

*Kuchařka
zelených potravin*



ENERGY



ZDRAVÉ MLSÁNÍ SE SUPERPOTRAVINAMI

KDO Z NÁS BY OBČAS NEMĚL
CHUŤ NA SLADKÉ...
TEĎ SI ALE MŮŽETE NĚCO
DOBRÉHO PŘIPRAVIT,
A ZÁROVEŇ MÍT ČISTÉ SVĚDOMÍ!
OSLAZENÉ LEHCE, VĚTŠINOU
ZDRAVĚJŠÍMI ALTERNATIVAMI
CUKRU, ZE ZDRAVÝCH SUROVIN
A S PŘÍDAVKEM SUPERPOTRAVIN.



NEPEČENÝ ACAI
CHEESECAKE



KOKO KULIČKY
SE SPIRULINOU



MACA PALAČINKY
S BANÁNEM



MRAŽENÁ
JOGURTOVÁ
POCHOUTKA



HEŘMÁNKOVÉ
NANUKY S MACOU



ČOKOLÁDOVÁ
ZMRZLINA S MACOU

Vstupte do svěžího světa zelených potravin



ZMRZLINA MANGO
MACA BANÁN



LEHKÉ ZDRAVÉ
MUFFINY S MACOU



GRILOVANÝ ANANAS
S KOKOSOVOU
ŠLEHAČKOU



OVOCNÉ KOLÁČKY
S JEČMENEM



SNĚHOVÉ PUSINKY
S ACAI A SPIRULINOU



ACAİ MİSKA
S CHİA SEMÍNKY



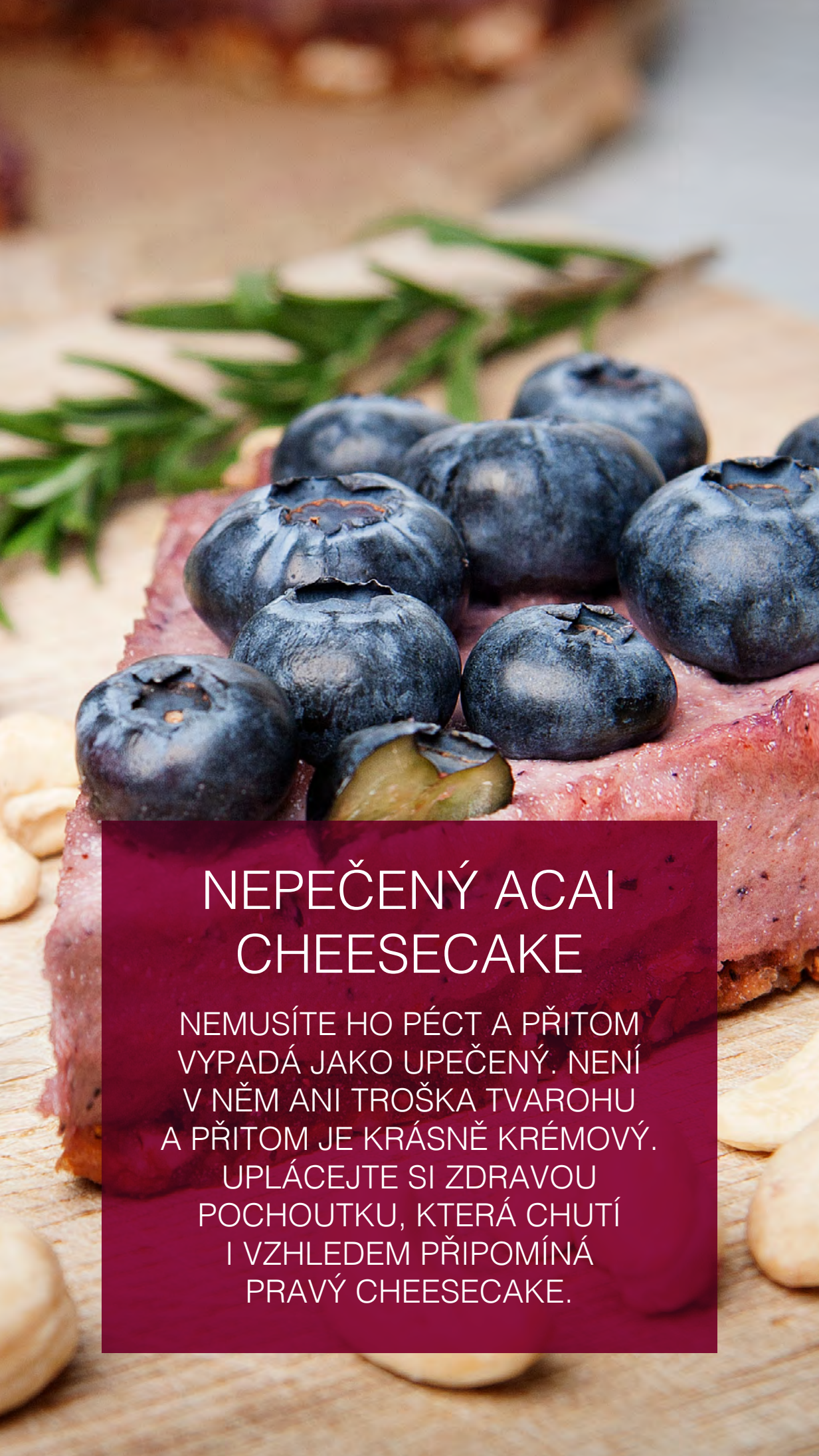
VLOČKOVÉ KOŠÍČKY
S MACOU



ČOKO-MALINOVÉ
SMOOTHIE S MACOU



CUKROVÍ
S CHLORELLOU



NEPEČENÝ ACAI CHEESECAKE

NEMUSÍTE HO PÉČT A PŘITOM
VYPADÁ JAKO UPEČENÝ. NENÍ
V NĚM ANI TROŠKA TVAROHU
A PŘITOM JE KRÁSNĚ KRÉMOVÝ.

