEBÍČEK

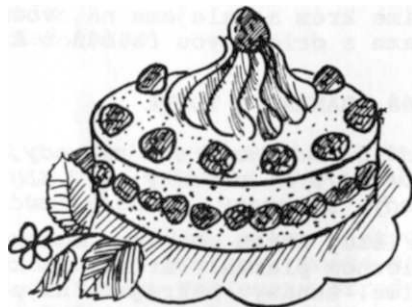
150 g varených prepaširovaných sójových bôbov, 2 PL medu, 3 vajcia, 3 PL mletých ovsených vločiek, 2 PL strúhanky, vanilka, 50

g namočeného sušeného ovocia, 50 g sekaných orechov, 1/2 prášku do pečiva

Žĺtky ušľaháme s medom na penu, pridáme prepasírovanú sóju, pokrájané sušené ovocie, sekané orechy a vanilku. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh a vymiešame spolu s ovsenými vločkami a strúhankou. Cesto vo vymastenej a vysypanej chlebičkovej forme pečieme asi 1/2 hodiny. Vychladnutý chlebiček môžeme poliat čokoládovou polevou.



PEČENÉ TORTY



Mnohé slávnostné príležitosti sa bez torty nezaobídu. „Klasické“ tortové pečivo môže kombinovať s bohatým podielom čerstvého ovocia, ktoré spojíme agarom alebo pudingovým krémom.

165. TORTOVÝ KOLÁČ S KOKOSOM

150 g kokosovej múčky, 1 šálka jemnej celozrnnej pšeničnej múky, 50 g orechov, 200 ml mlieka, príp. 1 vajce

Orechy rozmixujeme v mlieku. Kokosovú múčku a múku zmiešame a zarobíme s orechovým mliekom a príp. vajcom na cesto. Vlejeme do formy na tortu a pečieme asi 10 minút pri teplote asi 190°C. Koláč používame ako polotovar na prípravu rozličných tort (napr. pomocou ovocia , krémov a pod.).

166. VLOČKOVÝ TORTOVÝ KOLÁČ

350 g ovsených vločiek, 100 g orechov, 100 ml vody, štipka soli

Ovsené vločky rozmixujeme a dáme do misky. Orechy rozmixujeme s vodou na kašu, pridáme k vločkám a vypracujeme cesto. Vyvalkáme a pečieme vo forme pri teplote 190°C.

167. TORTA Z ČERSTVÉHO OVOCIA

1 tortový koláč, ovocie podľa vlastného výberu najlepšie jahody alebo odkôstkované čerešne, 500 ml ovocnej štiavy, 2 PL Maizeny, 50 ml vody

Tortový koláč prikryjeme ovocím. Ovocnú stavu privedieme do varu, primiesime Maizenu rozrobenú vo vode, uvaríme krém a

nalejeme na ovocie. Tortu ochladíme a podávame s orieškovou falošnou šlaháčkou (recept č. 23).

158. BANÁNOVÁ TORTA

100 g orechov, 400 ml vody, 10 datlí zbavených jadierok, 1/2 KL vanilky, 1/2 KL soli, 3 PL Maizeny, 250 ml vody, 3 banány, kokosová múčka, jeden tortový koláč

Prísady okrem banánov a kokosovej múčky zmixujeme, na miernom plameni varíme, až kým hmota nezhustne, a ochladíme. Banány nakrájame na plátky. Polovicu nakladíme na tortový koláč, nalejeme polovicu zmesi, nakladíme druhú polovicu banánov a nalejeme zvyšnú zmes. Tortu posypeme kokosovou múčkou a vložíme do chladničky.

169. JABLKOVÁ TORTA

1 vajce, 1/2 šálky jablkovej štiavy, 2/3 šálky celozrnej múky, štipka soli, 1 KL prášku do pečiva, 1/2 šálky hrozienok, 1/2 šálky nakrájaných orechov, 3 šálky nastrúhaných jabĺk

Vyšlaháme vajce s jablkovou šťavou, pridáme múku, sol a prášok do pečiva. Primiešame hrozienka, orechy a jablká. Pečieme v tortovej forme, v dobre vyhriatej rúre.

