



Hruškovo-kokosová bublanina

Táto bublanina je vďaka hruškám prirodzene sladká, zatiaľ čo kokosový olej jej dodáva šťavnatosť a výbornú chuť. Skvele osvieži počas letných dní, no zároveň je chutným štartom do chladných zimných rán. Hodí sa ako raňajky pre deti, sladšia desiata pre dospelých či ovocný dezert po obede.

Cesto:

175 g mletých mandlí
80 g kokosového oleja
2 vajcia
1 ČL prášku do pečiva (bezlepkového)
štipka soli
3 PL tekutej stévie

2 PL kokosového mlieka
70 g strúhaného kokosu
3 PL kokosového oleja
štipka mletej škorice

Okrem toho:

4 – 5 hrušiek
2 PL brezového cukru
1/2 ČL mletých klinčekov alebo mletého anízu

Posýpka:

150 g brezového cukru

Forma: tortová s priemerom 25 cm alebo hranatá s rozmermi 20 × 30 cm | **Množstvo:** 12 porcií |
Príprava: 35 minút | **Pečenie:** 35 – 45 minút | **Náročnosť:** NÍZKA

Hrušky ošúpeme, pokrájame a povaríme s 2 polievkovými lyžicami brezového cukru a 1/2 ČL mletých klinčekov, kým nezmäknú, ale nesmú sa rozpadávať. Uvarené hrušky dáme odkvapkať, rúru predhrejeme na 180 °C. Formu vystelieme papierom na pečenie. Ak máme silikónovú formu, iba ju zľahka vymastíme kokosovým olejom a obsypeme najemno mletými mandľami. Vo veľkej mise zmiešame všetky ingrediencie na cesto. Keď je hotové, dáme ho na plech, rukou ho pekne pozatláčame a navrch poukladáme kúsky uvarených hrušiek. V ďalšej miske dôkladne zmiešame ingrediencie na posýpku, ktorou posypeme hrušky. Pečieme 35 – 45 minút, kým vrch koláča nezačne hnednúť. Necháme dobre vychladnúť a môžeme podávať posypané kokosom.

Klinčeky môžeme pri varení hrušiek vynechať, no dodajú im zvláštnu chuť a zároveň zahrejú organizmus, čo je prospešné najmä v chladnejších mesiacoch.

Nutričné hodnoty na porciu:

kcal	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	GI
232	18,8 g	5,5 g	19,3 g	N – S





Makovo-arašidové koláčiky

Chutné, zdravé, jednoduché. Vynikajúca kombinácia maku a tvarohu. Koláčiky sú rýchlo hotové a svojou chuťou potešia každého, kto má rád makové dezerty.

Cesto:

105 g mletého maku
50 g nesladeného arašidového masla
35 g brezového cukru
1 PL kokosového oleja

6 papierových formičiek

Plnka:

200 g nízkotučného tvarohu (môžeme nahradiť mäkkým neochuteným tofu)
60 g nesladeného arašidového masla
1 vajce
50 g brezového cukru
1 vanilkový struk alebo 2 ČL vanilkovej arómy

Forma: na 6 mafinov | **Množstvo:** 6 koláčikov | **Príprava:** 35 minút | **Pečenie:** 20 minút | **Náročnosť:** NÍZKA

Do formy na mafiny vložíme papierové formičky. Mak s arašidovým maslom vymiešame s kokosovým olejom a s brezovým cukrom. Na dno každej formičky dáme vrstvu pripravenej hmoty, pekne uhladíme a zatlačíme. Vrstva by mala mať hrúbku maximálne 0,5 cm. V miske premiešame tvaroh, arašidové maslo, vajce, brezový cukor, dužinu z vanilkového struku a zmixujeme ručným mixérom. Pripravené cesto navrstvíme do formičiek na makovú hmotu. V rúre predhriatej na 180 °C pečieme 20 minút. Upečené koláčiky necháme vychladnúť a potom ich opatrne vyberieme z formy na mafiny, takže nám ostanú v papierových formičkách. Pred podávaním ich vychladíme, prípadne môžeme dať na hodinu do mrazničky.

Mak patrí medzi najzdravšie potraviny. Je významným zdrojom vápnika, obsahuje ho dvanásťkrát viac ako mlieko.

Nutričné hodnoty na kus:

kcal	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	GI
261	16,6 g	10,1 g	14,3 g	S





Kokosovo-amarantové „medovníčky“

Lahšia verzia kokosiek, perníčkov či iného vianočného pečiva. Medovníčky sú vláčne a predstavujú vynikajúcu náhradu klasických medovníkov. Amarant je veľmi zdravý. Táto stará obilnina má totiž vysoký obsah bielkovín.

