

# VITA KUCHARKA

*Ať je jídlo tvým lékem, a lék tvým jídlem*



Posledná aktualizácia: 30.4.2009, 203 receptů  
Zdroj: <http://vitakucharka.blog.cz/>

## Obsah

1.	<i>Kaše</i> .....	6
1.1	Ovocná pochoutka .....	7
1.2	Maková kaše .....	8
1.3	Čokoládová kaše .....	8
1.4	Pohanková snídaně .....	9
1.5	Mačkané jahody s avokádem .....	10
1.6	Barevný svět ve skle .....	10
1.7	Pohanková kaše .....	11
1.8	Ovocný jogurt .....	11
1.9	Jahodová kaše s datlemi .....	11
1.10	Lněná kaše .....	12
1.11	Borůvková kaše .....	12
1.12	Jahodová kaše s banánem .....	12
1.13	Ořechová pochoutka s banánem .....	13
1.14	Sezamová pochoutka .....	13
1.15	Banánová kaše s kokosem .....	14
2.	<i>Nápoje</i> .....	15
2.1	Tropický koktejl s kokosovým mlékem .....	16
2.2	Malinový koktejl .....	16
2.3	PomBerry Smoothie .....	17
2.4	Zelený koktejl .....	18
2.5	Ananasové smoothie .....	19
2.6	Limetkový nápoj s vanilkou .....	19
2.7	Mangový ošial' .....	20
2.8	Borůvkové frapé .....	20
2.9	Okurkové osvěžení .....	21
2.10	Jarní khaki drink nabitý energií .....	22
2.11	Čokoládovo-mandlové mléko .....	23
2.12	Pomerančový džus s banánem .....	23
2.13	Mrkvový nápoj .....	24
2.14	Růžový panter .....	24
2.15	Džus "Vesna" .....	25
2.16	Džus "Caribic" .....	25
2.17	Džus "Súmrak" .....	26
2.18	Hruškový nápoj .....	26
2.19	Mléko z ořechů a semínek .....	27
2.20	Banánové mléko .....	27
2.21	Jablkový džus s banánem a nektarinkou .....	28
2.22	Čokoládový "úlet" .....	28
2.23	Kokosové mléko a smetana .....	28
2.24	Konopné mlíčko .....	29
2.25	Ovocný džus .....	29
2.26	Zeleninový džus .....	29
2.27	Ledový nápoj .....	30
2.28	Mangový shake .....	30
3.	<i>Omáčky</i> .....	31
3.1	Kokosová majonéza .....	32
3.2	Dressing z cherry rajčátek .....	33
3.3	Čokokoko dream .....	33
3.4	Vitanéza .....	34
3.5	Hořčičný dressing .....	35

3.6	Vlašský dip .....	36
3.7	Francouzský dressing .....	37
3.8	Rajská omáčka .....	37
3.9	Nutella.....	38
3.10	Konopná šlehačka .....	38
3.11	Tahini na slano .....	39
3.12	Svíčková omáčka.....	39
3.13	Ořechová zálivka .....	40
3.14	Rajčatová zálivka.....	40
3.15	Ovocná omáčka s avokádem.....	40
3.16	Vitariánský kečup .....	41
3.17	Koprová omáčka .....	41
4.	<i>Polévky</i> .....	42
4.1	Koprová polévka s cuketou .....	43
4.2	Mrkvová polévka .....	44
4.3	Polévka z cukety.....	45
4.4	Krémová koprová polévka .....	46
4.5	Hrášková polévka .....	47
4.6	Polévka Gaspacho.....	48
4.7	Špenátová polévka .....	49
4.8	Pohanková "prdelačka" .....	49
4.9	Brokolicová polévka .....	50
5.	<i>Pomazánky</i> .....	51
5.1	Rajčatová čalamáda .....	52
5.2	Avokádové raw-fondue s česnekem.....	53
5.3	Sluněnky .....	54
5.4	Pohanková pomazánka .....	56
5.5	Ovocná marmeláda.....	56
5.6	Žampionová pochoutka .....	57
5.7	Pomazánka aneb Pohanka na 100 způsobů.....	57
5.8	Malinová marmeláda bez malin .....	58
6.	<i>Saláty</i> .....	59
6.1	Mango s avokádem .....	60
6.2	Krémová pohádka s malinami.....	60
6.3	Delikatesní salátek s avokádem .....	61
6.4	Jahody s borůvkami .....	62
6.5	Ananasový salát s jahodami.....	62
6.6	Koprový salát s avokádovou omáčkou .....	63
6.7	Žampionový salát se sluněnkou.....	64
6.8	Pomerančový salát s jahodami .....	65
6.9	Chilli okurkovo-rajčatový salátek .....	66
6.10	Letní ovocný salát.....	67
6.11	Kapustový salát .....	68
6.12	Žampionový salát.....	69
6.13	Mrkvový salát s jablkem a pomerančem .....	70
6.14	Ledový salát se sluněnkou .....	70
6.15	Jarní salát pro náročné labužníky.....	71
6.16	Míchaný salát s fenyklem, jablkem a slunečnicí .....	72
6.17	Listový salát se sladce ostrou zálivkou .....	73
6.18	Mrkvový salát s pomerančem .....	74
6.19	Salát z bílé ředkve .....	75
6.20	Hugův "Vlašák".....	76
6.21	Naklíčené mungo s avokádem.....	77
6.22	Kysané zelí po staročesku .....	78
6.23	Zeleninový salát s kopřivou .....	79
6.24	Strouhaná jablka s kokosem .....	79

6.25	Ledový salát s celerem .....	80
6.26	"Bramborový" salát .....	80
6.27	Mrkvový salát s jablkem .....	81
6.28	Ovocný salát se skořicí .....	81
6.29	Guacamola .....	82
6.30	Rychlý salát s Dulse vločkami .....	83
6.31	Salát a la humr .....	84
6.32	Tzatziky .....	85
6.33	Pampeliškový salát .....	86
6.34	Květákový salát se špenátem .....	86
6.35	Salát z čerstvých žampionů - Salade de champignons crus .....	87
6.36	Zeleninový salát s polníčkem .....	87
6.37	Zeleninový salát s květákem .....	88
6.38	Kedlubnový salát .....	88
6.39	Zelený salát .....	88
6.40	Mrkovový salát .....	89
6.41	Podzimní salát .....	89
6.42	Okurkový salát .....	90
6.43	Pohankový salát .....	90
6.44	Kapusta se zázvorem a česnekem .....	91
6.45	Červená řepa s křenem .....	91
6.46	Salát z červené řepy .....	92
6.47	Zelný salát s fenýklem .....	92
6.48	Hlávkový salát s pikantní zálivkou .....	93
6.49	Zelný salát s koprem .....	93
6.50	Ledový salát s avokádem .....	94
6.51	Zelný salát .....	94
6.52	Lisovaný salát .....	95
6.53	Čočkový salát .....	95
6.54	Avokádový salát .....	96
7.	<i>Sladkosti</i> .....	97
7.1	Kokosový krém s malinami a borůvkami .....	98
7.2	Mango-puding .....	99
7.3	Kokosový puding s pomerančem .....	99
7.4	Jablkový koláč .....	100
7.5	Jahodový puding .....	101
7.6	Jahodový dort .....	102
7.7	Raw balls .....	103
7.8	Čoko-koko dortíky .....	104
7.9	Čoko-kešu kuličky .....	105
7.10	Kokosovo-citronové kuličky .....	105
7.11	Mandlové kuličky .....	106
7.12	Skvělé sladké koule .....	106
7.13	Kešu-datlové kuličky .....	107
7.14	Čokoládový puding .....	108
7.15	Jablečný závin neb štrůdl .....	109
7.16	Čoko termix .....	109
7.17	Ořechový koláč s rozinkami .....	110
7.18	Kuličky dle Huga .....	111
7.19	Ovocný dort .....	112
7.20	Tahini .....	113
7.21	Kokosové koule .....	114
7.22	Mražený ovocný dort .....	115
7.23	Ovocné kuličky .....	116
7.24	Čokoládová pochoutka .....	116
7.25	Jablečný dort .....	117
7.26	Vitarian Chocolate Thermix Fully Optimized .....	118

7.27	Čokoládové raffaello .....	118
7.28	Čokoláda .....	119
7.29	Broskyňovo-krémový zákusok .....	120
7.30	Čokoládové kuličky .....	121
7.31	Čokoládovo marcipánové kuličky .....	121
7.32	Modré kuličky .....	121
7.33	Bílé kuličky .....	122
7.34	Chalva .....	122
7.35	Sezamové kuličky .....	122
8.	<i>Speciality</i> .....	123
8.1	Karamelová jablka .....	124
8.2	Ananasový dortík .....	125
8.3	Ovocné jednohubky s čokoládou .....	126
8.4	Ovocné špejle .....	128
8.5	Melounové dortíky .....	129
8.6	Banánové palačinky s jahodami .....	130
8.7	"Brouci" .....	131
8.8	Okurkové rolky .....	132
8.9	Raw pizza .....	133
8.10	Vitariánské hranolky .....	133
8.11	Banán s ananasovo-kokosovým krémem .....	134
8.12	Plněná rajčata .....	134
8.13	Banán v kokosu .....	135
8.14	Broskve s kokosovým krémem a višňovou omáčkou .....	135
8.15	Matjesy z cukety .....	136
8.16	Vita-sushi .....	137
9.	<i>Sušené placky</i> .....	138
9.1	Kokosky .....	139
9.2	Hruškové placky .....	139
9.3	Vita placky .....	140
9.4	Masové" placičky .....	141
9.5	Kokosové makrónky .....	142
9.6	Placky s cuketou .....	143
9.7	Pohankové sušenky .....	144
9.8	Jablíčkové placičky .....	145
9.9	Sladké krekry .....	145
9.10	Snídaně šampionů aneb Musli buckwheaties .....	146
9.11	Lněné placičky ala pizza .....	146
9.12	Čapáty .....	147
10.	<i>Zmrzliny</i> .....	148
10.1	Kokosová zmrzlina .....	149
10.2	Mangové osvěžení .....	150
10.3	Jahodovo-banánová zmrzlina .....	151
10.4	Zmrzlina tří barev .....	151
10.5	Jahodová zmrzlina .....	152
10.6	Oříšková zmrzlina .....	152
10.7	Banánová zmrzlina .....	152
10.8	Borůvková zmrzlina .....	153
10.9	Italská zmrzlina .....	153

# *1. Kaše*



## **1.1 Ovocná pochoutka**

3.3.2009 23:51 | kveta | Kaše



*...prasátko se už moc těší na ovocnou banánovou bílonektarinkovou pochoutku 😊*

### **Ingredience:**

- 2 banány
- 2 bíle nektarinky
- 1 mango

### **Postup:**

Ovocná pochoutka, kterou jsem s radostí připravila ze dvou banánů a dvou bílých nektarinek, rozmačkaných vidličkou. patří k mým oblíbeným ovocným kašičkám. Mango si dal avokádo (1ks) s banánem (2ks) taky rozmačkaný na krém.

## 1.2 Maková kaše

11.2.2009 22:00 | Rose | Kaše



### Ingredience:

- mletý mák
- rozmačkaný banán
- kardamon nebo skořice

### Postup:

Jsem na tom podobně - závislák na sladkém. Vynikající je mletý mák smíchaný s rozmačkaným banánem, do toho lze přidat i kakao. Med spíš ne, je to samo o sobě dost sladké. To samé se dá dělat i se strouhanou hruškou nebo jablkem. Já mám ale nejradši banán. Přidávám ještě trošku kardamonu nebo skořice.

*lakyluk: Ja si mak pomeliem z lanom a nechám to namočené od večera do rána. Ráno pridám med, občas jem k tomu aj sušený peľ.*

## 1.3 Čokoládová kaše

5.2.2009 23:36 | s.arik | Kaše

### Ingredience:

- hrst rozinek umlít
- hrst čokobobů umlít
- 2-3 banány oloupat

### Postup:

Vše vidličkou promísit, rozňahnat 😊 báječná, sytá sladkost, hotová za pár minut.

*S medem:* kaše z šesti banánů, 2 PL pohankového medu a 2PL raw kakaového prášku 🍯  
🍯🍯 (chutnější varinta, pro mne... )

### *Se slunečnicí a ořechy:*

*2-3 banány, hrst vlašáků, hrst rozinek, hrst slunečnice a hrst čokobobů, vše umlít a rozmačkat s banány, je to moc dobré*



## **1.4 Pohanková snídane**

18.1.2009 16:00 | Tereza | Kaše



### **Ingredience:**

- *pohánka*
- *hruška nebo jabko*
- *med*
- *škořice*

### **Postup:**

Namočenou pohanku smícháme s nastrouhanou hruškou či jablkem a přidáme dle chuti trochu medu a skořici. Pro pokročilý bodybuilding lze přidat slunečnicová semínka, vlašské ořechy apod.

***Eva Kočí:*** směs z namočené pohanky namočených datlí a křížal zahuštěné kokosem a mletou slunečnicí k tomu liči (cca 10dkg), mango, banán

## **1.5 Mačkané jahody s avokádem**

18.1.2009 14:33 | mandragora | *Kaše*



### **Ingredience:**

- čtvrtka zralého avokáda
- 0,5 kg jahod

### **Postup:**

Jahody rozmačkat. Avokádo vydlabat a rozmixovat ze šťávou z jahod popř přidat 2 či 3 jahody... a zalít tím jahody. Místo jahod lze variovat s jakýmkoliv kyselým ovocem dle sezóny. Maliny, kiwi, ostružiny, ...

## **1.6 Barevný svět ve skle**

15.1.2009 06:55 | realita.tv/ohz | *Kaše*



### **Ingredience:**

- slunečnicová semínka
- maliny
- banán
- sekané lískové ořechy
- strouhaný kokos

### **Postup:**

Slunečnicová semínka nechte přes noc namočené ve vodě. Rozmixujte je s trochou vody. Přidejte banán a znovu rozmixujte. Rozdělte vzniklou hmotu na dvě části. Jednu nechte jak je a ke druhé přidejte rozmačkané maliny a promíchejte. Na dno misky dejte jednu barvu, na ni druhou, posypte strouhaným kokosem a sekanými oříšky.

## **1.7 Pohanková kaše**

11.1.2009 23:59 | Tereza | Kaše

### **Ingredience:**

- *namočenou nebo naklíčenou pohanku*
- *nasekaný kopr, petržel nebo pažitka*
- *mořská sůl*
- *pepř*
- *nepasterovaný jablečný ocet*

### **Postup:**

Namočenou nebo naklíčenou pohanku ochutíme nasekaným koprem, petrželí či pažitkou, mořskou solí a trochou pepře, případně nepasterovaným jablečným octem. Variací může být kari koření. Pokrm bude vydatnější smícháme-li pohanku se stejným množstvím namočeného slunečnicového semínka.

## **1.8 Ovocný jogurt**

11.1.2009 23:44 | epony | Kaše

### **Ingredience:**

- *1 avokado*
- *škoric (1 lyžička)*
- *med (podla chuti)*
- *sezam (1 lyžička)*
- *kokos (1 lyžička)*
- *pokrajané jablčko (stačí štvrtka)*

### **Postup:**

Dnes som vytvorila nový recept. Odporúčam všetkým, ktorí majú radi sladké, chuť to ako sladký jogurt. Osobne mi nechutí avokado ako pasta so zeleninou a keďže mi jedno ostalo, povedala som si, že budem trochu experimentovať a vyskúšam avokado na sladko.. voilà:

## **1.9 Jahodová kaše s datlemi**

11.1.2009 23:32 | mandragora | Kaše

### **Ingredience:**

- *3 velké zralé banány*
- *1-2 jablka*
- *1 kg jahod*
- *0-15 datlí*

### **Postup:**

Banány oloupat a nakrájet na plátky. Taktéž jablka omýt a nakrájet na plátky, přidat datle a všechno rozmixovat... servírovat v miskách.

## 1.10 Lněná kaše

11.1.2009 23:16 | hofikos | Kaše

### Ingredience:

- hrst l'anu
- 100g biorozinek
- 1 lžička skořice
- 1 jabko
- trocha vody

### Postup:

Lehce inspirovaná a těžkými chutěmi zatížená po přečtení složení sladkých lněnek jsem si včera a především udělala takovou kašičku, která chutná úplně jako štrůdl. Vše dělám v Choperu - nejdřív namelu/nasekám tak hrst až dvě lnu (suchého). Potom jedno balení (100 g) biorozinek také namelu/nasekám. Smíchám, přidám lžičku skořice. Nasekám (skoro až rozmixuju) jedno větší sladké jablko (možno s trochou vody, aby to byla kašička, ale ne moc, ztratila by se sladkost). Potom zamíchám dohromady a nechám nasáknout len. Začne to být takové tužší mazlavé a je to úplně výborný - prostě štrůdl. Důkladně proslinovat! 😊

**Lněná snídaně od Johnyho (pro 2 osoby):** 4 lžice lněného semínka, 2 lžice sezamu, 1 lžice slunečnice - krátce umixujeme na sucho, přidáme trochu skořice, medu, 1 banán a asi 2 dcl vody a mixujeme ještě asi minutu. Kaše je hotová, může se třeba posypat kokosem a ozdobit jahodama. To by člověk by nevěřil jak je to výborné!

## 1.11 Borůvková kaše

11.1.2009 21:53 | Borůvka | Kaše

### Ingredience:

- banán
- borůvky nebo nektarinky

### Postup:

rozmixujte banán, dejte do toho borůvky, nebo kousky nektarinky nebo jakýkoliv ovoce, třeba i fíky. Je to mňamka.

## 1.12 Jahodová kaše s banánem

11.1.2009 21:22 | tvx | Kaše

### Ingredience:

- 2 kg jahod
- 1kg banánů

### Postup:

2 kila jahod, kilo banánů, smíchat v mixéru 3/4 všeho a potom tu 1/4 jahod do toho nasypat, 1/4 banánů nakrájet na kolečka a taky přidat. (Snídaně pro 4-člennou rodinu)

### 1.13 Ořechová pochoutka s banánem

11.1.2009 21:13 | 800914 | Kaše

#### Ingredience:

- 80g hroziček nebo nektarinek
- 40g vlašských ořechů
- 80g konopných semen
- lžička mletá skořice
- 1 banán
- med
- 1/2 citrona

#### Postup:

##### 1.den:

namocit zhruba 80g nesířených hroziček/rozinek a 40g posekaných vlašských ořechů do vody do druhé misky namocit 80g konopných semen.

##### 2.den:

preplachnete semena dajte do mixeru spolu s 1.5dl vody. minutu mixovat, scedit cez sitko, mlieko samozrejme nevyliavame /bude sa hodit 😊/. to co ostane v sitku dobre premiesame s lyžičkou mletej skorice, odkvapkanými hrozičkami a orechami, výslednú masu dame do formy, staci aj mala miska, preklopime na cisty tanier. Vidlickou vymiesame konopne mlieko so zrelým banánom, medom a vytlačenou polkou citróna skoro do hladka. polejeme tým cele dielo a mozeme sa do toho pustit. enjoy that buzz..

### 1.14 Sezamová pochoutka

11.1.2009 19:56 | Sluničko | Kaše

#### Ingredience:

- sáček sezamu
- káv. hrníček vody (možno i dolévat při mixování , prostě podle toho jak chcete směs hustou)
- 2 lžíce medu
- 1 banán
- 2 jahody - vše mixovat až začne směs houstnou, pak je hotová.

#### Postup:

Vše mixovat až začne směs houstnou, pak je hotová. Je to hodně syté, ale mooooc dobré. Také je dobré do už hotové směsi vsypat třeba trochu rozinek. Místo jahod lze použít jakékoliv jiné výrazné ovoce a nebo jen koření – skořici. a nebo jsem nedavno vyzkoušela místo sezamu strouhaný kokos mňam

## **1.15 Banánová kaše s kokosem**

11.1.2009 18:16 | *M!cha!* | *Kaše*

### **Ingredience:**

- 1 banán
- 1 jablko
- strouhaný/sušený kokos
- citronová šťáva

### **Postup:**

Vyzrálý banán rozmačkat s najemno nastrohaným jablkem (ty letní se moc nehodí), zahustit strouhaným sušeným kokosem (doporučuji předem ještě rozmixovat, aby to bylo na prach) a pak řádně vyburcovat chuť notnou dávkou čerstvé citronové šťávy....nechat uležet. Delikátní!!!!