170. JABLKOVÁ TORTA S DATĽAMI

8 jabĺk, 80 g hrozienok, 100 g nakrájaných datlí, 2 PL Maizeny, 1/2 PL kardamonového prášku, 1/2 KL anízového prášku, štipka soli, 1 tortový koláč

Jablká olúpeme a vyrežeme z nich jadrovníky. Hrozienka a datle povaríme s jablkami v troche vody do mäkka. Pridáme Maizenu, uvaríme krém, nalejeme na tortový koláč a vložíme chladničky.

171. JABLKOVÁ TORTA S JOGURTOM

60 g masla, 2 PL medu, 3 vajcia, 60 g orechov, 5 podusených jabĺk bez šupky a jadrovníkov, 150 gr strúhanky, biely jogurt osladený medom, plátky jabĺk so šupkou, ale bez jadrovníka na ozdobenie

Maslo vyšľaháme s medom a žítkami, pridáme zomleté orechy, 1/3 podusených pretlačených jabĺk a dobre vymiešame. Nakoniec zľahka primiešame tuhý sneh ušľahaný z bielkov spolu so strúhankou. Cesto nalejeme do tortovej formy vymastenej tukom a vysypanej múkou a pečieme vo vyhriatej rúre. Vychladnutú tortu vyklopíme a potrieme zvyškom podusených jabĺk. Ozdobíme bielym jogurtom a plátkami čerstvých jabĺk. **OBMENA:** Do cesta môžeme pridať kakao.

172. MRKVOVÁ TORTA

350 g mrkvy, 2 PL medu, 20 g strúhaných mädlí, 2 vajcia, 200 ml sladkej smotany, 2 PL hladkej múky, šálka celozrnej múky

Dve žíka a med vymiešame na penu, pridáme mrkvu nastrúhanú na jemno, mandle, múku a sneh z bielkov. Cesto dáme do vymastenej a vysypanej formy. Pečieme v stredne teplej rúre. Podávame so šľahačkou alebo vhodným krémom, ovocím a orechmi.

173. TORTA Z PŠENA A KRUPIEK

1 šálka vareného pšena (proso), 1 šálka varených krupiek, mak, klinčeky, aníz, sušené ovocie, orechy, med

Povarené pšeno a krupky zmiešame na hustejšie cesto. Pridáme pokrájané sušené ovocie, orechy, pomletý mak a trocha medu, anízu, klinčekov alebo škorice, ktorá zvýrazní sladkú chuť ovocia. Všetko vložíme do vymastenej tortovej formy a pečieme 20 minút do ružová.

174. NEMECKÁ OVOCNÁ TORTA

CESTO: 1 šálka hladkej múky, 1 šálka celozrnej múky, 1/4 šálky medu, 1/2 šálky tuku (Hera), 1/2 KL soli, 2 vajcia, 1 KL prášku do pečiva

PLNKA: 2-3 šálky nakrájaného ovocia (slivky, jablká, broskyne, ríbezle), škorica, med

Z prísad vypracujeme cesto, vložíme do tortovej formy, prikryjeme ovocím a posypeme škoricovým cukrom. Tortu pečieme asi 1/2 hodiny.

DROBNÉ PEČIVO



Trvanlivé medovníčky, sušienky alebo praclíky môžu byť kedykoľvek poruke na ponúknutie nečakanej návšteve, ale aj ako doplnok k nepečeným ovocným dezertom alebo ako polotovar na prípravu nepečených tort a pohárov.

175. ORIEŠKOVÉ PRACLÍKY

300 g hladkej múky, 70 g sójovej múky, 2 PL medu, 1 vanilka, 100 g rastlinného tuku, 3 vajcia, 1 KL prášku do pečiva, zomleté lieskovce na posypanie, 100 ml mlieka

Z prísad vymiesime hladké cesto a necháme hodinu odpočívať. Z cesta urobíme dlhý valček, pokrájame ho na menšie kúsky, ktoré rozšúujeme a formujeme do tvaru praclíka. Praclíky pokladáme na plech, potrieme rozšľahaným vajcom, posypeme orieškami a upečieme.

176. KEKSY Z ARAŠIDOV

100 g celých arašidov, 150 ml vody, 50 g sekaných arašidov, 200 g ovsených vločiek, 70 g medu, 1/2 KL soli

Arašidy rozmixujeme vo vode a pridáme ostatné prísady. Z cesta vyformujeme guľôčky, jemne ich stlačíme a pečieme na plechu pri 160°C do zlatohneda. Potom vypneme oheň, pričom pečivo necháme ešte pol hodiny v rúre.

