

Věra Talandová

ZDRAVÉ SLADKOSTI

MLSÁME ÚPLNĚ JINAK

**Bez tepelné úpravy
Chutná a zdravá alternativa
Dobroty plné vitamínů a enzymů**

OBSAH

PŠENIČNÉ DATLOVÉ PLACKY	7
PALAČINKY	8
KARBOVÉ ŘEZY	9
KOKOSOVÁ ROLÁDA	10
KOKOSKY	11
KOKOSOVOMANDLOVÉ ŘEZY	12
MANDLOVOSKOŘICOVÉ KULIČKY	13
MANDLOVÁ SVAČINKA	14
MATÝSKOVY „OPUTKY“	15
ČOKOLÁDOVOMANDLOVÝ KRÉM	16
ČOKOLÁDKY	17
ČOKOLÁDOVÉ BOBY	18
ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY S VANILKOU A CITRÓNEM	19
OŘÍŠKOČOKOLÁDOVÉ ŘEZY	20
OŘÍŠKOČOKOLÁDOVÉ ŘEZY II	21
VELMI RYCHLÁ CHALVA	22
MAKOVÁ SVAČINKA	23
MAKOVÝ ZÁVIN	24
OŘECHOVÉ ŘEZY	25
BONBONY Z POMERANČOVÉ KŮRY	26
ČOKOLÁDOVÉ BONBONY S OŘÍŠKY	27
MANDLOVÉ KULIČKY S POMERANČOVOU KŮROU	28
PROSLAZENÁ POMERANČOVÁ KŮRA	29
ZÁZVORKY	30
MAROKÁNKY	31
SUŠENKY S GOJI	32
SUŠENKY GOJI S KOKOSEM	33
POHANKA S ČOKOLÁDOU A MÁTOU	34
POHANKOVÝ DEZERT	35

Věra Talandová

Zdravé sladkosti

Copyright © Věra Talandová, 2011

Fotografie © Věra Talandová, 2011

Redakce, sazba a grafický návrh obálky © Jaroslav Foršt

Jazyková korektura Jana Holešovská

Vydalo nakladatelství IFP Publishing & Engineering s.r.o. v roce 2011

jako svou 22. publikaci

www.ifpp.cz

Vytiskly Těšínské papírny s.r.o., Český Těšín

© Všechna práva vyhrazena.

ISBN 978-80-87383-13-1

POHANKA S MALINAMI	36
POHANKA S JABLKY A BANÁNEM	37
POHANKOVÁ SRDÍČKA	38
POHANKOVÉ SUŠENKY	39
POHANKOVÉ SUŠENKY II	40
SEZAMOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI	41
SLUNEČNICOVÉ SUŠENKY	42
SLUNEČNICOVÉ SUŠENKY II	43
STUDENTSKÁ SMĚS	44
OŘÍŠKOČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY	45
RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ	46
BANÁNY S ČOKOLÁDOU	47
BANÁNOVÉ PALAČINKY	48
SUŠENÉ HRUŠKY A ŠVESTKY	49
SUŠENÝ POMERANČ	50
ZIMNÍ SALÁT ZE SUŠENÉHO OVOCE	51
KOŘENĚNÝ HRUŠKOVÝ SALÁT	52
HRUŠKOVÁ SVAČINKA	53
HRUŠKOVÉ PLACKY	54
JABLKOVÉ PLACKY	55
JABLKOVÉ ŘEZY	56
JABLKOVÝ ZÁVIN	57
JABLKA SE SKOŘICÍ A ZÁZVOREM	58
JABLKOVOBANÁNOVÉ OSVĚŽENÍ	59
JABLEČNÝ MOŠT	60
NEKTAR Z GRANÁTOVÉHO JABLKA	60
ZÁZVOROVÝ NÁPOJ	61
MANDLOVÉ MLÉKO	62
KOKOSOVÉ MLÉKO	63
BORŮVKOVÝ KOKTEJL	64

Milí přátelé,

K LEPŠÍMU ZDRAVÍ, vitalitě i štíhlému tělu člověku spolehlivě pomůže změna životního stylu, zejména zařazení co největšího podílu syrové stravy (ovoce, zelenina, oříšky, semínka).

Protože je doba předvánoční a spousta lidí má toto období spojené se sladkostmi, vybrala jsem pro vás několik receptů na sladké dobroty ze svých knih *Sluneční živá strava* (vyšla loni před Vánoci) a *Sluneční živá strava – pokračujeme*, která se do tisku chystá.

Samozřejmě, recepty jsou použitelné po celý rok, nejen na Vánoce.

Můžete se spolehnout, že všechny tyto dobroty jsou v syrovém stavu (nepečené, nesmažené, nevařené, nepasterizované, nerafinované, nekonzervované a ani jinak upravené chemikáliemi). Nejvyšší přípustná teplota při sušení placek by měla být maximálně 42°C, tedy taková, aby se nezničily enzymy – život v potravě. Použité suroviny jsou většinou v bio kvalitě a vyplatí se je nakupovat ve větším balení.

Ke slazení je použito především sušené ovoce, agávový sirup lisovaný za studena a někdy také javorový sirup (který ovšem není živý).

Hlavní roli tu hrají různé oříšky a semínka. Ve vedlejší roli je zastoupeno mleté kakao z nepražených čokoládových bobů, kokos, mletá vanilka (z opravdových vanilkových lusků a ne chemie v podobě vanilkových prášků), a další koření.

Pro člověka navyklého na sladkosti plné mouky, tuku, rafinovaného cukru a dalších těžko stravitelných potravin je možná tato varianta překvapivá. Avšak pro čistotu těla zvenku i uvnitř je postupné nahrazování jídel, které neobsahují enzymy a dostatek vitamínů, nezbytností. A toto může být jeden z kroků, jak vyřazovat z jídelníčku to, co se jen snaží vypadat jako potraviny, a zařadit přirozená jídla bohatá na vitamíny a enzymy. Ale ani těmito sladkostmi by se člověk neměl přejídat.

Věřím, že se recepty pro vás stanou inspirací při vytváření dalších variant na toto téma.

Věra Talandová

PŠENIČNÉ DATLOVÉ PLACKY



3 hrnky pšenice, lžíce
skořice, 1 hrnek datlí,
1/2 hrnku rozinek

Pšenici přes noc namočíme, ráno slijeme vodu, propláchneme, večer propláchneme a další ráno umeleme spolu s datlemi. Přidáme skořici a důkladně promícháme. Nakonec vmícháme rozinky.

Umeleme hrst pšenice na vál, aby se nám nelepilo těsto, a vyválíme placku asi $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ cm silnou. Vykrájíme obdélníky nebo tvary podle fantazie a sušíme na 40° C.