*xhitv:* právě jím kaši: nastrohaný banán smíchaný se strouhaným bio-kokosem mňam 😊

*kveta:* s banánem je dobrý skoro každý ovoce...banán jahoda, banán borůvka, banán mouruše, banán kiwi, banán pomeranč, atd... zkuste to devčata, nebudete litovat.. 😊

## *2. Nápoje*



## 2.1 Tropický koktejl s kokosovým mlékem

Včera v 8:03 | Heathy | Nápoje



### Ingrediencie:

- kokosové mléko
- ananas
- zmrazené mango
- kousek zmrazeného banánu

### Postup:

Toto tropické lahodné smoothie bylo mým pokusem vrátit léto zpět, když k nám zavítal podzim.

## 2.2 Malinový koktejl

13. dubna 2009 v 15:45 | Liz | Nápoje



### Ingrediencie:

- 2 zralé banány
- 1-2 šálky mražených malin
- 1-2 cups of Water / 1-2 šálky vody

### Postup:

Rozmixujeme uvedené suroviny na koktejl.



## 2.3 PomBerry Smoothie

4.4.2009 20:53 | helloveggie | Nápoje



### Ingredience:

- 6 mražených jahod
- 1 banán
- 1 šálek mražených borůvek
- 2 polévkové lžíce mletého lněného semínka
- 1,5-2 šálky pomerančového džusu

### Postup:

Mražené jahody a borůvky dejte do mixéru 5 min. předem mírně roztát pro snadnější rozmixování, rozmixujte dohledka spolu s banánem a pomerančovým džusem. Nakonec vmíchejte mleté lněné semínko.

***Sitar:** Někdy v únoru mi to přišlo od Jinjee, ale teprve včera jsem to testnul. Příště bych to udělal bez medu, bylo to dost sladký, ale přesto výborný:*

*Here's a valentine's ambrosia recipe from me to you!*

- 1/2 šálku macadamiových ořechů
- 2 šálky vody
- 1 šálek kokosového mléka
- 1 šálek borůvek
- 4 datle
- 1 polévková lžíce medu

*(Nejprve rozmixujte ořechy na prášek, přidejte ostatní přísady a společně domixujte. Určitě si nápoj zamilujete!)*

## 2.4 Zelený koktejl

22.3.2009 13:29 | Blanka | Nápoje



### Ingredience:

#### *Snídaně:*

- ½ melounu galia
- velká hrst mladého listového špenátu
- voda podle toho, jak chcete nápoj hustý  
svěží šťavnatá dobrota

#### *Oběd:*

- 1 velký banán
- 6 malých hrušek (oloupané a bez jádřinců)
- hooooódně listového špenátu
- voda podle potřeby  
získáte asi tak litr poměrně sladkého pití

#### *Svačina:*

- 1 velké mango
- velká hrst petržele
- sklenice vody  
tropický požitek servírovaný ve vysoké sklenici

### Postup:

**Zelené koktejly**, pro ty, kdo se s nimi ještě nesetkali, jsou nápoje super nabitě výživnými látkami - hlavně zásaditými minerály. V podstatě je velmi jednoduché je vyrobit - jediné, co potřebujete, je mixér. Čím silnější, tím v tomto případě lepší. Pak už jen zvolte svoje oblíbené ovoce, přidejte hrst listů a trochu vody, a mixujte. Tím, že se zelená listová zelenina rozmixuje dohromady s ovocem, získají koktejly příjemnější, sladší chuť, a tak lehce zkonsumujete mnohem větší porci, než kdybyste měli chroustat jako králík list po listu. Zároveň tím, že se rozmixuje, je listová zelenina lehčeji stravitelná. Pokud trochu rozumíte anglicky, můžete se podívat na tohle: [Green Smoothie](#), kde Sergej Boutenko z Raw Family (Syrová rodina) předvádí, jak na to.

## 2.5 Ananasové smoothie

Včera 21:46 | Rose | Nápoje



### Ingrediencie:

- banán
- ananas
- kiwi
- pomarančová šťáva

### Postup:

Dnešní večere - banán, ananas, kiwi a pomarančová šťáva.

## 2.6 Limetkový nápoj s vanilkou

5.2.2009 23:44 | Katarína | Nápoje



### Ingrediencie:

- vela vody (studenej alebo teplej) a do nej trochu:
- stava z limetky
- agavovy sirup od Terezky alebo suroveho trstinoveho cukru alebo ineho sladidla
- vanilkoveho prasku od Terezky

### Postup:

Do vody (studenej alebo teplej) pridáme všetky ingrediencie

**Robim** z limetiek niečo na styl mojito virgin: z polovice limetky vytlačím stavu (supky tam nedávam), pridám surový trstinový cukor, zopár pokrajovaných lístkov maty, rozdrvím to a dolejem pol litrom teplej vody.

## 2.7 Mangový ošial'

15.1.2009 22:35 | dobre-recepty | Nápoje



### Ingrediencie:

- 3 pomaranče
- 1/2 banánu
- 1/2 manga

### Postup:

Olúpané pomaranče, banán a mango rozmixujte, nalejte do pohárov, po prípade trochu zriedte studenou vodou. Pohár ozdobte mangovou hviezdíčkou vykrojenou formičkou na cesto a špirálou z umytej kôry pomaranča.

*kveta: já a můj přítel mango se v posledních měsících hlavně živíme rozmixovanejma mangama ve šťávě z pomerančů, většinou vyrobených mangem. přiznám se že od té doby co u mě bydlí už zapominám jak vypadá kuchyň...ha ha...jeho to baví...mě taky*

## 2.8 Borůvkové frapé

15.1.2009 07:20 | realita.tv/ohz | Nápoje



### Ingrediencie:

- 1 banán
- miska borůvek (i mražené)
- 3 sklenice vody

### Postup:

Společně rozmixujte. Vodu přidávejte podle požadované hustoty. Místo borůvek zkuste jahody, maliny atd.

## 2.9 Okurkové osvěžení

15.1.2009 07:13 | realita.tv/ohz | Nápoje



### Ingredience:

- *salátová okurka*
- *menší cibulka ( lépe několik mičurinek )*
- *stroužek česneku*
- *citrónová šťáva*
- *bylinkový pepř*
- *čerstvý kopr*

### Postup:

Okurku nastrouhejte najemno, cibulku nastrouhejte najemno, přidejte stroužek rozmačkaného česneku, bylinkový pepř a nasekaný čerstvý kopr podle chuti a šťávu z půlky citrónu. Vložte do mixéru a rozmixujte. Podle potřeby přidejte vodu. Servírujte ve vychlazené sklenici, na dno dejte několik kostek ledu.

## 2.10 Jarní khaki drink nabitý energií

13.1.2009 04:09 | vlastislawa | Nápoje



### Ingredience:

- větší sáček mladých jarních kopřivových výhonků - cca 4 velké hrsti
- menší hrst mladých jarních pampeliškových listů
- menší hrst petrželky kudrnky
- 2 větší bio-mrkve
- citron
- banán

### Postup:

Kopřivy, pampelišky, kudrnku, citron a mrkev vyšťavíme a ve šťávě rozmixujeme banán. Vypijeme. Nápoj obsahuje kolem 30 g sacharidů, 4 g bílkovin, zanedbatelné množství tuků, chlorofyl a velké množství minerálů, stopových prvků a vitamínů. Působí zásadotvorně, upravuje zažívání a podporuje tvorbu červených krvinek.

Kopřivy bychom měli pro šťavení sklízet zhruba do poslední třetiny května a pak a znovu od druhé poloviny září. Sklízíme pouze na čistých místech a jen mladé výhonky. Z obsahových látek je nejdůležitější chlorofyl listů, který má protizánětlivý a hojivý účinek, urychluje zcelování ran a regeneraci pokožky poškozené buď úrazem (popálení, poleptání, opaření), nebo nějakým chronickým procesem (proležení). Kromě toho působí chlorofyl i tonizačně a povzbudivě na metabolismus a ostatní fyziologické funkce. Z dalších obsahových látek je to kyselina křemičitá, působící močopudně, třísloviny s protikrvácivým účinkem a látky snižující hladinu krevního cukru i vysoký krevní tlak. Díky antiseptickému působení se kopřiva používá jako pomocný lék při zánětech dýchacích a močových cest. V lidovém léčitelství je hojně ordinována k léčbě chudokrevnosti, při trávicích obtížích a jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky. Zanedbatelný není ani poměrně vysoký obsah vitamínu C. Komplex účinných látek kopřivy zvyšuje enzymatickou činnost a zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů. Banány obsahují velké množství draslíku (ochrana srdce), sodíku, vápníku a hořčíku (mírní křeče, bolesti hlavy, posiluje svaly), zinku, manganu a molybdenu.

## 2.11 Čokoládovo-mandlové mléko

13.1.2009 04:03 | lifefood | Nápoje



### Ingredience:

- 1/2 litru mandlového mléka
- 1 hrst syrových kakaových bobů
- 1 lžíce medu

### Postup:

Mandle, nejlépe přes noc namočené, umixujte s vodou, a přeced'te resp. vymačkejte přes cedící sáček (možno použít punčochu nebo látku ze staré košile, sáček na Barvy laky apod.). Mandlovou hmotu schovejte do jiných receptů na pomazánky či cukroví. Čokoládu rozemelte na prášek a pak mixujte s mandlovým mlékem a medem. Přizpůsobte množství medu svým rozmarům. Delikatesa!!

## 2.12 Pomerančový džus s banánem

13.1.2009 03:45 | Květa | Nápoje

### Ingredience:

- 3 pomaranče
- 1 banán

### Postup:

Ručně vymačkaná šťáva ze 3 šťavnatých pomerančů, 1 banán. mix 15 sekund v mixeru...hotový nebe na zemi

## 2.13 Mrkvový nápoj

13.1.2009 02:20 | Eva | Nápoje

### Ingredience:

- mrkvová šťáva
- kokosové mléko

### Postup:

Já jsem si oblíbila mrkvový nápoj: smíchám mrkvovou šťávu + kokosové mléko. Dávám přibližně jeden díl kokosového mléka na pět dílů mrkvové šťávy. Podobně míchám s kokosovým mlékem též šťávu z červené řepy.

## 2.14 Růžový panter

12.1.2009 00:03 | vitarian | Nápoje



### Ingredience (pro 2):

- Jablko
- 1 zralý banán
- šťávu z většího pomeranče
- hrst čerstvé dužiny kokosu (okrájíme i tenkou hnědou vrstvou)
- hrst jahod, malin nebo mix (mohou být i mražené)
- trochu vody

### Postup:

Použijeme výkonný stolní mixér. Dáme do něj všechny ingredience a důkladně rozmixujeme, až je i kokos dokonale rozmíchán a dodává tomuto smoothie smetanové zabarvení. Vodu používáme dle potřeby, na požadovanou hustotu. Výsledkem je vynikající hustý nápoj mnoha chutí, který uspokojí nejen vitariány.



## **2.15 Džus "Vesna"**

*11.1.2009 23:52 | epony | Nápoje*

### **Ingrediencie:**

- *1/2 kelu*
- *mlieko z 1 kokosu*
- *1 zeler*

### **Postup:**

*Odšťavíme. 😊*

## **2.16 Džus "Caribic"**

*11.1.2009 23:48 | epony | Nápoje*

### **Ingrediencie:**

- *2 grepfruity*
- *3 cm koreňa zázvoru*
- *mlieko z 1 kokosur*
- *kúskom kokosového orecha*

### **Postup:**

*Odšťavíme a pridáme kokosové mlieko. ozdobíme kúskom kokosového orecha. Užasný osviežujúci nápoj 😊*

## 2.17 Džus "Súmrak"

11.1.2009 23:46 | epony | Nápoje



### Ingrediencie:

- 6 x veľká mrkva
- 1 stredná červená repa
- 1/2 citrónu
- miska žihlavy
- pár listov púpavy(pampelišky)
- 3 tvrdšie jablká

### Postup:

Odšťavíme. Je to naozaj mňam, jeden z mojich najoll'ubenejších 😊

## 2.18 Hruškový nápoj

11.1.2009 23:32 | mandragora | Nápoje

### Ingrediencie:

- sušené hrušky
- čerstvé hrušk
- 4 banány

### Postup:

Sušené hrušky namočiť přes noc do destilky a i s vodou pak dát do mixéru. Čerstvé hrušky oloupat vypeckovať a dát do mixéru a pridať 4 banány nakrájené na kolečka. Rozmixovať.

## 2.19 Mléko z ořechů a semínek

11.1.2009 23:27 | mandragora | Nápoje



### Ingredience:

- 50g semen
- 3 polévkové lžice medu
- 2 dcl vlažné destilované vody

### Postup:

Vezme se tak 50 gramů semen a vloží se do mixéru, zalijí se asi tak 2 deci vlažné destilované vody (né víc než 37) a přidá se tak 3 polévkové lžice medu. Mixovat tak půl minuty a pak za chodu přilívat vlažnou vodu až do jednoho litru. Vlažnou proto, protože lépe vytahuje z materiálu mlékovitnou směs. Po té se mléko scedí zkrze čajové sítko a pije se po douškách.

Sezamové s neloupaného sezamu chutná jako bílá káva. Nejvíce mi chutná lískové.

Mandlové a vlašské je lepší přes noc namočit... ztratí se tím trpkost. Makové a konopné namočením získá větší vydatnost. U kokosového z čerstvého kokosu doporučuju okrájet hnědou část dužniny.

## 2.20 Banánové mléko

11.1.2009 22:03 | almond | Nápoje

### Ingredience:

- 1 velký banán
- 1 - 2 poháre vody

### Postup:

Banánové mlieko je samá bielkovina a obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny - v najživšej forme. Je to vynikajúci výživný nápoj pre každý vek. Banán s vodou dajte do mixéra. Mixujte do hladka. Ak treba, pridajte vodu. Treba si starostlivo vyberať krásne škrvnité banány !

## **2.21 Jablkový džus s banánem a nektarinkou**

11.1.2009 21:56 | *Borůvka* | *Nápoje*

### **Ingredience:**

- *banán*
- *jablka*
- *nektarinka*

### **Postup:**

Mám skvělejší džus: odšťavím jablka, do toho dám rozmixovanou banán a rozmixovanou nektarinku, to je naprosto skvělý pití. Dávám si to už 7. den.

## **2.22 Čokoládový "úlet"**

11.1.2009 21:46 | *Tereza* | *Nápoje*

### **Ingredience:**

- *raw čoko*
- *vanilka*
- *kešu*
- *sezamový prášek*
- *hruška*
- *nektarinka*
- *kiwi*

### **Postup:**

Tak jsem si právě rozmixovala raw čoko s vanilkou, trochu kešu a sezamu na prášek, přidala do mixéru hrušku, nektarinku a kiwi (tzv recept na dezert Co dum dal..), vanilla hemp, vodu a led, rozmixovala - teď to tady popíjím a doufám že se vrátím ještě dneska na Zem....to je fakt úlet....!

## **2.23 Kokosové mléko a smetana**

11.1.2009 20:53 | *tvx* | *Nápoje*

### **Ingredience:**

- *kokos*

### **Postup:**

Lousknu kokos, nakrájím na malé kostky, hodím do vodní lázně tak 35-40 stupňů... když si poleží dost dlouho, aby se ohřál, projedu TwinHealthem na nejhrubší sítku za vzniku smetany, vyloženě husté kokosové kaše. Pak udělám ještě jedno kolečko poté co přidám do odpadu kvalitní vodu ohřátou opět na nějakých 35-40 stupňů, aby to udělalo kaši a jedu znova za vzniku plnotučného mléka...do třetice už to nemá cenu ani po prolití horkou vodou...Skladuju v chladu a temnu, před konzumací protřepat...

Míchám to pak v mixéru s banánem a třeba jahodama, někdy to nechávám zmrznout na zmrzlinu.



## **2.27 Ledový nápoj**

*11.1.2009 16:21 | mlok | Nápoje*

### **Ingredience:**

- *kostky ledu*
- *šťávu z citronu/limetky*
- *lístky máty*

### **Postup:**

Kostky ledu (hodně), šťávu z citronu/limetky a lístky máty se v nějakém vhodném kuchyňském robotu pomelou na jemnou hmotu, pak je možné hned jíst (někdy přidávám i třtinový Bio Cukr, i když je mi jasné že tahle varianta není moc vita 😊)

Jinak rozšmelcované kostky ledu lze zkusit s libovolným ovocem (skvělé s melounem či broskvemi) takže si to užívám dokud je krásně teplo

## **2.28 Mangový shake**

*11.1.2009 16:07 | zuzi | Nápoje*

### **Ingredience:**

- *1 mango*
- *1 pomeranč nebo citron*
- *popř. trocha vody na zředění*

### **Postup:**

Vše rozmixovat vznikne hustý nápoj, který celkem zasytí a jen se rozplývá na jazyku

## *3. Omáčky*



### 3.1 Kokosová majonéza

25. dubna 2009 v 9:29 | Jan | Omáčky



#### Ingredience (1 šálek):

- 1 šálek čerstvého kokosu
- 3 lžice olivového oleje
- 1 lžice citrónu
- 1 lžice agávového sirupu
- 1 stroužek česneku
- špetka himalájské soli
- špetka cayenského pepře
- 1 lžice nadrobno nakrájené pažitky
- 1 lžice kokosového mléka

#### Postup:

Výbornou náhradou tradiční vaječné majonézy pro váš oblíbený salát může být tato majonéza z mladých kokosů. Uvedené suroviny rozmixujte dohladka a vzniklou majonézu nechte v uzavřené skleničce nejméně 1 hodinu vychladit.



### 3.2 Dressing z cherry rajčátek

22.3.2009 12:33 | veri | Omáčky



#### Ingredience:

- 5-6 cherry rajčátek
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce raw jabl.octa
- trocha nepálivé červené papriky (koření)
- trocha soli, pepře

#### Postup:

Tak to vám můžu doporučit krémovější dresing bez oleje 😊 (česnek v tom skoro nejde cítit) a olivový olej se tam sice dát může, ale bez něj je to taky moc dobré 😊 chutná to dobře na ledovém salátu s okurkou a paprikou a dokonce i na kapustě brou chut' 😊

### 3.3 Čokokoko dream

1.3.2009 19:32 | k.winky | Omáčky



#### Ingredience:

- 3 lžíce kokosového oleje
- 2-3 lžíce medu
- 6 lžic kaka
- trocha teplé vody

#### Postup:

Vše rozmixovat

### 3.4 Vitanéza

21.2.2009 15:01 | k.winky | Omáčky



#### Ingredience:

- 200g ořechů (*mandle nebo liskové*)
- půl deci oleje (*dle chuti, já dávám olivový*)
- na příchucení - citron/limetka
- sůl
- bylinky

#### Postup:

Přes noc namočené ořechy rozmixovat s půl až celou dečkou vody na největší výkon, až vznikne tuhá pasta, pak šlehat asi 2min s postupným pomalým přiléváním oleje ...  
Dochutit, podávat na salát :)

### 3.5 Hořčičný dressing

26.1.2009 19:28 | k.winky | Omáčky



#### Ingredience:

- hořčičné semínko
- slunečnicové semínko
- slunečnicový olej
- jablečný ocet
- med
- trocha soli

#### Postup:

Vše rozmixovat. Ale je mňam, mám ráda hořčici 😊

**Zeleninový salátek:** špenát, hlávkáč, rajče, paprika, cibulka, okurka, olivy, olivový olej, balsamico ocet, hořčičný dressing

**dgm:** na oběd jsem dělala obyčejný salát ze zelí, ale jako zálivku jsem dělala hořčicový dressing. Namočila jsem toho hořčičného semínka hodně, půl malého hrnku, rozmixovala, přidala ol. olej, balsamico ocet, lžičku medu a trochu soli, bylo to ale pořád hodně ostré, tak ještě znovu olej a med. Výsledek byla hodně luxusní hořčicová omáčka, ale dost ostrá, nakonec jsem toho do salátu vmíchala jenom půlku, i tak to stačilo, ta ostrost byla výrazná, zbytek jsem nechala na misce v kuchyni a pak sleduju, že to stejně všechno zmizlo, jak chodili a namáčeli si do toho zeleninu, nakrájenou papriku a řapíky celeru a okurky...