UPLÁCEJTE SI ZDRAVOU
POCHOUTKU, KTERÁ CHUTÍ
I VZHLEDEM PŘIPOMÍNÁ
PRAVÝ CHEESECAKE.

INGREDIENCE

Na korpus

- » 1 hrnek mandlí
- » 1 hrnek vypeckovaných datlí
- » 1 hrnek sušených fíků
- » 1 lžička skořice

Na náplň

- » 2 hrnky kešu oříšků
(namočených minimálně 2 hodiny
v čisté vodě, nejlépe přes noc)
- » 3 vypeckované datle
- » 1/4 hrnku javorového sirupu
- » 1/2 hrnku vody
- » 1/2 hrnku borůvek
- » 1 vymačkaný citrón
- » 2 lžičky Acai Pure
- » špetka soli

POSTUP

Nejprve smíchejte mandle, datle, fíky a skořici v kuchyňském robotu, dokud nevznikne hustá a lepkavá hmota. Připravte si dortovou formu s odnímatelným dnem vyloženou pečicím papírem. Hmotu vložte do formy a vytvarujte prsty tak, aby byl povrch rovnoměrný. Ujistěte se, že doléhá ke stranám, aby dobře držela tvar. Formu včetně obsahu vložte do lednice.



Mezitím nechte odkapat vodu z kešu oříšků a vložte je do robotu. Přidejte zbylé 3 datle, javorový sirup, vodu, borůvky, citronovou šťávu, Acai a sůl. Mixujte 2–3 minuty, dokud nevznikne krémově hladká náplň, strukturou podobná jogurtu. Můžete přidat trochu vody, pokud bude náplň příliš hustá.

Náplň nalejte do formy na hmotu a umístěte zpět do lednice. Po dvou hodinách je cheesecake připraven k servírování.

MENU





KOKO KULIČKY SE SPIRULINOU

VYMODELUJTE SI KRÁSNÉ
KULIČKY S PŘÍCHUTÍ KOKOSU
A BARVOU SPIRULINY. ZASYTÍ,
VYŽIVÍ A NAVÍC BUDOU LAHODIT
I OKU.

INGREDIENCE

- » 1 hrnek pekanových ořechů
- » 1 hrnek datlí (nasekaných)
- » 1/2 hrnku strouhaného kokosu
- » 2 lžíce konopných semínek
- » 2 lžíce čerstvé citronové šťávy
- » 2 lžíce kokosového mléka
- » 1 lžíce Hawaii Spirulina

POSTUP

Vložte do robotu pekanové ořechy a datle a rozmixujte na malé kousky. Přidejte všechny zbývající suroviny a mixujte do hladké konzistence. Výslednou směs dejte do mísy, přikryjte potravinovou fólií a uložte do lednice na hodinu až dvě. Potom s pomocí lžičky vytvořte ze směsi malé kuličky. Můžete je i libovolně

obalit v sypké směsi, hodí se např.:
pistácie, sezam, kokos, kakao
nebo i goji.

Kuličky uložte do vzduchotěsné
misky zpět do lednice. Nechte
chvilku vychladit a podávejte.

[MENU >](#)





MACA PALAČINKY S BANÁNEM

TYTO PALAČINKY SI ZAMILUJETE!
SNADNO SE DĚLAJÍ, JSOU
LEHKÉ, ZDRAVÉ A CHUŤOVĚ
NAPROSTO DOKONALÉ.

INGREDIENCE

- » 1 banán
- » 2 vejce
- » 1 Organic Maca
- » olej na smažení
(zkuste např. kokosový)
- » javorový sirup

POSTUP

Do mixéru vložte oloupaný banán, vejce a Macu a dobře promíchejte. Předehřejte troubu na 100 °C, ve které pak palačinky uchováte před servírováním. V menší pánvi na středním ohni rozpust'te přiměřeně kokosového oleje, dle velikosti pánve.

Jakmile je olej rozeřátý, nalijte 1/4 hrníčku těsta. Poté, co

prasknou první bublinky na povrchu vrchní strany (2–3 minuty), otočte palačinku a nechte další cca 2 minuty, dokud i druhá strana krásně nezžhnědne.

Toto opakujte, dokud máte těsto, v průběhu pečení přidávejte podle potřeby kokosový olej.

Palačinky před samotným servírováním polejte dle chuti javorovým sirupem a poklad'te plátky banánu. Palačinky můžete dále vylepšovat přidáním dalšího sezonního ovoce nebo posypáním oříšky.

