

# Recepty

## Milý človečik,

ponúkam Ti ochutnávku inšpirácie na nutrične vyvážené recepty, ktorými je naplnený môj e-book Strava k rovnováhe, kniha Kúzelná zelenina (tá je práve v tlači :)), a sú bonusovým priestorom pre členov KLUBU Výživa pre zdravie.

Som Lea, funčkný nutričný špecialista a som foodie :D čo v praxi znamená že jedlo milujem. Všetky recepty, ktoré v tejto ochutnávke nájdeš sú:

- výlučne z prirodzených surovín
- poskytujúce rovnováhu cukru v krvi
- bez rafinovaného cukru
- rešpektujúce tráviace procesy
- bez lepku
- s vedomo vybranými surovinami, ktoré sú najmenej dráždivé a zároveň s čo najvyššou nutričnou hodnotou (aj s tajomstvami ako sa podporiť počas pms)



Jablkový crumble na panvičke



Minestrone



Tekvicová panvička s mletým mäsom



Tekvicovo-mandľové šúľance



Skvelé mandľové sušienky



Čokoládovo-orieškové maslo

# Raňajky



## Jablkový crumble na panvičke

- 2 porcie
- 10 min. príprava
- 10 min. restovanie

Recept je veľmi jednoduchý a výsledok až neuveriteľne chutný. Tento konkrétny recept je moja raňajková stálica už takmer 3 roky (v jeseni a zime aj 3x do týždňa :). Toto jedlo je podľa mňa dôkazom toho, ako aj tie najobyčajnejšie suroviny, pri správnej úprave, dokážu poskytnúť úžasný chuťový zážitok. Crumble na panvičke je úžasný z tých druhov ovocia, ktoré sú tvrdšie a menej chuťovo výrazné. Konkrétne, jablká a hrušky. Spracovanie na panvičke má oproti pečeniu v rúre (ideálne pre jemnejšie druhy ovocia - viď čučoriedkový crumble) pár „vychytávk“, vďaka ktorým ovocie privedieme k dokonalosti. Predstavte si jabĺčka voňavé maslom a karamelom, vo vnútri jemné, na povrchu chrumkavé. Obalené v tenkej vrstve mletých mandlí. Mňam. Chutí to takmer ako šúľance opečené na strúhanke od babky. Samozrejme, že táto varianta je navyše veľmi výživná, vyvážená a rýchla na prípravu. Proste, jesenná dokonalosť na tanieri :).

- Ingrediencie:**
- 2-3 jablká
  - 3/4 hrnčeka mletých mandlí (alebo mandľovej múky)
  - štipka soli
  - 2 PL kokosového oleja (alebo masla)
  - 1-2 PL javorového sirupu/ medu (úplne voliteľné ;))

# Jablkový crumble na panvičke

## Príprava:

1. Jablká (alebo hrušky) očistíme, ošúpeme a nakrájame na kocky. Vo woku zohrejeme maslo (alebo kokosový olej).
2. K tuku pridáme ovocie, štipku soli a opekáme. Pre mňa je dôležité mať rovnaký druh jablák (alebo hrušiek), aby bolo ovocie opečené rovnako (ale ja s jedlom fest vymýšľam a musí byť proste dokonalé). Tvrdsie odrody opekáme pomaly, aj 10 minút. Tak, aby trochu zmäkli, a zvonku sa im vytvorila chrumkavá kôrka. Pokiaľ máme hrušky alebo sypkejšie jablká, tak tie prudko (naozaj prudko) orestujeme z každej strany. To prudko je dôležité, lebo ak ich budeme restovať na slabom plameni, tak sa v podstate udusia (čo nie je katastrofa, len stratia chrumkavosť a sú skôr jedlom pre bábätká). Po 3–4 minútach by mali byť zlatisté na povrchu a stále pevné.
3. Teraz k nim pridáme javorový sirup/med (čo nie je nutné, najmä v prípade sladkého ovocia) a dobre zamiešame.
4. Prisypeme mleté mandle a premiešame. Vypneme zdroj tepla a necháme ich na panvičke ešte minútku. Mandle sa spoja s maslom a okolo jablák urobia takú chrumkavú „krustičku“. Toto jedlo vonia aj chutí skvelo.