**Hugo z Hor:** a taková vita hořčice na vita "masové" placce ozdobená rajčetem a okurkou je úžasná 🍷

### 3.6 Vlašský dip

25.1.2009 14:23 | k.winky | Omáčky



#### Ingredience:

- *hrstka vlašáků*
- *1/2 šálku oleje z vlašských ořechů*
- *3 lžíce sezamového oleje*
- *lžíce jablečného octa (není nutné)*
- *lžíce medu*
- *lžíce bragg liquid aminos (sojovka)*
- *1 rajče*
- *kousek česneku*
- *bylinky dle chuti (já používám přímo kořenící směs česnek a bylinky, je to mlýnek se solí od Kotanyi)..*

#### Postup:

Vše najemno umixovat ... Skvělé se salátem a rajčátky..

### 3.7 Francouzský dressing

24.1.2009 01:37 | k.winky | Omáčky

#### Ingredience:

- 2 rajčata
- stroužek česneku
- 3 lžíce jablečného octa (citrónové šťávy)
- lžíce Bragg liquid aminos (sojová omáčka)
- lžíce tahiny
- 1/2 šálku slunečnicového oleje
- 1/2 šálku sezamového oleje
- 2 lžíce medu
- lžička sladké papriky
- bazalka
- provensálské bylinky
- pár hořčičných semínek ...

#### Postup:

Měla jsem oblíbený francouzský dressing od Hellmans, který jsem zbožnovala na salát ... Už jsem ho ale chtěla vyřadit, protože mi ubíral procenta vita ... Přečetla jsem si složení, něco pozměnila nahradila a vyrobila něco, čemu tenhle Hellmans absolutně nemůže konkurovat :).

Vše na jemno umixovat ... V ledničce vydrží tak 5 dní, je to opravdu moc dobré na salát..

### 3.8 Rajská omáčka

17.1.2009 08:21 | hofikos | Omáčky

#### Ingredience:

- 1/2 - 3/4 kg rajčat
- cca 3 hřebíčky
- 3 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- možno špetka soli
- lžíce medu

#### Postup:

Já jsem nedávno přišla na to, že se dá dobrá rajská udělat tyčovým mixérem...no a je to dobrý,

### 3.9 Nutella

15.1.2009 06:25 | realita.tv/ohz | Omáčky



#### Ingredience:

- miska mandlí
- 10 datlí
- 1 avokádo
- carobový prášek (nebo rozmixované kakaové boby)

#### Postup:

Datle namočte na 6-8 hodin, potom nakrájejte na malé kousky. Mandle rozemelte na prášek a rozmixujte s vodou na hustší mléko. Podle chuti přisypte carobový prášek. Rozmixujte. Přidejte datle, rozmixujte, přidejte nakrájené avokádo, rozmixujte. Výsledek je hustý krém. Můžete jej jíst samotný nebo použít jako zálivku na ovoce.

### 3.10 Konopná šlehačka

13.1.2009 04:01 | lifefood | Omáčky

#### Ingredience:

- 1/4 hrnku piniových oříšků
- 2 odměrky Hemp Protein Vanilla Spice (alternativně Hemp protein Original Flavour a 1 vanilkový luska)
- 2 lžice raw tahini
- 1 lžice medu nebo 2 velké namočené datle

#### Postup:

Umixujte přísady v mixéru na jemný krém. Přidejte 1/2 avokáda pro více šlehačkový design. Ideální na borůvky, jahody nebo ovocné saláty.

### 3.11 Tahini na slano

13.1.2009 03:24 | RadkaS | Omáčky

#### Ingredience:

- *menší sklenka sezamového semínka*
- *1 menší rajče*
- *1/4 cibule*
- *stroužek česneku*
- *zelená petržel*
- *sůl*

#### Postup:

Nevím, jestli to jde na vašem odšťavňovači (na GS jsem nezkoušela). Já to dělám přes Norwalk (možná půjde mixerem?). Nasypu semínka, na to rajčata a proženu přes sítko, vznikne hustá pasta, do které přidám rozetřený česnek, na drobno nakrájenou cibuli, na drobno nakrájenou petržel a sůl. Promíchám a vznikne základní směs, kterou lze použít jako studenou omáčku k obloženému talíři zeleniny. To je základní směs. Můžeme přidat zázvor nebo křen nebo víc česneku. Místo petržele můžeme přidat kopr.

### 3.12 Svíčková omáčka

13.1.2009 02:55 | tvx | Omáčky

#### Ingredience:

- *pomeranč*
- *mrkev*
- *celer*

#### Postup:

Vyšťavíme pomeranč a mrkev cca 1:1 a dle chuti přidáme celer, ev. část odpadu celeru a mrkve vrátíme zpět na zahuštění

### 3.13 Ořechová zálivka

13.1.2009 02:52 | Veronika | Omáčky

#### Ingredience:

- vlašské ořechy
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 1 červená paprika
- 1/2 male cibule
- petržel
- šťáva z 1 citronu.

#### Postup:

Jinak z vlašských ořechů dělám dip/zálivku následovně: Hrnek namočených vlašských ořechů (namočit asi 6-12 hodin, vodu vylít před použitím!!!, zbaví to ty ořechy typické hořkosti, a jsou krásně sladké) nahrubo umixuji so zeleninou. Občas si do toho dám kysané zeli a kmín, nebo curry koření. Jím to většinou jako zálivku na salát, občas to jím jen tak, z misky. Moc mi to chutná. 😊. Myslím, že rajče by do toho šlo také přidat. Budu to muset příště vyzkoušet. 😊

### 3.14 Rajčatová zálivka

13.1.2009 02:45 | Veronika | Omáčky

#### Ingredience:

- 1 rajče
- avokado
- cibule
- bazalka

#### Postup:

S rajčatem jsem kdysi rozmixovala avokádo, trochu cibule a bazalku. Bylo z toho taková zálivka, konzistenci podobná majonéze.

### 3.15 Ovocná omáčka s avokádem

11.1.2009 23:40 | mandragora | Omáčky

#### Ingredience:

- čtvrtka zralého avokáda
- 0,5 kg jahod.

#### Postup:

Jahody rozmačkat. Avokádo vydlabat a rozmixovat se šťávou z jahod popř přidat 2 či 3 jahody... a zalít tím jahody. Místo jahod lze variovat s jakýmkoliv kyselým ovocem dle sezóny. Maliny, kiwi, ostružiny, nektarinky, borůvky atd. Jen ne se sladkým... jako banány, fíky, datle, sušeniny a med.



### 3.16 Vitariánský kečup

11.1.2009 23:01 | Danka | Omáčky

#### Ingrediencie:

- 1 cca 250g balicek cervesnovych rajcin
- 1 mensi por
- 1 vacsi fenýkel (to srdiecko bez listkov, ale trochu stoniek moze byt)

#### Postup:

Tak toto sa mi podarilo nahodou, ale treba na to dobre zrele cervesnove rajciatka (take male sladke, aj koktailove sa im hovori). Podla chuti sa moze pridat nieco na osladenie, ja som dala bio javorovy sirup (urcite aj raw med by bol dobry ale nemala som), nieco na osolenie (napr. morska sol) a na okyslenie (ja som dala bio balzamicky ocot di modena, ale urcite moze byt aj par kvapiek citrону). este raz sa zmixuje a strasne mi to chutilo. a vzniklo to z dilemy ze co s fenýklom 😊

### 3.17 Koprová omáčka

11.1.2009 19:33 | tvx | Omáčky

#### Ingrediencie:

- mlíko z kešu (mix voda + kešu)
- kus avokáda
- citronová šťáva
- porádnej kusanec kopru
- možná trocha soli.

#### Postup:

Výsledkem je podle množství ingrediencí buď cosi jako koprová omáčka, kterou jsem miloval a nebo koprový dressing na salát či k přímé konzumaci

**Johny:** jo, koprový vita-omáčky taky rád dělám, ale místo tepelně zpracovaných kešu dávám třeba slunečnici s dýní...kurňa doufám, že po půstu ještě seženu kopr 😊

## *4. Polévky*



## **4.1 Koprová polévka s cuketou**

29.1.2009 16:31 | veri | Polévky



### **Ingredience:**

- 2 cukety (podle velikosti)
- 2 stonky řap.celeru
- 1 avokádo
- 2 lžičky citr.šťávy
- trocha soli (himalájské nebo nic)
- 1 menší stroužek česneku
- trocha bílého pepře (nedala jsem)
- trocha olivového oleje
- hrst čerstvého kopru

### **Postup:**

Odšťavit cukety a řap.celer, rozmačkat avokádo, zalít trochou šťávy, domačkat avokádové hrudky nebo mixovat ponorným mixérem, přidat nasekaný kopr, citr.šťávu, olej, prolisovaný česnek, a kdyžtak ještě pepř a sůl. Moc dobré :)

## 4.2 Mrkvová polévka

29.1.2009 16:30 | veri | Polévky



### Ingredience:

- cca 1kg mrkve
- 4stonky řap.celeru
- 1 rajče
- jarní cibulka
- avokado
- zelená petrželka
- zázvor (čerstvý nebo sušený)
- citronová šťáva
- (bude z toho cca 0,5l polívky)

### Postup:

Odšťavíme mrkev, řap.celer a rajče. Rozmačkáme avokádo, zalijeme trochou šťávy a ještě domačkáme hrudky avokáda (mačká se to líp s trochou té šťávy) a nebo umixujeme ponorným mixérem. Dolijeme zbytek šťávy. Nakrájíme jarní cibulku, množství podle chuti (já mám ráda hodně:)), dochutíme zázvorem (cca 1/3čajové lžičky sušeného) - s tím opatrně, raději míň a pak podle chuti přidávat. Přilijeme citr. šťávu (cca 1 pol. lžíci nebo víc). Dáme na talíř nebo do misky a posypeme zelenou petrželkou. Opravdu mňamka :)

### **4.3 Polévka z cukety**

15.1.2009 21:28 | ohz | Polévky



#### **Ingrediencie:**

- *cuketa*
- *2-3 rajčata*
- *miska pohanky (nutno předem na několik hodin namočit)*
- *česnek*
- *majoránka*
- *olej lisovaný za studena*
- *bylinný pepř*

#### **Postup:**

Cuketu nadrobno nastrouhejte, přidejte pokrájená rajčata, pohanku a prolisovaný česnek. Dochuťte majoránkou, olejem a bylinnou solí. Na závěr vše přelijte teplou vodou.

#### 4.4 Krémová koprová polévka

15.1.2009 06:33 | realita.tv/ohz | Polévky



##### Ingredience:

- *salátová okurka*
- *avokado*
- *hrst naklíčených slunečnicových semínek*
- *česnek*
- *kopr*
- *bylinkový pepř*

##### Postup:

Naklíčená slunečnicová semínka rozmixujte ve vodě. Přidejte nakrájenou okurku, avokádo a rozmixujte na požadovanou hustotu. Podle chuti přidejte česnek a koření.

## 4.5 Hrášková polévka

12.1.2009 08:05 | listy | Polévky



### Ingrediencie:

- avokado
- hrášek
- himalájská sůl - umixova,

### Postup:

část hrášku nechávám celý. mňam! Problém je, že mražený hrášek je blanšírovaný a v hráškové sezóně zas člověk nepotřebuje polívky. takže si musí zamrazit sám. 😊

**Komentář:** přidala jsem teda ještě trošku sušených bylinek a česneku, ale je to teda ňamka, to vám povím, bezkonkurenčně nejlepší hráškovka jakou jsem když jedla, kam se hrabe vařená !!

## 4.6 Polévka Gaspacho

12.1.2009 00:06 | vitarian | Polévky



### Ingredience:

- 500g zralých rajčat
- 2 jarní cibulky
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 1 salátová okurka
- 1 paprika
- 3 lžice citronové šťávy
- 2 lžice olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 feferonka
- mořská nerafinovaná sůl
- dle možnosti několik lístků čerstvé bazalky

### Postup:

Čerstvá umytá rajčata rozmixujeme spolu s bazalkou. Umytou okurku nakrájíme, zlehka osolíme a necháme asi 30 minut odkapat. Papriku, řapíkatý celer, česnek a cibulku nakrájíme nadrobno, přidáme citronovou šťávu a společně s okurkou vše rozmixujeme. Vše přelijeme do misky, vmícháme olivový olej, dochutíme rozdrčenou feferonkou a necháme asi hodinu v chladničce odležet.

**Poznámka:** polévku podáváme studenou, ozdobenou čerstvými bylinkami. Doporučuji Vámi vybrané suroviny přidat až do rozmixovaného zbytku. Timto se pojistíme k tomu, abychom polévku čistě jen nevlévali do sebe, ale i ji řádně v ústech opracovali. Doporučuji přidat i na kostky nakrajené avokádo. Velmi chutné.



## 4.7 Špenátová polévka

11.1.2009 23:50 | epony | Polévky

### Ingrediencie:

- 1 vanička čerstvého špenátu
- 1 zeler
- 3 tvrdé rajčiny
- štipka čierneho mletého korenia
- štipka morskej soli
- 2 prelisované strúčiky cesnaku
- štvrtka nadrobno nakrajanej cibule
- pol lyžice ľanového šrotu

### Postup:

Špenát, zeler, rajčiny odšťavíme, pridáme cesnak, cibulu, ľanový šrot, korenie, sol. Ozdobíme konopnými semienkami 😊

## 4.8 Pohanková "prdelička"

11.1.2009 23:00 | tvx | Polévky

### Ingrediencie:

- pohanka
- morske řasy
- majoránka
- olivový olej
- pepř
- avokádo

### Postup:

Namočená pohanka, v teple vodě namočená do měkka. Trocha nečeho solícího, třeba řasy, hlavní je mít kvalitní majoránku, já mám ze zahrádky, olivový olej, pepř. možno přidat avokádo.

## **4.9 Brokolicová polévka**

11.1.2009 20:57 | listy | Polévky



### **Ingredience:**

- *půlka brokolice*
- *menší avokado*
- *bylinková himalájská sůl*
- *kousek česneku*

### **Postup:**

Vše rozmixujeme do hladka.

## *5. Pomazánky*



## 5.1 Rajčatová čalamáda

24.1.2009 01:36 | k.winky | Pomazánky



### Ingredience:

- *sušená rajčata v oleji*
- *cherry rajčátka*
- *ananas*
- *řapikatý celer.*

### Postup:

Všichni pomixujeme. Dávám si to na lněné placky a přikusuji hlávkáč, někdy ještě i čerstvé rajče, je to moc mňam ...Ten ananas a celer je spíš na přichucení, ale celé je to spíš z těch sušených a cherry rajčat. Přesným poměr vám nepovím, na ten já nehraju a hlavně každý má jiné chutě..

## 5.2 Avokádové raw-fondue s česnekem

17.1.2009 13:01 | s.arik | Pomazánky



### Ingrediencie:

- avokádo
- 4 stroužky česneku
- Rajčata
- syrová brokolice
- česneková pasta

### Postup:

Právě si vychutnávám něco jako avokádové raw-fondue 😊. V misce utřené avokádo a 4 stroužky česneku, vedle v hlubokém talíři nakrájená rajčata a syrová brokolice - napichuji na vidličku a máčím v česnekové pastě - je to výborné...

**Eva :** Ještě mně chutná následující pasta: umixuje se miska předem namočené slunečnice s nakrájeným avokádem. Je to dobré samo o sobě nebo to lze ochutit na příklad citrónovou šťávou + česnekem + koprem + kořením zaziki nebo česnekem + solí.

### 5.3 Sluněnky

12.1.2009 17:19 | lifefood | Pomazánky



#### **Ingredience:**

##### ***Sluneněnka Petrželková:***

- petrželka
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *cibule*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

##### ***Sluneněnka Dulse:***

- mořská řasa dulse
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *cibule*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

##### ***Sluneněnka Curry s mrkví:***

- nastrouhaná mrkev
- curry
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

**Sluneněnka Pažitková:**

- pažitka
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

**Sluneněnka Cibulková:**

- cibule
- *mrkev*
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *česnek*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

**Sluneněnka Koprová:**

- kopr
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *citronová šťáva*
- *cibule*
- *voda filtrovaná*
- *sůl mořská nerafinovaná*

**Postup:**

**Hugo z Hor:** vycházím z ingrediencí uvedených na obalech sluneček od Terezky. Konkrétně u té petrželkové: (množství necht' si každý vychytá dle chuti, uvedu jak to vyhovuje mě) tak **80g slunečnicového semínka, 30-45ml slunečnicového oleje, šťáva z půlky citronu, odměrka vody, troška soli**, kousek pórku, petrželka, semínko krátce nasucho proženu mixérem, přileju olej, proženu, přidám zbylé ingredience včetně vody a chvíli mixuju až se ingredience spojí, žádaná je mírnoučká zrnitost 😊. Vody dávám odměrku, zkrátka aby to nebylo úplně řídké a zároveň se to spojilo a získalo to barvu tatariky 😊

**wlastislawa:** Já zrovna obědvám Sluneněnku s dulse - nabírám jí řapíkatým celerem a žlutou paprikou - vynikající

**xhitv:** Anebo namazat Sluneněnku dulse na plátek biokedlubny mňam mňam mňam. 😊

## 5.4 Pohanková pomazánka

12.1.2009 00:00 | Tereza | Pomazánky

### Ingredience:

- *pohanka*
- *dýňové, slunečnicové nebo jakékoli jiné olejnaté semeno*
- *bazalka*
- *kopr*
- *pažitka*
- *petržel*
- *špenát*
- *mořská nerafinovaná sol*
- *pepř, kayenský pepř, estragon, kari, kumín, kurkuma nebo česnek*

### Postup:

Namočenou nebo naklíčenou pohanku umixujeme s dýňovým, slunečnicovým nebo jakýmkoli jiným olejnatým semenem, přidáme bylinky - bazalka, kopr, pažitka, petržel, špenát - podle chuti, ochutíme špetkou mořské nerafinované soli, kořením dle chuti - pepř, kayenský pepř, estragon, kari, kumín, kurkuma nebo česnekem a přidáme olivový olej a citronovou šťávu aby směs nezhnědla. Výborné na lněné placičky, na plátky okurky, cukety či rajčete nebo zabalit do nori. Fantazii se při přípravě pokrmů z pohanky meze nekladou...

## 5.5 Ovocná marmeláda

11.1.2009 23:09 | tvx | Pomazánky

### Ingredience:

- *sušené ovoce*
- *limetka nebo citron*

### Postup:

Podle mne jeden z nejlepších receptů kterak naložit se sušeným ovocem, inspirace od vlastislawy. Ovoce necháme namočit, posléze z něj mixérem uděláme marmeládu či povidla nebo až šťávu. Marmeládu pak mažu na cokoli, banán v tomto případě navozuje dojem že se jí rohlík, jakožto naši vaření přátelé... a anežka si to pochvaluje. Možno přidat limetku či citron pro trvanlivost či vyšší kyselost.



## 5.6 Žampionová pochoutka

11.1.2009 22:55 | *wlastislava* | Pomazánky

### Ingredience:

- žampiony
- avokado
- listový salát

### Postup:

Dneska jsem si najemno nastrouhala krémové žampiony a zamíchla s rozmačkaným avokádem - nabírala jsem to listovým salátem a bylo to moc dobrý.

## 5.7 Pomazánka aneb Pohanka na 100 způsobů

11.1.2009 21:05 | *Tereza* | Pomazánky

### Ingredience:

- pohanka
- dýňové semínko
- rajčata
- jeden řapík celeru
- česnek
- sůl
- pepř
- citronová šťáva
- olivový olej
- koření dle chuti (místo petržele třeba kopr, nebo bazalku, pažitku...)

### Postup:

Namočenou pohanku přes noc rozmixovat s dýňovým semínkem (taky lepší předem namočit), možno přihodit nějaký ten len. Zvlášt rozmixovat rajčata, jeden řapík celeru, česnek, sůl, pepř, trocha citronové šťávy, olivový olej a případně další koření dle chuti (místo petržele třeba kopr, nebo bazalku, pažitku...) Tekutinu nalít na suchou hmotu a promíchat, požadovanou hustotu možno doladovat vodou nebo olejem. Papat samotné nebo na lněnou krekru nebo zabalit do nori, nebo na plátky okurky, rajčete či cukety jako jednohubku...