177. KEKSY Z MELASY

350 g melasy, 50 g medu, 100 g kokosovej múčky, 1 KL soli, 100 g pomletých ovsených vločiek, 250 g pšeničnej celozrnnej múky, 100 g sójovej múky, 3 PL strúhanej pomarančovej kôry

Helasu, med, kokosovú múčku a soľ dobre zmiešame. Pridáme ostatné prísady a získanú hmotu kladieme v malých kôpkach na plech. Pečieme 15 minút pri 180°C.

178. SUŠIENKY S CUKROVOU REPOU A BUKVICAMI

100 g celozrnej pšeničnej múky, 100 g jačmennej múky, 50 g rastlinného tuku, 200 g strúhanej cukrovej repy, 40 g bukvic, 3 PL vody

Bukvice opožime a zomelieme. Z uvedených surovín vypracujeme cesto, rozvalkáme ho na hrúbku asi 1/2 cm a vykrajujeme keksy. Pečieme vo vyhriatej rúre 10-15 minút. Keksy sú veľmi chutné a dlho vydržia.

179. MANDĽOVÉ KEKSY

100 g masla, 2 PL medu, 100 g pomletých mandlí, 100 g hladkej sójovej múky, 100 g hladkej múky, 1 varené vajce, 1 surový žĺtok, kôra a šiaava z 1 citróna

Varené vajce prelisujeme a všetky prísady spracujeme na cesto. Z vyvalkaného cesta vykrajujeme lubovolné tvary a pomaly pečieme.

180. HROZIENKOVÉ KEKSY

3 šálky ovsených vločiek, 1 šálka horúcej vody, 1/2 šálky hrozienu, 1 PL oleja, 3 PL posekaných orechov, 1/4 KL soli, škoric, vanilka

Prísady zmiešame a zalejeme horúcou vodou. Z cesta formujeme malé koláčiky, kladieme ich na vymastený plech a pečieme v stredne vyhriatej rúre.

181. KEKSY S LANOVÝM SEMENOM

150 g jemných ovsených vločiek, 150 g mletého lanového semena, 100 g celozrnej pšeničnej múky, 60 g Hery, 1 vajce, 1 PL medu

Maslo s medom dobre vymiešame, pridáme vajce a znovu dobre vyšlaháme. Postupne zapracujeme ostatné prísady. Z vyvalkaného cesta vykrajujeme kolieska, ktoré veľmi pomaly pečieme.

182. OVSENÉ SUŠIENKY S ANÍZOM

4 šálky zomletých ovsených vločiek, 2 šálky celozrnej múky, 3 PL medu, 3/4 šálky oleja, trocha anízu, 1/4 KL sódy bikarbóny, tolko kyslého mlieka, aby cesto nebolo príliš tuhé

Z vypracovaného cesta vykrajujeme sušienky, ktoré pečieme v horúcej rúre.

183. OVSENÉ SUŠIENKY S ORECHMI

2 šálky ovsených vločiek, hrozienka, 1-2 PL oleja, orechy alebo mletý kokos, med, korenie (klinčeky, škoricca, badián)

Deň dopredu namočíme 1 šálku ovsených vločiek aj s hrozienkami. Nasledujúci deň túto zmes uvaríme na kašu, do ktorej vmiešame 1 šálku suchých vločiek, olej, trochu posekaných orechov alebo mletého kokosu a trochu medu. Môžeme pridať klinčeky a škoricu. Plech vymastíme a pomocou lyžičky formujeme malé, 6-10 mm hrubé kolieska. Pečieme ich striedavo 5 minút prudko, 5 minút mierne a znovu 5 minút prudko, aby sušienky boli chrumkavé.

184. KEKSY S OVSENÝMI VLOČKAMI

100 g ovsených vločiek, 80 g hladkej múky, 50 g sójovej hladkej múky, 1 KL prášku do pečiva, 1 PL medu, 80 g Hery, 1 vajce

Prebraté ovsené vločky zomelieme a za stáleho miešania mierne opražíme. Pridáme múku s práškom do pečiva, med, tuk, vajce a spracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme na hrúbku 3 mm. Vykrojíme kolieska a pečieme v rúre. Kolieska môžeme po upečení zlepit medom alebo džemom, ozdobíť tuhším krémom a kúskami ovocia alebo orechov.