[MENU >](#)

A close-up photograph of a frozen yogurt dessert. The yogurt is a mix of white and pink, with dark raspberries and small dark seeds (possibly chia) embedded in it. The background is blurred, showing more of the same dessert.

MRAŽENÁ JOGURTOVÁ POCHOUTKA

MÁME TU PRO VÁS DALŠÍ
Z RECEPTŮ PRO HORKÉ LETNÍ
DNY. NANUK ČI ZRMZLINA SICE
TAKY BODNOU, ALE NEHODÍ
SE VNÉST DO ŽIVOTA TROCHU
VÍCE KREATIVITY? MÁME PRO
VÁS VELMI JEDNODUCHÝ
RECEPT S ACAI!

INGREDIENCE

- » 450 g řeckého jogurtu
(3 standardní kelímky)
- » 1–2 lžíce Acai Pure
- » jahody, maliny, borůvky – čerstvé
či mražené
- » 2–3 lžíce medu na oslazení
- » pár kapek vanilkového extraktu
- » papír na pečení

POSTUP

Ve velké míse smíchejte jogurt s medem a vanilkou. 2–3 lžíce ochuceného jogurtu si v jiné misce obarvete jednou či dvěma lžícemi Acai.

Bílou část jogurtu pak pomocí gumové stěrky rovnoměrně rozprostřete v nádobě s širokým dnem vystlané papírem na

pečení. Navrch nakapejte jogurt obarvený Acai a koncem lžičky vytvořte libovolný vzor. Pak jen na jogurt poházejte borůvky, maliny a jahody. Přesuňte do mrazáku a nechte 1–2 hodiny tuhnout.

Až je jogurt zcela tuhý, vyjměte jej z nádoby a pomocí nože rozlámejte na stejně velké kusy. A pak už jen podávejte a rychle jezte, ať se vám ta zmražená krása nerozpustí!

[MENU](#)





HEŘMÁNKOVÉ NANUKY S MACOU

MÁTE RÁDI HEŘMÁNKOVÝ
ČAJ? MÁME PRO VÁS LETNÍ
OSVĚŽUJÍCÍ VARIANTU! ZDRAVÉ
A CHUTNÉ ŽLUŤOUČKÉ NANUKY
SE HODÍ PRO VŠECHNY
VĚKOVÉ KATEGORIE.

INGREDIENCE

- » 3 hrnky vody
- » 3 sáčky heřmánkového čaje nebo
3 lžíce heřmánku
- » 1/3 hrnku medu
- » 1 lžíce Organic Maca

POSTUP

Uvařte vodu dle návodu na čaji. Pokud máte čerstvý či sušený heřmánek, vodu ohřejte na cca 90 °C a vsypte květy.

Vylouhujte 10 minut, nechte chvíli vychladnout a poté vmíchejte med a Macu.

Naplňte formu na nanuky a dejte do mrazáku ztuhnout, nejdříve jen zhruba na hodinu. Po hodině by už nanuky měly pomalu začít tuhnout.

To je moment, kdy je nejvyšší čas
nastrkat dřívka. Vrat'te do mrazáku
a nechejte pořádně ztuhnout,
ideálně přes noc, minimálně však
5 hodin.

Vyndávejte nanuky z formy pod
tekoucí studenou vodou, lépe
vyklouznou.

Dobrou chut'!

(Množství si případně upravte dle
velikosti vaší formy na nanuky!)

[MENU >](#)

Organic Maca

Dodá energii a postaví vás na nohy

Kořen rostliny Maca byl používán Inký od pradávných časů jako životabudič a dodnes se mu přezdívá peruánský ženšen nebo kořen života. Není proto divu, že Macu využívá i NASA jako doplněk stravy kosmonautů. Patří k nejstarším a nejvýše rostoucím rostlinám na světě.





ČOKOLÁDOVÁ ZMRZLINA S MACOU

LÉTO SI ŽÁDÁ ZMRZLINU!
NEKUPUJTE ALE JAKOUKOLI
NA ULICI, RADĚJI SI VYTVOŘTE
VLASTNÍ! UKÁŽEME VÁM,
JAK NA TO.

INGREDIENCE

- » 3 hrnky kokosového mléka
(může být i kravské plnotučné,
pokud vám nevadí)
- » 2 lžíce kukuřičného škrobu
na zahuštění (alternativou je
např. rýžový škrob, případně
5 rozmíchaných žloutků)
- » 1/4 hrnku kakaového prášku
- » 2 lžíce Organic Maca
- » 1/2 hrnku javorového sirupu
(nebo např. tekutého medu či
rýžového sirupu)
- » 1 lžička vanilkového extraktu
- » 1/2 hrnku “peciček” z hořké
čokolády, případně jemně
nalámané hořké čokolády

POSTUP

V misce smíchejte část kokosového mléka (cca 1/4 hrnku) se škrobem a dejte stranou.

Zbytek kokosového mléka v hrnci smíchejte s kakaovým práškem, Macou a javorovým sirupem a za stálého míchání přiveďte k varu.

Když se ve směsi začnou tvořit bublinky, přimíchejte škrobovou směs pro zhuštění. Jakmile směs zhoustne, odstraňte z plotny a vmíchejte vanilku a hořkou čokoládu. Míchejte, dokud se čokoláda nerozpustí. Pokud se nedaří, vraťte na teplou plotnu, ale už nevařte. Výsledná směs by měla být krémová.