## 5.8 Malinová marmeláda bez malin

11.1.2009 19:29 | tvx | Pomazánky

### Ingrediencie:

- 2 žluté banány (ne ty co jsou už nahniličku)
- 2 dobře aromatické citróny
- půl kolečka sušených fíků
- 1 větší broskev nebo dvě malé, ale možná se může i vynechat či nahradit něčím nevýrazným.

### Postup:

Vše spolu rozmixovat. Vznikne kaše chuti malinové marmelády, dokonce i ty fíky tomu dodávají tu chroupavost zrníček " na recept jsem přišel náhodou, asi záleží i na chuti ingrediencí.

## *6. Saláty*



## 6.1 Mango s avokádem

28. dubna 2009 v 20:37 | Vanessa | Saláty



### Ingredience:

- 2 manga
- 1 avokádo
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžíce mandarinkové šťávy
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce koriandrových lístků
- 1 lžíce černého sezamového semínka

### Postup:

Mango s avokádem - skutečně jedna z nejlepších kombinací. Jednoduché, chutné na pohled. Promícháme uvedené suroviny a podáváme.

## 6.2 Krémová pohádka s malinami

21. dubna 2009 v 21:04 | k.winky | Saláty



### Ingredience:

- banány
- borůvky
- maliny

### Postup:

K pozdnímu obědku v pět hodin jsem měla misku nakrájeného banánu s borůvkami a malinami...Booože, byla to sladká krémová pohádka !

### 6.3 Delikatesní salátek s avokádem

20. dubna 2009 v 18:17 | k.winky | Saláty



#### Ingredience:

- salát (většinou hlávkový nebo dubáček)
- rajčata
- avokádo
- jarní cibulky
- citónová šťáva
- čerstvé bylinky (bazalka, máta, rozmarýn a hoooodně kopru)
- *sůl*
- sirup z agave

#### Postup:

Poslední dny jsem se naučila dělat naprosto delikatesní salátek, po kterém se ještě celý večer s mamkou olizujem až za ušima ...

Do spod nějaký salát (většinou hlávkový nebo dubáček), na to hromadu loupaných rajčátek a avokáda na kostičky, trochu jarní cibulky a na to dressing z rozmixovaného avokáda, 2 loupaných rajčat, citónové šťávy a čerstvých bylinek (bazalka, máta, rozmarýn a hoooodně kopru), kvůli mamince to ještě dochucuju trochou solí a sirupem z agáve, já už bych to tam asi mít nemusela, ale lhala bych, kdybych říkala, že mi to tak nechutná ...

No každopádně je to ten nejlepší salát, jaký jsme kdy jedli, tak si ho teď děláme skoro denně 😊 Opravdu doporučuju, hlavně po tom kopru jsem jak divá, vždycky jsem milovala koprovkou a tohle je raw a mnohem lepší verze (tím nechci urazit kulinářské schopnosti mojí maminy 😊)

## **6.4 Jahody s borůvkami**

18. dubna 2009 v 15:30 | *thecoconutchronicles* | *Saláty*



### **Ingredience:**

- *jahody*
- *borůvky*

### **Postup:**

-

## **6.5 Ananasový salát s jahodami**

11. dubna 2009 v 10:41 | *Keely* | *Saláty*



### **Ingredience:**

- *ananas*
- *jahody*
- *kiwi*

### **Postup:**

-

## **6.6 Koprový salát s avokádovou omáčkou**

1.4.2009 20:46 | *k.winky* | *Saláty*



### **Ingrediencie:**

- *500 cherry rajčat*
- *2 okurky*
- *avocado*
- *svazek kopru*
- *sůl*
- *česnek*

### **Postup:**

Rajčátka rozkrájíme na půlky, jednu okurku rozčtvrtíme a na nastrouháme na jemné plátky.

Omáčka: Druhou okurku odšťavíme a do šťávy rozmačkáme avokáda a pokrájíme kopr najemno. Omáčkou zalijeme okurky a rajčátka. Podáváme vychlazené. Můžeme přidat ještě sůl a česnek.

## **6.7 Žampionový salát se sluněnkou**

29.3.2009 23:22 | Rose | Saláty



### **Ingrediencie:**

- *žampiony*
- *olivový olej*
- *raw sojovka*
- *citronová šťáva*
- *petržel*
- *ledový salát*
- *červená paprika*
- *sluněnka*
- *dulce*

### **Postup:**

Je to improvizace, tak snad na nic nezapomenu. Žampiony nakrájené a marinované ve směsi olivového oleje, raw sojovky, citronové šťávy a nakrájené zelené petrželky. Marinované žampiony jsem potom smíchala s ledovým salátem a červenou paprikou. Navrchu je home made petrželková sluněnka a celé je to posypané vločkami dulce. Dobrou chuť :-)



## **6.8 Pomerančový salát s jahodami**

29.3.2009 21:43 | *nutrition* | *Saláty*



### **Ingredience:**

- *4 jahody*
- *1 pomeranč*
- *1 banán*
- *1 jablko*
- *1 kiwi*
- *10 kuliček vína*
- *100ml pomerančového džusu*

### **Postup:**

Prepare fruit and place into a large serving dish. Add orange juice.

## **6.9 Chilli okurkovo-rajčatový salátek**

29.3.2009 20:25 | Květa | *Saláty*



### **Ingredience:**

- *rajčata*
- *okurky*
- *chilli paprička*

### **Postup:**

Žádné oleje, ani koření nepoužívám, ani Mango. Pálivou papričku chili jíme jen syrovou, já ji vlastně ani nejím, na dno misky si dám 3 plátky chilli, na to nakrájím rajský a okurky a pak když to promíchávám, a vidím kousek chilli, vyndám ho. Je to pak jemněji palivý. Mango ten rozpůlí okurku, do středu zasune malou papričku (chili) a nastrouhá na jemném struhadle na andělský vlasy. Já když chci víc pálivou chuť, papričku nožem nakrájím na malinké kousky.

## **6.10 Letní ovocný salát**

29.3.2009 10:06 | Julie | Saláty



### **Ingredience:**

- *mango*
- *kiwi*
- *borůvky*
- *maliny*
- *čerstvá máta*
- *citronová šťáva*

### **Postup:**

(Super Antioxidant Summer Fruit Salad *Makes 6-8 generous servings*. Simply combine 5 pitted and cubed mangoes; 6 kiwis - peeled, sliced into rounds, and then sliced in half; 1 pint blueberries; 1 pint raspberries; about 2 tablespoons fresh mint cut into a fine chiffonade; and a squeeze of fresh lime juice. Toss gently in a large bowl and serve!

## 6.11 Kapustový salát

28.3.2009 07:49 | Blanka | Saláty



### Ingredience:

- *kapusta*
- *olivový olej*
- *himalájska sůl*
- *rajčata*
- *okurka*
- *čili paprička*
- *slunečnicové semínka*

### Postup:

2 obrovské hrsti kapusty "kale" bez tvrdé vnitřní páteře masírované s olivovým olejem a několika většími špetkami himalájské soli až to všechno změklo a zvláčnělo dohromady hrstka malých rajčátek několik polosušených rajčat naložených v olivovém oleji a bylinkách půlka okurky nakrájená na kousky nadroboučko nakrájená čili paprička hrst slunečnicových semínek

Ne úplně nejjednodušší salát, ale moc skvělý! Kale (kapustu) jsem se naučila "masírovat" loni touhle dobou a byla jsem potom hodně smutná, když nám tady v Anglii skončila kapustová sezóna; kapusta kale byla jedna z věcí, díky kterým jsem se těšila na zimu. Prostě je to venku, jsem závislák! Ale říkám si, že by to mohlo být i horší...

## 6.12 Žampionový salát

26.3.2009 20:25 | listy | Saláty



### Ingredience:

- Žampiony
- Zálivka
  - citron (popř. limetka)
  - slunečnicový olej (panenský)
  - sůl kotányi "česnek a bylinky" (mořská sůl, česnek, libeček, rozmarýn, saturejka, kerblík)

### Postup:

Poslední dobou jsem nějak zamilovaná do žampionů...Žampiony nakrájíme na tenké plátky a v míse zalijeme zálivkou. Dáme uležet nejméně na půl hodiny, ale lépe déle, poté přidáme na kousky nakrájené rajče, ale v nepřilíš velkém množství, jen na doplnění chuti, toho se můžu ujist!

### **6.13 Mrkvový salát s jablkem a pomerančem**

*Včera 21:43 | Rose | Saláty*



**Ingredience:**

- *mrkev*
- *jablko*
- *pomeranč*

**Postup:**

Oblíbená klasika snad pro každého - mrkev, jablko, pomeranč.

### **6.14 Ledový salát se sluněnkou**

*15.3.2009 19:15 | Rose | Saláty*



**Ingredience:**

- *ledový salát*
- *ředkvičky*
- *sušená rajčátka*
- *petrželková sluněnka*
- *Terezčiny mrkvánky*

**Postup:**

Dnes jsem "uvařila" tento salátek.

## **6.15 Jarní salát pro náročné labužníky**

15.3.2009 20:33 | s.arik | *Saláty*



### **Ingredience:**

- 1 rajče
- 1 červená paprika
- půl ledového salátu
- hrst listů česneku medvědího (<http://www.celysvet.cz/cesnek-medvedi.php>)
- mořské řasy dulse

### **Postup:**

Nakrájet, smíchat, důkladně kousat a blaženě se usmívat...

## 6.16 Míchaný salát s fenyklem, jablkem a slunečnicí

10.3.2009 20:57 | Pavlína | Saláty



### Ingredience:

- slunečnica
- olivy
- 1 fenykl
- 1 jablíčko
- 1 avokádo
- ředkvičky
- avokádový olej
- koření na salát

### Postup:

Tento salát jsem vytvořila jako rychlovku a byl moc dobrý. Ráno jsem namočila trochu slunečnice a pár oliv od Terežky. Odpoledne jsem nakrájela jeden fenykl, jedno jablíčko, jedno avokádo a pár ředkviček. Trochu avokádového oleje jsem promíchala s kořením na salát - bio z DM drogerie - obsahuje kopr, kousky rajčat a jmenuje se salátové koření. Přidala jsem namočenou slunečnici a kousky namočených oliv a promíchala. Byla to souhra chutí 😊.



## **6.17 Listový salát se sladce ostrou zálivkou**

4.3.2009 20:39 | Pavlína | Saláty



### **Ingrediencie:**

- *salát radicchio*
- *římský salát*
- *ananas*
- *bio ořechového oleje*
- *chilli*
- *bio medu*

### **Postup:**

Koupila jsem poprvé salát radicchio, který je červený, nahořklý (podobný čekankovým pukům) a měla jsem ještě římský salát. Obojí jsem natrhala do misky a přidala kousky ananasu. V shakeru jsem pak vyrobila zálivku z bio ořechového oleje, trochu chilli, bio medu, špetky soli a pár kousíčků ananasu, aby se chutě zálivky hezky spojily. Vše jsem promíchala a dobrota byla na světě.

## 6.18 Mrkvový salát s pomerančem

31.1.2009 21:23 | s.arik | Saláty



### Ingredience:

- 3 střední mrkve
- 1 pomeranč

### Postup:

Jediný mrkvový salát, do kterého fakt nepotřebuju cukr: 3 střední mrkve nastrouhat jeden pomeranč oloupat a nadrobno nakrájet, smíchat. Je toho cca porce - plný hluboký talíř. Velice mě překvapila vyvážená chuť - nechyběl tomu ani citron, ani cukr... Jinak je mrkev výborná i s celerem nebo jablíčkem, to asi zná každý.

## 6.19 Salát z bílé ředkve

26.1.2009 23:59 | s.arik | Saláty



### Ingredience:

- půl menší bílé ředkve
- 4 hrsti špenátu
- 50g slunečnice
- stroužek česneku
- půl malé cibule
- provensálské bylinky
- trocha soli

### Postup:

Půl menší bílé ředkve, 4 hrsti špenátu, obojí nadrobno pokrájet zalít slunečkou (50g slunečnice, stroužek česneku, půl malé cibule, provensálské bylinky trocha soli). slunečka na jednu porci: pár hodin předem (aspoň dvě, ale klidně i den) namočit 50g slunečnice (půl pytlíku u mě), ve sklenici by mělo být tolik vody, aby semínka vyplnila půl výšky vodního sloupce 🍷 nebo ještě trochu méně vody, přihodit koření (já dnes provensálské bylinky), nejlépe hned na počátku, ony se do té vody vylouhují... pak to po pár hodinách doplnit (samozřejmě lze pozměnit) stroužkem česneku nebo čtvrtkou cibule, solí, umixovat (tyčákem). Podle množství vody vznikne něco mezi pomazánkou a tekutým dresingem, ale v salátu je to fuk, mi tam ta "voda" nevadí. Špenát krájím nadrobno a ředkev strouhám nahrubo 🍷 byly toho dva plné hluboké talíře a chutnalo mi, i bez rajčete.

**lenkakt:** sari, ředkev je také výborná strouhaná s červenou řepou, řepa je sladká, ředkev pálivá, tak se to hezky doplní, já dle momentálních dispozic přidávám olej, někdy ocet, sůl... někdy i křen

**listy:** bílá ředkev, čínské zelí (velmi najemno nasekat, zalít zálivkou, natlačit do sklenic, nechat zaležet do druhého dne).

**Hugo z Hor:** bílá ředkev +sladké jablko nastrouhat, přidám trošku jablečného octa, nakrájím kousek cibule, promíchám, nechám zaležet v lednici, sním.

## 6.20 Hugův "Vlašák"

22.1.2009 06:56 | Hugo z Hor | Saláty

### Ingredience:

- *sluněnka*
- *celer*
- *petržel*
- *mrkve*
- *růžičková kapustička*
- *cibule*
- *voda*
- *šťávu z citróna případně jablečný ocet*
- *česnek*
- *sůl*
- *slunečnicový olej*

### Postup:

Ten vlašák to je ten salát co dělám ze sluněnky, celeru, petržele, mrkve, minikapustiček a cibule . Ochutnáno a je to luxusně dobré. Ale budu se muset moc krotit ať nezdlábnu celou misku . Do chopperu strčím tak půlku středně velkého celeru, jednu petržel jednu mrkev, cibuli a tak 5-10 růžičkových kapustiček a rozmašuju to. Hrubost dle uvážení, já to mám radši jemněji, ale ne zase úplně na kaši.

Pak si připravím základní "sluněnku": do mixéru nasypu slunečnicové semínka, mixnu, přidávám postupně vodu do požadované konzistence. Pak přiliju šťávu z citrónu případně jablečný ocet, česnek dle uvážení - já dávám tak 3 stroužky. Přidám mírně soli a za stálého mixu přileju trošku slunečnicového oleje. No a potom sluněnku a zeleninu smíchám v misce (míse, lavoru ..) a nechám uležet, nejlíp do druhého dne, jelikož to teprve vynikne chuť té kapustičky. Možno mazat na VITA placky od Terezky, ozdobit hlávkovým salátem, rajčetem a okurkou, nebo jako "Vlašák" k "masovým" placičkám. Když se to dobře udělá a zaleží, tak to má opravdu chuť jak vlašák a je to moc dobré. Akorát jsem se někdy neudržel a zdlábnul toho opravdu moc a teď jsem přeplněný.

## 6.21 Naklíčené mungo s avokádem

18.1.2009 13:33 | Sluníčko | Saláty



### Ingredience:

- naklíčené mungo
- avokado
- nerafinovaná sůl
- medu
- voda na rozmíchání
- citronová šťáva
- olivový olej

### Postup:

Já dělám salát - naklíčené mungo a lžičkou nadlabané avokádo, vše zamíchat a přidat zálivku - nerafinovaná sůl, lžice medu, trocha vody na rozmíchání, citronová šťáva a olivový olej (ozdravená klasická sladko-kyselá zálivka), koření můžeš také přidat

**Salát s příchutí kari:** klíčky mungo, ledový salát, malé avokádo, zázvor, citronová šťáva, lžička lněného oleje, kari.

**Klíčení:** mungo dáš večer do misky s vodou, zaliješ více, nabobtná to a druhý den to rozložíš do jedné vrstvy na talíř a zaliješ vodou, aby to bylo tak 2/3 ve vodě a dáš na světlo, chce přilévat vodu, aby to nevyschlo. Z malé zelené kuličky bude tak 5 mm oválek, na kterém bude puklý ten zelený obal a z části bude koukat to bílé semínko s klíčkem, je to dobré s olivovým olejem když to klíčí, tak je dobré to proplachovat (přes cedník), aby nezatuchlo, např. dnes bys přes noc dala namočit, zítra by to celý den klíčilo a pozítří bys to mohla jíst.

## 6.22 Kysané zelí po staročesku

17.1.2009 09:35 | Hanka K | Saláty



### Ingredience:

- 40-50 kg zelí
- 3 kg cibule
- velký talíř strouhaného křenu
- dva sáčky kmínu
- půl kila soli
- 3 kg jablek nakrájených na čtvrtky
- svazek kopru
- vrchní listy od zelných hlávek - nestrouhat - použiji celé

### Postup:

Posílám vám svůj recept na kysané zelí. Před 3 lety jsme 4 kamarádky vyhlásili "soutěž" o nejlepší kysané zelí a já jsem s tímto receptem jednoznačně všechny porazila.

Na dno hrnce dáme svazek kopru zakryjeme listím ze zelí, potom vrstvíme - krouhané zelí posypeme cibulí, křenem, kmínem a solí. Na vrstvu dáme pár kousků jablek, zasypeme vrstvou krouhaného zelí a postup opakujeme a pěchujeme, až je hrnec plný. Pokud není v hrnci dostatek vody přilejeme trochu vlažné vody, protože zelí musí být stále pod vodou. Necháme v teple asi 3 týdny, teprve pak dáme do chladna. Když je hrnec plný, přikryjeme deklm a do žlábků nalijeme vodu.

## 6.23 Zeleninový salát s kopřivou

17.1.2009 09:18 | buc11 | Saláty



### Ingredience:

- kopřivy
- červ.řepa
- mrkev
- celer
- brambor
- nasekaná brokoli
- listovej salát
- kyselé zeli

### Postup:

Tak jsem začal kopřivy, teď je jich ještě málo, tak přidávám do svého, již delší dobu tvořeného salátu: základní dresink je šťáva: červ.řepa, mrkev, celer a asi brambor (dělá manželka) nasekaná brokoli a listovej salát, někdy přidám trochu kyselého zeli.

## 6.24 Strouhaná jablka s kokosem

16.1.2009 21:25 | Renča | Saláty

### Ingredience:

- jabka
- ořechy
- kokos

### Postup:

Moje nejoblíbenější jídlo v poledne: strouhaná jablka s nakrájenými ořechy a kokosem. Jablka miluju od malička. Tatka mně ze srandy říkal, že jsem jablečný červ. Jen je škoda, že už nemáme vlastní jako v dětství.

**Jista :** Já jsem teď závislej na ranním džusu z jablek a potom strouhaná jablka s hrozinkama, kokosem, ořechy a skořicí. To jím dvakrát denně, a nikdy se mi to asi nepřejí.

## 6.25 Ledový salát s celerem

16.1.2009 18:39 | Moly | Saláty

### Ingredience:

- ľadový šalát
- paradajka
- zeler
- olivový olej
- nori vločk
- avokádo

### Postup:

Na obed si robím šalát, väčšinou ľadový s paradajkou, nastrúhaným zelerom, oliv. olejom a nori vločkami namiesto soli a k tomu avokádo. Mňam. Mám to veľmi rada.

## 6.26 "Bramborový" salát

16.1.2009 07:41 | listy | Saláty



(vlevo mŕj raw cuketový salát, vpravo bramborový salát mého vařáka)

### Ingredience:

- mladá cuketa
- mražená zelenina
- mrkve
- hrášek
- kukurice
- kvašená cuketa (místo sterilovaných okurek)
- cibule,
- mandľový "sýr" - jako zálivka (mandľové mléko sražené citrónem, přecezené přes plátýnko).