## TIPY do kuchyne:

- Crumble chutí podľa mňa najlepšie ešte teplý, rovno z panvičky (čo je aj z nutričného hľadiska ideálne – myslím tým jest čerstvo uvarené jedlo). Zároveň, najdlhšia časť prípravy je ošúpanie jablák, preto nevidím celkom zmysel v príprave väčšieho množstva dopredu.
- Tak ako pri každom mojom recepte, aj tu ťa pozývam aby si sa hral/a. Namiesto mandlí môžeš vyskúšať mleté lieskové/ vlašské orechy, prípadne mak (Teo ho zbožňuje).
- Korenie je niečo, čo dokáže priniesť jedlu úplne iný rozmer. Štipka škorice, kvapka kvalitnej vanilky, kôra z citrónu či kvalitná zmes perníkového korenia... nechaj, nech ťa povedie tvoja aktuálna chuť :).

## Nutričné tipy:

- Pri alergii na mandle ich môžete nahradiť akýmkoľvek inými orechami. Pri alergii na orechy celkovo, sa dajú nahradiť bezlepkovou ovsenou múkou alebo mletými semenkami.
- Je skvelé ak sa oriešky tepelne neupravujú. Preto pri tejto verzii (na panvičke) zvyknem ja osobne vmiešať oriešky až po odstavení zo zdroja tepla.
- Je ideálne ak med nepresiahne teplotu 70°C. Preto ja osobne pri pečení a varení preferujem kokosový cukor alebo javorový sirup.



# Polievka



## Minestrone

- 6 porcií
- 15 min. príprava
- 30 min. varenie

Minestrone. To je polievka, ktorá by si zaslúžila nie len recept, ale aj vlastnú stránku s obrovskou poklonou. Keď sa snúbi skutočná múdrosť, kulinárke umenie, láska k jedlu a úcta k zemi - prírode, tak vtedy môže podľa mňa vzniknúť niečo ako **MINESTRONE**.

Minestrone je polievka, ktorú majú v Sardínii (jednej z Blue zones) na večeru takmer denne. Každá rodina má svoj recept, a takmer v každej rodine je trochu iný. Spája ich lokálnosť surovín (priamo zo záhradky), nutričná vyváženosť a skvelá chuť.

Táto minestrone je môj "rodinný" recept. Tiež niektoré suroviny obmieňam podľa aktuálnych zásob. To, čo v mojej minestrone nesmie chýbať je mrkva, cuketa, paradajkový pretlak a veľa oregana :). Takto si ju pamätám ešte z čias, keď som robila v hoteli. Zbožňovala som ju. Dni keď bola na menu som si ani nedávala druhé jedlo, ale "len" 2 misky polievky :D. Zaujímavé je, že v pôvodných receptoch v knihe "The Blue Zones Kitchen" oregano nie je... ale ja si túto polievku bez neho neviem predstaviť. Čiže, **toto je vlastne tvoj priestor si vytvoriť tú svoju liečivú MINESTRONE**.

- Ingrediencie:**
- 2 PL ghee (alebo kúsok na drobno nakrájanej mastnej slaniny)
  - 500g morčacie mäso (alebo 2 hrnčeky vopred uvarenej fazule či cíceru (alebo aj mix))\*
  - 1 bul'va fenikel (alebo koreň petržlenu)
  - 4 väčšie mrkvy (alebo iná "sladká zelenina" ako maslová tekvica napr.)
  - 2-4 hrnčeky nakrájanej hlúbovej zeleniny (biela kapusta/ kaleráb/ brokolica... skvelo tu fungujú jej hlúbiky - dokonca ešte lepšie ako ružičky, čo je podľa mňa dokonalý priestor na funkčné využitie surovín). Karfiol mne v tejto polievka vadí :D
  - 2 cukety
  - 2 čl sušené oregano (alebo veľa čerstvého)
  - 1 bobkový list
  - 2 čl soľ
  - 1 plechovka hustého paradajkového pretlaku\*\*
  - 2 stonky stonkového zeleru (voliteľné)
  - akékoľvek zelené listy či špargľa (voliteľné)\*\*\*

