

ZDRAVÉ FITNESS DEZERTY



KARLA
PELIKÁNOVÁ

Karla Pelikánová

ZDRAVÉ FITNESS

DEZERTY

ÚVODEM



Pokud jste si zakoupili moji e-knihu Zdravé fitness dobroty a recepty v ní vás zaujaly a zachutnaly vám, pak si určitě nenechte ujít ani její volné pokračování nazvané Zdravé fitness dezerty. Najdete zde 46 originálních receptů nejen na sladké proteinové dezerty bez cukru a s minimem tuku, ale také inspiraci na různé klasické koláče a buchty ve zdravější verzi.

OBSAH

ÚVODEM	3
MUFFINY S ČERVENÝM RYBÍZEM	10
INGREDIENCE	10
POSTUP	11
JABLEČNÝ CHLEBÍČEK S KOKOSEM	12
INGREDIENCE	12
POSTUP	12
MRKVOVÝ PERNÍK S OŘECHY	14
INGREDIENCE	14
POSTUP	14
MANDLOVO-TVAROHOVÝ DORT S JAHODOVÝM KRÉMEM	16
INGREDIENCE	17
POSTUP	18
DATLOVÁ BUCHTA S VLAŠSKÝMI OŘECHY	19
INGREDIENCE	19
POSTUP	19
CRUNCHY BANÁNOVÁ BUCHTA SE SUŠENÝM OVOCEM	21
INGREDIENCE	21
POSTUP	22
BORŮVKOVÝ KOLÁČ VE FITNESS VERZI	23
INGREDIENCE	23
POSTUP	24

JÁHLOVÝ MAKOVEC S VLAŠSKÝMI OŘECHY	25
INGREDIENCE	25
POSTUP	25
JAHODOVÝ PROTEINOVÝ KOLÁČ PROVONĚNÝ	
KOKOSEM	27
INGREDIENCE	27
POSTUP	28
HRUŠKOVÝ FITNESS KOLÁČ S VLAŠSKÝMI	
OŘECHY	29
INGREDIENCE	29
POSTUP	29
CARROT BARS S CHIA SEMÍNKY	31
INGREDIENCE	32
POSTUP	32
JAHODOVÝ PROTEINOVÝ DORTÍK Z PODMÁSLÍ	34
INGREDIENCE	34
POSTUP	35
VLOČKOVÝ KOLÁČ S MERUŇKAMI	36
INGREDIENCE	37
POSTUP	37
MUFFINY S ROZINKAMI PROVONĚNÉ SKOŘICÍ	38
INGREDIENCE	38
POSTUP	39
CHEERIOS BARS S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM	40
INGREDIENCE	41
POSTUP	41
TVAROHOVÝ KOLÁČ S OSTRUŽINAMI	42
INGREDIENCE	42

POSTUP	43
MRKVOVÉ TYČINKY S FÍKOVOU PASTOU	44
INGREDIENCE	44
POSTUP	44
BANOFFEE CAKE VE FITNESS STYLU	46
INGREDIENCE	47
POSTUP	48
JÁHLOVÁ BUCHTA S VANILKOVÝM PROTEINEM	49
INGREDIENCE	49
POSTUP	50
KOLÁČ Z MÁSLOVÉ DÝNĚ	51
INGREDIENCE	52
POSTUP	52
ŠVESTKOVÝ CRUMBLE S ARAŠÍDOVÝM KRÉMEM	54
INGREDIENCE	54
POSTUP	55
HRUŠKOVÝ CHLEBÍČEK S DATLEMI	56
INGREDIENCE	56
POSTUP	57
ČOKOLÁDOVÝ FLAPJACK S PEKANOVÝMI	
OŘECHY	58
INGREDIENCE	58
POSTUP	59
BORŮVKOVÝ KOLÁČ Z TVAROHOVÉHO TĚSTA	60
INGREDIENCE	60
POSTUP	60
BEZLEPKOVÝ MRKVOVÝ KOLÁČ S MEDEM	62
INGREDIENCE	62

POSTUP	62
DOUBLE PROTEIN CHEESECAKE SE STOPAMI	
POMERANČE	64
INGREDIENCE	65
POSTUP	65
MANDLOVÝ KOLÁČ SE STOPAMI CITRONU	67
INGREDIENCE	67
POSTUP	68
MEDOVÝ ŠVESTKOVÝ KOLÁČ S VANILKOVÝM	
PROTEINEM	69
INGREDIENCE	69
POSTUP	70
VYDATNÉ MAKOVÉ ŘEZY	71
INGREDIENCE	71
POSTUP	72
BEZLEPKOVÝ JABLEČNÝ KOLÁČ	
Z TVAROHOVÉHO TĚSTA	74
INGREDIENCE	74
POSTUP	75
KOKOSOVO-MEDOVÉ MUFFINY Z BANÁNOVÉ	
MOUKY	76
INGREDIENCE	76
POSTUP	76
CELOZRNNÝ KOLÁČ S TVAROHEM A OVOCEM	78
INGREDIENCE	78
POSTUP	79
MÁSLOVÉ SUŠENKY S JABLÍČKEM A JAHODAMI	80
INGREDIENCE	80