Nechte vychladnout v lednici cca hodinu. Poté pořádně zamíchejte vidličkou, metlou nebo ponorným mixérem. Přendejte do mrazuvzdorné nádoby a šoupněte do mrazáku.

Každou půlhodinku na zmrzku nahlédněte, zda se v ní netvoří hrudky. Pokud ano, zase důkladně zamíchejte. Takto opakujte zhruba třikrát. Pak už jen nechejte zamrazit a úplně ztuhnout. Minimálně 5 hodin či přes noc.

MENU 

A top-down view of a black bowl filled with a frozen dessert. The dessert is composed of large, pale yellow chunks of frozen mango and several round slices of frozen banana. The bowl is set against a background of more frozen mango and banana slices scattered on a light-colored wooden surface. An orange semi-transparent rectangle is positioned at the bottom of the image, containing white text.

ZMRZLINA MANGO MACA BANÁN

ÚŽASNĚ JEDNODUCHÁ
ZMRZLINA ZE TŘÍ INGREDIENCÍ
A BEZ ŠPETKY PŘIDANÉHO
CUKRU NEBO SMETANY.
BEZLEPKÁŘI, VEGANI,
DOKONCE I PŘÍZNIVCI RAW SI
PŘIJDOU NA SVÉ. POJĎTE
SE ZDRAVĚ OSVĚŽIT!

INGREDIENCE

- » 2 hrnky pokrájeného
a zmraženého manga
- » 2 pokrájené a zmrzlé banány
- » 1 lžíce Organic Maca

POSTUP

Nasypte všechny ingredience
do výkonného robotu a rozmixujte
dohladka. Jak krásně jednoduché!

MENU >





LEHKÉ ZDRAVÉ MUFFINY S MACOU

MÁTE RÁDI MUFFINY?
PAK BUDETE URČITĚ NADŠENÍ
Z TĚCHTO, KTERÉ JSOU
ZDRAVÉ A ZÁROVEŇ CHUTNAJÍ
NAPROSTO LUXUSNĚ.

INGREDIENCE

- » 1 a 1/2 hrnku celozrnné mouky
- » 1 hrnek ovesných vloček
- » 1 lžička prášku do pečiva
- » 1/2 lžičky jedlé sody
- » 2 lžičky Organic Maca
- » 1/2 lžičky skořice
- » 1 velké vejce
- » 1 hrnek jablečné přesnídávky
(neslazené)
- » 1/2 hrnku mléka
- » 1/4 hrnku rostlinného oleje
- » 1/2 hrnku banánového pyré
(cca 2 vidličkou rozmačkané
banány)
- » 1/2 hrnku třtinového cukru nebo
alternativního sladidla
- » 2/3 hrnku nasekaných vlašských
ořechů + další na ozdobu

POSTUP

V míse smíchejte mouku, vločky, prášek do pečiva, jedlou sodu, Macu a skořici. V jiné míse smíchejte vejce, jablečnou přesnídávku, mléko, olej, banánové pyré a cukr. Vmíchejte suchou směs - ručně či za pomoci mixéru, s mixováním to však nepřehánějte. Přidejte vlašské ořechy.

Rozdělte těsto na 12 muffinů a posypejte zbylými ořechy. Vložte do trouby a pečte na 200 °C cca 20 minut. Zkuste párátkem, zda už jsou muffiny propečené.

MENU





GRILOVANÝ ANANAS S KOKOSOVOU ŠLEHAČKOU

TAKY RÁDI GRILUJETE?
POJĎTE SI VYKOUZLIT
JEDNODUCHÝ A ZÁROVEŇ
EXOTICKÝ DEZERT. CHUŤ
ANANASU SE SKVĚLE SNOUBÍ
S KOKOSOVOU ŠLEHAČKOU,
KRÁSNĚ OBARVENOU MLADÝM
ZELENÝM JEČMENEM.

INGREDIENCE

- » 1 plechovka kokosového mléka
- » pár kapek vanilkového extraktu
- » cukr nebo jiné sladidlo
- » 1 lžička Organic Barley Juice
- » 1/2 hrnku nasekaných lískových oříšků
- » 1 ananas
- » 1/2 limetky
- » čerstvá máta na ozdobu

POSTUP

Začneme šlehačkou:

Dejte na noc plechovku kokosového mléka do lednice.

Druhý den si dejte miskou od mixéru a ideálně i šlehací metlice na chvíli do mrazáku, 5–10 minut stačí.

Vezměte kokosové mléko z lednice a obraťte jej dnem vzhůru.

Plechovku otevřete a vylijte tekutou část (dá se použít např. pro smoothie). Pevnou část přesuňte do vychlazené misky a začněte šlehat na nejvyšší otáčky. Až se začne formovat šlehačka, přidejte ječmen, sladidlo a vanilku. Šlehejte, až je šlehačka krásně rovnoměrně zelená a pak misku uzavřete a přemístěte do lednice.

Orestujte oříšky na suché pánvi, dokud nezačnou intenzivně vonět. Dejte stranou.

