**Placky z červenej repy a zemiakov**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 220 | gramov | červená repa (cvikla) |
| 200 | gramov | zemiaky |
| 1 | kus | vajce |
| 100 | gramov | špaldová celozrná múka polohrubá |
| 1 | kus | cibuľa |
| 2 | strúčiky | cesnak |
| 1 | čajová lyžička | soľ |
| 1⁄3 | čajová lyžička | mleté čierne korenie |
| 1⁄3 | čajová lyžička | drvená rasca |
| 1 | čajová lyžička | majorán |

**Poznámky**

Z tejto dávky vyšlo 10 placiek...tak si treba prispôsobiť podľa jedákov. Múka sa dá použiť aj bezlepková alebo nahradiť jemnými vločkami a klíčkami, otrubami....dá sa prispôsobiť.

**Inštrukcie**

Uvarenú cviklu a zemiaky nastrúhame na hrubo, cibuľu a cesnak na jemno. Pridáme ostatné ingrediencie a zamiešame. Je to tuhšie cesto, ktoré necháme postáť 2 hodiny. Cvikla aj zemiaky pustia šťavu a múka dobre nasiakne. Pred pečením dobre zamiešať a pečieme na panvici malé placky do chrumkava. Môžeme urobiť placky aj na plech vyložený pečiacim papierom a dať na 20 min. do vyhriatej rúry upeicť.

Podávala som s kyslou smotanou s čerstvou majoránkou a cviklovým šalátom ....uvarenú cviklu a kyslé uhorky ( ja som dala kvašáky) nastrúhať na hrubo, soľ, ml. čierne korenie, hrsť na sekaných orechov spojiť s kyslou smotanou...nechať chvíľu v chlade odležať...pozor ráno sa nezľaknúť

**Pomazánka zo pšena s vajíčkom**

Veľmi zdravé pre vysoký obsah bielkovín a vlákniny. Dobre straviteľné a zasýti.



**Ingrediencie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 80 | gramov | pšena |
| 320 | millilitrov | vody |
| 2 | kusy | vajíčka na tvrdo uvarené |
| 1 | kus | jarná cibuľka |
| 1 | čajová lyžička | dijonskej horčice |
| soľ + mleté čierne korenie | |  |
| 1 | čajová lyžička | zeleninové dochucovadlo |

**Inštrukcie**

Pšeno na sitku 3x prepláchneme horúcou vodou - aby stratilo horkastú chuť. Potom ho zalejeme vodou, pridáme dochucovadlo a dáme variť. Varíme 10 mim., stíšime oheň a necháme bublať 10 min. Odstavíme z ohňa a necháme pod pokrievkou ešte 10 odstáť.

Do vychladnutého pšena nastrúhame vajíčka, pridáme na drobno nasekanú jarnú cibuľku, horčicu, soľ a čierne ml. korenie. Vymiešame a môžeme podávať. Ja som mala domáce špaldové žemličky.

Kto nemá rád cibuľku môže nakrájať pór.

**Jablkový koláč bez múky, cukru a pečenia**



**Ingrediencie**

|  |  |
| --- | --- |
| Korpus | |
| 1 | šálka | orechov |
| 1 | šálka | ovsených vločiek, alebo ľubovoľné orechy, strúhaný kokos (moje vločky boli bezlepkové) |
| 1⁄2 | šálka | hrozienka, datle |
| Jablkové pyré | |  |
| 1 | kus | jablko |
| 1 | kus | pomaranč |
| 1⁄2 | kus | citrón |
| 1⁄2 | šálka | hrozienok, datle |
| 1 | čajová lyžička | mletej škorice |
| Plnenie | |  |
| 4 | kusy | jablka |
| 1⁄4 | šálka | mletých orechov |

**Poznámky**

Obávala som sa, žeby jablká mohli stmavnúť, ale nestmavli ani na druhý deň. Koláčik bol ozaj ľahučký a výborný.

**Inštrukcie**

Korpus:

hrozienka namočíme na cca 1 hodinu. Najprv rozmixujeme v mixéri s ostrými nožmi orechy. Potom pridáme scedené hrozienka a ovsené vločky a dôkladne rozmixujeme. Hmotu roztlačíme vo forme o priemere cca 20cm, tak aby sme vytvorili vyvýšené okraje. Uložíme do chladničky.

Jablková pyré:

Jablko očístíme, zbavíme jadierok a nastrúhame na strúhadle, na časti na zemiaky, zmiešame so šťavou z jedného pomaranča, polovice citrónu. V mixéri rozmixujeme hmotu s druhou časťou scedených hrozienok a škoricou.

Jablká očistíme, zbavíme jadierok a nakrájame na tenké plátky. Tie plátky by mali byť čo najtenšie.

Korpus natrieme tenkou vrstvou pyré na ňu uložíme v jednej vrstve natesno plátky jablk. Potrieme pyré a opäť vrstvíme jablká. Postup zopakujeme kým sa nám minú všetky jablká. Vrch potrieme ešte jablkovým pyré a posypeme nahrubo zomletými orechmi. Uložíme do chladničky najlepšie na noc.

