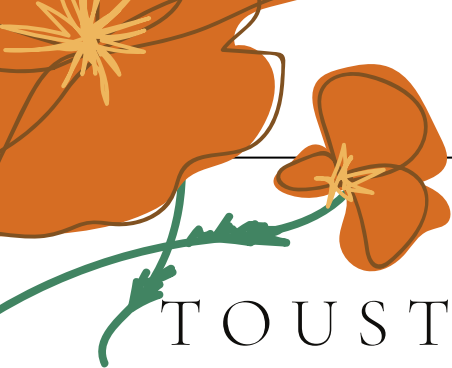


OŘÍŠKOVÝ EBOOK

RECEPTY, JAK VYUŽÍT
OŘECHOVÁ MÁSLA V
KUCHYNI





TOUST S JABLKÝ A PANEM OŘÍSKEM



Rychlovka co ráno oceníš, zejména pokud se nechceš odbýť!

1. Nějaký dobrý chlebík opeč v toustovači
2. Namaž ořechovým máslem Pan Oříšek
3. Dej na tenko nakrájené plátky jablek (jahod, borůvek, broskve,...)
4. Posyp müsli (resp. granolou, ale mě to prostě nejde přes pusu) ,
5. Přidej med nebo čekankový sirup a lyofilizované ovoce
6. Nezapomeň doplnit bílkovinou, dej si k tomu třeba bílý jogurt nebo tvaroh



PLNĚNÉ VAFLE

Potřebujeme

2 vejce

1 tvaroh

150 g hladké špaldové mouky

1/2 kypřicího prášku

trochu mléka

Postup

Ušlehejte šlehačem těsto, mléka dejte jen trochu, přidáte dle konzistence- mělo by to být takové hustější palačinkové těsto.

Vymažte určitě koko olejem nebo ghíčkem vaflovač, dejte trochu těsta, ovoce (jahody, banán, borůvky), ořechové máslo pana Čokokřupinku a další trochu těsta, ne moc ať vám to nepřeteče ven !

Důležité je, neotvírejte to dřív než za takové 4 minuty, jinak se vám to roztrhne, nebude to hotové!

Recept na cca na 6 vaflí



OVESNÉ KOŠÍČKY

5 ingrediencí 5 minut



Potřebujeme

.....

100g jemně mletých ovesných vloček
3 lžíce ořechového másla Pan Oříšek
1 lžíce čekankového sirupu
150 g čokolády
1 lžíce kokosového oleje

Postup

.....

1. Smícháme vločky, ořechové máslo a čekankový sirup
2. Dáme do papírových košíčků
3. Rozpustíme čokoládu s kokosovým olejem a polijeme směs z vloček
4. Dáme vychladit do lednice

MEDVĚDÍ PALAČINKY

Udělejte své oblíbené palačinky, dětem
udělejte radost a pohrajte si s jejich
nazdobením



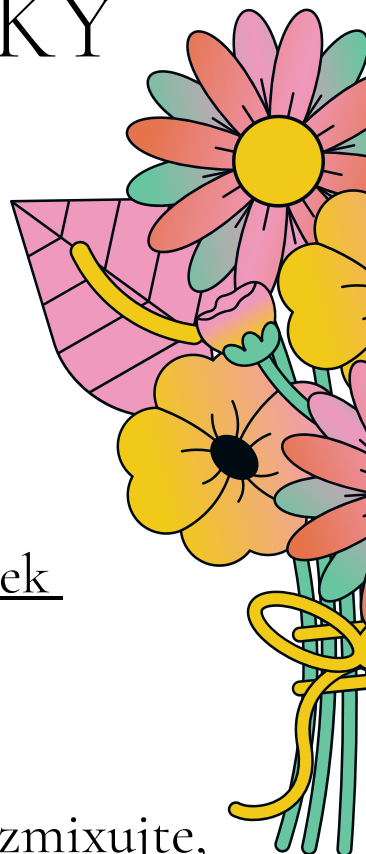
ENERGY RAW TYČINKY

Potřebujeme

- 6 lžic ovesných vloček
- 1 lžíce lyofilizované jahody
- 1 lžíce rozpuštěného kokosového oleje
- 2 lžíce čekankového sirupu
- 2 lžíce ořechového másla pan Kešumalináček

Postup

1. Dejte vše do mixéru s vodorovnými noži a rozmixujte, bude to chtít trochu trpělivosti (příště zkusím první rozmixovat vločky a pak přidat zbytek)
2. Tvoříme tyčinky, které klidně můžeme obalit i v hořké čokoládě



NANUKY PANÍ VEVERKY

Potřebujeme

1 KELÍMEK COTTAGE

1 LŽÍCE PANA KEŠUMALINÁČKA

1 LŽÍCE ČEKANKOVÉHO SIRUPU/MEDU

Postup

1. Vše rozmixujte a dejte do tvořítek na nanuky
2. Po zamražení můžete polít čokoládou a posypat lyofilizovaným ovocem



TOUSTY S BANÁNEM A PANEM ČOKOKŘUPINKOU



Potřebujeme
Toustový chléb
Banán
Ořechové máslo Pan Čokokřupinka

Postup

1. Toustový chléb namažeme ořechovým máslem
2. Poklademe plátky banánu a dáme zapéct do toustovače



Banánové mlsání

Rozpulte banány.

Pokapejte je řeckým jogurtem, termixem nebo tím, co mají vaše děti nebo vy rádi.

Přidejte oříškové máslo.

Nahoru ještě ovoce, lyofilizované ovoce, ořechy, čekankový sirup a zdravé mlsání je na světě!