185. KEKSY Z OVSENÝCH VLOČIEK

1 šálka zomletých ovsených vločiek, 2/3 šálky celozrnej múky, 1/3 šálky pšeničných klíčkov, 1 PL medu, 1 PL sezamových semien, 1 KL soli, 1/4 šálky tuku, 1/2 šálky vody

Zmiešame ovsenú a celozrnnú múku, klíčky, med, sezam a sol. Primiešame tuk, vodu, vymiešame cesto a necháme stáť v chlade niekoľko hodín. Potom ho vyvalkáme, vykrajujeme keksy a pečieme v horúcej rúre 12 minút.

186. VLOČKOVE HRUDKY

400 g ovsených vločiek, asi 1/2 prášku do pečiva, 2 PL medu, 50 g hrozienok, 2 vajcia, kokos, pomleté sušené ovocie (cca 200 g)

Všetky prísady premiešame a necháme 1/2 hodiny odstáť. Na plech, ktorý sme slabo potreli olejom, kladieme hrudky a pomaly pečieme.

187. CELOZRNNÉ SUŠIENKY

2 šálky hladkej múky, 3 šálky jemnej celozrnnnej múky, 1 vajce, 2 PL medu, 8 PL oleja, 1/4 KL sódy bikarbóny a toľko kyslého mlieka, aby cesto bolo tuhé

Z uvedených surovín vypracujeme cesto, ktoré vyvalkáme na plát a vykrajujeme kolieska. Rýchlo pečieme na suchom plechu v horúcej rúre. Sušienky sú vhodné na prípravu nepečených ovocných dezertov.

188. SLADKÉ ŠROTOVÉ PEČIVO

150 g hrozienok, 500 ml vlažnej vody, 2 PL oleja, 500 g pšeničného šrotu

Hrozienka pomelieme a zmiešame s vodou a olejom. Zmes necháme chvíľu odstáť, potom dáme tolko múky, aby cesto bolo husté. V prikrytej miske necháme cez noc stáť. Na druhý deň vyvalkáme, vykrajujeme ľubovoľné tvary a pečieme na miernom ohni.

189. CELOZRNNÉ TVAROHOVÉ ŠATÔČKY

250 g tvarohu, 100 g Hery, 250 g múky (zmes celozrnnnej, sójovej, hladkej), štipka soli

PLNKA: strúhané jablká, kokos, hrozienka, škorica, med

Cesto zmiesime, rozvalkáme a vykrajujeme koliečka, do ktorých balíme kúsky plnky. Pečieme prudko, potom pomaly dopekáme. Hotové môžeme potrieť medom rozmixovaným vo vode.

OBMENA: Ako plnku môžeme použiť lekvár, príp. zmes lekváru a kokosu a kúsky ovocia a pod.

190. KYSNUTÉ PRACLÍKY

250 ml mlieka, 1 PL medu, 20 g droždia, 2 žítky, 100 g polohrubej múky, 300 g jemnej celozrnnnej múky, 100 g sójovej múky, štipka soli, 100 g rastlinného tuku

Vo vlažnom mlieku rozmiešame cukor, droždie a dáme vykysnúť. K vykysnutému kvásku pridáme žítky, múku, rastlinný tuk a sol, všetko spolu zamiesime a vypracujeme dost tuhé cesto, ktoré necháme vykysnúť. Potom ho cesto na pomúčenej doske spracujeme a pokrájame na malé kúsky, ktoré rozvalkáme a formujeme na praclíky. Praclíky poukladáme na slabo vymastený plech, potrieme rozšľahaným vajcom a upečieme.

OBMENA: Praclíky môžeme pre upečením posypat makom, sezamom alebo lanovým semenom.

191. SÓJOVÉ KOŠÍKY

200 g jemnej celozrnnnej múky, 100 g rastlinného tuku, 50 g praženej sójovej krupice, 2 žítky, vhodná plnka

Z múky, tuku, krupice a žítok vypracujeme cesto. Rozkrájame ho na menšie kúsky a vtlačáme do košíčkov. Pečieme v horúcej rúre. Upečené košíky plníme orieškovou náplňou, ovocím alebo penou.

