

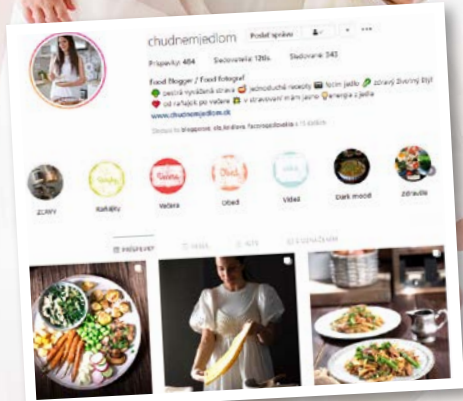
Sladkosti, Z KTORÝCH nepriberiete

Aj vy ste milovníčkou sladkých dobrôt, ale zároveň chcete byť fit do plaviek? Nevešajte hlavu, naše foodbloggerky pripravili recepty na leto pre maškrtné jazyčky.

Aj foodbloggerka Mirka Chvosteková má rada sladké. No dobre vie, že sa nekamaráti so štíhlou líniou. Ale vymyslela spôsob, ako si zamaškrtiť a nepribrať. Prezradí vám to v nasledujúcich riadkoch.

Miroslava Chvosteková,

Chudnem jedlom



Úprimne? Sladké nie je práve pochutina, ktorou sa dopracujeme k ideálnej postave. Biely cukor, ktorý má prázdne kalórie a vysoký glykemický index, vyskúšajte nahradiť vhodnejšími alternatívami, ako sú prírodné sladidlá: ryžový, datľový alebo javorový sirup, med či kokosový cukor.

Rady maškrтите?

Prospešnejšie pre naše telo je odvyknúť si od sladkého, ale nie je to až také jednoduché. Ale pri správnom, pestrom jedálničku, dostatku fyzickej aktivity a spánku nás troška cukru určite nevyvedie z miery.

Koláče môžeme osladiť aj ovocím: banánom, datľami, brusnicami či hrozienkami. Ak zakomponujeme do koláča fazuľu, prepašujeme do tela bielkoviny, a čo je pozitívne, fazuľu v koláči málokto zaregistruje, ak vôbec.

Podel'te sa!

Upečte si jeden z troch zdravších koláčikov. Ak si potrebujete udržať fit postavu, nepreháňajte to s množstvom. Vychutnajte si jeden koláčik a o zvyšok sa radšej podel'te, aby vás táto maškrтка zbytočne nelákala.



Fazuľové brownies

- 300 g uvarenej červenej fazule (v suchom stave 150 g)
- 1 zrelý banán
- 1/2 hrnčeka kakaa
- 1/2 hrnčeka ovsených vločiek
- 1/2 hrnčeka datlí
- 50 g jablkového pyré
- 2 vajcia
- 2 až 4 PL medu

- 1 ČL vanilkového extraktu
- 80 g sušených brusníc
- 70 g sušeného strúhaného kokosu na ozdobenie
- 40 g pekanových/para orechov

Spolu rozmixujeme fazuľu, ovsené vločky, banán, kakao, datle, vajcia, vanilkový extrakt, med a jablkové pyré. Do rozmixovaného cesta primiešame umyté a precedené brusnice a kokos. Do zapekacej misky umiestnime papier na pečenie a vylejeme cesto, navrch poukladáme brusnice, ktoré doň zatlačíme. Pečieme v rúre 35 minút pri 180 stupňoch. Po upečení ozdobíme koláč orechmi (pekanovými/para).



Tvarohový koláč bez múky s bobuľovým ovocím

- 600 g hrudkovitého tvarohu
- 2 balíky vanilkového pudingu
- 330 g gréckeho jogurtu
- 4 vajcia
- 80 g mäkkého masla
- strúhaná kôra z citróna
- pár kvapiek vanilkovej arómy
- 4 PL kokosového cukru
- čerstvé alebo mrazené maliny a čučoriedky

Tvaroh zmiešame s jogurtom, vanilkovým pudingom, vajíčkami, maslom, citrónovou kôrou, vanilkovou arómou a kokosovým cukrom. Všetko spolu zmixujeme ponorným mixérom. Hotové cesto dáme piecť na okrúhly plech. Navrch poukladáme mrazené ovocie - čučoriedky a maliny. Pečieme v rúre pri 175 stupňoch 20 minút, znížime teplotu na 150 stupňov a pečieme ďalších 15 až 20 minút. Koláč podávame vychladený.