A nakonec ananas:

Nakrájejte ananas na cca 1,5 cm široká kolečka. Můžete i nechat slupku, jen ji pak budete muset odřezávat při jídle. Každé kolečko

posypte troškou cukru po obou stranách, at' se lépe opéká. Potom už stačí jen hodit na rozpálený gril a nechat ananas grilovat cca 2 minuty. Odstraňte z grilu a pokapejte limetkou.

(Pokud nemáte gril, můžete použít i troubu či pánev.)

Pak už jen aranžujte: na ogrilovaná kolečka udělejte kopečky šlehačky a ozdobte lístky čerstvé máty a oříšky.

[MENU >](#)



OVOCNÉ KOLÁČKY S JEČMENEM

HONÍ VÁS OBČAS (NEBO POŘÁD)
MLSNÁ? VYŘEŠTE CHUŤ NA
SLADKÉ TĚMITO KOLÁČKY.
UPLÁCANÉ JSOU ZA CHVILKU
A NÁRAMNĚ SI POCHUTNÁTE.
JSOU TAKÉ BEZLEPKOVÉ A RAW.

INGREDIENCE

- » 1/3 hrnku chia semínek
- » 1 hrnek ovoce + další na ozdobu
- » 1 a 1/4 hrnku mandlové mouky
- » 1 lžička Organic Barley Juice
- » 1/4 hrnku javorového sirupu
- » pár kapek citronové šťávy

POSTUP

Nejméně 2 hodiny předem, ideálně však v předvečer, si připravte náplň. Rozmixujte ovoce, smíchejte s chia semínky a zakápněte pár kapkami citronu. Pokud nebylo ovoce dostatečně zralé, můžete přidat trošku medu či javorového sirupu na oslazení. Mandlovou mouku promíchejte s ječmenem a postupně přilévejte javorový sirup. Průběžně

propracovávejte, a pokud už docílíte dostatečně pevného a ne příliš lepkavého těsta, zastavte. Javorový sirup nemusíte použít v celém množství.

Ze vzniklého těsta ukoulejte cca 15 podobně velkých kuliček. Poté je, jednu po druhé, pěkně „rozplácněte“ a z každé vytvarujte hezkou kulatou placičku.

Na každý koláček navršte kopeček náplně a ozdobte ovocem.

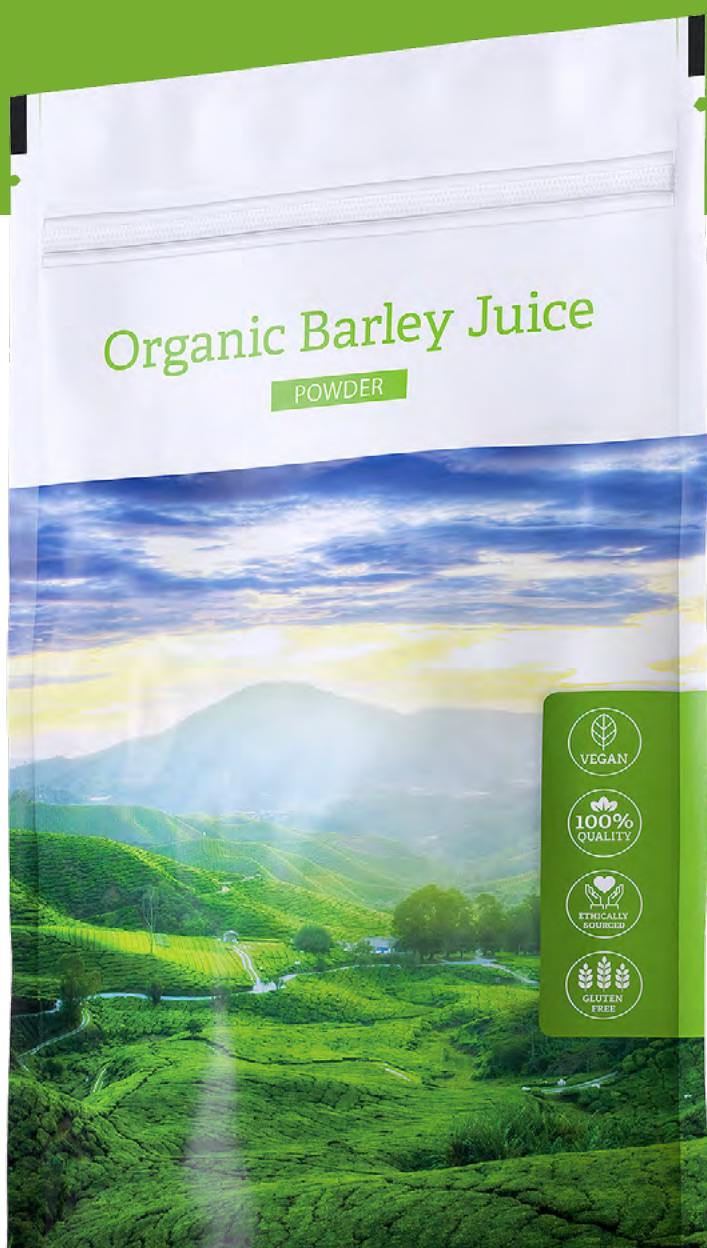
Koláčky vydrží v lednici 3 dny.