### Postup:

Zkusila jsem předpremiéru "bramborového salátu". Vypadá to jak bramborový salát. 😊  
akorát jsem po tom byla hrozně nafouklá, úplně šíleně, celý večer tryskový pohon. 😱  
myslím, že to bylo tou cibulí. tak si to možná udělám bez cibule.



## 6.27 Mrkvový salát s jablkem

16.1.2009 00:55 | Martina | Saláty



### Ingredience:

- 5 jablek
- 1 citron
- 1 lžice medu
- ½ dl vody
- 5 ks mrkev
- 50g ořechy

### Postup:

Mrkev očistíme a jablka oloupeme. Obojí nastrouháme, přidáme citronovou šťávu a vodu smíchanou s medem. Salát dobře promícháme a povrch posypeme nasekanými ořechy.

## 6.28 Ovocný salát se skořicí

15.1.2009 22:23 | luc | Saláty

### Ingredience (2 porce):

- 2 banány
- 1 pomeranč
- 1 jablko
- několik kuliček hroznového vína
- případně 1 ne přezrálé kiwi
- citrónová šťáva
- cukr nebo med
- mletá skořice

### Postup:

Banány nakrájíme na tenká kolečka, jablka na kostičky, kuličky vína a dílky pomeranče rozkrájíme na kousky. Vše zakapeme citrónovou šťávou a posypeme skořicí, podle chuti můžeme i přisladit.

## **6.29 Guacamola**

*15.1.2009 22:16 | luc | Saláty*



### **Ingredience:**

- 2 zralá avokáda
- 1-2 rajčata
- 6 mladých cibulek
- 1-2 čerstvé chilli papričky
- 2 lžice šťávy z limety nebo citrónu
- 1 lžice čerstvého koriandru (nať)
- sůl
- pepř
- pár lístků koriandru na ozdobu

### **Postup:**

Avokádo oloupeme, vypeckujeme a vidličkou rozmačkáme. Přidáme nadrobno nakrájenou dužninu rajčat (bez semínek), nadrobno nakrájené cibulky, pokrájené chilli papričky (bez semínek), citrónovou šťávu a koriandr. Podle chuti osolíme a opepříme. Každou porci ozdobíme snítkou koriandru.

### **6.30 Rychlý salát s Dulse vločkami**

*13.1.2009 22:21 | lifefood | Saláty*

#### **Ingredience:**

- *1 menší cuketa*
- *1 oranžová paprika*
- *1 červená paprika*
- *5 koktejlových rajčátek*
- *2 stonky řapíkatého celeru*
- *sojová omáčka - bragg liquid aminos*
- *polévková lžíce konopných semínek loupaných*
- *polévková lžíce dulse vloček*

#### **Postup:**

Neloupanou cuketu nakrájíme na kostičky, stejně tak i papriky a celer. rajčátka přepůlíme. Na talíři posypeme konopným semínkem a vločkami dulse a postříkáme sojovou omáčkou.

### **6.31 Salát a la humr**

*13.1.2009 22:13 | lifefood | Saláty*



#### **Ingredience:**

- *nastrouhaná mrkev a celer*
- *citronová šťáva*
- *rozmixované slunečnicové semínko*
- *slunečnicový olej panenský*
- *cibule*
- *sůl mořská nerafinovaná*

#### **Postup:**

Spolu rozmíchame

## 6.32 Tzatziky

13.1.2009 03:33 | Advid/ohz | Saláty



### Ingrediencie:

- *miska loupaných slunečnicových semínek*
- *1 menší salátová okurka*
- *olivový olej lisovaný za studena*
- *šťáva z poloviny citrónu ( není nutné )*
- *koření Tzatziky*
- *česnek*
- *kopr*
- *bylinková sůl ( není nutné )*

### Postup:

Slunečnicová semínka nechte namočené 12 - 24 hodin. Potom je rozmixujte s trochou vody a oleje. Přidejte nastrouhanou okurku, zalijte citrónovou šťávou, přidejte česnek, kopr a bylinkovou sůl podle chuti a Tzatziky. (ohz) Tohle je recept myslím z amana.cz. Bylo to dobré, ale do toho receptu je potřeba salátovka, která by se jinak dala sníst zvlášť a jen něčím vylepšit. Takže místo jednoho jídla je jen omáčka. A bez soli mi to nechutnalo, i když normálně nesolím. Jestli máte hodně okurek, jděte do toho.

### 6.33 Pampeliškový salát

13.1.2009 02:32 | alexa | Saláty

#### Ingredience:

- hrst smetankových listů
- hrst bedrníku
- ředkvičky
- cibule
- několik bazalkových lístků, olivový olej

#### Postup:

Ředkvičky a cibuli nakrájet, ostatní natrhat na kousky, smíchat a zakápnout olivovým olejem. Dokud kvetou, zdobím několika pampeliškovými květy.

*Pampeliškový salát s pomerančem: hrst smetankových listů, pomeranč, cibule, olivový olej.*

### 6.34 Květákový salát se špenátem

12.1.2009 21:34 | s.arik | Saláty

#### Ingredience:

- půlka kvěťáku
- dvě hrsti špenátových listů (100g)
- malá žlutá nebo červená paprika
- mořské řasy Dulse

#### Postup:

A dnes opět výborný salát. Vše posekat na drobno, zamíchat a jíst... vynikající i bez avokáda, česneku, citronu a jiných "ochucovadel". Kupodivu mi špenát ve velmi chutná, lepší než hlávkový/kadeřavý salát 😊

### 6.35 Salát z čerstvých žampionů - Salade de champignons crus

12.1.2009 16:33 | Ořas\* | Saláty

#### Ingrediencie:

- kupte si asi tak ¼ kg čerstvých žampionů v té nejlepší kondici (tj. nožičky na řezu necht' jsou sněhobílé a bez zbytečných nánosů nečistot)
- citron
- olivový olej
- mořská sůl
- čerstvě mletý pepř
- petrželka

#### Postup:

Pokud jsou žampiony opravdu v nejlepší kondici 😊, tak je neloupeme ani nemyjeme. Když mají jen drobné nečistoty, postačí je štětečkem dočistit (tak se totiž tvrdé houby čistí nejlépe). Pokud to nejde jinak, umyjte je, ale poté dobře osušte. Nakrájejte na plátky. Aby houby nezhnědly, zakapejte je trochou citrónové šťávy a uložte v chladu. Nyní si připravte jednoduchou zálivku. Olivový olej rozšlehejte se zbylou citrónovou šťávou, osolte a opepřete. Žampionové plátky promíchejte s tímto dressinkem a nechte v chladu marinovat určitě celou jednu hodinu. Před podáváním posypte nasekanou petrželkou. Uvidíte, že tyhle žampiony budou chutnat báječně...

### 6.36 Zeleninový salát s polníčkem

11.1.2009 23:55 | epony | Saláty

#### Ingrediencie:

- 1 menšia vanička valeriany(kozlíček polníček)
- paprika
- cherry rajčiny
- mladá zelená cibulka
- redkvičky
- uhorka
- provensalské korenie
- štipka bieleho mleteho korenia
- olivový olej
- čerstvá bazalka
- štipka soli

#### Postup:

Davam do éteru jedinečný recept na **šalát**, ktorý je z mojej dielne. Doposiaľ najlepší šalát aký som kedy urobila. Dobrú chuť! 🍴🍴

### 6.37 Zeleninový salát s květákem

11.1.2009 23:35 | mandragora | Saláty

#### Ingredience:

- 1 až 1,5 Kg rajčat
- 1/2 květáku
- 4 střední avokáda nebo 1/2 Kg mletých ořechů a semen
- 4 řapíky celeru
- 4 velké červené nebo zelené papriky
- 1 Kg čerstvé zelené zeleniny

#### Postup:

Všechno dobře umýt rozsekat. Tento léčivý salát je hlavním jídlem.

### 6.38 Kedlubnový salát

11.1.2009 23:18 | Sitar | Saláty

#### Ingredience:

- *nahrubo nastroihat čtvrt gigant kedlubny*
- *jedno jablko*
- *jednu mrkev*
- *najemno nakrájet půlku cibule*
- *lehce osolit, trochu osladit, mírně poolejovat, krapet zalít vodou a poprášit kari.*

#### Postup:

Včera k večeři. Vše zamíchat. Překvapivě vynikající.

### 6.39 Zelený salát

11.1.2009 22:49 | Eiriu | Saláty

#### Ingredience:

- 1/2 brokolice
- 2 kedlubny
- 1 menší okurka

#### Postup:

Kedlubny a okurku nakrájíme na kostičky a smícháme s jemně nakrájenou brokolicí , podle chuti můžete přidat i různé mořské řasy. Můžete dochutit solí , olejem a kořením - já nepoužívám 🙄. Možná není v tomto období aktuální , ale jinak velmi chutný



## 6.40 Mrkovový salát

11.1.2009 22:39 | bystrinka | Saláty

### Ingredience:

- 1 velká zimní organicky vypěstovaná mrkev (je užasně šťavnatá)
- kokosová smetana a olej (kupuji balení od Biony - organicky kokosový krém, v jedné krabici jsou čtyři sáčky se ztvrdlou smetanou a kokosovým tukem, jeden sáček má 50 g).

### Postup:

Přidávám svůj oblíbený odpolední pokrm.

Na jemně nastrouhanou mrkev nastrouhám 2/3 jednoho 50g balení kokosové smetany a tuku, promíchám. Někdy přidám lžičku namletého lněného semínka nebo předem namočené rozinky. Jemná šťavnatá chuť! Smetana a za studena vylisovaný kokosový olej jsou vynikajícím doplňkem!

*Mrkvička od Bány: nastrouhaná mrkvička smíchaná s kokosem a pokapaná citrónem a medem.*

## 6.41 Podzimní salát

11.1.2009 22:12 | Seraf | Saláty

### Ingredience:

- 4 větší jablka
- 2 normální mrkve
- sultánky
- mák
- ořechy

### Postup:

Jablka na hrubo nastrouháme, mrkev na jemno nastrouháme, posypeme ořechama, nebo slunečnicí, rozemeleme mák popřípadě s troškou sezamu nebo lněného semínka a smícháme dohromady. Vše promíchat a vznikne vskutku výborný salát.

## 6.42 Okurkový salát

11.1.2009 21:31 | Eva Kočí | Saláty

### Ingredience:

- 1/2 okurka neloupaná dlouhá
- 1/2 cuketa neloupaná
- olej (olivový, slunečnicový...něco kvalitnějšího)
- česnekem podle
- chuti bylinky-dobromysl
- bazalka (nebo taky ne)
- pepř
- sůl

### Postup:

Moc nám doma chutná tento salátek. Dlouhá okurka neloupaná 1/2 množství cuketa neloupaná 1/2 množství. Oboje po celé délce škrabkou na sýr "nastrouhám" na tenké plátěčky, dám tak 3 na sebe (víc raději ne, klouže to při krájení) a nakrájím tenké proužky a vzniknou bezva "špagetky". Ochutím: olejem (olivový, slunečnicový...něco kvalitnějšího) česnekem podle chuti bylinky-dobromysl, bazalka (nebo taky ne) pepř, sůl A nechat uležet minimálně 15.min. Je to dobrůtka. 😊

## 6.43 Pohankový salát

11.1.2009 21:16 | Sluničko | Saláty

### Ingredience:

- pohanka
- čerstvá zelenina
- troche tamari
- olivový olej
- citrónová šťáva
- trocha kari
- pár měsíčků červené cibule

### Postup:

Naklícila jsem si pořádně světlou pohanku (myslím 3 dny) a byla mňam - přidala jsem něco čerstvé zeleniny, trocha tamari, olivového oleje, citr. šťávy, trocha kari a pár měsíčků červené cibule a moc jsem si pomlaskala. Jsem ráda, že to jde takto naklíčit a jíst v přirozené formě. Má mnoho dobrých látek pro tělo a tímto se zachovávají ve své původní podobě. Jednou už jsem to zkoušela, ale byla málo naklíčená, takto to je lepší.

## 6.44 Kapusta se zázvorem a česnekem

11.1.2009 20:40 | RadkaS | Saláty

### Ingredience:

- kapustové listy
- olivový olej lisovaným za studena
- česnek
- zázvor
- mořská sůl

### Postup:

Nakrájíme (natrháme) kapustové listy, pokapeme olivovým olejem lisovaným za studena, přidáme na drobno nakrájený česnek a zázvor, trochu mořské soli. Necháme proležet nejlépe do druhého dne. Občas promíchat.

## 6.45 Červená řepa s křenem

11.1.2009 20:27 | RadkaS | Saláty

### Ingredience:

- červená řepa
- citron
- mořská sůl
- křen nebo česneku nebo zázvoru

### Postup:

Červenou řepu najemno nastroihat, pokapat citronem, trochu mořské soli. Do této směsi můžete přidat kousek na jemno nastrouhaného křenu nebo česneku nebo zázvoru.... každému podle jeho chuti.

## 6.46 Salát z červené řepy

11.1.2009 20:24 | peterxxl | Saláty

**Ingredience** (ingredience pro cca 2 větší porce):

- 1 středně velká červená řepa
- 1 asi 8 cm dlouhý kořen křenu ... přesné množství upravit podle chuti, já ho tam měl více protože mám křen rád
- menší miskou vyloupaných vlašských ořechů
- 5 polovkových lžic medu
- sezamová a slunečnicová semínka
- pražené nesolené sojové boby – mix
- 2 lžice octa - nejlépe jablečného
- šťáva z půlky citronu
- dva stroužky česneku

**Postup:**

Nadrobno nastrouháme řepu a křen, ořechy nasekáme nebo namixujeme na jemnou drť, boby necháme tak jak jsou, bude to příjemně křupat, česnek rozlisujeme nebo nadrobno nasekáme, vše smícháme, necháme pár hodin odležet v chladu, následně podáváme, lze ještě navrch posypat nasekanými vlašáky. 😊😊😊 dobrou chuť.

## 6.47 Zelný salát s fenylem

11.1.2009 20:22 | ivus | Saláty

**Ingredience:**

- čínské zelí
- cibule
- fenylem
- zaziki koření
- česnek
- olivový olej
- trochu vody
- tamari
- med
- citrónová. šťáva.

**Postup:**

Včera jsem udělala moc dobrý salát s čerstvým fenylem, který jsem jedla snad poprvé v životě a byl moc dobrý, takže tady máte recept. Nákrájený čínský zelí, cibule a fenylem. Posypat zaziki kořením, přidat několik prolisovaných stroužků česneku, pokapat oliv. olejem a zalít zálivkou z trochu vody, tamari, med a citr. šťáva. Nechat chvíli odležet v chladničce. Vynikající!!!! 😊

## 6.48 Hlávkový salát s pikantní zálivkou

11.1.2009 20:15 | Sluničko | Saláty

### Ingredience:

- čočka – pšenice
- voda
- sůl
- tamari
- med
- citronová šťáva
- olivový olej
- kari
- hlávkový salát
- mungo klíčky
- avokádo
- cibule

### Postup:

Naučila jsem se teď dělat zajímavou zálivku. V obchodech prodávají různé klíčky balené myslím po 250 gr. - mungo, čočka...a mixy. Já používám mix čočka - pšenice. To rozmixuji v mixéru s trochou vody, soli, Tamari, medu, citronové šťávy, oliv. oleje a kari. Nechám uležet do druhého dne a potom používám na hlávkový salát, ke kterému přidám ještě mungo klíčky, avokádo a trochu na měsíčky nakrájené cibule. Také mňamka a vydatná.

## 6.49 Zelný salát s koprem

11.1.2009 20:04 | ivus | Saláty

### Ingredience:

- zelí
- kopr
- česnek
- olivový olej

### Postup:

Takže si na jemno nakrájíte zelí, přidáte nasekaný čerstvý kopr, prolisovaný česnek, trošku oliv. oleje, kdo chce, může mírně osolit. Promícháte a necháte chvíli odležet - ale jenom chvíli, ať nám tam zůstane co nejvíc vitamínů. Dají se do toho klidně přidat i semínka slunečnice nebo sezamu, který nechám nabobtnat ve vodě.

## 6.50 Ledový salát s avokádem

11.1.2009 19:57 | Sluničko | Saláty

### Ingredience:

- avokádo
- ledový salát
- citrónová šťáva
- nerafinovaná mořskou sůl
- olivový olej

### Postup:

Jedno avokádo na kousky, nakrájený ledový salát, citron. šťávu z půlky citronu, neraf. mořskou sůl, oliv olej vše smíchat. Mňam. Možno přidat trocha moř. řas, Tamari, trochu suš. droždí., nebo i česnek nebo trochu cibule.

***S příchutí koriandru:** ledový salát, avokádo, čerstvý koriandr, zálivka olivový olej, med, sůl, citron. šťáva nebo jablečný ocet od Terezky, mořské řasy). Když nedávám avokádo, tak někdy podle chutě přírodní oříšky.*

***S pórkem:** ledový salát, avokádo, pórek a zálivka mňam*

## 6.51 Zelný salát

11.1.2009 19:39 | chris | Saláty

### Ingredience:

- 75 g zelí
- 25 g mrkve
- 1 lžička jablečného octa (citrónové šťávy)
- 2 lžičky vody
- 1/2 lžičky oleje
- sůl

### Postup:

Zelí a mrkev nakrájíme na jemné nudličky. S ostatních přísad uděláme zálivku, kterou vmícháme do připravené zeleniny. Důkladně promícháme a necháme několik hodin odležet v chladničce. Pozn.: Zálivka by měla být slaná, dobře promíchaná.

## 6.52 Lisovaný salát

11.1.2009 19:11 | chris | Saláty

### Ingredience:

- cca. 125 g kedlubny
- 25 g mrkve
- špetka soli.

### Postup:

Připravíme si keramickou ci skleněnou misku. Zeleninu nastrouháme na hrubém struhadle. Zasypeme solí a dukladne promícháme. Salát v misce zatížíme, třeba keramickým hrnkem (velkým - cca 0,5 l) ci nějakou miskou s širokým dnem. To proto, aby tlak na salat byl rovnoměrný. Do hrnku ještě vložíme plnou plastovou lahev od nějaké vody. Necháme na salát působit tlak - cca. 30 - 45 minut. Salát promícháme a přebytečnou vodu slijeme. Pokud se ze salátu neuvolnila voda, pak přidáme sůl a necháme byt... Když je salát slaný, propláchneme ho na sítku pod tekoucí vodou.. Do salátu je možno přidat pár kapek oleje, ale není to nutné. Dobrý je salát ze zelí, zelí a mrkve, zelí a cibule, ředkviček, bílé ředkve. Dnes jsem si dělal tento salát z kedlubny a mrkve jako předkrm před další mňamkou. Dnes se mi fakt povedl a byl super!

## 6.53 Čočkový salát

11.1.2009 18:13 | rhe-ke | Saláty

### Ingredience:

- 2 šálky naklíčené čočky
- 1 hruška nebo jablko rozkrájená na plátky
- 2 nastrouhané mrkve
- 1-2 lžice oleje dle volby
- šťáva z 1 pomeranče
- 1 lžička jablečného octa
- skořice, kari

### Postup:

Všechno zamíchat a posypat strouhanými mandlemi. Mňam, přeju dobrou chuť! 😊

R.

## 6.54 Avokádový salát

11.1.2009 16:38 | mlok | Saláty

### Ingredience:

- *kostičky avokáda*
- *citronová ci limetová šťáva*
- *čerstvě drcený barevný pepř*
- *(mořská) sůl*
- *černé (raw) olivy.*

### Postup:

Pokud se s tím chceš zdobit, tak to vypadá i hezky - barevné kontrasty 😊



## *7. Sladkosti*



## **7.1 Kokosový krém s malinami a borůvkami**

*18. dubna 2009 v 13:03 | Terilynn | Sladkosti*



**Ingredience** (ovocný puding, 8-10 porcí):

- půl litru borůvek
- půl litru malin

**Ingredience** (kokosový krém):

- dva šálky čerstvého kokosu z 2-3 mladých kokosů
- 2 lžíce kokosového mléka
- 1 lžíce agávového sirupu
- 1/4 lžičky mořské soli

**Postup:**

*Z uvedených surovin umixujeme kokosový krém. Kokosové mléko přidáváme dle potřeby. Hotový krém dáme vychladit.*

*Do připravených skleniček dáme na dno borůvku a pokryjeme lžící vychlazeného krému. Na vrchu ozdobíme 5-6 malinami.*

## **7.2 Mango-puding**

16. dubna 2009 v 18:38 | Terilynn | Sladkosti



### **Ingredience:**

- 1/2 šálku makadmiových ořechů (předem hodinu máčených)
- voda
- 3 šálky nakrájeného manga
- 1/4 šálku agávového sirupu
- 1/4 lžičky mořské soli

### **Postup:**

Tento výborný krém je mou oblíbenou pochoutkou od mých osmi let. Jestli máte děti, dejte jim ochutnat, zamilují si ho!