192. VIANOČNÉ MEDOVNÍČKY

3 PL medu, 2 PL mlieka, 50 g Hery, 1 PL slivkového lekváru, 1 vajce, 200 g hladkej múky, 200g celozrnnnej múky, 30 g sekaných hrozienok, na hrot noža jedlej sódy, 1 KL rozdrvených korenín (škorica, klinčeky, badián), 1-2 KL pomarančovej a citrónovej kôry, mandle

Med, mlieko a lekvár premiešame a na miernom ohni privedieme za stáleho miešania do varu. Odstavíme a necháme vychladnúť. Na doske premiešame múku s koreninami a jedlou sódou. Pridáme vajce, prilejeme medový sirup a spracujeme na vláčne cesto (podľa potreby môžeme pridať kyslú smotanu). Cesto na slabo pomúčenej doske rozvalkáme na 4 mm hrúbku. Vykrájame ľubovoľné tvary, ktoré potrieme bielkom, ozdobíme hrozičkami a mandľami. Pečieme v horúcej rúre do zlatožlta.

193. KOKOSOVÉ PEČIVO

1 PL medu, 50 g masla, 50 g kokosovej múčky, 50 g hladkej múky, 100 g celozrnnnej múky, 2 PL ovocného džemu, na hrot noža jedlej sódy

NÁPLŇ: 50 g rastlinného tuku, 1 PL medu, 80 g kokosovej múčky, ovocná šťava alebo mlieko

Všetky uvedené prísady na doske spracujeme na tuhšie cesto, ktoré rozvalkáme na hrúbku približne 2 mm. Vykrájame malé srdiečka, dáme na plech a upečieme do zlatožlta. Studené srdiečka plníme kokosovou náplňou alebo kokosovým krémom.

194. ZEMIAKOVÉ KOLIESKA

2 PL medu, 100 g celozrnnnej múky, 50 g polohrubej múky, 150 g uvarených a pretlačených zemiakov, 2 vajcia, 1/4 prášku do pečiva, 80 g Hery, 2 PL sladkej smotany, 1 KL mletej škorice, mak na ozdobu

Vychladnuté zemiaky zmiesime na doske so všetkými ostatnými surovinami (okrem maku) na hladké cesto. Cesto vyvalkáme na 3-4 mm hrúbku, vykrájame kolieska, ktoré vyvalkáme na 3-4 mm hrúbku, vykrájame kolieska, ktoré potrieme rozšľahaným vajcom a posypeme celým makom. Pečieme v mierne vyhriatej rúre. Kolieska môžeme spájať slivkovým lekvárom.

195. MRKVOVÉ SUŠIENKY

300 g pšeničného šrotu, 200 g mrkvy, 150 g sójovej múky, 100 g krupiek, 100 g Hery, mletý fenikel, 2 PL sparených hrozienuk

Mrkvu postrúhame a uvaríme s hrozienukami a feniklom. Krúčky tiež uvaríme a zmixujeme spoločne s mrkvou na čo najhustejšiu hmotu. Zmiešame sójovú múku, šrot, Heru a zmixovanú kašu. Vypracujeme cesto; ak je potrebné, pridáme trochu vody alebo pšeničného šrotu tak, aby sa dalo vyvalkať. Cesto necháme uležať. Potom ho rozvalkáme na plátok a vykrájame tvary alebo v dlani tvoríme gulky, ktoré na vymastenom plechu stlačíme. Pečieme do zlata pri teplote 150°C.

196. MRKVOVÉ ŠATÔČKY

200 g jemnej celozrnej múky, 200 g na jemno postrúhanej surovej mrkvy, 100 g Hery, 30 g mletých lieskových orieškov, 1 KL prášku do pečiva, 50 g lekváru, vanilka

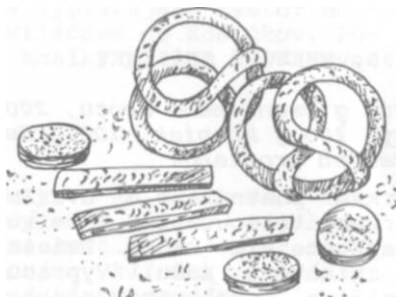
Zo všetkých surovín (okrem lekváru) spracujeme cesto, ktoré necháme 2 hodiny odpočívať. Potom stuhnuté cesto rozvalkáme na tenkú placku, z ktorej vykrajujeme štvorčeky približne 10x10 cm. Do stredu dáme lekvár a rohy spojíme. Pečieme na vymastenom plechu do ružová.