PALÁČINKY



200 g pšenice špaldy,
lžička skořice, 100 g
mandlí, ½ lžičky
vanilky, voda – asi
8 polévkových lžic

Pšenici a mandle jemně nameleme. Suché přísady dobře promícháme a vody dáme tolik, aby vzniklo husté těsto asi jako na nudle. Rozdělíme ho na malé kuličky a každou rozválíme na tenkou placku. Placky necháme asi hodinu až dvě schnout, naplníme a svineme. Nebo tvoříme košíčky, které potom naplníme. Placky musíme hlídat, aby nepřeschly, potom nejdou stočit.

NAPLNĚ

hrnek ořechů /makadamové, vlašské, kešu.../
pomeleme s hrstí namočených datlí, banánem
a vanilkou. Nebo použijeme krém z banánových
palačinek.

KARBOVÉ ŘEZY

Ořechy najemno pomeleme. Vše důkladně smícháme. Těsto silně natlačíme do formy lžící a uhladíme. V lednici necháme zchladit. Poté nakrájíme na čtverečky.

3 hrnky vlašských
ořechů, 1 hrnek
strouhaného kokosu,
½ hrnku karobového
prášku, ½ hrnku
agávového sirupu



KOKOSOVÁ ROLÁDA



větší miska čerstvě nastrohaného kokosu, mletý hřebíček, hrst ořechů, vanilka, 3 hrsti rozinek, agávový sirup, kokosové máslo nebo olej

Do $\frac{3}{4}$ strouhaného kokosu pomeleme hrst ořechů, rozmixujeme 3 hrsti namočených rozinek, přidáme lžici kokosového másla nebo oleje, trošku mletého hřebíčku. Důkladně rozmícháme a mezi mikrotenovými sáčky vyválíme placku. Pokud se těsto drobí, přidáme kokosový olej.

Do zbylé $\frac{1}{4}$ těsta přidáme vanilku, agávový nektar, kokosové máslo nebo olej. Rozetřeme na placku a pomocí mikrotenových sáčků stočíme. V lednici necháme vychladnout a poté nakrájíme.

KOKOSKY



strouhaný kokos, agávový sirup, trochu kokosového oleje, mletá vanilka

Do strouhaného kokosu přidáme ostatní suroviny, rozmícháme a lžičkou nebo maličkou kulatou naběračkou tvoříme kopečky. Těsto je částečně sypké a tak se kopečky tvoří lépe, pokud pokaždé lžičku namočíme do vody. Po usušení drží tvar. Do poloviny těsta můžeme přidat hrst mletých rozinek a lžici kakaa. Sušíme na 40°C.

KOKOSOVOMANDLOVÉ ŘEZY



hrnek čerstvě
strouhaného kokosu,
hrnek mandlí, ¼
hrnku agávového
sirupu

Mandle pomeleme na polohrubo, smícháme s kokosem a agávovým sirupem a natlačíme do formy.

Základ pro většinu řezů tvoří husté až sypké těsto. Po promíchání ho vysypeme do formy, zatlačujeme ho a zhutňujeme. Můžeme si vypomocet i tluče-

ním lžící. Až je těsto dostatečně zatlačeno, lžící ho uhladíme. Rozmixujeme krém, potřeme těsto ve formě, můžeme posypat kakaem a kokosem a dáme vychladit buď do lednice, nebo chvíli do mrazničky - lépe se pak krájí.

KRÉM

měkké avokádo máslové chuti, zralý banán (s hnědými tečkami), lžička vanilky, agávový sirup podle chuti, lžičce kokosového oleje, lžičce citrónové šťávy

MANDLOVOSKOŘICOVÉ KULIČKY

Mandle jemně umeleme, vše důkladně smícháme a tvoříme kuličky.

Část mletých mandlí můžeme nechat na obalení kuliček.

2 hrnky mandlí,
špetka mořské
nerafinované soli, ½
hrnku rozinek, lžičce
skořice, 1/3 hrnku
agávového sirupu
(nebo podle hustoty
těsta méně), 2 lžičce
olivového oleje



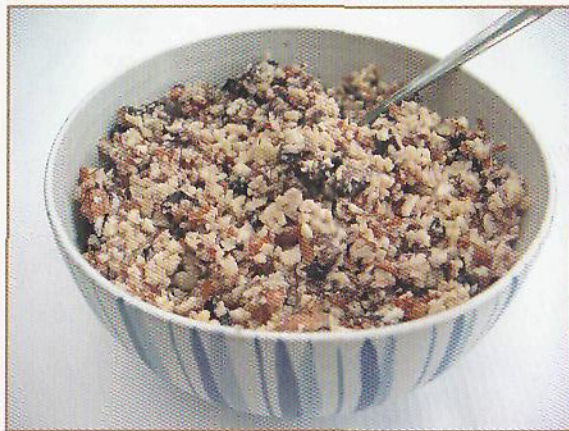
MANDLOVÁ SVAČINKA



hrnek mandlí, hrnek
sušených švestek

Mandle necháme přes noc naklíčit (možno ještě déle). Švestky také necháme chvíli rozmočít. Mandle nahrubo pomeleme

a švestky nakrájíme na kousky. Co nesníme, dáme sušit, sušená směs je též velmi dobrá.



MATÝSKOVY „OPUTKY“

Ořechy pomeleme, banán, datle a rozinky rozmixujeme. Suché přísady s kořením rozmícháme, přidáme rozmixovaný banán s rozinkami a datlemi a důkladně promícháme. Postupně přidáváme agávový sirup tak, aby těsto bylo husté. Rozválíme mezi mikrotenovými sáčky nebo pečícím papírem na tenkou placku, rozkrájíme a necháme sušit. Na obrázku jsou vyválené placky posypané mletými lískovými oříšky, a poté usušené.

½ hrnku: kešu, datlí, rozinek, vlašských ořechů, agávového sirupu, 1 hrnek mandlí, 1 banán, lžíce vanilky, lžíce skořice, ¼ lžíce muškátového oříšku

Tyto oplatky má oblíbené tříletý Matýšek. Recept mám od jeho maminky - kamarádky Míly.