## Príprava:

1. Nakrájame si na menšie kúsky fenikel, mrkvu a prípadne aj zeler (ak ho používame).
2. Vo veľkom hrnci zohrejeme ghee (alebo sprážime na drobno nakrájanú slaninu).
3. K tuku pridáme nakrájanú zeleninu. Osolíme a za občasného miešania opekáme na miernom plameni.
4. Medzitým si pripravíme zdroj bielkoviny. Podľa preferencií to môžu byť kúsky morčacieho mäsa (či mleté alebo obľúbená a vopred správne uvarená strukovina\*).
5. K orestovanej zelenine si pridáme bielkovinu, oregano a ďalej restujeme.
6. Postupne, krájame zeleninu a pridávame ju k zmesi. Krájame vždy najprv tie druhy, ktoré sa varia najdlhšie. Takže nasleduje hľubová zelenina, potom špargľa (ak je v sezóne), následne cuketa. Postupne, ako krájame tak rovno hádzeme do hrnca (teda aspoň ja to tak robím). V tejto polievke má byť každý kúsok zeleniny mäkkučký a chuť úplne prepojená.
7. Zeleninu teraz zalejeme vodou (cca 1,5 litra vody) a vhodíme bobkový list. Necháme pobublávať 10-15 min. Do zmäknutia každého kúska.
8. Na záver vmiešame paradajkový pretlak (ja mám rada fakt taký hustý - ako pastu). Polievku ešte dochutíme soľou. Odstavíme zo zdroja a môžeme vmiešať akékoľvek zelené listy (tu ja rada spotrebúvavam všetko, čo "sa už pýta").
9. Takéto pomalé restovanie osolenej zeleniny na tuku má schopnosť skaramelizovať prirodzene sa vyskytujúce sacharidy v nej a tak vznikne veľmi príjemná nasladlá chuť. Soľ sa postará o slanú a paradajkový pretlak o kyslú (proste gurmánsky dokonalé jedlo). Zároveň však, pokiaľ je pretlak príliš kyslý, môžeme do polievky na záver vmiešať trošku medu. Fakt ale max 2-3 maličké lyžičky a ochutnávať postupne. Nechceme aby bola sladká. Chuť má byť vyvážená.

## Moje TIPY:

- \* Mäso je voliteľné, pretože vždy plne rešpektujem rozhodnutie človeka ho jesť alebo nejесť. Dokonca, verím tomu, že morálne a duchovné dôvody vplývajú na nás ešte viac ako to fyzické. V takom prípade však odporúčam doplniť do polievky zdroj bielkovín. Mne by sa kulinársky najviac hodila hnedá fazuľa alebo cícer (prípadne ich kombinácia) – musí byť ale vopred uvarená. Najlepšie stráviteľná strukovina je červená šošovica, tú stačí vmiešať do polievky spolu s cuketou – na posledných 15 min.
- \*\* Ako si si všimla, v podstate každý jeden druh zeleniny je nahraditeľný, takže si vyberaj také, ktoré dobre toleruješ. Jediný "problém" nastáva pri paradajkovom pretlaku. Pričom zároveň, paradajky sú pre mnohých ľudí pomerne agresívne (najmä počas začiatkových fáz liečenia tela). Úprimne, chuť sa nahradiť nedá. ALE, to čo som kedysi robievala ja a fungovalo mi skvelo bolo odobratie časti už uvarenej polievky do úzkej nádoby a jej vymixovanie do hladka. Tým som ju zahustila (bez použitia pretlaku). Ďalšia možnosť je zahustiť ju s pyré z oranžovej tekvice (tá sa môže variť rovno v celku v polievke a na záver vybrať a pomixovať).
- \*\*\* zelené listy sú úplne voliteľné. Vyberaj podľa tolerancie, chuťových preferencií a zásob.

# Hlavné jedlo



## Tekvicová panvička s mletým mäsom

- 4 porcie
- 5 min. príprava
- 30 min. varenie

Milujem jedlá z 1 hrnca, resp. panvičky či woku. Sú rýchle, praktické a čo je podľa mňa veľmi paradoxné - tieto jedlá bývajú najchutnejšie. Jednotlivé sùroviny sa prepoja a výsledok je proste mňam. Rôzne obdoby takýchto "panvičiek" mávame niekoľko krát do týždňa. Táto je v poslednej dobe moja najobľúbenejšia :) (a doberal si aj môj manžel, ktorý vraj nemá rád tekvicu).

### Ingrediencie:

- 1 PL prepustené maslo (ghee)
- 500g mleté morčacie
- 1 väčší koreň petržlenu
- 4 hrnčeky maslovej tekvice
- 1 PL rozmarín
- 1 plechovka kokosového mlieka
- 8-10 hrnčekov tmavozelených listov kelu/cvikly/kalerábu...
- soľ

