

Karla
Pelikánová

Zdravé fitness dobroty



Karla Pelikánová

ZDRAVÉ FITNESS

DOBROTY

**40 sladkých receptů nejen pro
sportovce a vyznavače zdravé stravy**

OBSAH

ZDRAVÉ FITNESS DOBROTY	2
BATÁTOVÝ KOLÁČ SE SMETANOVÝM KRÉMEM	5
JÁHELNÍK S KUKUŘIČNÝM SIRUPEM	7
ROZINKOVÝ KOLÁČ SE SÓJOVÝM PROTEINEM	9
BROWNIES Z ČERVENÉ ŘEPY	11
CHEERIOUS BARS S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM	13
MRKVOVÝ CHLEBÍČEK S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM	15
AVOKÁDOVÉ BROWNIES S POMERANČEM	17
BRAMBOROVÝ MAKOVEC S MARMELÁDOU	19
BATÁTOVO-KOKOSOVÉ SUŠENKY	21
TVAROHOVÝ KOLÁČ S BROSKVEMI	23
DATLOVÁ BUCHTA S JABLKY	25
RAW KOLÁČ Z DATLOVÉ PASTY	27
BANÁNOVO-VANILKOVÝ KOLÁČ	29
KAKAOVÉ BARS S HROZNOVÝM VÍNEM	31
JÁHLOVÝ PUDINK S MÁSLOVOU DÝNÍ	33
ŠVESTKOVÝ JÁHELNÍK S OŘECHOVOU DROBENKOU	35
ČOKOLÁDOVO-OŘECHOVÝ TRHANEC	37
BUBLANINA S LESNÍM OVOCEM	39
KOLÁČ Z MÁSLOVÉ DÝNĚ S KOKOSEM A ČOKOLÁDOU	41
ČOKOLÁDOVO-KARBOVÝ KOLÁČ	43

ROZINKOVÉ MUFFINY SE SKOŘICÍ	45
PERNÍKOVÉ HOKAIDO BROWNIES	47
SUPER ZDRAVÝ AVOKÁDOVÝ KOLÁČ	49
JABLEČNÝ CHEESECAKE S DROBENKOU	51
ČOKOLÁDOVÝ CHEESECAKE S NUTTELOU	53
MUFFINY S PROTEINOVÝM MÁSLEM	56
ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ Z ARAŠÍDOVÉ MOUKY	58
MUFFINY S KONOPNÝM SEMÍNEM	60
TOFU PROTEINOVÝ CHEESECAKE	62
ANANASOVÝ KOLÁČ S KOKOSOVOU DROBENKOU	64
PROTEINOVÉ ČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY	66
RAW TYČINKY Z ARAŠÍDOVÉHO MÁSLA	68
ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S BEILEYS	69
BANÁNOVÉ COOKIES	71
KOKOSOVÁ BUCHTA S VLAŠSKÝMI OŘECHY	72
GOJI SUŠENKY S PEKANOVÝMI OŘECHY	74
MUFFINY Z POHANKOVÝCH VLOČEK	76
CITRONOVÝ KOLÁČ S KONOPNÝM SEMÍNEM	78
MEDOVO-KOKOSOVÝ CHLEBÍČEK	80
TVAROHOVÝ KOLÁČ S KARMELIZOVANÝMI JABLKY	82
COPYRIGHT	84

Batátový koláč se smetanovým krémem

Nebojte se experimentovat. Vláčný batátový koláč s marmeládovým krémem vás zcela jistě zaujme svou netradiční chutí.

Ingredience

Na 1 koláčovou formu (ø 28 cm)

- 400 g batátů uvařených a rozmixovaných na pyré
- 70 g másla
- 100 ml podmáslí
- 2 vejce
- 3 lžíce kakaového nápoje s kořením Sonnentor
- 3 lžíce datlového sirupu
- 1 balení vanilinového cukru
- 90 g pohankové mouky
- 50 g rýžové mouky
- 1/2 balení bezlepkového prášku do pečiva
- 200 g smetany ke šlehání
- 5 lžic domácí malinové marmelády
- pečicí papír

Postup

1. Batátové pyré prošleháme s podmáslím, rozměklým máslem, vejci a datlovým sirupem.
2. V jiné míse promícháme pohankovou a rýžovou mouku s kořeněným kakaovým nápojem, vanilinovým cukrem a práškem do pečiva. Pak obě směsi spojíme a krátce prošleháme.
3. Těsto nalijeme do koláčové formy vyložené pečicím papírem.
4. Smetanu ke šlehání a malinovou marmeládu prošleháme na vysoké otáčky do krému. Krém pak rozetřeme na koláč.
5. Pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C asi 60 minut

Jáhelník s kukuřičným sirupem



Vyzkoušejte skvělou jáhlovou buchtu, která ač je sladká, tak je bez cukru. Sladkou chuť jí totiž dává právě kukuřičný sirup a vanilkový proteinový prášek. Díky němu obsahuje vyšší podíl bílkovin a je tak skvělým moučníkem i pro sportovce.