ČOKOLÁDOVOMANDLOVÝ KRÉM

Mandle pomeleme a vše smícháme do krému. Je výborný. Občas přidávám nějaké speciality, jako mletý kořen macca nebo lucumu.

kakao z nepražených čokoládových bobů, agávodový sirup, mletá vanilka, lžička extra panenského kokosového oleje, hrst mandlí



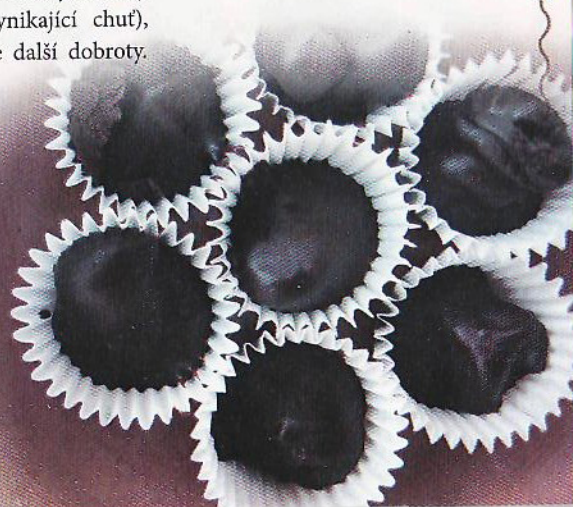
ČOKOLÁDKY



mleté nepražené kakao, mletá vanilka, kakaové máslo, strouhaná pomerančová kůra, agávodový nektar, rozinky, jakonový sirup, sušené třešně, koření

Kakaové máslo rozpustíme za nízké teploty (ve vodní lázni), přidáme kakaový prášek, vanilku, agávodový nektar, jakonový sirup (udělá vynikající chuť), a podle fantazie další dobroty.

Můžeme tvořit placičky, nebo lžičkou plníme papírové košíčky a necháme ztuhnout.



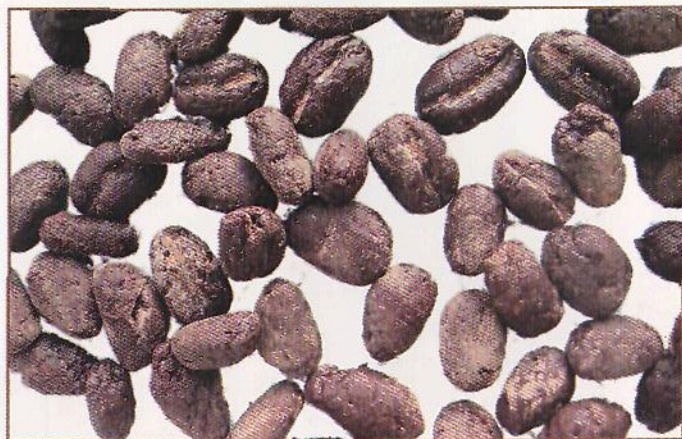
ČOKOLÁDOVÉ BOBY



3 hrsti rozinek, 5
polévkových lžic mleté
čokolády

Rozinky pomeleme a vše důkladně prohněteme. Tvoříme nepravidelné čokoládové boby.

Aby těsto nelepilo, prsty si namáčíme v kakaovém prášku. Můžeme tvořit i kuličky.



ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY S VANILKOU A CITRÓNEM



1 hrnek kešu oříšků,
lžička vanilky, 1
hrnek vlašských
ořechů, ¼ hrnku
agávového sirupu, 1
hrnek pšenice špaldy,
¼ hrnku vody, ½
hrnku kakaa, 1 bio
citrón, ½ hrnku
javorového sirupu

Oříšky kešu a pšenici jemně pomeleme, přidáme sirupy, vodu, kakao, vanilku, ostromeškujeme kůru z celého citrónu a vymač-

káme z něho šťávu. Všechno smícháme, lžičkou tvoříme placičky a sušíme na 40° C. Přidáme-li trochu vody, těsto lijeme a placičky mají hladký povrch. Já osobně dělám těsto dost husté a mezi mikrotenovými sáčky vyválím slabou placku a vykrajuji tvary nebo rozkrájím na čtverečky.

Tyto sušenky často mizí ze sušičky ještě nedosušené. 😊



OŘÍŠKOČOKOLÁDOVÉ ŘEZY



2 hrnky vlašských ořechů, 3/4 hrnku kakaa, 1,5 hrnku rozinek, lžička vanilky, 4 lžíce vody

Ořechy pomeleme, rozinky s vodou rozmixujeme, vše nasympeme do mísy a rozmícháme na husté těsto. Vtlačíme lžící do formy a uhladíme. Dáme asi hodinku do lednice nebo chvíl-

ku do mrazničky, aby se lépe krájelo, a nakrájíme na kostky.

Můžeme pokapat citrónovým krémem.

CITRÓNOVÝ KRÉM

Hrst makadamových ořechů, citrónová šťáva, agávový sirup – vše mixujeme do hladkého krému nebo do pěny.

OŘÍŠKOČOKOLÁDOVÉ ŘEZY II



2 hrnky lískových oříšků, 3/4 hrnku mletého kakaa, 1,5 hrnku rozinek, 4 lžíce vody

Ořechy pomeleme, rozinky s vodou rozmixujeme, vše dáme do mísy a zpracujeme na velmi husté těsto. Lžící vtlačíme do

formy a uhladíme. Dáme vychladit do lednice a nakrájíme.

SUŠENKOVÁ VARIANTA

K těstu na oříškočokoládové řezy přidáme kůru z 1 bio citrónu a šťávu z půlky citrónu, husté těsto rozválíme mezi mikrotenovými sáčky na slabou placku, nakrájíme a sušíme na 40° C.



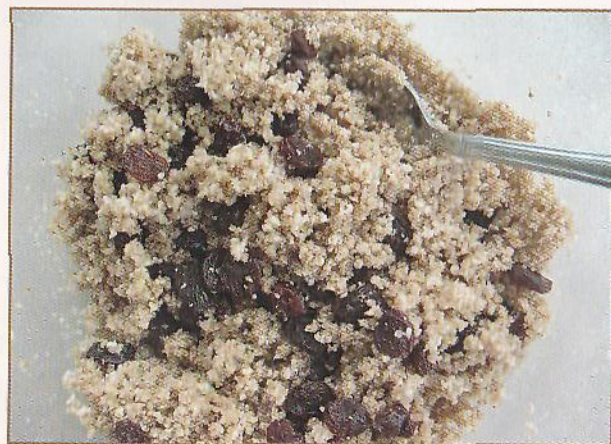
VELMI RYCHLÁ CHALVA

Sezamová semínka pomeleme, přidáme lžičku javorového sirupu a zamícháme.

Vhodíme hrst rozinek a znovu zamícháme.

Výborná svačinka.