Císařský trhanec

Potřebujeme (1-2 porce dle toho, jací jste jedlíci, já to sním sama 😊)

60g hladké špaldové mouky

60ml mléka

2 vejce

20g třtinového cukru

1 lžice másla

1/2 lžičky prášku do pečiva

Špetka soli



Postup

1. Promícháme mouku, špetku soli a prášek do pečiva.
2. V druhé misce si rozdělíme vejce. Ke žloutkům přidáme mléko, cukr a promícháme. Nakonec obě hmoty spojíme.
3. Nakonec vyšleháme bílky do tuhého sněhu a lehce je smícháme s těstem.
4. Na pánev dáme půlku másla, všechno těsto a smažíme. Až se budou nahoře dělat bubliny, můžeme otočit. Nezapomeňte přidat druhou půlku másla.
5. Nakonec na pánvi pomocí 2 vidliček roztrháme na menší kousky.
6. Na dochucení použijte orechové máslo, ovoce, čekankový sirup

Tousty s arašídovým máslem



Potřebujeme
Toustový chléb
Pana Čokoarašída
Marmeládu

V topinkovači opečeme tousty,
jeden poté pomazeme
ořechovým máslem, druhý
marmeládou a přiklopíme na
sebe.



Klasické palačinky
podle vašeho
oblíbeného receptu s
tvarohem a ořechovým
máslem



na palačinky

Palačinky z ovesných vloček

z hrnky ovesných vloček
1 a 1/2 hrnku mandlového mléka (či
kravského)
1 vejce
2 lžíce ghí (nebo másla)
2 lžičky třtinové panely (či jiného sladidla)
špetka soli



Postup

1. V mixéru rozeleme vločky na mouku a poté k nim přidáme mléko, ROZPUŠTĚNÉ ghí, 1 vejce, panelu, špetku soli a pořádně promícháme.
2. Na rozpálenou pánev dáme přiměřené množství těsta a jakmile se začnou tvořit bublinky, můžeme otočit. Jelikož je tuk již v palačinkách, jdou smažit na sucho.

Bezlepkové vafle

Potřebujeme (6 kusů vafli)

1/2 banánu

1 vejce

2 hrnky ovesných vloček

1 hrnek mléka

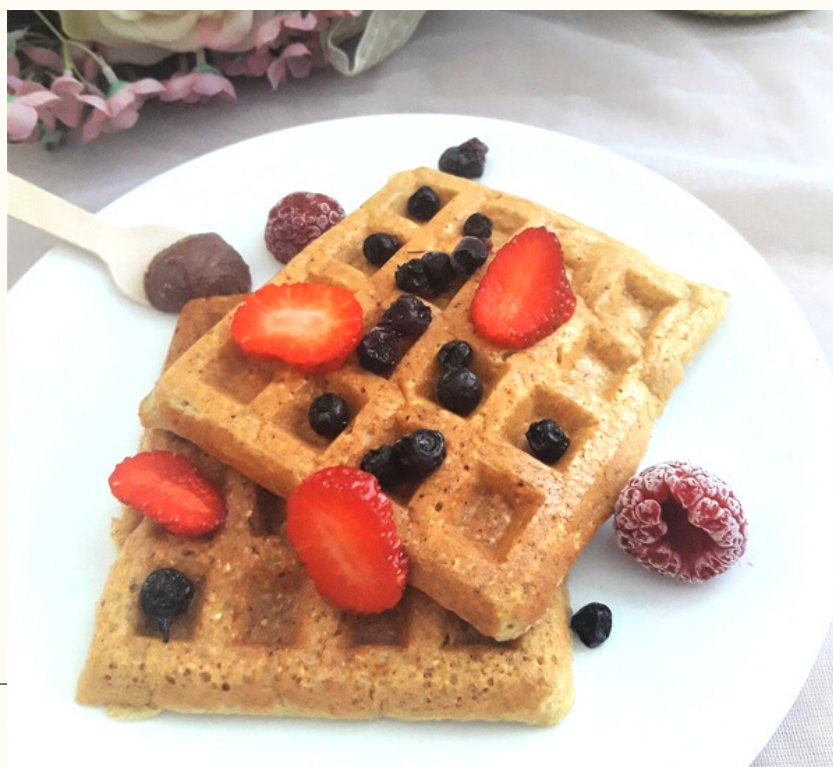
1 lžička prášku do pečiva bez fosfátů

1 lžička másla (rozpuštěného)

2 lžíce kukuřičného sirupu (či jiného sladidla
nebo i více, dle chuti)

Postup

1. Vše dáme do mísy a tyčovým mixérem rozmixujeme (popř. to vše hodíme do mixéru – robota)
2. Směs lijeme postupně do vaflovače a děláme vafle – pokud se při otevírání lepí na stěnu, mám odzkoušeno to nechat zavřené a ještě chvíli dopéct, až bude vafle hotová, lepit se nebude.
3. Dochutíme orechovým máslem, ovocem, zakysanou smetanou, bílým jogurtem,



ořechová másla

Z JIŽNÍ MORAVY



celá rodina



ochutnávkové
balíčky



limitované verze



klikni

Pokud byste chtěli více jednoduchých a rychlých receptů, neváhejte a pořídte si *Kuchařku pro líné rodiče* od autorky tohoto e-booku. Pro všechna kuchařská mehla i nemehla, která nechtějí strávit mládí v kuchyni.

Za 30 minut práce máte nášup na 2 dny!

Zelenina pro holky na dietě,
spoustu masa pro hladové chlapy,
slané na párty a

sladké pro všechny malé upatláanky.

Tištěná kuchařka do schránky nebo v PDF na e-mail. Od TEDŽ za hodinu už můžeš mít navařeno!



klikni

www.detemzdraveblogcz