Nikoleta Kováč, Surová dcéra



Raw ovocná zmrzlina z banánov

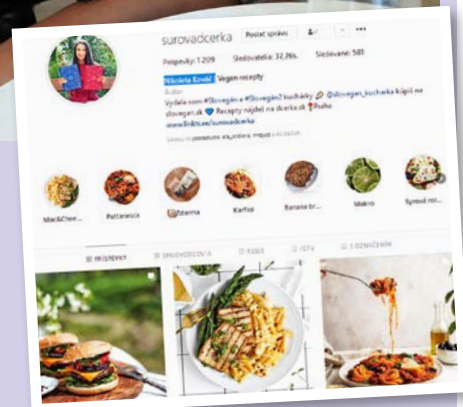
- 400 g banánov
- šťava z limetky
- lístky mäty

Zrelé banány ošúpeme a nakrájame na kolieska. Vložíme do nádoby na jedlo a necháme v mrazničke aspoň pár hodín alebo cez noc. Ideálne je pripraviť si zásobu banánov, keď máte doma veľa zrelých, ktoré nestíhate zjesť. Potom si môžete vyrobiť zmrzlinu kedykoľvek. Zmrzlinu vyrobíme pomocou spoľahlivého mixéra alebo kuchynského robota. Najskôr do mixéra dáme šťavu z limetky a pridáme lístky mäty. Po ich zmixovaní pridáme banány a mixujeme znova, až kým sa chute nespoja. Vznikne studená zmes - raw ovocná zmrzlina, ktorá je pripravená na konzumáciu. Pridaním raw kakaa, karobu alebo vanilky vznikne obľúbená čokoládová alebo vanilková zmrzlina.

Domáca šmolková zmrzlina

- 400 g banánov
- 150 ml kokosového mlieka
- 1 PL modrej spiruliny
- 1 PL agávy
- 1/4 ČL mletej vanilky
- mletý kokos
- čučoriedky

Večer nakrájame banány na menšie kolieska a vložíme do uzatváracjej misky. Takto banány necháme v mrazničke cez noc. Ráno ich dáme do mixéra a zalejeme kokosovým mliekom. Použijeme husté kokosové mlieko, ktoré zväčša nájdeme v konzerve a patrí do thajskej kuchyne. K mlieku pridáme agávu, vanilku a spirulinu. Všetko spolu mixujeme asi minútu dohľadka. Ak chceme silnejšiu modrú



farbu, pridáme ešte spirulinu a znova rozmixujeme. Krémovú zmrzlinu naložíme do misky, pridáme kokos a čerstvé čučoriedky.



Raw kokosovo-orechový koláčik s medovým mascarpone

NA CESTO:

- 4 až 5 mrkiev (podľa veľkosti)
- 2 šálky ovsených vločiek
- 1 šálka strúhaného kokosu
- 1 šálka vlašských orechov
- 1 šálka datlí
- 1/2 šálky hrozienok
- 1 PL javorového sirupu
- 1 ČL škorice

NA KRÉM:

- 250 g syra mascarpone
- 2 PL medu
- pár kvapiek vanilkového extraktu

Datle a hrozienka namočíme do vody a vložíme cez noc do chladničky. Mrkvu očistíme a nastrúhame. V mixéri rozmixujeme vločky, kokos a orechy, datle a hrozienka. Zmes primiešame k mrkve spolu so škorice. Krém vytvoríme zmiešaním mascarpone, medu a vanilkového extraktu. Cesto umiestnime na plech, na ktorý položíme papier na pečenie, a na vrch cesta natrieme krém. Hotový koláč umiestnime do chladničky na 2 hodiny.