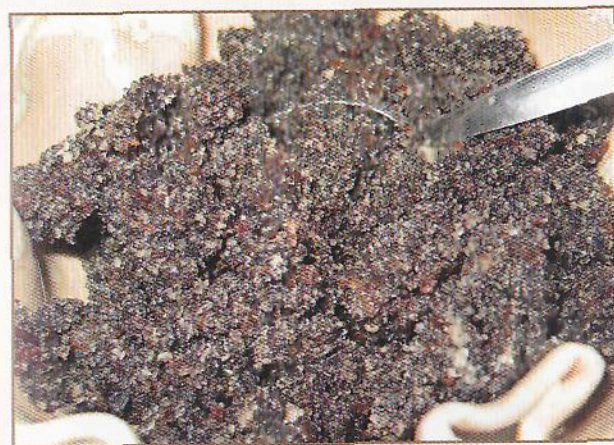
1 hrnek neloupaných sezamových semen, hrst rozinek, lžička javorového sirupu (není živý)



MAKOVÁ SVAČINKA

Rozinky chvílku namočíme v trošce vody a potom i s vodou rozmixujeme. Pomeleme mák i slunečnice a vše smícháme.

2 hrsti máku, 2 hrsti rozinek, 2 hrsti slunečnicového semínka



MAKOVÝ ZÁVIN



Těsto
2 hrnky zlatého lnu,
1 hrnek rozinek,
4 lžice vody, asi ¼
hrnku agávového
sirupu

Zlatý len pomeleme, rozinky rozmixujeme s vodou, přidáme agávový sirup a smícháme na velmi husté těsto.

Pomeleme mák a promícháme s kokosem, rozinkami a agávovým sirupem. Hmotu na závin

rozválíme mezi většími mikrotenovými sáčky na dva pláty asi půl cm silné. Potřeme náplní a pomocí mikrotenových sáčků stočíme. Dáme chvíli vychladit, lépe se krájí.

NÁPLŇ

Hrnek máku, ½ hrnku kokosu, ½ hrnku rozinek, 2 lžice kokosového oleje a agávový sirup podle chuti.

OŘECHOVÉ ŘEZY



Kůrka
hrnek strouhaného
kokosu, hrnek
vlašských ořechů,
½ hrnku rozinek,
3 lžice vody, 3 lžice,
agávového sirupu,
lžice kokosového oleje

Ořechy pomeleme, rozinky rozmixujeme s vodou, přidáme kokos, agávový sirup, kokosový olej a vše smícháme. Lžící natlačíme do formy. Rozmixovaným krémem potřeme kůrku, přes sítko posypeme lžičkou kakaa a dáme na chvíli do mrazničky, aby se nám řezy dobře krájely.

Krém
avokádo, 3 banány,
2 lžice javorového
sirupu, 2 lžice
mletého kakaa



BONBONY Z POMERANČOVÉ KŮRY



1 bio pomeranč, 6
lžic agávového sirupu,
2 lžice kakaa

Kůru z chemicky neošetřeného pomeranče oloupeme, nakrájíme na malé kousky a s agávovým sirupem rozmixujeme. Nemusíme úplně na hladkou kaš, můžeme nechat droboučké kousky. Přidáme kakao a rozmícháme. Tvoříme malinké, asi 1 cm kuličky a necháme usušit

na 40°C. Z jednoho pomeranče vytvoříme asi 50 kuliček. Někdy mám hmotu řidší, dám ji do mikrotenového sáčku, ustříhnu díрку a tvořím malé bobky velikosti rozinek. Sušené bonbony jako rozinky potom vypadají. Bio pomeranče koupíme v běžném supermarketu.



ČOKOLÁDOVÉ BONBONY S OŘÍŠKY

Kakaové máslo rozehejeme za nízké teploty (ve vodní lázni, na slunci, kousek nad plotýnkou). Přidáme kakao, pomleté oříšky, pokud je kokos hrubě mletý, pomeleme i ten, rozinky rozmixujeme s vodou a vše smícháme. Lžičkou děláme malé hromádky na pečicí papír, nebo plníme papírové košíčky. Chvilku necháme ztuhnout.

200 g kakaového másla, ½ hrnku mletého kakaa, ½ hrnku mandlí, ½ hrnku lískových oříšků, ½ hrnku kokosu, 1 hrnek rozinek, 4 lžice vody, 4 lžice agávového sirupu



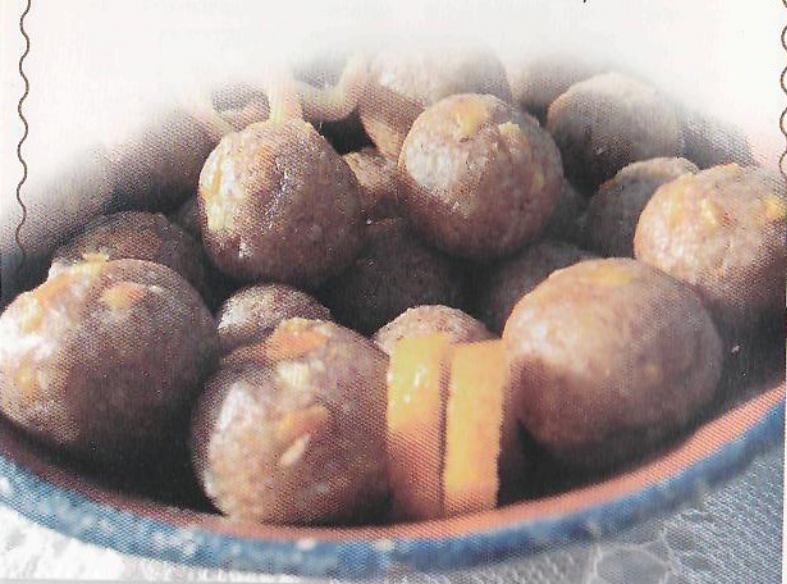
MANDLOVÉ KULIČKY S POMERANČOVOU KŮROU



hrnek mandlí, 1 bio pomeranč, asi 1/5 hrnku agávového sirupu, hřebíček, kardamom

Mandle pomeleme nejmenšo. Z chemicky neošetřeného pomeranče oloupeme kůru, pokrájíme na kousky, zalijeme agávovým sirupem a tyčovým

mixérem rozmixujeme na kaši. Vůbec nevadí, když zůstanou malé kousky. Přidáme roztlučené koření a vše smícháme. Tvoříme malé kuličky.



PROSLAZENÁ POMERANČOVÁ KŮRA



1 bio pomeranč, agávový sirup, lžička vody

Oloupeme kůru z chemicky neošetřeného pomeranče a nakrájíme na kousky. Agávový sirup rozmícháme s troškou vody a do něj přes noc naložíme po-

merančovou kůru. Pak usušíme na 40°C.

Bio pomeranče se dají koupit v běžném supermarketu.



ZÁZVORKY



2 hrnky mandlí,
hrnek rozinek,
šťáva a kůra z 1 bio
pomeranče, perníkové
koření, kousek
čerstvého zázvoru

Mandle a rozinky pomeleme, zázvor nastrouháme, přidáme vše ostatní a zpracujeme na velmi husté těsto. Přes mikroté-
nové sáčky vyválíme na tenkou

placku a vykrajujeme malé tvary. Sušíme na 40°C
Použijeme-li místo rozinek datle, zázvorky jsou též velmi dobré.