[MENU >](#)

Organic Barley Juice

Pocítte účinky „zelené krve“

Výživná šťáva lisovaná z rostlinek mladého ječmene je plná nutrientů a živých enzymů. Její účinky pocítíte ihned! Díky vysokému obsahu chlorofylu bývá obsah z mladého ječmene nazýván „zelená krev“.





SNĚHOVÉ PUSINKY S ACAI A SPIRULINOU

VYROBTE SI LEHKÉ A NADÝCHANÉ
PUSINKY. TYHLE JSOU OVŠEM
BEZ BÍLKU! VYKOUZLILI JSME JE
Z CIZRNOVÉHO NÁLEVU.
POJĎTE SI VYZKOUŠET ZÁZRAK
JMÉNEM „SNÍH Z CIZRNY“.

INGREDIENCE

- » 1 sklenička či konzerva cizrny v nálevu (vybírejte s co nejnižším obsahem soli!)
- » 140 g moučkového cukru
- » 1/2 lžičky Hawaii Spirulina
- » 1/2 lžičky Acai Pure
- » nasekané mandle na ozdobu

POSTUP

Slijte nálev z cizrny a šlehejte na středně vysoké otáčky. Postupně přidávejte cukr. Až se vytvoří tuhý sníh, rozdělte jej na dvě stejné poloviny. Do jedné z nich přidejte Spirulinu, do druhé Acai. Naplňte sněhem zdobící cukrářský sáček a tvořte malé pusinky na plech vystlaný pečicím papírem. Nechte obě barvy oddělené, nebo po

vypotřebování jedné barvy doplňte do sáčku druhou barvu sněhu.

Získáte pár duhových pusinek!

Posypejte dle libosti nasekanými mandlemi.

Plech dejte péct na 100 °C a pečte necelou hodinu a půl. Pravidelně pusinky kontrolujte, at' se nepřipálí! Výsledné pusinky by zvenku měly být pevné a měly by se dát snadno sundat z plechu.

Pokud chcete mít pusinky méně sladké, klidně na cukru uberte.

Může to však ovlivnit „pevnost“ sněhu, takže pozor!

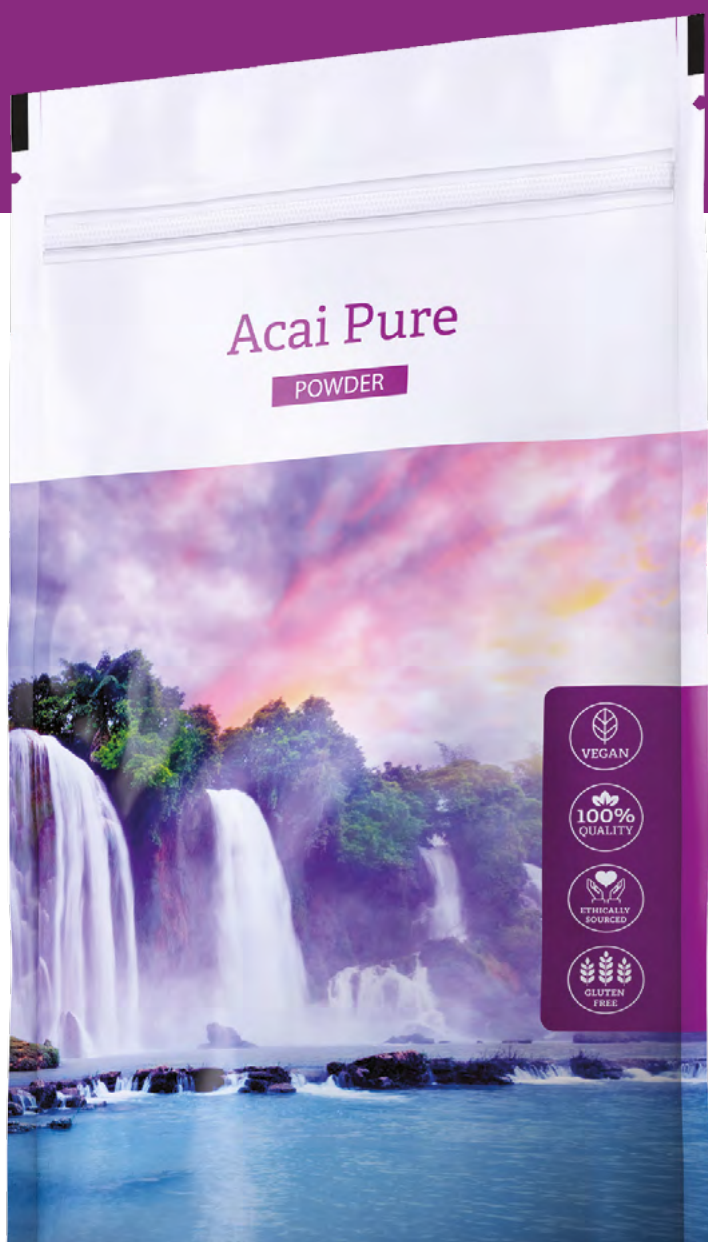
[MENU](#)