197. SMOTANOVÉ PRACLÍKY

150 g hladkej múky, 200 g jemnej celozrnej múky, 100 g zomletých sójových vložiek, 1 KL prášku do pečiva, vanilka, trocha soli, 200 ml kyslej smotany, 100 g Hery, 1 bielok na potretie, 1 PL medu

Múku, prášok do pečiva, sol, vanilku, med, smotanu a sójové vložky zmiešame, pridáme rozdrobený tuk, vypracujeme tuhé cesto a necháme 1 hodinu odpočívať. Potom ho sformujeme do tvaru valca a pokrájame na nevelké kúsky, z ktorých sformujeme tyčinky dlhé 20 cm a hrubé 1 cm. Vytvarujeme z nich praclíky, potrieme snehom ušľahaným z bielka, poukladáme na vymastený plech a upečieme v horúcej rúre do zlata.

SLANÉ PEČIVO



Vlastne by ani nemalo patriť do cukrárne. Ako doplnok po bežnom zeleninovom obede je však vhodnejšie, než sladké múčniky. Môžeme ho podávať: aj k niektorým sladkým jedlám alebo nápojom.

198. CESTO S DROŽDÍM NA SLANÉ MÚČNIKY

300 g hladkej múky, 100 g ovsených vločiek, 100 g sójovej múky, 100 g zemiakovej múčky (Solamyl), sol, 2 vajcia, 5 PL oleja, mlieko, 2 PL rasce, 30 g droždía

Z dobre vypracovaného a vykysnutého cesta robíme žemle, rožky, dolky atčt. Pečieme v dobre vyhriatej rúre.

199. ŠTVORČEKY Z RAŽNEJ MÚKY

250 g ražnej celozrnej múky, 50 g hladkej sójovej múky, 90 g masla, 1/2 prášku do pečiva, 125 ml mlieka, 1 PL drvenej rasce, sol, mak

Suché prísady zmiešame s rascou a práškom, rozdrobíme maslo, pridáme soľ a zalejeme mliekom. Z vypracovaného a vyvalkaného cesta vykrajujeme štvorčeky, ktoré potrieme vajcom a posypeme makom. Upečieme do chrumkavá.

200. CRACKERY

300 g jemnej celozrnej pšeničnej múky, 70 g kokosovej múčky, 50 g mletých orechov, 1 PL mletého sezamového semienka (môžeme vypustiť), 1 PL mletého ľanového semena, 1 PL mletých tekvicových jadierok, 1 PL mletých slnečnicových jadier, sol, voda

Z prísad vypracujeme mäkkšie cesto, ktoré vyvalkáme na tenkú placku a položíme na obrátený plech. Cesto narežeme koliečkom na kocky a pečieme asi 10 minút pri strednej teplote.

201. SLANÉ TYČINKY Z OVSEŇÝCH VLOČIEK

150 g strúhaného syra, 150 g ovsených vločiek, 100 g rastlinného tuku, 50 g hladkej múky, 2-4 PL mlieka, 1/4 prášku do pečiva, soľ, štipka sladkej papriky, 1 vajce na potretie

Vypracujeme tuhšie, ale vláčne cesto, ktoré rozvalkáme, potrieme vajcom, nakrájame na tyčinky a pečieme na vymastenom plechu v dobre vyhriatej rúre.

202. SLANÉ TYČINKY S RASCOU

200 g hladkej múky, 50 g sójovej múky, soľ, 20 g droždia, 100 g rastlinného tuku, 2 vajcia, 100 ml mlieka, rasca

Do múky rozdrvíme droždie a tuk, pridáme žitky, mlieko, sol a zamiesime tuhé cesto, ktoré necháme hodinu odpočívať. Potom ho vyvalkáme na hrúbku 1 cm, pokrájame na tyčinky, potrieme bielkom, posypeme rascou a solou, poukladáme na vymastený plech a pečieme.

203. ZEMIAKOVÉ KEKSY

200 g jemnej celozrnnej múky, 40 g sójovej múky, štipka soli, 1/2 balíčka prášku do pečiva, 250 g zemiakov, 150 g rastlinného tuku, bielok na potretie, rasca na posypanie

Múku premiešame s práškom do pečiva a solou, pridáme pretlačené zemiaky, tuk a zamiesime cesto. Potom ho vyvalkáme na doske. Formičkami povykrajujeme kekсы, potrieme ich bielkom, posypeme rascou, poukladáme na vymastený plech a upečieme.