MAROKÁNKY



3 hrnky datlí, ½
hrnku zlatého lnu,
hrnek lískových
oříšků, hrnek mandlí,
hrnek rozinek,
kardamom, skořice,
hřebíček, muškát,
kůra z jednoho bio
pomeranče

Odpoledne namočíme do mis-
ky vypeckované datle a do další
misky ořechy a mandle. Druhý
den datle i s vodou rozmixu-
jeme, len pomeleme, ořechy,
mandle a rozinky pomeleme na
hrubo, nebo raději posekáme.

Přidáme vše ostatní, zamíchá-
me. Z husté kaše lžičkou tvoří-
me placičky a sušíme na 40°C.
Potřeme čokoládou.
Bio pomeranče se již dají koupit
v běžném supermarketu!

SUŠENKY S GOJI



hrnek zlatých lněných semínek, 1 a ½ hrnku vody, hrnek mandlí, ½ hrnku goji, 8 lžic agávového sirupu, lžička skořice

Len namočíme přes noc do vody, mandle namočíme v další misce. Slijeme vodu z mandlí a pomeleme je. Přidáme je do misky s naklíčeným lnem, osladíme, vmícháme goji, posypeme skořicí a rozetřeme asi na ½ cm placku - v sušičce na

pevný plát, nebo na pečící papír. Tupým nožem lehce rozkrájíme a sušíme na 40°C. Až je horní vrstva suchá, plát překlopíme na druhou stranu a dosušíme. Suché lehce nalámeme podle vyznačených řezů, nebo sušenky nakrájíme až teď.



SUŠENKY GOJI S KOKOSEM



100g goji, ½ - 1 hrnek kokosu, 1 lžíce agávového sirupu, 1 lžíce mletého zlatého lnu

Goji namočíme na chvíli do trochy vody tak, aby byly všechny ponořené. Přidáme kokos, mletý len a vše umixujeme tyčovým mixérem. Přidáme agávový si-

rup, zamícháme a z husté pasty lžičkou a vidličkou tvoříme malé placičky a necháme usušit na 40°C.



POHANKA S ČOKOLÁDOU A MÁTOU



hrnek pohanky,
agávový sirup, trochu
medu, vanilka.

Pohanku necháme do druhého dne naklíčit. Poté ji tyčovým mixérem rozmixujeme, podle chuti osladíme agávovým sirupem, troškou medu a přidáme vanilku. Na polevu rozpustíme kakaové máslo (za nízké teploty), přidáme kakaový prášek

a přisladíme. Nalijeme na dezert a ozdobíme mátou.

Tímto dezertem nás překvapil syn, když jsme dorazili z vycházky.

POLEVA

Kousek kakaového másla, agávový sirup (nebo javorový), kakaový prášek z nepraženého kaka.

POHANKOVÝ DEZERT

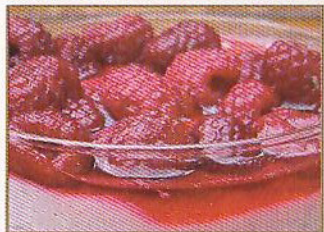


hrnek pohanky,
hrst rozinek, trošku
skořice, trošku
vanilky, agávový sirup
podle chuti, lžička
kaka

Pohanku necháme naklíčit alespoň 24 hodin. Poté ji rozmixujeme. Já ji mixuji tyčovým mixérem v misce. Vmícháme rozinky, skořici, vanilku. Můžeme i trochu nějakého sirupu. Na tomto snímku si syn polil dezert

javorovým sirupem, nakrájel datle a posypal kakaem. Rozmíxujeme-li hrst malin nebo jahod s trochou agávového sirupu a dezert smění polijeme, získá skvělou chuť.

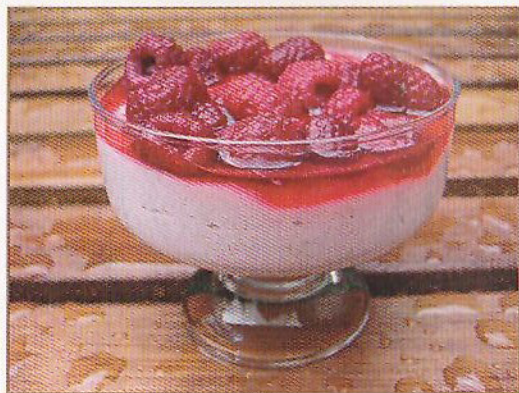
POHANKA S MALINAMI



hrnek pohanky, hrnek malin, agávový sirup dle chuti

Pohanku necháme naklíčit alespoň 24 hodin. Do misky s naklíčenou pohankou přidáme část malin, agávový sirup a tyčovým

mixérem rozmixujeme na kaši. Ve sklenici zdobíme čerstvými malinami a polijeme agávovým sirupem.



POHANKA S JABLKY A BANÁNEM



½ hrnku pohanky, jablko, banán, hrst rozinek, lžíce agávového sirupu, skořice

Pohanku naklíčíme alespoň 24 hodin. Jablko i zralý banán (s hnědými tečkami) nakrájíme na drobné kostičky, posypeme

skořicí a vmícháme lžící agávového sirupu a hrst rozinek. Občas banán vynechám a kaše je také výborná.



POHANKOVÁ SRDÍČKA



hrnek pohanky,
hrnek datlí, 4 lžíce
vody, šťáva z jednoho
citrónu, 2 lžíce
agávového sirupu,
2 lžíce mletého
nepraženého kakaa,
vanilka

Pohanku pomeleme na mouku, vypeckované datle rozmixujeme s vodou, přidáme ostatní suroviny, zpracujeme na husté

těsto. Mezi mikrotenovými sáčky rozválíme na slabou placku a vykrajujeme tvary. Sušíme na 40°C.



POHANKOVÉ SUŠENKY



2 hrnky pohanky,
hrnek rozinek, 4
lžíce agávového
nektaru, lžíce mletého
nepraženého kakaa,
lžička mleté vanilky,
lžička skořice

Pohanku odpoledne namočíme a necháme do druhého dne klíčit. Ráno slijeme přebytečnou vodu. Tyčovým mixérem rozeemeleme pohanku na polohrubo tak, aby část pohanky zůstala celá. Přidáme rozinky, agávový

sirup, skořici, vanilku, kakao a rozmícháme. Lžičkou tvoříme placičky asi ¾ cm silné a sušíme na 40°C.

Tyto sušenky patří mezi naše nejoblíbenější.