# Tekvicová panvička s mletým mäsom

## Príprava:

1. Petržlen dobre umyjeme a nastrúhame nahrubo (môžeme aj ošúpať, ja nezvyknem).
2. Vo woku zohrejeme na strednom plameni 1 PL prepusteného masla. Pridáme mleté mäso a nastrúhaný petržlen. Opekáme, kým s mäso zatiahne z každej strany - cca 5 min. Zmes osolíme a pridáme rozmarín.
3. Panvičku prikryjeme a necháme dusiť 5-10 min.
4. Medzitým ošúpeme a nakrájame na menšie kocky maslovú tekvicu. Budeme potrebovať tak 1/2 zo strednej tekvice. Jednoduchšie sa pripravuje tá horná časť\*.
5. Kocky tekvice prihodíme k zmesi. Chvilku opečieme (1-2 min), zalejeme plechovkou kokosového mlieka a necháme dusiť pod pokličkou cca 15 min. Čas závisí od veľkosti kociek - chceme aby boli mäkké, ale nie na kašu.
6. Medzitým si pripravíme tmavo-zelenú listovú zeleninu. Už som asi spomínala, že milujem používať všetky časti zeleniny a minimalizovať odpad. Takže, hodia sa tu listy z cvikly, z kelu, kalerábu, bok choi, brokolice... proste čokoľvek (ak máš záhradku, tak plná miska akejkolvek jedlej zelene, ktorú tvoje telo toleruje). Tvrdšie listy necháme na panvičke 2 min. Jemnú zeleninu stačí pridať až po odstavení zo zdroja tepla a len premiešať.

\* Inšpiráciu na tento konkrétny recept som našla na stránkach paleosnadno.cz. Lucka je podľa mňa úžasná kuchárka. Recept som akurát "nutrične upravila". Čiže nahradila niektoré druhy zeleniny a mliečne (ak mliečne aj náhodou niekde použijem, tak nikdy nie v kombinácii s mäsom) + jemne doladila pomery (lebo ja vnímam v prvom rade jedlo ako liek). Čo sa týka vyradenia mliečnych - dôvod je asi zrejmý. Čo sa týka zeleniny, je také "nutričné tajomstvo", že rastliny vlastne nechcú byť zjedene ;). V praxi to znamená, že obsahujú rôzne látky, ktoré ich v prírode chránia - napr. preto, aby sa semienka zachovali (ale aj pre rôzne iné dôvody). Niektoré rastlinky sú "agresívnejšie", iné minimálne. Tie agresívne spôsobujú u mnohých ľudí skryté intolerancie (najmä ak nie je črevo v 100% stave). Takže toľko k výberu surovín ;).

## Moje TIPY:

- Čo sa týka prípravy tekvice, tak podstatne ľahšie sa šúpe a krája tá horná - "chudá" časť bez jadierok. Ja osobne (vzhľadom k vedome pestovanej pohodlnosti) zvyknem spodky len rozkrojiť, vybrať jadierka a dať do rúry upiecť - na pyré. Potom to používam v recepte na šúľance alebo tortily. Prípadne namiesto zemiakovej kaše.

## Nutričné informácie a TIPY:

- množstvo je na 4 "ženské porcie". Môjmu manželovi by to bolo tak na 2, max 3. Naopak, deťom aj na 8.
- Namiesto tekvice môžeš použiť batát alebo aj mladý kaleráb, kvaku či hlúbik z brokolice (ale nie drevnatú časť - len tú jemnú).
- Pre vegetariánov je možné nahradiť mäso vopred uvarenou fazuľkou. Vyberala by som klasickú hnedú, resp. podľa tolerancie strukovín.



# Hlavné jedlo



## Tekvicovo-mandľové šúlance

- 6 – 8 porcií
- 40 min. príprava
- 20 min. varenie

Tieto šúlance sú úplne najobľúbenejším jedlom Tea. Ak by mohol, jedol by ich denne. Jediný problém je, že sú časovo náročnejšie na prípravu. Inak by som ich pokojne jedla viac krát do týždňa aj ja :D. S cestom sa pracuje skvelo, chutia úžasne. Dokonca si dovoľím tvrdiť že lepšie ako klasické zemiakové... lebo predsa len – jemne nasladlá chuť pečenej tekvice a mandlí sú proste samé o sebe skvelé chute.

### Ingrediencie:

- 1 stredná maslová tekvica
- 2 vajíčka
- 2 hrnčeky mandľovej múky
- 2 hrnčeky tapiokový škrob

### Na dochutenie:

- maslo/ ghee/ kokosový olej
- med/ javorový sirup/ kokosový cukor
- mletý mak/ mleté mandle/ mleté vlašské či lieskové orechy...