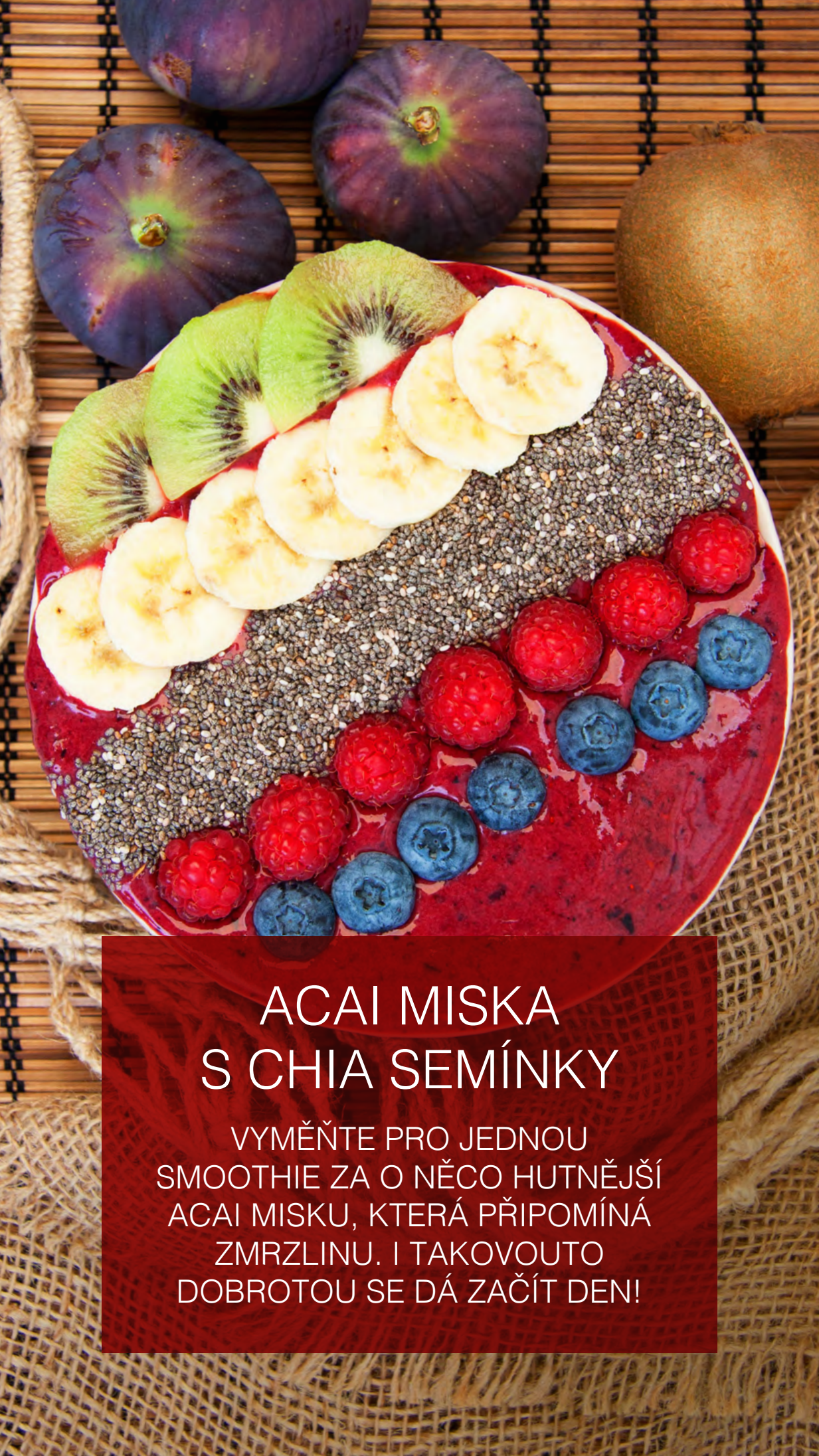


Acai Pure

*Bobule napěchované zdraví
prospěšnými antioxidanty*

Plody palmy Acai se vyznačují vysokým obsahem antioxidantů. Sklizeň probíhá stejným způsobem už po staletí. Oproti ostatním druhům ovoce má velmi nízký obsah cukru.





ACAI MISKA S CHIA SEMÍNKY

VYMĚŇTE PRO JEDNOU
SMOOTHIE ZA O NĚCO HUTNĚJŠÍ
ACAI MISKU, KTERÁ PŘIPOMÍNÁ
ZMRZLINU. I TAKOVOUTO
DOBROTOU SE DÁ ZAČÍT DEN!

INGREDIENCE

- » 1 mražený banán (oloupaný, nakrájený na kousky)
- » 2 hrnky mražených lesních plodů (např. borůvky, jahody, maliny, ostružiny, brusinky, černý rybíz)
- » 1 hrnek mandlového mléka
- » 2 lžičky Acai Pure
- » ovoce, oříšky a semínka jako chutnou dekoraci navrch

POSTUP

Vložte všechny ingredience do silného vysokootáčkového mixéru a mixujte dokud nedocílíte hladké konzistence. Přesuňte do misky a ozdobte ovocem, oříšky, či semínky.

[MENU](#)



The background image shows several round granola cookies made of oats, almonds, and dried fruit, arranged on a rustic wooden surface. A glass of white milk is partially visible on the right, and pink flowers are scattered on the left. A dark red semi-transparent box with a floral pattern contains the text.