POHANKOVÉ SUŠENKY II



½ kg pohanky celé,
loupané, mletý
muškát, balíček
vypeckovaných datlí,
skořice, hrst lněných
semen, mletý kokos,
2 hrsti rozinek

Pohanku přes noc namočíme.
Ráno slijeme přebytečnou vodu,
rozemeleme len. Datle
jsme také namo-
čili a teď

i s vodou rozmixujeme. Vše
vlijeme do pohanky, přidáme
kokos, koření, rozinky a zamí-
cháme.

Do části těsta můžeme přidat
perníkové koření a lžici mleté-
ho kakaa.

Lžičkou tvoříme placičky asi ¾
cm silné a sušíme na 40° C

SEZAMOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI



hrnek sezamu, hrnek
mandlí, ¼ hrnku
agávového sirupu,
½ hrnku sušených
třešní, hrst zlatého
lněného semínka

Mandle nameleme na polohru-
bo, třešně nasekáme na kousky,
len pomeleme na jemno a vše
smícháme. Rozválíme mezi
mikrotenovými sáčky, opatrně
nakrájíme a překlopíme na su-
šicí plát. Sušíme na 40°C. Pokud
sušíme na topení, těsto rozválí-

me přímo mezi proužky pečí-
cího papíru, opatrně nakrájíme
a s papírem přesuneme na tope-
ní. Místo tyčinek je možné roze-
třít směs lžičkou na placičky.
Sezam i mandle můžeme přes
noc namočit.

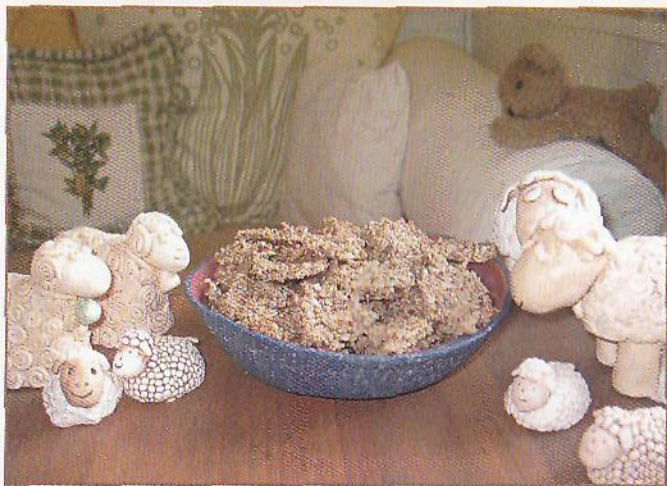


SLUNEČNICOVÉ SUŠENKY

Slunečnicová semena nahrubo pomeleme, rozmixujeme rozinky s troškou vody, vše smícháme. Lžičkou tvoříme malé placičky a sušíme na 40° C.

Slunečnicová semínka můžeme namočit přes noc. Placky pak mají jemnější chuť.

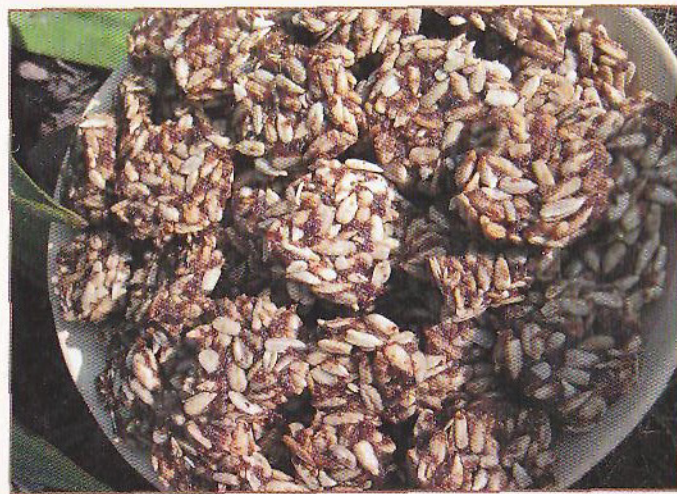
1 hrnek
slunečnicových semen,
½ hrnku rozinek



SLUNEČNICOVÉ SUŠENKY II

Slunečnicová semínka odpoledne namočíme a necháme do rána klíčit. Slijeme vodu. Rozinky rozmixujeme se 4 lžicemi vody, len najemno pomeleme a vše důkladně smícháme. Lžičkou tvoříme malé, asi 1 cm silné placičky a sušíme na 40° C.

hrnek slunečnicových
semen, ½ hrnku
rozinek, asi 4 lžice
vody, hrst zlatého
lněného semínka



STUDENTSKÁ SMĚS



hrst lískových oříšků,
hrst rozinek, kousek
kakaového másla
lisovaného za studena,
trocha mletého
kakaa z nepražených
kakaových bobů, lžice
agávového sirupu

Oříšky přes noc namočíme. Kakaové máslo za nízké teploty rozpustíme, třeba ve vodní lázni, nebo na slunci. Vmícháme kakaový prášek a sirup. Do

rozpuštěného kakaa vysypeme rozinky a oříšky a zamícháme. Čokoláda začne po chvíli tuhnout. Vysypeme na tácek a necháme doschnout.



OŘŠKOČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY



2 hrnky vlašských
ořechů, 1/2 hrnku
datlí, hrnek rozinek,
3 polévkové lžice
kakaa

Datle přes noc namočíme a ráno společně s vodou a rozinkami rozmixujeme. Ořechy pomeleme, přidáme kakao a zpracujeme na husté těsto.

Utvoříme malé kuličky a prstem protlačíme důlek. Sušíme na 40°C.

KRÉM

1/2 hrnku mandlí, kakaový prášek, lžice kokosového oleje, agávový sirup.

Mandle pomeleme najemno a vše smícháme na krém, kterým naplníme košíčky.

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

V plodech rakytníku řešetlákového jsou ve vysoké koncentraci všechny důležité vitamíny, aminokyseliny, třísloviny a sílice a stojí za to mu věnovat pozornost. Obsahuje velké množství vitamínu C. Doma z něho děláme šťávu, na zimu ho buď sušíme, nebo vylisovanou šťávu zamrazíme do kostiček a v zimě kostičku šťávy rozpouštíme ve sklenici vody.



BANÁNY S ČOKOLÁDOU



banány, 3 datle,
rozinky

Banány nakrájíme na kolečka. Posypeme je rozinkami, přidáme datle. Čokoládu rozmícháme a pocákáme s ní banány.

Pokud máme v lednici kokosové máslo, přidáme je jako šlehačku.

ČOKOLÁDA

Lžička kakaového prášku, trochu agávového sirupu, lžička kokosového oleje, trochu jakonového sirupu, vanilka.



BANÁNOVÉ PALAČINKY

PLACKY

Rozmíxujeme zralé banány, lžičkou vytvoříme slabé placky a sušíme na 40° C. Můžeme si je udělat do zásoby.