# Tekvicovo-mandľové šúlance

## Príprava:

1. Rúru predhrejeme na 180°C. Tekvicu rozpolíme a vyberieme jadierka. Plech na pečenie si vystelieme papierom. Prekrojenú tekvicu položíme šupkou nahor a pečieme 40 min. Potom ju otočíme a dopečíeme ešte 10 min - do mäkka. Necháme ju trochu vychladnúť (tento krok si zvyknem urobiť "vopred").
2. Vnútro tekvice vydlabeme lyžičkou do misky. Pridáme 2 vajička a vymixujeme ponorným mixírom do jemnej pasty. Namiesto mixovania ju môžeme aj popučiť pretláčadlom na zemiaky alebo postrúhať na hrubom strúhadle.
3. Do zmesi pridáme štipku soli, hrnček mandľovej múky a hrnček tapiokovej múky. Vidličkou zamiešame. Začne sa tvoriť cesto. Postupne pridávame mandľovú a tapiokovú múku v rovnakom pomere, podľa konzistencie cesta. Množstvo veľmi závisí od veľkosti tekvice (ale aj od konkrétnej odrody či dokonca zrelosti - teda od obsahu vody v nej). Vo výsledku nám vznikne krásne vláčne veľmi jemnunko lepkavé cesto - konzistenciou podobné, ale menej lepkavé ako klasické "zemiakové".
4. Do veľkého hrnca dáme variť osolenú vodu.
5. Pracovnú dosku alebo pult si poprášime tapiokovým škrobom. Vezmeme kúsok cesta a začneme ho na doske šúľať do tenkého dlhého slížika. Slížik nakrájame na jednotlivé šúlance. Toto je časovo najnáročnejšia časť prípravy (ale deťom sa celkom páči sa hrať so svojimi vlastnými kúskami cesta).
6. Pripravené šúlance vhodíme do vriacej vody. Sú jemnejšie ako klasické, takže dám zopár tipov. Je dôležité, aby voda vrela jemne, pretože veľké bublinky vody by mohli šúlance "rozbiť". Preto vodu nechám najprv silne zovrieť (aby som videla, že fakt vrie), a potom ju stíšim na minimum. Šúlance do nej postupne nahádzem, jemne drevenou vareškou premiešam - čím zároveň skontrolujem, že nie sú prilepené o dno a následne zvýšim plameň tak, aby voda jemne pobublávala. Po vyplávaní na povrch ich nechávam variť ešte 5-7 minút. Ja osobne zvyknem variť naraz len 1/2, sú oveľa chutnejšie uvarené na čerstvo - takže zvyšok si odkladám buď do chladničky na druhý deň alebo do mrazu.
7. Kým sa varia, vo woku (alebo rajničke) si roztopíme maslo (alebo ghee alebo kokosový olej). Uvarené šúlance vyberáme dierkovanou naberačkou alebo sitkom (jemne) rovno do roztopeného masla a dobre ich premiešame. Na záver si pridáme podľa chuti med alebo javorový sirup a mletý mak či mleté orechy (vlašské/ mandle/ lieskové).

## TIPY do kuchyne:

- Samozrejme, sú dokonalé aj ako príloha k pečenej kačke a červenej kapuste, či s akoukoľvek dobrou omáčkou - ako náhrada cestovín.
- Na sladko sú dokonalé aj s omáčkou z čerstvého ovocia (napr. rozvarené mrazené čučoriedky s troškou kokosového oleja a prípadne trošičkou javorového sirupu) a poliate kešu krémom či kokosovým mliekom.

# Tekvicovo-mandľové šúľance

## Nutričné informácie a TIPY:

- Tapioková múka (niekde nazývaný tapiokový škrob) je škrobom. To znamená, že to nie je nijako extra výživná surovina a používam ju vždy v receptoch veľmi vedome - čiže fakt len keď je nutná aby to "držalo". Mám v zásobe ešte aj recept na ňoky, kde namiesto tapiokového škrobu používam psyllium, ale tie nie je možné variť, iba piecť (rozpadajú sa a ešte sú navyše aj slizké), takže ich využívam skôr sporadicky - namiesto cestovín, v slaných jedlách. Predsa len, je to iné ako klasicky varené šúľance :). Navyše, tapioka býva mimoriadne dobre tolerovaná a šetrná k črievku :).
- Pri alergii na vaječné bielko môžeš nahradiť 4 žĺtkami.
- Pri alergii na vajíčka, je možné ich vynechať. Aby sa nerozpadli, je vtedy dôležité použiť viac tapikového škrobu, urobiť nelepivé cesto a variť veľmi opatrne (vo vode, ktorá vrie veľmi jemne).
- Pri intoleranci mandlí, pozri recept na tekvicovo ovsené šúľance :).
- Pri lowfood map, použi namiesto tekvice varenú mrkvu - takých 6 veľkých mrkví (pečená by bola príliš suchá).