Ingredience

Na 1 zapékací formu (15 x 22 cm)

- 1/3 hrnku suchých jáhel
- 3 lžíce kokosového oleje

- 70 g másla
- 4 lžíce kukuřičného sirupu
- 280 g jogurtu Skyr
- 100 g vanilkového proteinového prášku
- 80 g kukuřičné polohrubé mouky
- 1 lžička jedlé sody
- pečicí papír

Postup

1. Jáhly opakovaně spaříme horkou vodou. Pak je zalijeme trochou vody a povaříme asi 10 minut.
2. Do jáhel přidáme kokosový olej a máslo a promícháme. Pak přidáme postupně kukuřičný sirup, proteinový prášek, kukuřičnou mouku a jedlou sodu. Nakonec vmícháme jogurt Skyr.
3. Těsto nalijeme do formy vyložené pečicím papírem a dáme péct do trouby vyhřáté na 180 °C asi na 40 až 45 minut.
4. Podáváme třeba přelité toppingem a ozdobené sušenými brusinkami.

Rozinkový koláč se sójovým proteinem

Díky sójovému proteinu má tento koláč skutečně jedinečnou chuť. Je jemný, vláčný a plný rozinek. Pokud byste raději štiplavější chuť, použijte místo nich sušené brusinky.

Ingredience

Na 1 vyšší plech (20 x 30 cm)

- 80 g rostlinného tuku Hera
- 50 g kešu másla
- 3 vejce
- 350 g bílého řeckého jogurtu
- 130 g ovesné bezlepkové mouky
- 40 g vanilinového cukru
- 50 g sójového proteinu
- 3 lžíce rýžového sirupu
- 130 g rozinek
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička bezlepkového prášku do pečiva
- pečicí papír

Postup

1. Heru rozpustíme a necháme vychladnout. Pak přidáme kešu máslo, jogurt a vejce a krátce prošleháme do hladkého řídkého těsta.
2. Přidáme ovesnou bezlepkovou mouku, vanilinový cukr, sójový protein a rýžový sirup. Důkladně promícháme a nakonec zlehka vmícháme jedlou sodu, prášek do pečiva a rozinky.
3. Těsto nalijeme na plech vyložený pečicím papírem.
4. Koláč pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 60 minut.

Brownies z červené řepy



Pokud dáváte přednost zdravějším moučnickům, pak určitě vyzkoušejte tento recept. Koláč je velice snadný, a pokud si červené řepy uvaříte předem, tak je i bleskově hotový. Koláč si můžete dát třeba ke snídani nebo místo proteinové tyčinky po tréninku. Vylepšit ho můžete ještě například čokoládovou nebo karobovou polevou.

Ingredience

Na 1 vyšší plech (23 x 28 cm)

- 6 lžic kokosového oleje
- 100 g čokolády na vaření
- 3 menší uvařené červené řepy
- 200 g bílého jogurtu
- 60 g třtinového cukru
- 130 g ovesné bezlepkové mouky
- 50 g rýžové mouky
- 1 vejce
- 80 g proteinového prášku (příchuť čokoláda)
- 1 lžička jedlé sody
- pečicí papír

Postup

1. Kokosový olej a rozlámanou čokoládu rozpustíme ve vodní lázni. Pak do směsi vmícháme najemno nastrouhanou uvařenou červenou řepu, vejce a bílý jogurt.

2. Přidáme cukr, obě mouky, proteinový prášek a jedlou sodu. Dobře promícháme.

3. Vyšší plech vystelíme pečicím papírem a naplníme těstem. Povrch uhladíme stěrkou.

4. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C přibližně 45 minut.

Cheerious bars s arašídovým máslem

Křupavé tyčinky s lahodnou chutí arašídového másla, medu a cereálií Cheerious si jistě zamilujete.

Ingredience

Na 1 formu (15 x 25 cm)

- 80 g cereálií cheerious
- 90 g arašídového másla
- 50 g medu
- 2 lžičky kokosového oleje
- 2 lžice loupaného konopného semínka
- alobal

Na polevu

- 2 lžice kokosového oleje
- 3 lžičky karobového prášku
- 1 lžička medu

Postup

1. Cheerious, arašídové máslo, med, kokosový olej a konopné semínko dáme do robotu. Vše rozmixujeme do hrubé směsi, aby se ingredience propojily.

2. Formu vysteleme pečicím papírem a vzniklou směs do ní vtlačíme. Dáme do lednice.

3. Mezitím rozpustíme kokosový olej. Přidáme karobový prášek a dobře promícháme dohladka. Až hmota trochu vychladne, postříkáme s ní těsto. Opět dáme do lednice zatuhnout, alespoň na dvě hodiny.

Mrkvový chlebíček s arašídovým máslem

Šťavnatý chlebíček z nastrouhané mrkve, arašídového másla a vlašských ořechů je zrovna tak dobrý jako mrkvový dort, ale jeho příprava je o poznání snadnější a zabere méně času.

Ingredience

Na 1 chlebovou formu (23x 28 cm)

- 100 g mrkve
- 100 g arašídového másla
- 3 vejce
- 250 g měkkého nízkotučného tvarohu
- 75 g ovesné bezlepkové mouky
- 50 g vlašských ořechů
- 1 balení skořicového cukru
- 1,5 lžičky bezlepkového prášku do pečiva
- pečicí papír