KRÉM

1 hrnek vlašských ořechů, 2 lžíce medu, 1 hrnek kešu, vanilka, šťáva z 1 citronu, lžíce vody

Ořechy pomeleme, vše rozmícháme na hustý krém, naplníme palačinky a stočíme.



SUŠENÉ HRUŠKY A ŠVESTKY



švestky, hrušky,
jablka...

Poslední dobou doma spotřebujeme všechny druhy ovoce, i padané, a i přebytky od známých (kteří v zahradě nepoužívají chemikálie). Buď z nich děláme všelijaké placky, nebo je usuší-

me, abychom měli v zimě malé chutné svačinky. Sladké sušené ovoce je skvělé když nás honí mlsná, anebo když potřebujeme rychle doplnit energii.



SUŠENÝ POMERANČ



Pomeranč, lžíce
agávového sirupu

Pomeranč oloupeme, nakrájíme na kousky, dáme do misky, přidáme lžíci za studena lisovaného agávového sirupu a tyčovým mixérem rozmixujeme. Hmotu rozetřeme na plát do sušičky,

nebo na pečící papír a sušíme na 40°C.

Po usušení nakrájíme, nebo tvoříme nějaké ozdoby.

Na plát sušičky Excalibur potřebuji 3 malé pomeranče.



ZIMNÍ SALÁT ZE SUŠENÉHO OVOCE



Sušené ovoce
– meruňky, třešně,
fíky, rozinky,
ananas, švestky...,
pomerančová šťáva,
piniové oříšky nebo
mandle

Sušené ovoce nakrájíme na kousky a zalijeme vodou s pomerančovou šťávou. Necháme alespoň 2 hodiny namočené. Můžeme namočit i přes noc.

Na misce posypeme oříšky. Salát je hodně sladký.



KOŘENĚNÝ HRUŠKOVÝ SALÁT

Hrušky nakrájíme na plátky, vložíme je do pomerančové šťávy, přidáme namočené rozinky, koření, promícháme a chvíli necháme odležet.

zralé sladké hrušky,
špetka rozemletého
hřebíčku, hrst
rozinek, špetka
rozemletého
muškátu, šťáva
ze 2 pomerančů,
špetka rozemletého
kardamomu, 2 lžíce
citrónové šťávy,
špetka nastrohaného
zázvoru



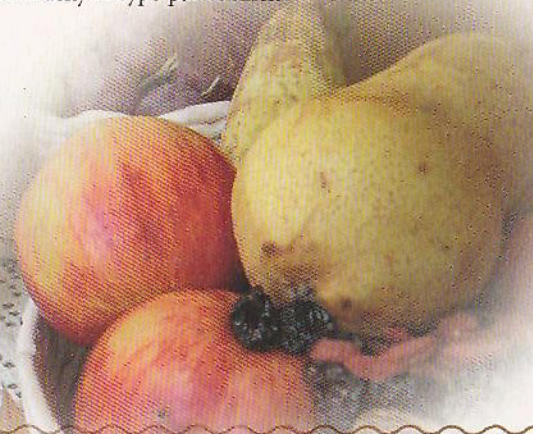
HRUŠKOVÁ SVAČINKA



zralé hrušky, datle,
javorový sirup

Hrušky a datle nakrájíme, dáme do poháru a přelijeme javorovým sirupem. Syn má oblíbenou tuto alternativu: Na nakrájené hrušky nasype pár rozinek

a na zálivku použije lžici medu, špetku vanilky a trošku javorového sirupu.



HRUŠKOVÉ PLACKY



2 hrnky mandlí,
6-15 hrušek (podle
velikosti hrušek),
1 hrnek rozinek,
skořice, bio koření do
perníku

Mandle namočíme přes noc. Ráno slijeme a část můžeme oloupat. Na středně hrubo pomeleme. Hrušky oloupeme a nahrubo nastroháme. Při-

dáme koření, rozinky a zamícháme. Lžící tvoříme placičky 1-2cm silné a prsty zhutníme. Sušíme na 40° C až 24 hodin.



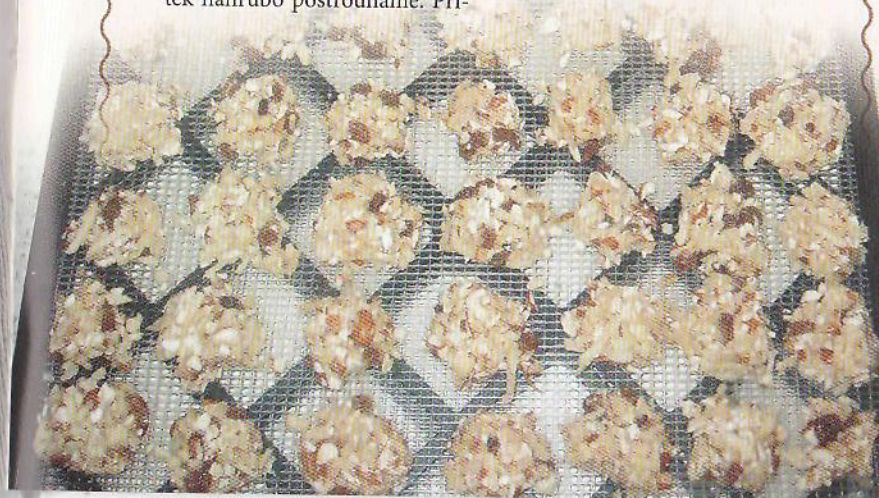
JABLKOVÉ PLACKY



2 hrnky mandlí, ½
hrnku agávového
nektaru, 6 -15
jablek/podle velikosti
hrnku/, skořice, 1
hrnek rozinek

Mandle namočíme přes noc. Ráno je slijeme a část můžeme oloupat. Nahrubo pomeleme. Jablka oloupeme. Asi ¼ nakrájíme na drobounké kostičky, zbytek nahrubo postrouháme. Při-

dáme rozinky, skořici, agávový sirup a smícháme. Lžící tvoříme silnější placky 1 -2 cm a druhou rukou přitlačíme (zhutníme). Sušíme na 40° C asi 24 hodin.



JABLKOVÉ ŘEZY



Datle vypeckujeme a spolu s ořechy namočíme přes noc. Ráno slijeme, pomeleme a důkladně rozmícháme. Mezi pečícími papíry rozválíme na plát asi ½ cm silný.

Jablka oloupeme, nakrájíme na drobkounké kostičky, přidáme namočené rozinky, posekáme hrst ořechů, které jsme si odložili z namočených přes noc,

KŮRKA
větší miska vlašských
ořechů, hrst datlí

NÁPLŇ
asi 4 jablka, skořice,
větší hrst rozinek,
citronová šťáva, hrst
namočených ořechů,
javorový sirup – není
živý

polijeme citronovou šťávou, přidáme asi lžici javorového sirupu a posypeme skořicí. Zamícháme, poklademe na polovinu těsta a pomocí papíru překllopíme druhou polovinou těsta. Pak lehce přejedeme válečkem a nakrájíme na čtverečky.