# Dezert



## Skvelé mandľové sušienky

- 6 porcií
- 10 min. príprava
- 20 min. pečenie

Sušienky, ktoré chutia asi fakt každému (testované na viacerých deťoch - a ako vieš, tie sú vždy úprimne :)). Sú chrumkavé, sladké tak akurát, voňajú jemne po škorici a nikto by o nich netipoval, že sú "zdravé". Ja osobne si ich veľmi rada doprajem aj na raňajky, alebo ako dezert po hlavnom jedle.

Ale POZOR!!! Sú mimoriadne dobré a fakt reálne hrozí, že bude náročné ich zjesť primerané množstvo :D. Sušienky sú veľmi rovnovážne čo sa týka hladiny cukru v krvi, zložené z kvalitných surovín a prinášajú dlhodobý pocit sýtosti - preto si ich doprajem aj na raňajky, či ako jedlo na cesty. Sušienky však rozhodne nie sú nízkokalorické a neodporúčam ich zjesť všetky na posedenie ;)).

### Ingrediencie:

- 2 hrnčeky mandľovej múky
- 0,5 hrnčeka sekané mandle
- 0,5 hrnčeka tapiokový škrob
- štipka soli
- 1 čl sóda bicarbóna
- 1 čl mletá škorica (voliteľné)
- 1 PL voda
- 8 PL masla alebo kokosového oleja
- 6 PL javorového sirupu alebo medu

# Skvelé mandľové sušienky

## Príprava:

1. Rúru zapneme na 150°C.
2. V miske zmiešame mandľovú múku, sekané mandle, škoricu, tapiokový škrob, soľ a sódu.
3. V rajničke roztopíme maslo (alebo kokosový olej), pridáme med (alebo javorový sirup) a vodu.
4. Do misky s múkou nalejeme tekutú zmes a dobre premiešame. Vznikne veľmi príjemné cesto.
5. Plech na pečenie vystelieme papierom (alebo podložkou) a z cesta tvoríme guľičky veľké asi ako pingpongové loptičky, ktoré prstami zatlačíme do tvaru sušienky. Sušienky sa pečením roztečú, takže potrebujeme nechávať medzi nimi trošku väčší priestor. Cesto vyjde cca na 2 plechy.
6. Pečieme 15-20 minút.

## Moje TIPY:

- Tieto sušienky sú jedným z tých receptov, ktoré mám fakt rada v mraze. Vykúzlila úsmev pri nečakanej návšteve a zachránila uponáhľané ráno. Robím ich teda takmer vždy rovno z dvojnásobnej dávky. Akurát, už som sa poučila a nepečiem ich večer (je takmer nemožné odolať a neochutnať :D).
- Cesto unesie aj 1/4 hrnčeka akejkoľvek ochucujúcej zložky. Môžu to byť rozne semienka, mak, kvalitné kúsky čokolády. Vyberaj si podľa tolerancie a vedz že sú úplne donalé aj v klasickej - čistej verzii.
- Ako asi už vieš, milujem mať pár skvelých receptov a hrať sa s nimi. Tento je rozhodne jeden z nich. Takže, pre lieskovo- čokoládové sušienky nahraď 1 hrnček mandľovej múky mletými lieskovými (alebo vlašskými) orechami. Namiesto škorice pridaj karob alebo kakao a pridaj ešte 1/4 hrnčeka kvalitnej čokolády (nalámanej na malé kúsky).
- Výborné sú aj v makovo-citrónovej verzii. Namiesto škorice tento krát pridáme nastrúhanú kôru z citróna a do cesta vmiešame ešte 4 PL celého maku.
- Pri alergii na mandle ich môžeš nahradiť akýmkoľvek inými orechami. Pri alergii na orechy celkovo je možné nahradiť ovsenou múkou (ale budú takto podstatne menej "stabilné" z hľadiska cukru v krvi).

# Dezert



## Orieškovo- čokoládové maslo

- veľa porcií (min 30)
- 5 min. príprava
- 20 min. mixovanie

Toto maslo je ako z rozprávkového sveta. Chuť, ktorá uspokojí aj ten najmaškrtnější jazýček (štýl nutelly) v spojení s vedome vybranými surovinami. Výživa duše aj tela na úrovni každej jednej bunky. Proste stálica mojich zásob (áno, robím si ho vždy do zásoby ;).