Rozmixujeme ořechy s vodou, postupně do mixéru přidáváme mango, agáve a sůl. Hotový krém dáme na hodinku zchladit do ledničky. Zdobíme ovocem.

## **7.3 Kokosový puding s pomerančem**

15.4. 2009 v 23:41 | Ingrid | Sladkosti



### **Ingredience:**

- 2 šálky kešu
- 1 1/2 šálku vody (kokosového mléka nebo pomerančové šťávy)
- 1/2 šálku kokosu (sušený nebo čerstvý)
- 1/4 šálku datlí
- vanilka
- pomeranč

### **Postup:**

Rozmixujte kešu s vodou, přidejte datle a kokos a domixujte. Podávejte ihned nebo chlazené.

## **7.4 Jablkový koláč**

13. dubna 2009 v 12:37 | Jana | Sladkosti



### **Ingredience (crust):**

- dva šálky slunečnicových semínek
- 1 šálek namočených rozinek
- 1/2 jablka

### **Ingredience (náplň):**

- 6-7 jablek
- 8 namočených datlí
- 1/2 šálku rozinek
- citrónová šťáva
- lžička skořice

### **Postup:**

Crust: Rozmixujte slunečnici, rozinky a jablko a vzniklou hmotu rozprostřete na talíř nebo misku s vyšším okrajem.

Náplň: Rozmixujte dvě jablka s datlemi dohladka, nalijte směs do misky, přidejte najemno nakrájená jablka, skořici, citrónovou šťávu, rozinky, dobře promíchejte a nalijte na připravenou hmotu v koláčové formě. Nechte koláč nejméně hodinu stát než si na něm pochutnáte.

## **7.5 Jahodový puding**

13. dubna 2009 v 0:09 | Andrew | Sladkosti



### **Ingredience (topping):**

- 1/2 šálku nakrájených jahod

### **Ingredience (jahodový sirup):**

- 1 šálek jahod
- 1/4 šálku agávového sirupu

### **Ingredience (krém):**

- 1 šálek kešu
- 1 lžíce vanilky
- 1/4 šálku kokosového oleje
- 1/4 šálku vody

### **Ingredience (ozdoba):**

- máta

### **Postup:**

Tady je můj vegan-vegetarian-organic-bezlepkový puding bez cukru - zdravý, lahodný a raw. Dobrou chuť!

Sirup: Rozmixujeme jahody s agave.

Krém: rozmixujeme kešu s vanilkou, olejem a vodou (dle potřeby) na pudingovou směs.

Krém rozdělíme do dvou pohárů, posypeme jahodami a polijeme sirupem. Ozdobíme lístkem máty.

## **7.6 Jahodový dort**

*11. dubna 2009 v 17:34 | Carmela | Sladkosti*



### **Ingredience (crust):**

- plátky banánu pokapané citrónem

### **Ingredience (čokoládová náplň):**

- 2 malá avokáda
  - 1/2-3/4 C agávový sirup
  - 1/4 C kakaový prášek
  - 1 polévková lžíce kokosového másla nebo oleje
  - Vanilka
  - špetka mořské soli a skořice
- umixujte z uvedených surovin hladký krém a dejte ho na chvíli zchladit.*

### **Ingredience (Jahodová náplň):**

- 1/2 lb jahody
- 1 malý banán
- 3 datle
- 1 čajová lžička vanilky
- 1 čajová lžička medu nebo agáve dle chuti
- 2 čajové lžičky kokosového oleje

### **Postup (Skládání dortu):**

Plátky banánu v dortové formě polijeme nejprve čokoládovým a potom jahodovým krémem. Dáme zchladit do ledničky. Dort si můžete ozdobit plátkem jahody a oblíbeným čokoládovým krémem.

## **7.7 Raw balls**

15.3.2009 21:45 | Rose | *Sladkosti*



### **Ingrediencie:**

- *slunečnica*
- *rozinky*
- *raw kakao*
- *agave sirupu.*

### **Postup:**

Moje první home made raw balls. A chutnají také božsky :-)) a přitom to jsou jen namočené a rozmixované slunečnice a rozinky, raw kakao a trošku agave sirupu. Chtěla jsem vzít zítra ochutnat kolegům do práce, ale již nezbylo...

## 7.8 Čoko-koko dortíky

10.3.2009 20:34 | listy | Sladkosti



### **Ingredience (korpus):**

- mleté rozinky
- kokos
- trochu kaka

### **Ingredience (náplň):**

- 1ks avokádo
- 2-3 lžice kokosový olej
- kokos (dle chuti odhadem)
- kakao (hodně)
- med (2 lžice)

### **Postup:**

Včera jsem udělala manželovi k svátku čoko-koko dortíky, mňam. Zpracovanou hmotu jsem natlačila do "bábovičkových" formiček, dala ztuhnout do ledničky, pak naplnila náplní, posypala kokosem a dala znovu ztuhnout. Oblizoval se až za ušima a říkal, že to mám dělat častěji. 😊



## 7.9 Čoko-kešu kuličky

14.2.2009 11:10 | veri | Sladkosti



### Ingredience:

- 2 šálky rozemletých kešu
- 1-2 lžíce kokosového oleje
- cca 2 lžíce kaka
- podle chuti med
- lžička vanilky

### Postup:

Smíchat na těsto a dát ztuhnout do chladničky nebo mrazáku.

## 7.10 Kokosovo-citronové kuličky

14.2.2009 11:08 | veri | Sladkosti



### Ingredience:

- 2 šálky sušeného kokosu
- 1/2 šálku rozemletých kešu
- 2-3 lžíce kokos.oleje
- 2 lžičky vanilky
- šťáva z 1 citronu (nebo z více, mně stačilo z jednoho)
- 2-3 lžíce medu

### Postup:

Vytvořit jakési těsto akorát na děláni kuliček, dát do mrazáku nebo ledničky na ztuhnutí a pak jíst.

## 7.11 Mandlové kuličky

9.2.2009 20:11 | veri | Sladkosti



### Ingredience:

- 100g mandlí
- 4 lžičky medu
- 2 lžičky kokosového oleje
- kakao (dle chuti) (dala jsem něco přes jednu vrchovatou lžící)

### Postup:

Vytvořila jsem bráškově jako náhradu sladkostí zdravější verzi - a chutnala mu: je to modifikace kuliček z receptů na lifefood.eu (místo čokobobů je tam kakao, bráškově by boby nechutnaly, takhle je to jemnější)  
Uhníst těsto, zformovat do kuliček. Část jsem obalila v čerstvě najemno umixovaném kokosu a část nechala tak, aby to měl bráška pestřejší 😊 Olizoval se až za ušima.  
Je to lepší, než kuličky, které jsem dělala doposavad, protože tady není kombinace ořechy-sušené ovoce..

## 7.12 Skvělé sladké koule

31.1.2009 21:21 | s.arik | Sladkosti

### Ingredience:

- hrst až dvě hrsti vlašáků
- hrst slunečnice
- hrst čokobobů
- hrst rozinek

### Postup:

Pro milovníky sladších verzí dvě hrsti rozinek, nebo přidat med. Vše rozemleté smíchat, trpěliví tvarují kuličky, lenoši jedí hned lžičkou 😊 Lidé mezi těmito kategoriemi vytvarují válec (jak bramborový knedlík), před konzumací nožem krájí kolečka, vypadá to jako kokosový kmen. Bohužel mi elektrický mlýnek nebere mokré suroviny, takže nemohu máčet předem 😞. Pokud suroviny předem máčíme, jistě děláme lépe pro zažívání. Hmota je pak ale dost mokrá a tak ji vysušíme dodáním strouhaného sušeného kokosu.

## 7.13 Kešu-datlové kuličky

27.1.2009 02:12 | veri | Sladkosti



### Ingrediencie:

- 100g kešu
- 120g datlí

### Postup:

Jestli můžu doporučit něco z raw mlsot, tak jsou to kešu-datlové kuličky, stejné, jako má terka v lifeshopu. Na 100g kešu je cca 120g datlí (nemáčených, nevím, jak by to dopadlo s máčenými). Je to rychlé a chuťově výjimečné, dělám si to, když si chci někdy o víkendu udělat radost. A není mi po tom kupodivu tak těžko, jako po samotných oříšcích..

*Hugo z Hor: jo, přesně tak to dělám taky, akorát ještě když je homogenizuju v greenstaru, tak tam navíc přidávám čokoboby 🍫. A poměr - já to dával tak nějak 1:1, ale dával jsem k těm kešu myslím ještě nějakou loupanou mandli navíc. Teď jsem je tak půl roku nedělal, tak přesně nevím.*

## 7.14 Čokoládový puding

27.1.2009 01:00 | veri | Sladkosti



### Ingredience:

- kokosový olej (možná by se dal nahradit i kokosem nebo vodou z něj),
- 1 větší kávová lžička kakaa
- 1 avokádo
- med

### Postup:

Od čokolády k nerozeznání je to dobré s banánem. měla jsem to sice jen jednou...

*listy:* Veri, koupila jsem dneska kokosový olej a hned vyrobila ten puding dle tvého receptu. Ta chuť je opravdu naprosto delikátní! Dělal jsem to jen z půlky avoše a stejně cítím, že mi je malinko těžko (ono už mi bylo předtím, ale byla jsem hrozně nedočkavá, čekala jsem na ten olej dlouho 😞). Pro mě je kombinace mastného a sladkého dost náročná, snesu jen trochu, ale fakt lahoda, jemňoučká, mňam! A nenazývala bych to ani pudingem, to je naprosto špičkový krém, neobávala bych se ho použít na dort nebo do nějaké vity rolády. Když by se do toho mixnul ještě banán, bylo by to určitě taky zajímavé.

## **7.15 Jablečný závin neb štrúdl**

20.1.2009 09:42 | listy | Sladkosti



### **Ingredience:**

- *zlatý len*
- *rozinky*
- *nahrubo strouhaná jablka*
- *skořice*

### **Postup:**

Lněné semínko jemně pomeleme (dělám v elektrickém kávomlýnku), rozinky také pomeleme (dělám v ručním masomlýnku) a s trochou vody (dle potřeby) vypracujeme husté těsto. Rozválíme na placku, poklademe jablky smíchanými se skořicí a opatrně zavineme (chce to trochu trpělivosti, třeba vám to půjde líp, ale mně se těsto lepí a trhá). Je to ale mňamka, která uspokojí i (některé) nevitariány.

## **7.16 Čoko termix**

16.1.2009 18:51 | tvx | Sladkosti

### **Ingredience:**

- *50-100g čokobobů*
- *5 ultraripe banánů*
- *1 velký avokado*
- *75g slunečnice*
- *trocha skořice*
- *lžička medu*
- *pár lžiček lnu*
- *voda aby to utáhnul mixer*

### **Postup:**

*Smíchat*

## 7.17 Ořechový koláč s rozinkami

15.1.2009 07:16 | realita.tv/ohz | Sladkosti



### Ingredience (korpus):

- miska jemně namleté pšenice špaldy
- miska sušených švestek
- půl misky sušených fíků
- miska a půl namletých mandlí bez slupky
- koření - fenykl, koriandr, skořici, anýz, pomerančovou kůru, nové koření, hřebíček, muškátový květ a ořech, badyán. Můžete si udělat vlastní nebo koupit již hotovou směs. Já jsme použil Koření do perníku od fy. BENKOR ve kterém nejsou žádné kypřící ani jiné přísady.

### Ingredience (poleva):

- dvě a půl misky para ořechů
- půl misky zlatých rozinek
- vanilka

### Ingredience (ozdoba):

- kiwi

### Postup:

**Krok 1:** švestky a fíky nechte ve vodě přes noc v jedné misce (nevylévejte vodu ve které je máčíte, budete ji potřebovat na polevu ), v druhé po stejnou dobu para ořechy a ve třetí rozinky.

**Krok 2:** smíchejte špaldu, mandle a koření. Přidejte do hladka rozmixované švestky a fíky, dobře promíchejte, vytvarujte korpus a nechte vysušit na slunci. Někdy se dává jako možnost vysušit v otevřené troubě, ale to mě dvakrát neláká.

**Krok 3:** jakmile je korpus hotový, začněte s přípravou polevy. Para ořechy rozdrťte a na hrubo rozmixujte se švestkovo-datlovou vodou a mletou vanilkou. Vody dejte jen tolik, aby byli para ořechy ponořené. Polevu nalejte na korpus, posypte rozinkami a ozdobte plátky kiwi.

## 7.18 Kuličky dle Huga

14.1.2009 04:30 | Hugo z Hor | Sladkosti

### Ingredience:

- mák
- rozinky
- slunečnicové semínko
- datle
- citron

### Postup:

Dnes jsem namočil mák, v pátek jak se vrátím z práce budu dělat kuličky: mák + rozinky + slunečnicové semínko + možná nějakou tu datli rozemelu Greenstarem, přidám šťávu z půlky citronu. Med už nedávám, sladké to je dosti. Všecky ingredience jsou samozřejmě před homogenizací máčené. Vzniklou hmotu vytvaruju v kulky, nechám uležet tak den v komoře a můžu vesele pojídat.

Na jedno balení máku (250g) asi 2 plné hrsti slunečnice (občas přidám i nějakou tu loupanou mandli, spíš tak na kusy), asi hrst rozinek (bio nemáčím, nebo nepoužívám) a hrst datlí (ty jen propláchnu v případě, že nejsou bio, jinak pokud mám třeba od Terezy tak jen přidám do GreenStaru k ostatním ingrediencím). Dělam to ve velkém, jelikož jsem taky už pohodlný častěji něco většího kuchtit a tak si to udělám do zásoby, zrovna ty kuličky vydrží v chladné komoře i 14 dní (lednice je taky ideální, ovšem je tam více vlhkosti), občas něco ují máti, nebo (ne)čekaná návštěva, takže po týdnu, když se mě chce, můžu dělat novou várku 🍪

*s.arik: "Kuličky dle Huga" směs mi chutnala hodně, akorát v ní je strašně moc vody, i když jsem máčený mák a slunečnici cedila...jak jsem líná, žádné děláni kuliček se nekonalo. Hmotu jsem vyklopila na pečící papír, přehla, uhňácala do placky, nakrojila tupým nožem na +-čtverečky a dala do lednice.*

## **7.19 Ovocný dort**

13.1.2009 22:42 | Seraf | Sladkosti

### **Ingredience:**

- *slunečnicové semínka*
- *sezam*
- *lněné semínko*
- *karob*
- *lžičku medu*
- *troška vody*
- *kokos*
- *banány*
- *pomeranče*
- *mango*

### **Postup:**

Včera jsem si dělal dokonce svůj zkušební dort, celej ovocnej, nevařenej, nepečenej a vypadal a chutnal úžasně.

Rozemlel jsem hodně slunečnicového semínka, něco méně sezamu, hodně málo lněného (aby se to hezky lepilo), přidal jsem karob, lžičku medu. Přidal trošku vody a vypracoval co nejtužší "těsto", na dohuštění přidal sušený kokos.

Vše jsem dal do formy na dort a z těsta udělal 0,5cm tlustou placku, kolem dokola i na dno.....prostě korpus. Dal na topení a počkal až to trošku zaschne, no a když se na to dalo šáhnout aniž bych se přilepil, udělal jsem si náplň - rozmixoval banány, přidal do nich karob, zase trochu rozemletého slunečnicového semínka a náplň byla hotová, potom jsem si nakrájel spoustu ovoce, pomeranče, banány, mango, prostě co bylo po ruce, a dal trošku na dno, a zalil jsem to hmotou (čím více dáte slunečnicového semínka, tím hustější to bude), a na to naskládal ovoce..... a navrch posypal kokosem.

Nechal vychladit. Krusta držela a dort měl hezkej tvar, akorát se mi přilepil ke dnu a to festovně, příště ho dám na pečící papír a nějak podsypu kokosem. A náplň se mi povedla tekutější, ale i tak to bylo celkově výborné Těším se až budou jahody, borůvky atd:)

Všem moc chutnal a nevěřili že je nepečenej.



## 7.20 Tahini

13.1.2009 03:16 | Hugo z Hor | Sladkosti



### Ingredience:

- 300g bio sezamu
- bio sezamový olej

### Postup:

Já dělám tahini takhle: do mixéru dám tak 300g bio sezamu (dobré zkušenosti mám s Organic sezamem z Tesca - ten není hořký a navíc je levnější než některé nebio), nahrubo (asi tak 30-60 sekund) ho mixnu (mám 10 stupňový, tak to rozjízdim postupně od 3 do 10). Pak tam přidám trošku bio sezamového oleje (pokud nemám po ruce, tak použiji bodlákový z Kauflandu - taky to s ním jde, slunečnicový jde cítit slunečnicema, to už není pak ono) a mixuji a za stálého mixování po troškách přilívám, mělo by to být ze začátku trošinku řidší, ono to pak ke konci mírně ztuhne, jak se sezam úplně rozmixuje, měla by vzniknout klasická pasta. Pak to přelijí do nějaké skleničky s těsným uzávěrem, vydrží to klidně měsíc i víc.

Já osobně si tam pak přidám rozmixované kakaové boby a v kafemlejnku rozemletou skořici. To ještě tak minutku mixuji, ať se prolnou všechny chutě. Nakonec tam přidám med a buď ještě velice krátce mixuji (asi tak 10 sekund, jenom ať se med promíchá), nebo to zamíchám ručně (pokud se to mixuje s medem moc dlouho, tak se výsledná směs nechutně rozpadne, zatvrdne a nejde už spojit). A čokosen je na světě ... 😊

**Advid:** Fondue: Nakrájený ananas namáčíme v tahini.

**tvx:** Zrovna jsem vyzkoušel něco podobného ale bez jahod, rozmačkaný banán + tahini + rozinky a výsledek překvapující až ohromující....

**Sluničko:** s medem je to paráda 😊 Mňamka

## **7.21 Kokosové koule**

13.1.2009 02:15 | tvx | *Sladkosti*

### **Ingrediencie:**

- *kokos*
- *banán*

### **Postup:**

Hrubý strouhaný kokos a banán, smíchat, nechat proležet ať kokos vysaje z banánu vodu a posléze tvarovat třeba v kouličky a ještě povrchově znovu okokosit ať to nelepí, pokud to necháte někde proschnout, není to ono, výborný je to chlazený, to samé asi půjde i s vlašákama, teprve to zkusim.

## **7.22 Mražený ovocný dort**

12.1.2009 00:12 | *vitarian* | *Sladkosti*



### **Ingredience:**

#### **Potřebujeme:**

- *mandle nebo jiné ořechy*
- *datle*
- *vaše oblíbené ovoce (maliny a borůvky)*
- *avokado*
- *pomerančová šťáva*
- *pár kapek citrónu*

#### **Volitelné ingrediencie:**

- *malé a/nebo najemno nakrájené ovoce pro ozdobu*
- *med*

### **Postup:**

První věcí, kterou musíme vytvořit, je oříškový základ: ořechy nasekáme nebo rozdrťíme v mixéru nebo GREEN STARU spolu s datlemi. Tuto směs ořechů a datlí musíme dostatečně homogenizovat - dobře promíchat. Vytvořenou směsí uděláme na talíři nebo táce korpus.

**Ovocný krém:** Dalším krokem je vytvoření ovocného krému. Námi vybrané ovoce, avokádo, pomerančovou šťávu s kapkami citrónu rozmixujeme v mixéru a následně rozetřeme na již hotový základ. Ozdobíme dalším ovocem a necháme vychladit. Můžeme zvolit buď lednici nebo mrazničku. Po dostatečném zchlazení můžeme servírovat a vychutnávat si náš skvělý recept.