REGISTER POUŽÍVANÝCH SUROVÍN

DRUH ČÍSLO RECEPTU

ananás 2, 3, 9, 56, 68, 73, 76, 149

banán 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 29, 30, 31, 51, 52,
54, 56, 59, 61, 63, 64, 67, 71, 73, 76, 85, 103, 104, 105, 106, 107,
151, 168

broskyne 8, 53, 107, 174

cmar 18, 110, 111

čakanka 55

čerešne 5, 57, 60, 71, 76, 152, 167

čučoriedky 19, 51, 54, 59, 64, 66, 70, 76, 113

datle 11, 22, 34, 38, 44, 75, 81, 106, 168, 170,

figy 34, 44, 59, 75, 81, 106, 153

grapefruit 6, 54

hrozno 73

hrušky 62, 81, 87, 102, 107, 119, 131

jablká 7, 19, 28, 32, 49, 51, 52, 53, 54, 58, 59,
60, 61, 67, 68, 73, 74, 77, 79, 81, 82, 85, 87, 103, 107, 112, 114,
115, 116, 117, 118, 126, 128, 129, 130, 143, 147, 149, 152, 153,
157, 159, 163, 169, 170, 171, 174,

jahody 8, 18, 38, 43, 51, 53, 65, 70, 76, 167,

jogurt 15, 16, 17, 19, 24, 25, 39, 42, 49, 51, 56, 58, 59, 60, 67, 68, 71, 113, 146, 153, 171

Ľan 36, 44, 47, 49, 80, 88, 92, 95, 96, 181, 190, 200

mak 36, 44, 77, 92, 124, 132, 133, 136, 137, 144, 155, 158, 173, 190, 194, 199

maliny 5, 10, 17, 50, 53, 59, 66,

mandle 6, 7, 14, 20, 25, 33, 40, 44, 77, 82, 83, 84, 86, 89, 95, 104, 139, 142, 172, 179, 192

marhule 5, 8, 12, 13, 27, 33, 43, 72, 73, 76, 85,

mäta 1, 56,

mrkva 28, 29, 52, 120, 121, 122, 156, 172, 195, 196

pomaranč 3, 7, 28, 31, 35, 51, 52, 54, 55, 60, 62, 63, 69, 72, 103, 141, 160, 192

říbezle 25, 76, 174

ryža 22, 37, 127, 130

sezam 21, 36, 45, 61, 88, 100, 109, 185, 200

slivky 5, 27, 44, 54, 71, 77, 81, 85, 87, 102, 106, 116, 133, 137, 149, 156, 174, 192, 194

slnečnica 36, 45, 47, 88, 132, 138, 148, 200

smotana 13, 32, 35, 37, 57, 62, 73, 113, 156, 172,
192, 194, 197

tekvica 76, 123, 154, 200

tvoroh 26, 27, 28, 29, 52, 68, 69, 125, 128, 133,
136, 145, 189

zemiaky 158, 162, 194, 198, 203

OBSAH

SLADKÉ JEDLÁ BEZ CUKRU?.....	3
ŠPECIFIKÁ VEGETARIÁNSKEJ CUKRÁRNE.....	6
SLADKÉ JEDLÁ V RACIONÁLNEJ STRAVE ...	8
NÁPOJE.....	9
KRÉMY, PUDINGY, ZMRZLINY.....	13
GRANOLY A POSÝPKY.....	18
OVOCNÉ ŠALÁTY A POHÁRE.....	20
NEPEČENÉ TORTY.....	26
NEPEČENÉ ZÁKUSKY.....	28
VYPRAŽANÉ MÚČNIKY.....	34
NÁKYPY A PEČENÉ OVOCIE.....	36
KYSNUTÉ PEČIVO.....	41
RÝCHLE KOLÁČE.....	45
ZÁVINY, REZY, PERNÍKY.....	47
PEČENÉ TORTY.....	51
DROBNÉ PEČIVO.....	54
SLANÉ PEČIVO.....	60
REGISTER POUŽÍVANÝCH SUROVÍN.....	62

Vysvetlivky k receptom: PL – polievková lyžica
ČL – čajová lyžička KL – kávová lyžička

Stanislav Muntág, 1991