

LÁSKOU VARENÉ

SLADKÉ BEZ CUKRU



*Objavenie nového jedla prinesie ľuďstvu viac potešenia
ako objavenie novej hviezdy.*

BRILAT-SAVARIN

O AĎKE

WWW.LASKOUVARENE.SK

SOM OBYČAJNÁ MAMA A MÁM RADA NEOBYČAJNÉ VECI.
VARÍM S LÁSKOU PRE ZDRAVIE SVOJICH NAJBLIŽŠÍCH.
V KAŽDOM MOJOM RECEPTE NÁJDETE KÚSOK MOJHO SRDCA.

Keď vás život posunie vpred a vy si uvedomíte, že je to len a len na vás,
čo si dáte na tanier a že tým výberom rozhodujete o svojom zdraví
(nezdraví).

A tak som začala vyberať a pripravovať jedlá s láskou, pre zdravie
svojich najbližších. Lebo zdravé jedlá pripravované s láskou, dokážu
liečiť.

V receptoch nájdete aj sacharidové jednotky a tak sú vhodné aj
pre diabetikov.



PEKAN KARAMELOVÉ GULIČKY

RÝCHLY DEZERT BEZ PEČENIA

SUROVINY

70 g mletých nasucho
opečených pekanových
orechov 1 SJ
40 g mletých kokosových
lupienkov 1 SJ
60 g mletých ovsených
vločiek 4 SJ
1 kopcovitú PL kokosovo
karamelového krému
agava 2 SJ
1-2 CL kokosového oleja
5-6 ks nakrájaných
mäkkých d'atlí (môže sa
vynechať)
1 PL tmavého kakaa
50 g horkej čokolády na
polevu 1/2SJ
1CL ryžového sirupu 1/2SJ
1CL kokosového oleja

Mäkké datle nakrájame na malé kúsky. V mise zmiešame mleté pekanové orechy s mletými kokosovými lupienkami a vločkami. pridáme datle, kakaový prášok, a karamelovo kokosový krém. Premiešame v kompaktnú hmotu, ak je treba pridáme ešte trochu kokosového oleja, aby sa nám z hmoty lepšie tvarovali guľičky. Podľa potreby dosladíme medom/sirupom. Ak sa vám zdá hmota príliš suchá, kludne použite trochu čerstvej pomarančovej šťavy. Potom už len v dlaniach tvarujeme guľičky, ktoré ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Hotové guľičky ponoríme do roztopenej horkej čokolády so sirupom a kokosovým olejom a necháme stuhnúť. Dozdobiť ich môžeme kúskami orechov. Zo zmesi vytvoríme približne 13 guľičiek z toho 1 guľička – 1,69SJ





VEGAN ČUČORIEDKOVÁ ZMRZLINA S LIMETKOU A LEVANDUĽOU

DOMÁCA ZMRZLINA BEZ CUKRU

SUROVINY

400 ml kokosového mlieka
1 kvet čerstvej levandule
75 g čučoriedok
čerstvé/mrazené
kryštál stévia natusweet
podľa chuti
2 PL limetka olej doterra
2-3 kvapky vanilkovej
aróma (môže sa vynechať)

Kokosové mlieko necháme prevrieť a odstavíme.

Pridáme levanduľový kvet, necháme lúhovať približne 5 minút a precedíme. Nalejeme do vyššej nádoby, pridáme čučoriedky, limetkový olej a stéviu podľa chuti. Rozmixujeme, nalejeme do nádoby a necháme zmraziť 4-6 hodín.

Pred podávaním vytiahneme z mrazničky a necháme približne 5 minút postáť.





VEGAN HRUŠKOVO ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČIK

PRE VOŇAVÉ RÁNA

SUROVINY

120 g hladkej špaldovej múky 8 SJ50
100 ml vlažného rastlinného mlieka
3 CL chia semienok2 CL kokosový olej
3 PL kryštál.
stévia/kokosový cukor
1/2 bal. kypriaceho prášku bez fosfátovmletá škoricavanilkový cukor/esencia
3 -4 PL kakaový prášok
50 g roztopená horká čokoláda 85% 1 SJ
2 mäkké nakrájané hrušky 3-4 SJ