Nátierka, ku ktorej mám vlastne pomerne hlboké puto (teda jej veľmi podobná, len kupovaná).

Práve vďaka nej som kedysi zvládla dodržať jeden z najlepších záväzkov aké som si voči svojmu telu dala - rozhodnutie prestať jesť rafinovaný cukor v akejkoľvek podobe. Vtedy mi slúžila ako záchrana, keď som mala chute vyjesť všetky zásoby sladkostí. Dodnes si pamätám ako som si ju dávala malou lyžičkou na každé sústo banánu a ako veľmi som si užívala ten pocit, že jem niečo dokonalo chutné a zároveň tým svojmu telu prospievam. Postupne sa moje telo preladilo, chute na cukor už nemám roky, ale nátierka si zastáva svoje čestné miesto takmer v každej fáze cyklu a každom ročnom období. Počas chladných dní servírovaná na teplých mandľových lievancoch a v lete ako finálna bodka na misku čerstvého ovocia s kokosovou šľahačkou. Počas dynamickej fázy - plná energie a v pohybe si niekedy ako brunch užijem misku čučoriedok s orieškami a 2 PL tejto nátierky a počas predmenštruačnej si zas vychutnávam ten spomínaný banán :D. Dodnes ho jem tak, že túto nátierku dávam priamo na banán pred každým hryzom.

# Čokoládovo-orieškové maslo

Táto domáca verzia masla je "vymaznaná". Oproti kupovaným som sa fakt vyhrala s nutričným zložením tak, že chuť je rovnocenná výžive na úrovni buniek. ALE, pokiaľ nemáš doma fakt výkonný mixér, tak sa do jej výroby ani nepúšťaj. Prídeš o nervy alebo o ten mixér (a choď rovno nižšie, kde ti ponúkam recept na krém - ten zvládne každý mixér). Zároveň, vrelo odporúčam si zaobstarať vitamix. Stojí veľa - ja sama som jeho kúpu zvažovala a odkladala asi 2 roky. Dnes, spolu s najlacnejším ponorným mixérom tvoria moje jediné elektrické kuchynské pomôcky a nedám na nich dopustiť.

## Ingrediencie:

- 2 hrnčeky mandlí
- 3 hrnčeky lieskových orieškov
- 1/2 hrnčeka para orechov
- 1/2 hrnčeka kokosového oleja
- 1/2 hrnčeka karobu alebo kakaá\*
- kokosový cukor (voliteľný - podľa chute...ja dávam tak 1/2 hrnčeka)
- 1/2 čl himalájskej soli

\*Oriešky som vyberala veľmi, veľmi vedome. **Para** nám zabezpečia obrovské množstvo selénia, **lieskovce** okrem nosnej chute aj vitamíny **A, B2, B3, B6** a mnoho minerálov (napr. **magnézium, draslík, zinok, meď, mangán, vápnik...**). **Mandle** sú krémové a chuťovo veľmi jemné. Postarajú sa nie len o ďalšie množstvo minerálov potrebných pre stavbu každej jednej bunky (sú úžasným zdrojom **vápnika**), ale dokonca aj o veľmi vzácny **vit E** (super dôležitý pre zdravie mozgu) a **tyrosin** - aminokyselinu, ktorá je **pre-kurzorom dopamínu!!!**

Táto nátierka však okrem zloženia samotného v sebe nesie ešte jedno kúzlo. Tým je sladká chuť. V momente, keď náš jazyk zaznamená sladkú chuť, dočasne sa zvýši **produkcia Beta endorfínov a aj dopamínu**. V čase, keď je úroveň našich neurotransmitterov nižšia (či už prirodzene v predmenštruačnej fáze, alebo dlhodobo kvôli akýmkoľvek zdravotným problémom), táto nátierka nás s láskou a chutne podporí.

Moja posledná poznámka je k množstvu. Menej je vždy viac. Nemusíš sa obmedzovať, ale vychutnávaj. Je to nátierka plná živín a aj veľmi bohatá na **zdravé tuky** (čo je tiež skvelá správa - pre **rovnováhu cukru v krvi, hormonálne zdravie, membrány všetkých buniek a špeciálne sa poteší ešte aj mozog**). ALE, zjesť pol sklíčka na posedenie nie je to pravé (nie len žlčník by dostal zabráť). Nadbytok čohokoľvek je záťaž (nie len v jedle).