***Náš tip:** Nejchutnější kombinací jsou maliny s borůvkami viz. obrázek. Nebo také verze z manga a jahod bez avokáda. Do ovocného krému můžeme také přidat med či vanilkové koření.*

## **7.23 Ovocné kuličky**

11.1.2009 23:37 | *mandragora* | *Sladkosti*

### **Ingrediencie:**

- *Po jendnom šálku namočených:*
  - *datlí*
  - *fík*
  - *rozinek*
  - *ořechů*
  - *mandlí*
  - *kokosové moučky*
- *1 tyčka vanilky*

### **Postup:**

Datle, fíky a rozinky omýt. Datle vypeckovat, fíky nakrájet na kousky a rozmixovat. Ořechy a mandle pomlít. Ovocnou kaši, mleté ořechy a mandle a dřeň z vanilky v misce důkladně promísit. Čajovou lžičkou vybírat kousky a obalovat je do kuliček v kokosové moučce. Uchovávat v chladu.

## **7.24 Čokoládová pochoutka**

11.1.2009 22:52 | *Sluničko* | *Sladkosti*

### **Ingrediencie:**

- *len*
- *sezam*
- *mák*
- *Terezky čoko*
- *kus vanilkového lusku*
- *voda*
- *lněný olej*
- *lžička medu*

### **Postup:**

Elektrický mlýnek na kafe a do něj dát - len, sezam, mák a Terezky čoko a kus vanilkového lusku, rozemlít, vysypat, zalít vodou a troškou lněného oleje a přidat lžičku medu a řeknu vám, že milovníci čokolády budou mít boule za ušima 😊  
Já jím až tak nejsem a olizovala jsem se až za ušima 😊 Ddnes jsem si udělala v práci (dala jsem si práci a donesla mlýnek na kávu): rozemletý sezam, rozemletý len a čoko raw boby, smíchala s vodou a přidala potom med, výborné, akorát si musím stále dávat pozor na ty čokoboby, jak nepiji černé čaje, kávy atd. nic povzbudivého, tak tělo není zvyklé (což je dobře) a na tu "čokoládu" hodně reaguje na ty její povzbudivé účinky, takže musím dávat s mírou, i když se mi nechce, je to totiž moc dobré. Ale když to přeženu, tak se špatně soustředím a nemůžu usnout, naprosto nabytá energií. Rozemleté boby, to je taková vůně, mňam.

**Tereza:** na pastu rozkňohňanej sezam s mákem, konopím a čokoládou, lžička medu, už to zmizlo, a pak mi někdo řekněte že si nezakládám drogovou dealeragncy...

## **7.25 Jablečný dort**

11.1.2009 22:47 | *vitarian* | *Sladkosti*



### **Ingredience:**

- *mandle nebo jiné ořechy*
- *datle*
- *letá skořice*
- *jablka (červená, sladší)*
- *banány*
- *citronovou šťáva*
- *strouhaný kokos*

### **Postup:**

Nejprve potřebujeme vytvořit oříškový základ (na jeden středně velký dort potřebujeme cca 400g mandlí a 150g datlí bez pecek): mandle/ořechy namočíme do vody na několik hodin. Potom je scedíme a rozdrtíme v mixéru spolu s datlemi. Výsledkem by mělo být hutné homogenní těsto. Přidáme trošku skořice. Z tohoto těsta vytvoříme korpus - vtláčíme ho do formy na dort přičemž je třeba, aby měl korpus vyšší okraje (aby měl tvar mísy).

**Jablečná náplň:** Oloupaná jablka nastroháme najemno. Rozmícháme s vyzrálými banány v poměru asi 3 : 1. Do této směsi přidáme strouhaný kokos a citronovou šťávu podle chuti (můžeme přidat namletý zlatý len, který potom náplň ztuhne). Touto náplní pak vyplníme korpus po okraje a vrch dortu ještě posypeme kokosem. Necháme uležet.

*Recept získal první cenu v soutěži o nejlepší vánoční bezlepkový recept 2006!*

## **7.26 Vitarian Chocolate Thermix Fully Optimized**

11.1.2009 22:23 | *tvx* | *Sladkosti*

### **Ingredience:**

- *cca 200 gramů paraořechů ale asi půjde použít i jiné*
- *voda – přiměřeně*
- *1-2 banány*
- *1-2 avokáda*
- *cca 100 gramů kakaových bobů*
- *cca polivková lžice lněného semínka*
- *cca 50 gramů rozinek, ale hlavní je, jak to chutná, pozor! až se to rozleží sladká chuť víc vyleze ven*
- *lžice karobu - možná není nutná, dala tomu víc barvy*
- *šťáva z 1 kyselějšího pomeranče*

### **Postup:**

Vše jsem v uvedeném pořadí smíchal a pořádně na jemno pomixoval v mixéru, den nechal uležet, druhý den opět prohnal mixérem a přidal ten pomeranč, ten doporučuju nakonec.

## **7.27 Čokoládové raffaello**

11.1.2009 22:16 | *xhitv* | *Sladkosti*

### **Ingredience:**

- *mandle*
- *rozinky*
- *čokoláda*
- *sezam*
- *voda*

### **Postup:**

Před týdnem jsem připravila mamince k narozeninám čokoládové raffaello: rozmixované mandle s rozinkama, čokoládou a trochou sezamu a vody. Ze směsi jsem udělala kuličky a obalila je v kokosu.

## **7.28 Čokoláda**

*11.1.2009 22:14 | Seraf | Sladkosti*

### **Ingredience:**

- *sezam*
- *med*
- *karob*
- *voda*
- *kokos*

### **Postup:**

Rozmělnit pořádně sezam, já jsem to dělal v kafemlejnku, přidáme, trošku medu, karob, a teplou vodu(mám tuhej med tak aby se to dalo rozmíchat) a přidal sem i trošku kokosu. Před chvilkou jsem tento recept vymyslel a vyzkoušel a je to naprosto delikátní. Opravdu jak čokoláda(oříšková) 😊 bon appétit!

## 7.29 Broskyňovo-kremový zákusok

11.1.2009 22:02 | almond | Sladkosti

### Ingrediencie:

- 1 ovocná škrupina na zákusok (príprava opísaná dole)
- 5 - 6 veľkých ošúpaných broskýň
- 3 polievkové lyžice čerstvej pomarančovej šťavy
- 1/2 šálky surových sekaných orechov kešu
- 3 polievkové lyžice javorového sirupu
- 1/2 šálky vody
- 1 kávová lyžička vanilkového extraktu
- čerstvé lístky mäty na ozdobu

### Ingrediencie: (Ovocná škrupina na zákusok):

- 1/3 šálky slnečnicových semien
- 1/2 šálky sezamových semien
- 1/3 šálky pekanových orieškov alebo mandlí
- 1/3 šálky suchej nesladenej kokosovej múčky
- 1/2 šálky hrozienok (dostatočné množstvo, ktoré zmes zlepi)
- 1 šálka mäkkých datlí bez kôstok

### Postup:

1. Pripravte škrupinu a nechajte v chladničke ochladit'.
2. Broskyne nakrájajte na tenké polmesiačky. V miske zmiešajte broskyne s pomarančovou šťavou a odložte.
3. Kešu dajte do mixéra spolu so sladidlom, vodou a vanilkou. Mixujte dohľadka a krémovita. Kým mixér beží na nízke obrátky, otvorom vo vrchnáku tenkým pramienkom prilievajte olej, až zmes zhustne, ale ešte je vláčna.
4. Spodok škrupiny pokryte tentkou vrstvou krémovej zmesi kešu. Pridajte vrstvu plátok broskyne usporiadanú ako okvetné lístky, znovu natrite krémom z kešu a takto ukladajte ďalšie vrstvy, v najvrchnejšej budú broskyne. Prostriedok "kvetu" ozdobte mäťovými lístkami.
5. Aspoň 2 hodiny pred podávaním chlaďte v chladničke.

### Ovocná škrupina na zákusok:

1. Pomeľte v robote najemno semienka, oriešky a kokosovú múčku. Pridajte ovocie a spracúvajte, ak treba, pridajte ešte hrozienka, aby sa zmes vyformovala do gule.
2. Zmes natlačte do formy s priemerom 22 cm. Škrupina bude asi 6 mm hrubá. Prstami zvlhčte okraje. Škrupina je takto pripravená na plnenie.
  - podľa množstiev uvedených v recepte môžete nahradiť ktorékoľvek oriešky alebo semená inými
  - ak sa vám zmes nechce sformovať do gule, pridajte zopár polievkových lyžíc jablčnej šťavy, mandľového mlieka alebo mlieka z kešu či vody.

**Variácia:** Aby ste dostali poriadne kalorickú pochúťku, môžete z tejto zmesi ušúľať gulky veľkosti vlašského oriecha alebo tyčinky, obaliť v kokosovej múčke a zmraziť ich. Ale veď to je pre vás "nič nové pod slnkom" 😊



### **7.30 Čokoládové kuličky**

11.1.2009 21:51 | Advid | Sladkosti

#### **Ingredience:**

- *kakao*
- *kešu*
- *tahini*
- *med*
- *kokos*

#### **Postup:**

Rozmixované kakao a kešu smícháme s tahini a medem a tvarujeme do kuliček, které pak obalíme v kokosu. Jíme po troškách. 😊

### **7.31 Čokoládovo marcipánové kuličky**

11.1.2009 19:51 | Neo | Sladkosti

#### **Ingredience:**

- *mandle (oloupané)*
- *datle*
- *karobový prášek (svat. chleb)*

#### **Postup:**

Opět rozmixovat nejdříve mandle, pak přidat datle (půl na půl), rozmixovat a vytvarovat kuličky, které se pak vyválnějí v karobovém prášku. Dále se dají udělat docela dobře cookies z banánů a para-ořechů. Rozmixovat v mixeru a pak nechat usušit přes noc (někdy i den poté, záleží na poměru). Mezi moje nejoblíbenější cukroví teď ale patří melouny, žluté druhy manga, kaki, sapodilla a durian.

### **7.32 Modré kuličky**

11.1.2009 19:47 | Neo | Sladkosti

#### **Ingredience:**

- *slunečnicová semínka*
- *rozinky*
- *zázvor*
- *modrá maková semínka*

#### **Postup:**

Postup stejný (jako u bílých kuliček), nejdříve slunečnicová semínka na kaši, pak přidat rozinky (opět půl na půl) a trochu zázvoru. Vyválnějí kuličky a obalit je v rozmixovaných makových semínkách.

### **7.33 Bílé kuličky**

11.1.2009 19:44 | Neo | Sladkosti

#### **Ingredience:**

- *mandle (oloupane)*
- *rozinky*
- *skořice*
- *kokosová moučka*

#### **Postup:**

Mandle a rozinky (půl na půl) rozmixovat v kuchyňském robotu (nejdříve mandle na kaši, pak teprve rozinky. Zkuste to udělat opačně, pochopíte proč 😊). Do toho přidat trochu skořice a vytvarovat z toho kuličky, které se pak vyválejí v kokosové moučce.

### **7.34 Chalva**

11.1.2009 19:18 | sorry | Sladkosti

#### **Ingredience:**

- *1 š sezamových semienok*
- *2L vlašských orechov posekaných na drobno*
- *2 L hrozienu pokrýjaných na drobno*
- *1 L schladeného medu*

#### **Postup:**

Sezamové semienka vymixuj na kávovom mlynčeku. Pridaj orechy, hrozienu a med. Ohybnou stierkou vypracuj na ťažkú masu, pripomínajúcu husté cesto. Z masy vytvaruj guľôčky / približne 12 /. Ak keď je chalva veľmi chutná, pozor na "predávkovanie".

### **7.35 Sezamové kuličky**

11.1.2009 18:53 | Kata | Sladkosti

#### **Ingredience:**

- *sezamové semínko*
- *med*
- *kokos, karob alebo skořice*
- *rozmixované rozinky*
- *voda*

#### **Postup:**

Rozmixovat sezamové semínko nebo namlít přes GreenStar, pak v misce smíchat s trochou medu (podle toho, jak to chceme sladké-někdy ani nedávám), přidat něco z následujícího podle toho, jakou chceme příchut: kokos, karob, skořice, rozmixované rozinky a nakonec přilijeme trochu vodu, aby se z toho daly tvořit kuličky. Kuličky na talíř a z talíře do pusu.

## *8. Speciality*



## **8.1 Karamelová jablka**

26. dubna 2009 v 19:01 | carrothuff | Speciality



### **Ingredience (porcí 1-2):**

- *1/2 šálku slunečnicových semínek*
- *4-5 datlí*
- *citrónová šťáva*
- *1 lžička vanilky*
- *jablka*

### **Postup:**

Tento recept vznikl při mých pokusech o chutnou, nízkotučnou, snadnou a rychlou svačinku. Mým kamarádům tato pochoutka svou chutí připomínala karamelová jablka. A měli pravdu. (Příprava trvá asi 5 minut.)

Rozmixujte slunečnicová semínka spolu s datlemi, vanilkou a citrónovou šťávou. Vzniklou směs rozprostřete na plátky jablek. Dobrou chuť!

## **8.2 Ananasový dortík**

21. dubna 2009 v 20:41 | Teri | Speciality



### **Ingredience (6 porcí):**

- 6 plátků ananasu
- 1 šálek malin a ostružin
- citronová nebo pomerančová kůra *BIO*
- čerstvý ovocný džus
- 6-8 lístků máty
- skořice

### **Postup:**

1. Položte plátek ananasu na talířek.
  2. Ananas ozdobte malinami a ostružinami a můžete pokropit ovocným džusem.
  3. Na vrchu dozdobte pomerančovou kůrou.
  4. Posypte skořicí a ozdobte lístkem máty.
- Dle fantazie můžete dortík vylepšit svým oblíbeným krémem.

### **8.3 Ovocné jednohubky s čokoládou**

19. dubna 2009 v 8:50 | Rita | Speciality



**Ingredience** (*Banana and Strawberry Chocolate Drizzled Skewers*):

- *banány*
- *jahody*
- *čokoládový krém*
- *kokosový olej*
- *1 větší kávová lžička kaka, 1 avokádo, med*

**Postup:**

Banány a jahody na špejli pokapeme oblíbeným čokoládovým krémem, jako je např. [Čokoládový puding](#) od veri (v rubrice Sladkosti): kokosový olej (možná by se dal nahradit i kokosem nebo vodou z něj), 1 větší kávová lžička kaka, 1 avokádo, med - od čokolády k nerozeznání. Je to dobré s banánem, měla jsem to sice jen jednou.

## *Speciality*

### ***Další ovocné kombinace pro inspiraci:***



#### **Ingredience:**

- jahody
- ananas
- ananasový meloun
- (lze přidat i mango)

#### **Postup:**

-



#### **Ingredience:**

- banán
- ananas
- čokoláda

#### **Postup:**

-

## 8.4 Ovocné špejle

18. dubna 2009 v 21:39 | Jenn | Speciality



**Ingredience** - můj vzorec pro ovoce na špejli je:

- zelené hroznové víno
- meloun
- červené hrozno
- pomeranč
- zelené hrozno
- ananas
- červené hrozno
- jablko
- zelené hrozno.
- 1 meloun nakrájený na kostky

### Postup:

Tento rok jsem se rozhodla zkusit něco nového. Inspirovaná jedním narozeninovým obědem jsem se rozhodla zařadit ovocné špejle mezi své recepty. Postup je jednoduchý. Koupíte dřevěné špejle, nakrájíte různé druhy ovoce a navléknete je na špejli. Nevypadá to tak lákavě? Použijte seříznutý vršek z melounu jako podstavec a zapíchejte do něj hotové špejle.

*Další výhody ovocných špejlí:*

#1 Vypadá to velmi působivě. Když jsem přinesla tento ovocný táč z kuchyně mé přátele velmi zaujal.

#2 Snadněji se dá jíst (během rozhovoru i chůze).

#3 Ovoce se snadněji rozdělí mezi hosty. Pozorovali jste někdy, které ovoce se obvykle sní nejrychleji- meloun, jahody (které jsem nyní nepoužila) a ostatní jako jablka .. atd. zůstávají. Díky ovocným špejlím se sní vše.



## **8.5 Melounové dortíky**

16.4.2009 v 0:37 | *goddessofthegarden* | *Speciality*



### **Ingredience:**

- *1 meloun nakrájený na kostky*
- *2 šálky kešu máčené 2 hodiny*
- *šálek agáve*
- *vanilka de chuti*
- *voda dle potřeby*
- *borůvky*

### **Postup:**

Rozmixujeme kešu s agáve, vanilkou a vodou. Vytvořeným krémem ozdobíme melounové kostky. Dozdobíme borůvkou. Dobrou chuť!

## **8.6 Banánové palačinky s jahodami**

5.4.2009 09:36 | Susan | Speciality



### **Ingredience:**

- jahody
- borůvky

### **Ingredience (Palačinky):**

- 3 banány
- šťáva z 1 citrónu

### **Ingredience (Krém) :**

- dužina z 1 kokosu
- 1/2 šálku máčených (přes noc) kešu oříšků ([raw kešu z lifefoodu](#))
- špetka vanilky

### **Postup:**

**Palačinky:** Banán rozmixujte s citrónovou šťávou, ze směsi vytvořte placičky a usušte v sušičce.

**Krém:** Rozmixujte kešu, potom přidejte kokos a vanilku a domixujte.

**Assembly:** Polovinu palačinky potřete lžící krému, přidejte ovoce a znovu krém. Palačinku přehněte a už jen vychutnejte!

## 8.7 "Brouci"

1.4.2009 20:56 | s.arik | *Speciality*



### **Ingredience:**

- *slunečnice*
- *provensálske byliny*
- *pálivá paprika*
- *sůl*

### **Postup:**

Už podruhé dělám **brouky**, dobrota. Do misky nasypu asi dvě hrsti slunečnice, necelou lžičku provensálských bylin, půl lžičky pálivé papriky a špetku soli. Zaliju trochou vody, cca tak, aby to slunečnice všechno nacucla. Tak 10h to nechám ve vodě v misce, pak přesypu na talířek, rozprostřu, dám na sluníčko uschnout. Vždycky to sním ještě vlhké, ale myslím, že vysušené by chutnaly ako ty z LF 😊 ([lifefood - "brouci"](#)).

## 8.8 Okurkové rolky

30.3.2009 01:08 | k.winky/Nimisha | *Speciality*



### Ingredience:

- 1 salátová okurka
- 1 červená paprika
- salátové listy
- 1 avokádo
  - avokádová pomazánka:
    - avocado
    - česnek
    - sůl
    - olivový olej
    - citronová šťáva

### Postup:

Doma jsem chtěla překvapit mamínu, tak jsem připravila večeři, měla radost, když přišla, opravdu se mi to povedlo . Tady je když tak recept: ([okurkové rolky - video](#)) (s prominutím, paní moc na vitariánku nevypadá 😊). Jen avokádovou kašičku jsem ochutila bylinkovou solí, pár kapkami citronu a nakrájela do ní čerstvý kopr... papriku jsem koupila bio v Tescu, ale stejně mi moc nejela, nějak mi paprika přestala chutnat.. Dlouhé tenké pláty okurky potřeme avokádovou pomazánkou. Na jeden konec příčně poklademe kratší kousky papriky, okurky, avokáda a salátu a celé srolujeme do konce.

## 8.9 Raw pizza

29.3.2009 23:25 | Rose | *Speciality*



### Ingredience:

- rozmarýnové placky z LF
- rajčatová směs

### Postup:

Na základ jsem použila **rozmarýnové placky** z LF ([lifefood](#) - placky - složení: lněné semínko, para ořechy, mrkev, dýňové semínko, pohanka, bazalka čerstvá, rozmarýn sušený, česnek, sůl mořská nerafinovaná ), na tom rozmixovaná **rajčatová směs** (předem namočená sušená rajčata, 1 čerstvé rajče, 1 jarní cibulka, zelená petrželka a 2 lžičky agave sirupu). **Na ozdobu** co dům dá, v tomto případě marinované žampiony (viz žampionový salát), paprika, jarní cibulka a petrželka.