Z chia semienok, vlažného mlieka, oleja, štipky soli, cukru/stévie, kakaa, roztopenej horkej čokolády a múky s kypriacim práškom bez fosfátov, vypracujeme cesto, do ktorého nastrúhame 1/2 hrušky a zamiešame. Prenesieme na olejom vymastenú tortovú formu vo veľkosti s priemerom 18 cm. Cesto uhladíme, na vrch cesta naukladáme zvyšok mäkkých hrušiek, ak nie sú mäkké, zahrejeme ich na panvičke s vanilkovým cukrom, mletou škoricou a chvíľu podusíme, môžeme pridať trošku vody a dusíme, kým sa voda neodparí. Takto priravené cesto s hruškami vložíme do rúry a pečieme pri 180 st. približne 25- 30 minút. Upečený koláčik vytiahneme z rúry, necháme vychladnúť, posypeme mletou stéviou/práškovým cukrom a podávame.

Do SJ započítavame múku, hrušky a horkú čokoládu.

Špaldová múka 15 g – 1 SJ,
hruška 80 g – 1 SJ,
horká čokoláda 85%- 50g- 1 SJ.





POMARANČOVÉ GULIČKY S BIELOU ČOKOLÁDOU A PISTÁCIAMI

VHODNÉ AJ PRE CELIATIKOV

SUROVINY

120 g ovsených vločiek
(bezlepkových)
100 g mletých pekanových
orechov
40 g mletých kokosových
lupienkov
8-10 ks mäkkých sušených
sliviek (6-8 ks sušených
mäkkých d'atlí)
1-2 PL vanilkovo
kokosového krému (agava)
1 CL kokosového oleja
šťava z 1/2 pomarančabio
sušená pomarančová kôra
(biovegan)
1 biela čokoláda ryžová
s Bourbon vanilkou
pistácie lúpané
nesolenéčerstvá bio
pomarančová kôra na
ozdobenie

V miske zmiešame ovsené vločky
s mletými orechami, kokosom,
vanilkovým krémom, olejom a
sušenými slivkami vypracujeme hmotu,
do ktorej pridáme pomarančovú šťavu
a sušenú pomarančovú kôru.
Vytvarujeme guličky, ktoré polejeme
roztopenou bielou čokoládou a
posypeme nasekanými pistáciami a
pomarančovou kôrou. Necháme
ztuhnúť a podávame.
Chuť šťavnatých pomarančov v každom
kúsku, ktorej neodoláte.





ŠKORICOVÁ OMELETA S BIELYM JOGURTOM, GRANOLOU A LESNÝM OVOCÍM

SLADKÁ DOBROTA DO UPRŠANÝCH DNÍ

SUROVINY

3 vajcia
2 PL mlieka
(rastlinného)
2 PL sirupu ryžový/
agávorový
1/2 ČL mletej škorice
ghee maslo/kokosový
olej
biely jogurt
granola
horúce lesné ovocie
lístky medovky

Vajíčka, škoricu, mlieko a sirup vyšľaháme. Na panvici s ghee maslom/kokosovým olejom opekáme omelety do zlatista. Na tanieri ich plníme jogurtom, posypeme granolou a ozdobíme horúcim lesným ovocím, ktoré sme si zahriali na panvičke, s pridaním sirupu a citrónovej šťavy. Ozdobíme medovkou a ešte teplé podávame.





KAPUSTOVÁ POMAZÁNKA S PEKAN ORECHAMI

BONUSOVÝ RECEPT - ZDRAVÉ ZOBKANIE

SUROVINY

1/4 červenej kapusty
za hrst' pekanových
orechov
100 g smotanový syr typu
Philadelphia/Lučina/
bánovecká syrová
nátierka
2 PL majonéza
light/rastlinná
2 strúčiky cesnaku
citrónová šťava
soľ
farebné korenie

Na panvičke nasucho opečieme orechy. Potom ich spolu s nakrájanou kapustou (hlúbik odstránime), cesnakom, syrom a majonézou rozmixujeme do hladkej hmoty. Dochutíme citrónovou šťavou, soľou a farebným korením. Podávame s tmavým pečivom a opekanými orechami, dozdobíme vňaťkou. Do SJ započítavame celozrnný chlieb 20 g – 1SJ.







AK CHCETE ABY VÁM NEUNIKOL
ŽIADEN NOVÝ RECEPT PRIDAJTE
SA NA FB A INSTAGRAM
@LASKOUVARENE

OVEĽA VIAC RECEPTOV NÁJDETE NA
WWW.LASKOUVARENE.SK