*Pamätaj, že pomaly vychutnaná jedna lyžička, ktorá intenzívne vonia, je zamatovo hebká a rozplýva sa na jazyku Ti prinesie väčší pôžitok ako keď do seba v stoji pri kuchynskej linke nahádžeš pol sklíčka.*

# Čokoládovo-orieškové maslo

## Príprava:

1. Do mixéra daj všetky oriešky. Zapni na nižší stupeň. Po pár sekundách pomaly pridaj na vysoké otáčky. Postupne, ako sa budú oriešky mixovať im pomáhaj pomôčkou na to určenou (alebo drevenou varechou) zísť nižšie k čepeli.
2. V momente, keď už neuvidíš viditeľné kúsky orieškov, pridaj olej. Kokosový olej pri teplote nižšej ako 24°C tuhne – čo nie je ideálne – nátierka je lepšia krémová. Takže, pokiaľ je teplota u teba doma nižšia, nahraď ho avokádovým. Olej môžeš aj úplne vynechať. Ja mám ale radšej, keď je tá konzistencia taká tekutejšia.
3. Budeš potrebovať trochu trpezlivosti. Aj výkonnému mixéru trvá premeniť oriešky na maslo v rozmedzí 10-15 min.
4. Keď je už konzistencia viditeľne krémová, pridaj kokosový cukor. Je dôležité, aby to bol práve kokosový cukor. Med ani javorový sirup sa s olejom neprepoja – po odstatí by sa oddeľovali. Samotný cukor je voliteľný a pokiaľ ho z akýchkoľvek dôvodov v strave mať nechceš, tak ho proste vynechaj. Mne chutí aj bez cukru.
5. \* Na záver pridaj karob alebo kakao. Oba majú svoje výhody. Kakao je výživné (plné polyphenolov aj magnézia), ALE mnoho ľudí ho netoleruje práve najlepšie. Ja patríam medzi nich (aj keď príznaky mám úplne slabulinké – roky som ich ani nevnímala). Môj syn tiež – po zjedení väčšieho množstva čokolády mu jemnunko sčervenajú uši. Deti, ktoré sú hyperaktívne alebo majú akékoľvek neurologické problémy (autizmus, ADHD...), tak kakao určite neodporúčam. Symptómy sú jazykom nášho tela – komunikuje nám takto aká výživa je pre nás ideálna. Preto ja osobne uprednostňujem karob. Ten je dokonca chuťovo prirodzene sladký. Takže, pokiaľ chceš ten cukor vynechať, tak pridaj radšej karob.



## Banánovo-čokoládový krém

Pokiaľ nemáš vhodný mixér alebo suroviny na tvorbu masla, skús tento krém. Je to rýchlovka a zvládne ju aj ponorný mixér. Do vyššej nádoby daj 1 banán, 1/2 avokáda alebo 1/4 hrnčeka kokosovej smotany (podľa tolerancie a zásob) a 2 PL kakaa alebo karobu\*. Premixuj a podľa chuti doslať medom či javorovým sirupom. V mištičke ešte husto posyp nasekanými orieškami a vychutnaj každý kúsok. Mňam.



# Čokoládovo-orieškové maslo

## Moje TIPY:

- Pokiaľ niektoré z orieškov netoleruješ, pokojne ich nahraď inými. Maslo je podľa mňa skvelé zo všetkých druhov. Pri strave je vždy mimoriadne dôležité si vybrať suroviny, ktoré dokážeme stráviť. Pretože iba tie môžu následne slúžiť ako výživa pre bunky. To, čo tráviť nevieme náš systém zaťažuje a vytvára zápal. Pamätaj, jedlo, ktoré je pre jedného človeka liekom môže byť pre iného doslova jedom.
- Množstvo tejto nátierky je obrovské. Dôvod je prozaický. Je skvelá, má dlhú trvanlivosť a ja som príliš lenivá umývať mixér častejšie ako je potrebné.
- Nieкто zbožňuje, ak je táto nátierka chrumkavá. Môžeš teda po vymixovaní do jej časti ešte vmiešať na drobno nasekané oriešky. Ja osobne to nerobím... ale zas pomerne často si užívam miskú ovocia, posypaného sekanými vlašskými alebo pekanovými orechami a preliatú týmto maslom.
- Ak nemáš ten super mixér, tak si proste kúp maslo hotové. Značiek je mnoho. Ja som vyskúšala viacero a firma Slowtella je môj jednoznačný favorit. Pri histamínovej intolerancii je však čerstvo vyrobené maslo tolerované násobne lepšie ako kupované.