2 vajcia	1 dl sójovej smotany
6 PL agávového sirupu	2 PL kokosového oleja
1/2 ČL mletej škorice	
1/2 ČL mletých klinčekov	Na polevu:
200 g mletého kokosu	4 citróny
300 g amarantovej múky	50 g brezového cukru
2 ČL prášku do pečiva (bezlepkového)	

Množstvo: asi 50 kusov | **Príprava:** 40 minút | **Pečenie:** 15 minút | **Náročnosť:** NÍZKA

Vajcia a agávový sirup vymiešame ručným mixérom do peny. Postupne prispávame škoricu, klinčky a kokos. V druhej miske zmiešame amarantovú múku s práškom do pečiva a s kokosovým olejom a za stáleho miešania ich pridáme do vaječno-kokosovej masy. Ak potrebujeme cesto rozriediť, použijeme sójovú smotanu. Pozor, cesto nesmie byť priveľmi tekuté. Tvarujeme z neho medovníčky, ktoré ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Necháme medzi nimi medzery, aby sa pri pečení nedotýkali. Pri 160 °C pečieme asi 15 minút. Keď vychladnú, natrieme na ne polevu, ktorú získame zmiešaním šťavy zo štyroch citrónov a 50 g brezového cukru. Nanesieme ju aspoň dvakrát, aby do medovníčkov vsiakla – vďaka tomu budú mäkké a príjemne citrónové.

Amarantovú múku môžeme nahradiť aj múkou z quinoj, ktorá je tiež bezlepková. Dostať ju v špecializovaných predajniach so zdravou výživou.

Nutričné hodnoty na kus:

kcal	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	GI
70	9,1 g	1,6 g	4 g	S





Kokosová torta

Táto torta je veľmi chutná, ale aj skvelo vyzerá. Patrí medzi moje najobľúbenejšie dezerty. Príprava je jednoduchá. Keď som ju jedla prvý raz, zdalo sa mi neuveriteľné, že som naozaj nepoužila múku.

Korpus:

100 g najemno pomletých mandlí
70 g nesladeného kakaa
45 – 50 ml plnotučného kokosového mlieka
1 PL kokosového oleja (asi 30 g)
80 g kokosového cukru
2 vajcia
mletá vanilka
štipka soli
1 ČL citrónovej šťavy

Kokosová plnka:

60 g mletého kokosu
20 g mletých mandlí
1 PL kokosového oleja
1 PL agávového sirupu
40 ml kokosového mlieka

Poleva:

100 ml kokosového mlieka
50 g horkej čokolády (min. 85 % kakaa)

Forma: tortová s priemerom 20 cm | **Množstvo:** 12 porcií | **Príprava:** 30 minút | **Pečenie:** 20 minút | **Náročnosť:** STREDNÁ

Tortovú formu vymastíme kokosovým olejom. Vo väčšej miske premiešame sypké ingrediencie na prípravu korpusu. V druhej miske vymiešame vajcia, kokosový olej a kokosové mlieko. Ingrediencie z oboch misiek zmiešame, pridáme vanilku, štipku soli a citrónovú šťavu podľa chuti. Ak je cesto priveľmi tuhé, rozriedime ho kokosovým mliekom. V rúre predhriatej na 180 °C pečieme 20 minút. Spravíme test špáradlom, a ak je korpus hotový, vyberieme ho a dáme vychladnúť. Medzitým zmiešame všetky ingrediencie na plnku. Opatrne ju natrieme na vychladnutý korpus. Čokoládu rozpustíme v kokosovom mlieku a ešte teplú ju rozotrieme na kokosovú vrstvu. Tortu dáme na niekoľko hodín do chladničky.

Nutričné hodnoty na porciu:

kcal	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	GI
170	14,2 g	4,4 g	12,5 g	N – S





Nepečený dvojaký cheesecake

Lahodné osvieženie horúcich letných dní, ktoré nám môže nahradiť smotanovú zmrzlinu.

Cesto:

110 g najemno pomletých vlašských orechov
3 PL nesladeného kakaa
5 PL agávového sirupu
3 PL kokosového oleja
1 ČL mletej vanilky

Poleva:

2 PL kakaa
2 PL agávového sirupu
2 PL kokosového oleja

Plnka:

75 g orieškov kešu napučaných vo vode
140 g plnotučného tvarohu
1 ČL agar-agaru
90 g cukety
35 g brezového cukru
80 g čučoriedok

Forma: na 6 mafinov | **Príprava:** 35 minút | **Náročnosť:** NÍZKA

Z prvých surovín vymiesime cesto. Formičky na mafiny vymastíme kokosovým olejom. Na dno prstami popritláčame cesto a uložíme na pol hodiny do mrazničky. Medzitým zmixujeme suroviny na plnku (okrem čučoriedok) a naplníme tri formičky. Zvyšnú časť plnky zmixujeme s čučoriedkami a vylejeme na cesto, ktoré je vo zvyšných troch formičkách. Získame 3 cuketové a 3 čučoriedkové cheesecaky. Dáme ich zchladieť a pred podávaním ich ozdobíme polevou, ktorú si pripravíme zmiešaním všetkých ingrediencií.

Nutričné hodnoty na kus:

kcal	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	GI
329	31,8 g	11 g	31,5 g	S