VLOČKOVÉ KOŠÍČKY S MACOU

NEMUSÍTE PŘECE POŘÁD JÍST
SUŠENKY. TYHLE VLOČKOVÉ
KOŠÍČKY JSOU MINIMÁLNĚ
STEJNĚ DOBRÉ A SKVĚLE
POSLOUŽÍ JAK KE SNÍDANI,
TAK KE SVAČINCE. VYDRŽÍ
NĚKOLIK DNÍ, TAKŽE SI JE
MŮŽETE UPÉCT DO ZÁSOBY!

INGREDIENCE

- » 2 a 1/2 hrnku ovesných vloček
- » 1 lžíce Organic Maca
- » 1/2 lžičky soli
- » 1/2 lžičky prášku do pečiva
(ideálně bezfosfatového)
- » 1 lžička skořice
- » 2 lžíce chia semínek
- » 2 vejce
- » 1/2 hrnku kokosového mléka
- » 1/2 hrnku kokosového oleje
(+ další na vytření formy
na muffiny)
- » 1/2 hrnku javorového sirupu
(+ 2 lžíce na potřetí košíčků)
- » 1/2 lžičky vanilkového extraktu
- » 2/3 hrnku rozinek či jiného
sušeného ovoce či oříšků
- » 12 mandlí na ozdobu

POSTUP

Rozpalte troubu na 190 stupňů a vymažte formu na muffiny.

V míse smíchejte prvních 6 ingrediencí (po chia semínka). Bokem si vidličkou rozšlehejte vajíčka a přidejte do nich zbylé ingredience; 2 lžíce javorového sirupu a mandle odložte. Přidejte k suchým ingrediencím a dobře zamíchejte.

Směsí naplňte všech 12 důlků v muffinové formě. Upěchujte a ozdobte mandlemi. Nechte péct 20–25 minut. Vyndejte a povrch muffinů potřete javorovým sirupem. Vrat'te do trouby na cca 2 minuty.

[MENU](#)





ČOKO-MALINOVÉ SMOOTHIE S MACOU

KDYŽ SE ZDRAVÉ SUROVINY
POTKAJÍ S ČOKOLÁDOU,
VZNIKNE Z TOHO NESKUTEČNÝ
KOKTEJL. JAKO V PŘÍPADĚ
TOHOTO SMOOTHIE.
MALINA S KAKAEM K SOBĚ
NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ,
OCHUTNEJTE!

INGREDIENCE

- » 1 zralý banán
- » 2 datle na doslazení
- » 2/3 hrnku malin
- » 3/4 hrnku mandlového mléka
- » 1 lžíce Organic Maca
- » 2 lžíce kakaového prášku
(neslazeného)

POSTUP

Vložte všechny ingredience postupně do mixéru a rozmixujte do hladka. Ozdobte a podávejte.

MENU



A close-up photograph of several round, green cookies (Cukroví) decorated with sliced almonds. The cookies are arranged on a rustic wooden surface. A white plate is partially visible in the background, holding more cookies. The lighting is soft, highlighting the texture of the cookies and the wood.

CUKROVÍ S CHLORELLOU

ZDRAVĚJŠÍ VERZE OBLÍBENÉHO
NĚMECKÉHO CUKROVÍ.

AŽ UŽ SE CHYSTÁTE
MARCIPÁNOVOU POCHOUTKU
UPÉCT NA VÁNOCE, NEBO
KDYKOLI JINDY, NEBUDETE
SE MUSET CÍTIT PROVINILE.

INGREDIENCE

- » 1 hrnek + 2 lžíce mandlové mouky (zvlášť)
- » 2 lžíce javorového sirupu
- » 1 lžička vanilkového extraktu
- » 1 vejce
- » 2 lžíce škrobu arrowroot
(nemůžete-li sehnat arrowroot,
použijte klasický škrob na pečení)
- » 1 lžička Organic Chlorella
(powder)
- » 1/2 hrnku púlených mandlí na
ozdobu

POSTUP

Nejdřívě si připravíme marcipán:
v míse smíchejte hrnek mandlové
mouky, javorový sirup a vanilkový
extrakt. Měla by vzniknout tuhá
hmota.

Vezměte vajíčko a oddělte bílek od žloutku. Bílek vmíchejte do marcipánu, žloutek odložte stranou. Dále vmíchávejte arrowroot škrob, Chlorellu a zbylou mandlovou mouku. Vzniklé těsto má být hutné a ne příliš lepkavé. Pokud jste použili větší vajíčko a těsto moc lepí, přidejte ještě trošku mandlové mouky.

Z těsta lžičkou oddělujte kupičky velikosti vlašského oříšku a v dlaních koulejte do kuličky. Dlaně si můžete i navlhčit, ať se vám hmota příliš nelepí na ruce. Vzniklé kuličky skládejte na plech vyložený pečicím papírem. Z daného množství byste měli ukoulet cca 15 kuliček.

Vložte plech na hodinu do ledničky a mezitím rozpalte troubu na 135 °C. V misce smíchejte žloutek se lžící vody. Po vytažení z ledničky každou kuličku mázněte žloutkovou směsí, ozdobte plátky mandlí a hurá do trouby.

Pečte 27–30 minut.

[MENU](#)





energy.cz