JABLKOVÝ ZÁVIN



TĚSTO
1 hrnek rozinek, 2
hrnky zlatého lnu, 3
lžice vody, ¼ hrnku
agávového sirupu

NÁPLŇ
4 jablka, ½ hrnku
rozinek, skořice

Zlatý len jemně pomeleme, rozinky s vodou rozmixujeme, smícháme s agávovým sirupem na husté těsto, které rozválíme na plát. Můžeme válet i mezi mikrotenovými sáčky.

Jablka nahrubo nastrouháme, zamícháme s rozinkami a skořicí, směsí potřeme plát a pomocí mikrotenových sáčků stočíme. Na hodinku dáme do lednice, nebo na chvilku do mrazničky, aby se lépe krájel.

JABKA SE SKOŘICÍ A ZÁZVOREM



2 jablka, šťáva z 1 pomeranče, ¼ hrnku rozinek, skořice, maličký kousíček zázvoru

Vytlačíme šťávu z pomeranče, vsypeme do ní rozinky, nasypeme skořici a nejmenno nastroháme maličký kousek zázvoru.

Zázvor můžeme roztlačit i v lisu na česnek. Jablka nastroháme na plátky a přelijeme šťávou s rozinkami a kořením.

JABLKOVOBANÁNOVÉ OSVĚŽENÍ

jablko, banán, na ozdobu pár semínek granátového jablka

Jablko i se slupkou nakrájíme na kostičky, banán také, a dáme zamrazit. Zmražené rozmixujeme buď nahrubo, nebo na jemnou kaši. Na miskách ozdobíme. Z jednoho jablka a jednoho banánu máme 2 misky.



JABLEČNÝ MOŠT



Je všeobecně známo, jak jsou jablka důležitá pro naše zdraví a vitalitu. Čerstvá jablka a jablečný mošt z vlastní zahrady, to je přímo požehnáání.

NEKTAR Z GRANÁTOVÉHO JABLKA



Granátové jablko je zdrojem výborné šťávy, kterou nejlépe získáme, když jablko rozkrojíme napůl a vymačkáme na citrusovači jako pomeranč.

ZÁZVOROVÝ NÁPOJ

Zázvor nakrájíme na drobkounké kostičky a vhodíme do sklenice. Do sklenice dále vymačkáme citrónovou šťávu a zalijeme horkou vodou.

Výborné na zahřátí, při nachlazení a žaludečních potížích.

zázvor, citron, voda



MANDLOVÉ MLÉKO

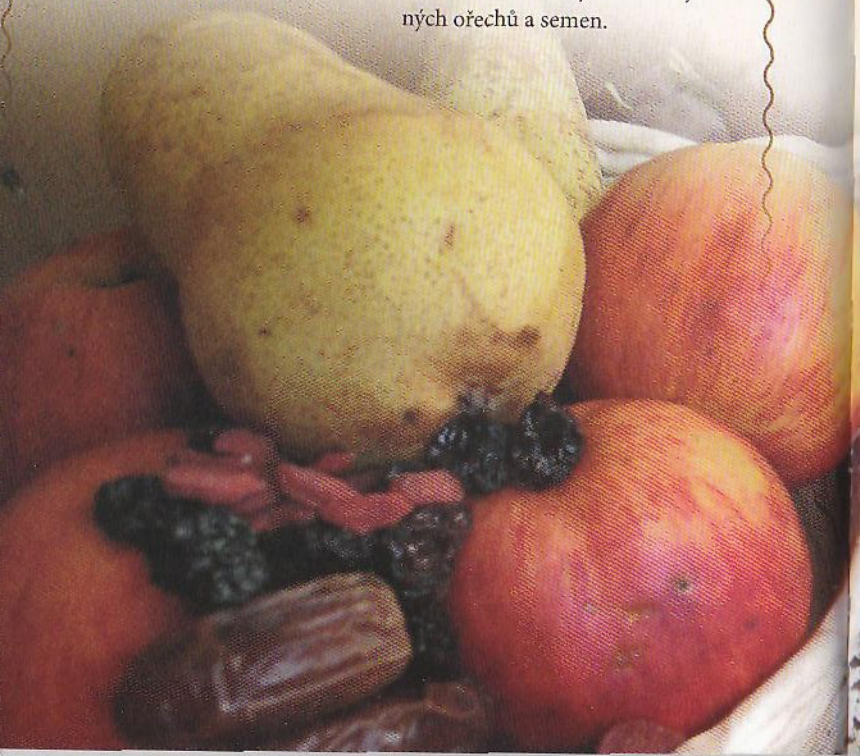
Mandle přes noc namočíme. Ráno slijeme a část můžeme oloupat.

V mixéru za vysokých otáček mixujeme pár minut i s částí vody. Dolijeme vodu a ještě chvíli mixujeme. Přes sítko přecedíme do džbánu.

miska mandlí, 5 datlí

Kdo má raději sladší verzi, přidá datle nebo agávosý nektar, kakao...

Mléko můžeme vyrábět i z jiných ořechů a semen.

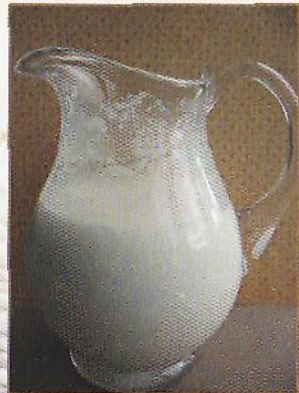


KOKOSOVÉ MLÉKO

Kokosový ořech rozbijeme, okrájíme hnědou slupku, nakrájíme na kostičky a s vodou pár minut mixujeme. Přecedíme přes sítko. Z velkého kokosu máme asi 1 l mléka, když je menší tak asi ¾. Nebo přidáme vodu podle toho, jak silné mléko chceme mít. Kokos můžeme prohnat odšťavňovačem a zis-

káme navíc kokosové máslo (šlehačku).

Já přidávám při mixování kokosu 3 vypeckované datle, mléko má pak vynikající chuť. Pokud máme chuť na kakao, přidáme kakao z nepražených čokoládových bobů. Kdo má rád více sladké, přidá buď datle, nebo si do sklenice kápně ještě agávosý sirup.



BORŮVKOVÝ KOKTEJL

Z kokosového mléka můžeme připravovat ovocné koktejly. Na obrázku koktejl z borůvek. Množství ovoce přidáme podle toho, jak hustý koktejl chceme mít. Výborný je také banánový.