POSTUP	81
PROTEINOVÉ ENERGY BARS	82
INGREDIENCE	82
POSTUP	83
ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK	84
INGREDIENCE	84
POSTUP	85
PROTEINOVÉ ŘEZY S MALINAMI VE STYLU	
CHEESECAKE	86
INGREDIENCE	86
POSTUP	87
MEDOVÉ OVESNÉ SUŠENKY SE SKOŘICÍ	88
INGREDIENCE	88
POSTUP	88
KOKOSOVÉ KOSTKY	90
INGREDIENCE	90
POSTUP	91
KAKAOVÝ KOLÁČ S JABLKY A CHIA SEMÍNKY	92
INGREDIENCE	92
POSTUP	93
MRKVOVÉ SUŠENKY S VLAŠSKÝMI OŘECHY	94
INGREDIENCE	94
POSTUP	94
KOLÁČ S KOKOSEM A DATLEMI	96
INGREDIENCE	96
POSTUP	97
PROTEINOVÝ KOLÁČ Z OŘECHOVÉ MOUKY	98
INGREDIENCE	98

POSTUP	98
MALINOVÝ PROTEINOVÝ KOLÁČ S VŮNÍ	
VANILKY	100
INGREDIENCE	100
POSTUP	100
KYNUTÝ KOLÁČ SE ŠVESTKAMI	102
INGREDIENCE	103
POSTUP	103
CRISPIES BUCHTA S VLAŠSKÝMI OŘECHY	105
INGREDIENCE	105
POSTUP	105
BROWNIES S LÍSKOVÝMI OŘECHY	107
INGREDIENCE	107
POSTUP	108
COPYRIGHT	109

MUFFINY S ČERVENÝM RYBÍZEM



Vynikající jogurtové bábovičky, ve kterých vynikne sladká chuť vanilky a kyselejšího červeného rybízu.

Ingredience

Na 12 kusů

- 1 vejce
- 240 ml bílého jogurtu

- 80 ml rostlinného oleje
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 200 g polohrubé mouky
- 60 g hrubě mletých mandlí
- 80 g třtinového cukru
- 1 a ½ lžičky prášku do pečiva
- špetka soli
- 1 a ½ hrnku červeného rybízu

Postup

1. Vejce prošleháme s jogurtem, olejem a vanilkovým extraktem.
2. Mouku smícháme s mletými mandlemi, cukrem, práškem do pečiva a solí.
3. Tekutou směs smícháme se sypkou směsí. Opatrně vmícháme rybíz.
4. Těsto rozdělíme do košíčků na muffiny a pečeme 20 až 25 minut při 180 °C.

JABLEČNÝ CHLEBÍČEK S KOKOSEM

Výborný bezlepkový chlebiček s vanilkovým proteinem, jablky a strouhaným kokosem.

Ingredience

Na 1 chlebovou formu

- 3 vejce
- 120 g rostlinného tuku
- 100 ml mléka
- 50 g strouhaného kokosu
- 60 g třtinového cukru
- 2 odměrky vanilkového proteinu
- 110 g pohankové mouky
- ½ balení bezlepkového prášku do pečiva
- 1 jablko
- pečicí papír

Postup

1. Tuk rozpustíme a až vychladne, smícháme ho s vejci a mlékem.
2. Zvlášť promícháme strouhaný kokos, cukr, protein, mouku a prášek do pečiva.

3. Obě směsi spojíme a vmícháme jablko, které nakrájíme na maličké kousky.
4. Formu na chlebiček vystelíme pečicím papírem a naplníme těstem.
5. Pečeme při 180 °C přibližně 45 až 50 minut.

MRKVOVÝ PERNÍK S OŘECHY

Bezlepkový perník z kokosové a kukuřičné mouky vydrží díky jogurtu vláčný několik dní.

Ingredience

Na 1 koláčovou formu (ø 28 cm)

- 65 g řepkového oleje
- 4 vejce
- 150 g bílého hustého jogurtu
- 4 nastrouhané mrkve
- 60 g kokosové mouky
- 110 g kukuřičné mouky
- 130 g třtinového cukru
- 2 lžice holandského kakaa
- ½ hrnku nasekaných vlašských ořechů
- ½ balení kypřicího prášku do perníku bez lepku
- pečicí papír

Postup

1. Olej prošleháme metličkou se všemi vejci a bílým jogurtem.

2. Zvlášť promícháme kokosovou a kukuřičnou mouku, třtinový cukr, kakao a kypřicí prášek.
3. Obě směsi spojíme a nakonec vmícháme nastrouhanou mrkev a vlašské ořechy.
4. Těstem naplníme formu s pečicím papírem.
5. Pečeme v troubě vyhřáté na 175 °C asi 35 minut. Pak teplotu snížíme na 150 °C a pečeme ještě asi 45 minut.

MANDLOVO-TVAROHOVÝ DORT S JAHODOVÝM KRÉMEM



Připravte sobě nebo svým blízkým něco extra. Tento vynikající dort s mandlovým korpusem a jahodovým krémem se hodí i pro oslavence. A nejlepší je, že je bez lepku!