**Cviklovo - čokoládová torta**

Zdravá a chutná torta. Robila som ju prvý krát a hoci som najskôr mala obavu, ako bude chutiť, chutí ako čokoládová, cviklu nie je ani veľmi cítiť :)



**Ingrediencie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 230 | gramov | repy |
| 200 | gramov | horkej čokolády |
| 2 | polievkové lyžice | kávy |
| 50 | gramov | masla |
| 4 | kusy | vajicka |
| 3 | polievkové lyžice | kakaa |
| 1 | čajová lyžička | prášku do pečiva |
| 110 | gramov | hnedéhu cukru |
| 110 | gramov | pomletých mandlí |

**Inštrukcie**

1. Neošúpanú repu uvaríme do mäkka (cca 45min.) necháme vychladnúť.

2. Repu ošúpeme, nakrájame a rozmixujeme (príp. nastrúhame).

3. Rozpustíme si čokoládu, keď je čokoláda zmäknutá pridáme uvarenú kávu.

4. Do čokolády pridáme nakrájané maslo, necháme rozpustiť.

5. Oddelíme žĺtka od bielok.

6. Žĺtka zmiešame s repou.

7. Bielka vyšľaháme do tuhej peny.

8. Do misky s repou a žĺtkami pridáme cukor, mandle, prášok do pečiva, kakao, rozpustenú čokoládu a dobre premiešame.

9. 1/4 snehu premiešame so zmesou z červenej repy, pridáme zvyšnú časť bielkov a už len zľahka premiešame.

10. Vyleje do formy (vymastenej a vysypanej múkou) a pečieme cca 50 min.

11. Tortu po vychladnutí potrieme džemom a čokoládou. :)

**Čokoládový zákusok bez cukru a pečenia**

Pridané používateľom Kamila dňa 10. január 2015 - 18:17

**Popis**

Recept s postupom na raw čokoládový koláčik, jasné ak použijete košér ingrediencie. Výborný je aj s bežnými, smelo ho môžeme prehlásiť za zdravý. ;).



**Ingrediencie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | šálka | odkôstkovaných sušených datli (korpus) |
| 1⁄4 | šálka | Kakao (korpus) |
| 1 | šálka | orechy (vlašské, alebo mandle, prípadne mix) (korpus) |
| 2 | kusy | banány (krém) |
| 2 | polievkové lyžice | med alebo agávový sirup (krém) |
| 1⁄4 | šálka | kakao (krém) |
| 3 | polievkové lyžice | kokosový olej (krém) |

**Poznámky**

Tento zákusok chutil všetkým, aj zarytým odporcom zdravých jedál, krém je ozaj fantastický. S nakrájaným banánom dostanete úžasné banány v čokoláde, len by ste mali zdvojnásobiť dávku. ;)

**Inštrukcie**

Datle namočíme na hodinku do teplej vody. V obchode som našla datle s kôstkami, tak som ich najskôr odkôstkovala a tak namočila. Inak polovicu datlí môžete smelo nahradiť strúhaným kokosom, koláčik bude ešte lepší. V mixéri so sekacími nožmi rozmixujeme najprv orechy (orechov môžete dať aj viac), potom pridáme scedené datle a kakao. Ak ste to náhodou prehnali s kakaom môžete pridať lyžicu medu. Hmotu natlačíme no menšej nádoby vystlanej papierom na pečenie. Do mixéra vložíme dva banány, zľahka roztopený kokosový olej, med, kakao a premixujeme. Krém rozotrieme na korpus. Nádobu prikryjeme a dáme do mrazničky na cca 45 minút. Vybrala som skôr, krém ešte nestihol stuhnúť. Mal by sa skladovať v mrazničke, ale po chvíľke nebolo čo . ;)

**ajkova mrkvová bábovka**

Pridané používateľom glumik dňa 31. október 2014 - 21:21

**Popis**

zdravá bábovka



|  |
| --- |
| Začiatok formulára  Spodná časť formulára |

**Ingrediencie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 250 | gramov | mrkva postrúhaná na jemno |
| 4 | kusy | vajce |
| 350 | gramov | polohrubej múky |
| 150 | gramov | masla (hera , helia ) |
| 1 | kus | prášok do peč. |
| 120 | gramov | práškového cukru |
| 100 | gramov | vlašské orechy |
| 1 | čajová lyžička | skorica |
| 50 | gramov | mandle |

**Inštrukcie**

1. Múku zmiešate s práškom do pečiva, škoricou a cukrom. 2. Postrúhala som si mrkvu na drobno (na takom akom sa strúha syr na pomazanky) 3. Z bielok som si vyšľahala sneh 4. Do múkovej zmesi som pridala rozpustené maslo , mrkvu, žĺtka a posekané orechy a mandle. 5. Potom som nakoniec opatrne vmiešala sneh z bielok. 6. Zmes som vyliala do vymastenej bábovkovej formy a dala piecť na 40 minút na 185 stupňov.