## 8.10 Vitariánské hranolky

15.3.2009 09:23 | Renda S. | *Speciality*



### Ingredience:

- kedlubnu
- olivový olej
- kurkuma (turmeric)
- sůl

### Postup:

Ahoj, nakrájíš čerstvou kedlubnu na hranolky, poliješ olivovým olejem, trochu kurkumy (turmeric) a soli a zamícháš. Namáčíš třeba do rajčatového dipu.

## **8.11 Banán s ananasovo-kokosovým krémem**

4.3.2009 20:41 | Pavlína | *Speciality*



### **Ingredience:**

- *ananás*
- *kokosový olej*
- *med*
- *banan*
- *list máty*

### **Postup:**

Rozmixovala jsem kus ananasu, asi 2 lžice kokosového oleje a med. Nakrájený banán na kolečka jsem touto dobrotou polila a posypala lístky máty. (Mátu jsem měla zmrazenou z Makra, ale bylo to i tak dobré).

## **8.12 Plněná rajčata**

16.1.2009 07:53 | listy | *Speciality*



### **Ingredience:**

- *oříškový "sýr" s bylinkovou himalájskou solí*
- *avokádová pasta s česnekem*
- *mixovaná klíčená cizrna s mrkví a ochucovadly*

### **Postup:**

-

### **8.13 Banán v kokosu**

15.1.2009 21:14 | ohz | Speciality

**Ingredience:**

- 2 banány
- strouhaný kokos
- mandle

**Postup:**

Banány nakrájejte na plátky a obalte v kokosu. Nahoru položte mandle, před tím přes noc namočené ve vodě a zbavené slupky.

### **8.14 Broskve s kokosovým krémem a višňovou omáčkou**

15.1.2009 06:48 | realita.tv/ohz | Speciality



**Ingredience:**

- broskve
- strouhaný kokos – moučka
- avokádo
- rozinky
- višně

**Postup:**

Broskve rozpůlte, nožem zvětšete prostor uvnitř a rozložte broskve na talíři. Kokosovou moučku rozmixujte s trochou vody ( vody jen tolik, aby se mixér točil ), přidejte avokádo zbavené slupky i pecky, znovu rozmixujte a vmíchejte hrozinky. Vzniklým krémem naplňte půlky broskví. Teď už jen rozmixujte višně a zalejte omáčkou broskve.

## **8.15 Matjesy z cukety**

*13.1.2009 03:35 | Advid | Speciality*

### **Ingredience:**

- *1kg cukety (oloupané, bez jader, nakrájené na tenké plátky nebo kostičky)*
- *20 dkg cibule*
- *bobkový list (5)*
- *nové koření (10)*
- *pepř černý celý (20)*
- *1 lžíce soli*
- *olivový olej*

### **Postup:**

Nápad na tuhle pochutinu mi vnukl Alchemist. Po promíchání necháme 2 až 4 hodiny odležet. Cuketa pustí hodně vody, takže dále již žádnou vodu nepřidáváme. Já to odležet nenechal a rovnou zalil olejem. Taky jsem to nesolil, takže by to tu vodu stejně nepustilo. Nechutná to jako matjesy, ale je to moc dobrý. Pokud máte rádi cibuli, tak to dáte na jeden záťah.



## 8.16 Vita-sushi

11.1.2009 22:31 | wlastislawa | Speciality



### Ingredience:

- mrkev
- celer
- petržel
- avokado
- citronová šťáva
- řasa nori
- list salátu
- klíčky vojtěšky

### Postup:

Jemně nastrouhám mrkev, celer a petržel a promíchám s rozmačkaným avokádem a troškou citronové šťávy na pomazánku. Na roletku\*)dám řasu nori, na ní připravenou pomazánku, na ní list salátu a klíčky vojtěšky. Zaroluju, zmáčknu a nakrájím. Když se řezy narovnájí na hezký talířek vypadají efektně. Když si to dělám jen pro sebe tak nekrájím ale ukusuju z celého.

*\*)e to speciální bambusová roletka-pomůcka na kterou se pokládá nori při výrobě sushi-s její pomocí se sushi dá srolovat - já jí kdysi těžko sháněla, ale koukala jsem, že dneska už jí mají i v Hypernově v koutku mezinárodní kuchyně a 100% v Japáku v pražských Dejvicích. V případě nouze jde použít i bambusové prostírání-ale má většinou nešikovný rozměr 😊 a tím pádem to s ním jde hůř.*

## *9. Sušené placky*



## 9.1 Kokosky

14.2.2009 11:07 | veri | *Sušené placky*



### Ingredience:

- 3 šálky sušeného kokosu
- 1 a 1/2 šálku rozemletých mandlí
- 1 lžička vanilky
- 4-5 lžic medu
- 2-3 lžice kokos.oleje

### Postup:

Těsto by se mělo akorát slepit, kdyžtak dát míň medu nebo víc, záleží. Dá se to jíst i tak (třeba jako kuličky) a nebo sušit cca 24hod (já sušila na tuším 40, prostě nešusit na 60, no 😊)

## 9.2 Hruškové placky

30.1.2009 07:00 | listy | *Sušené placky*



### Ingredience:

- rozmačkané hrušky
- mletý zlatý len
- sekané kešu ořechy
- skořice
- trochu medu

### Postup:

-

**ohz:** makové hrušky: hrušky, mák. Hrušky nakrájejte na plátky a obalte v namletém máku.

**Hrušky v kešu:** hrušky kešu. Kešu oříšky rozemelte a obalte v nich hrušky.

### **9.3 Vítá placky**

27.1.2009 21:42 | s.arik | *Sušené placky*



#### **Ingredience:**

- 300g zlatého lnu
- 1 PL provensálských bylin
- sůl
- malé množství vody.

#### **Postup:**

Právě jsem udělala vítá placky: 300g zlatého lnu najemno pomlít, 1 PL provensálských bylin, sůl, malé množství vody. S těstem se pracovalo úžasně, hmotu jsem rozdělila na 6 hromádek, vždycky jsem jednu hroudu těsta položila na A4 pečícího papíru, přehla papír, rukou vytlačila nějakou placku, uhladila, rozevřela papír a placku přesunula na plech, s čistýma rukama a za tři minuty bylo hotovo.

Mňáááám. tak tohle JE náhrada chleba! po 6 nebo 7 hodinách na topení jsou placky vláčné, nelepí, netrhají se, chutnají se slunečkou skvěle

**listy:** tak jsem dneska dělala taky placky - zlatý len, mrkev, majoránka, mletý kmín (opraveno 😊).

## 9.4 Masové" placičky

22.1.2009 07:27 | Hugo z Hor | Sušené placky



### Ingredience:

- vlašáky
- slunečnice
- mandle
- cibuli
- česnek
- mungo
- kmín a jiné koření

### Postup:

Třeba především jsem zhomogenizoval močené vlašáky, slunečnice a mandle, cibuli, česnek, trošku klíčeného munga, přidal kmín a jiné koření, vytvaroval placičky, dal do sušičky na 8 hodin, včera ochutnal a mělo to vynikající chuť, nápadně připomínající maso. Je to moc dobré, ovšem ve větším množství je to určitě těžké.

**"Meat-like" placky s žampiony:** zgeésované vlašáky + slunečnicové semínka + pár lískáčů + cibule + česnek + nějaké to koření + pár žampionů umně zpracované v těsto, vypracované v placky a vložené do sušičky na noc - semínka a ořechy samozřejmě taky máčené). Moc mě chutnají, ovšem jsou poněkud těžšího kalibru

**listy:** Zkoušela jsem Hugovy "masové" placky a udělala fotku. Jelikož mě to chuťově hoooodně zaujalo, tak snad nebudu líná zas někdy vytvořit a pak snad bude i foto lepší.. 🍴

## 9.5 Kokosové makrónky

19.1.2009 19:38 | Hugo z Hor | Sušené placky



### Ingredience:

- 2 1/4 šálku strouhaného kokosu
- 10 datlí
- 1/2 šálku medu
- 1 čajová lžička vanilky

### Postup:

Kokosové makrónky s jahodovou příchutí (mňam, moc se mě povedly). Recept jsem našel kdesi na anglicky hovořícím webu, tady je:

Všechny ingredience umixujte, vytvarujte v koule, které rozmáčknete na tloušťku asi 2 cm. Pokud je těsto příliš husté a v mixéru se nechce spojit, přidejte více medu. V dehydrátoru sušte při teplotě 40°C asi 6-8 hodin.

*Variace: Místo vanilky můžeme použít:*

- 3 jahody (já dávám na tohle množství kokosu tak 20 jahod)
- vyšťavenou půlku pomeranče
- vyšťavenou čtvrtku citrónu
- půl polévkové lžice karobového prášku (nebo pár kakaových bobů, rozemletých na prášek)
- čtvrt šálku drcených mandlí nebo polévkovou lžici mandlového másla

Jahodové a čokoládové makrónky mám ještě navíc udělané najemno - kokos jsem rozmixoval s vodou, přidal rozemleté čokoboby (popřípadě jahody) a rozsekané datle (do jahodové jsem datle nedával, nahradil je medem) a chvílku ještě mixoval, pak přidal ještě malinkaté množství medu na jemné doslazení a dal sušit na 24 hodin při 36°C (po 12h otočit, stačí i poloviční doba, je to pak měkčí).

## **9.6 Placky s cuketou**

*12.1.2009 08:08 | listy | Sušené placky*

### **Ingredience:**

- *lněné semínko*
- *cuketa*
- *paraořechy*
- *himalájská sůl*
- *majoránka (nebo jiné koření)*
- *česnek*
- *voda.*

### **Postup:**

Mleté (popř. zčásti celé) lněné semínko, najemno nastrouhaná cuketa, sekané paraořechy (nebo jiné) himalájská sůl, majoránka (nebo jiné koření), volitelně česnek, voda. Smíchat, vyrobit placky, usušit.

## **9.7 Pohankové sušenky**

11.1.2009 23:58 | Tereza | *Sušené placky*



### **Ingredience:**

- *pohanka*
- *sušené švestky nebo datle*
- *muškátový oříšek a skořici*
- *neco co absorbuje vodu - strouhaný kokos, slunečnicové semínko, len, sušená jablka, vlašské ořechy, pohanku-lámanku chcete-li fat-free sušenky, raw kakao...*

### **Postup:**

Půl kila pohanky namočíme přes noc a ráno vodu slijeme. Asi 250g sušených švestek (nebo datlí) namočíme na hodinu do vody a poté i s touto vodou umixujeme. Smícháme s pohankou a přidáme muškátový oříšek a skořici. Tím vzniká základní směs a prostor pro fantazii. Vzhledem k tomu, že směs je v této fázi příliš řídká a sušení by trvalo příliš dlouho, je potřeba dodat podle chuti něco, co vodu absorbuje - strouhaný kokos, slunečnicové semínko, len, sušená jablka, vlašské ořechy, pohanku-lámanku chcete-li fat-free sušenky, raw kakao... Směs pak rozetřeme na pečicí papír, vyrýhujeme požadované tvary a dáme na topení či na slunce, případně do trouby pokud lze nastavit na 40°C. Výborné jsou sušenky k snídani zalité konopným mlékem.



### ***Pohánky BIO kokosové – výborné pohánkové sušenky z Lifefoodu***

*Složení: pohanka BIO, rozinky BIO, strouhaný kokos BIO, skořice mletá BIO, muškátový oříšek mletý BIO*



## **9.8 Jablíčkové placičky**

*11.1.2009 22:20 | Eva Kočí | Sušené placky*

### **Ingredience:**

- *nahrubo postrouhaná jablíčka*
- *pomleté lněné semínko*
- *med*
- *skořice*
- *posekané vlašské oříšky*
- *pro lepší spojení i trochu vody*

### **Postup:**

Smíchat, konzistence husté kaše, na pečicí papír udělat placičky a usušit v sušičce na ovoce.

## **9.9 Sladké kreky**

*11.1.2009 21:19 | Advid | Sušené placky*

### **Ingredience:**

- *slunečnice, dýně, sezam, len - prostě cokoli máte doma*
- *rozinky a vodu*
- *skořici*

### **Postup:**

Úplně se to stydím psát, jak je to primitivní. Smícháme semínka co dům dá (slunečnice, dýně, sezam, len - prostě cokoli máte doma) Len je důležitý, protože to pak slepí. Přidáme rozinky a vodu. Vody tolik, aby to po nabobtnání šlo mixovat. Necháme cca 2 hodiny obživnout, pak přidáme skořici a umixujeme. Sušíme na plechu na pečicím papíře nebo jak je kdo zvyklý. Pro dokonalou křupavost doporučuji sušit tak 3 dny.

## **9.10 Snídaně šampionů aneb Musli buckwheaties**

11.1.2009 21:04 | Tereza | *Sušené placky*

### **Ingredience:**

- *pohanka*
- *sušené švestky*
- *skořica*
- *muškátový oříšek*
- *strouhaný kokos, slunečnicová semínka (předem namočená asi na hodinu), vlašáky, sušená jabka, celé rozinky a cokoli dalšího nás napadne...*

### **Postup:**

Namočit pohanku přes noc, ráno slít přebytečnou vodu, namočit sušené švestky asi na půl hodiny - předem opláchnout pokud v teplé vodě pokud na nich bylo E220 a spol. (v původním receptu jsou rozinky) rozmixovat posléze i tou vodou nalít na pohanku a přidat skořici a muškátový oříšek a dále dle fantazie strouhaný kokos, slunečnicová semínka (předem namočená asi na hodinu), vlašáky, sušená jabka, celé rozinky a cokoli dalšího nás napadne, vždycky dělám cícer různých variací rozetřít na pergamenový papír a sušit, pak nalámat na kousky k snídani polít sezamovým mlíkem, mandlovým mlíkem nebo ovocným koktejlem, je to ňamka

## **9.11 Lněné placičky ala pizza**

11.1.2009 20:36 | RadkaS | *Sušené placky*

### **Ingredience:**

- *450g lněné semínko (umeleme, rozdrtime...)*
- *4-5 menších rajčat*
- *1/2 až 1 střední cibule*
- *2 stroužky česneku*
- *koření - trochu oregano, italské koření, mořská sůl*

### **Postup:**

Rozmixujeme rajčata, cibuli, česnek (majitelé odšťavňovačů mohou použít odšťavňovač), přidáme koření a vše nalijeme do misky, kde už máme rozdrčená lněná semínka. Vše dobře promícháme až vznikne dobře tvarná hmota. Lžičkou děláme placičky na pečícím papíře. V troubě sušíme zhruba 24 hodin při teplotě zhruba 30 st.C. Je to výborný, chutná a voní to jako pizza. Myslím, že by se daly místo placiček dělat i tyčinky. Placička je dobrá jen tak, nebo ji jemně potřu avokádem a přikusuji cibuli, rajče popřípadě další zeleninu. Dobrou chuť!

## **9.12 Čapáty**

*11.1.2009 19:16 | sorry | Sušené placky*

**Ingrediencie** (*Množstvo podľa uváženia*):

- *pšeničný šrot*
- *vegeta / bez glutamanu /*
- *majoránka*
- *cesnak*
- *slnečnicovy olej*
- *voda*

**Postup:**

Suroviny zmiešame a sušime na radiatore, alebo slnku. Ja nie som trpezlivý tak to mierne zapečiem vo vaflovači. Je to miesto chleba. Na budúce prezradím viac.

# 10. Zmrzliny



## 10.1 Kokosová zmrzlina

16. dubna 2009 v 23:00 | Tommie | Zmrzliny



### Ingredience:

- *mladý kokos*
- *agávový sirup*
- *1/4 lžičky vanilky*
- *špetka soli*

### Postup:

*Rozbijte mladý kokos, vylijte kokosové mléko a vydlabanou dužinu spolu s mlékem rozmixujte, přidejte agávový sirup de chuti, 1/4 lžičky vanilky a špetku soli. Domixujte, vzniklý krém nalijte do zmrzlinovače a vyrobte zmrzlinu.*

## 10.2 Mangové osvěžení

16. dubna 2009 v 19:35 | Tommie | Zmrzliny



### Ingrediencie:

- 4 šálky nakrájeného manga
- šťáva z jednoho pomeranče
- agávový sirup *de chuti*
- špetka mořské soli

### Postup:

Rozmixujte uvedené suroviny. Tato pochoutka je lahodná a tak osvěžující v horkých letních dnech. Je snadnější ji připravit v přístroji na zmrzlinu.



*Toto je pyrė nalitė do nřdoby zmrzlinovře.*



*Zařinř se vyrřbėt zmrzlina.*



*Připraveno k servřovřnř. Mřta přidř osvėřujřcř vřni.*

### 10.3 Jahodovo-banánová zmrzlina

20.3.2009 21:09 | RadkaS | Zmrzliny



#### Ingredience:

- 1 zmrazený banán
- 5 čerstvých jahod

#### Postup:

Umixovat, nemá to chybu, právě si pochutnávám, ňami, ňam.

### 10.4 Zmrzlina tří barev

15.1.2009 07:00 | realita.tv/ohz | Zmrzliny



#### Ingredience (Vanilková):

- 3 banány
- špetka mleté vanilky

#### Ingredience (Jahodová):

- 2 banány
- mražené jahody

#### Ingredience (Meruňková):

- 2 banány
- mražené meruňky

#### Postup (Vanilková):

2 banány oloupejte, rozlámejte na menší kousky a zmražte. Zmrazené je dejte do mixéru, přidejte nalámaný 1 čerstvý banán a trochu vody, jen tolik, aby se pohli nože mixéru. Pokud máte sakra výkonný mixer, vodu nepřidávejte. Rozmixujte tak, že po chvíli mixování směs lžící převrátíte, dokud nezískáte žádanou konzistenci. V průběhu mixování přidejte vanilku.

**Postup (Jahodová):** rozmixujte banány, přidejte jahody a společně rozmixujte.

**Postup (Meruňková):** rozmixujte banány, přidejte meruňky a společně rozmixujte.

### 10.5 Jahodová zmrzlina

11.1.2009 23:06 | tvx | Zmrzliny

#### Ingrediencie:

- mražené jahody
- banán
- sezam
- kakaové boby
- med

#### Postup:

Výsledkom je pri neznámom pomere cosi jako zmrzlina MROŽ. Honěno juicerem.

### 10.6 Oříšková zmrzlina

11.1.2009 19:22 | sorry | Zmrzliny

#### Ingrediencie:

- 2 zrelé banány
- 1 L lieskových orieškov pomletých

#### Postup:

Pokrájané banány zmraz a vymixuj na krém. Do banánovej zmrzliny vmixuj pomleté lieskové oriešky. Dajú sa pripraviť aj iné druhy zmrzlín, základom je vždy banán. Do ktorého vmixujeme iné zmrazené ovocie.

### 10.7 Banánová zmrzlina

11.1.2009 19:20 | sorry | Zmrzliny

#### Ingrediencie:

- 2 väčšie banány

#### Postup:

Banány nakrájaj na kolieska a daj do mrazničky zmraziť. Zmrazené banány mixuj dovedy, kým skrémovatejú. / Pozor nie každý mixér je schopný zmixovať zmrazené ovocie /. Dá sa uskladňovať len v mrazničke. Komu vadia banány ako cudzokrajné ovocie, nech to nahradí cesnakom.



## 10.8 Borůvková zmrzlina

11.1.2009 19:15 | yenn | Zmrzliny

### Ingredience:

- 1 litr borůvek
- 2 avokáda
- pár lžiček medu

### Postup:

Rozmixovala jsem tak litr borůvek, dvě avokáda a pár lžiček medu a dala zmrazit. Tak dobrou zmrzku jste jste nejedli :-). Ani zarytí masožravci nepoznali, že tu krémovou chuť nedělá šlehačka, ale avokádo. Dobrá byla taky kombinace meruňka + banán.

## 10.9 Italská zmrzlina

11.1.2009 18:10 | mlouk | Zmrzliny

### Ingredience:

- led
- ovoce
- máta

### Postup:

Rozšmelcovaný led s kousky ovoce a čerstvou mátou. Pokus o nemléčnou raw zmrzlinu 😊- v Itálii to za hříšné peníze prodávají jako granite.