




A close-up photograph of several horizontal wooden planks. The wood has a natural, light brown color with visible grain patterns. A small, dark knot hole is visible in the upper right plank. A larger, dark, textured knot is visible in the lower middle plank, partially obscured by a gap between the planks. The word "SVAČINY" is written in white, serif, all-caps font across the middle of the image.

SVAČINY

Vajíčková pomazánka

 snadná  15 minut  2 porce

Ingredience:

200 g sýru cottage
2 vejce
1 lžička hořčice
sůl a pepř

Postup:




1. Nejprve si vajíčka uvaříme a pokrájíme na kostičky.
2. Smícháme s cottage sýrem a hořčicí.
3. Nakonec osolíme, opepříme a zamícháme.

Nutriční informace na 1 porci:

Kcal: 200, Bílkoviny: 18 g, Tuky: 13 g, Sacharidy: 4 g



Čokoládové cookies

 snadná  30 minut  15 porcí

Ingredience:

100 g arašídového másla
160 g špaldové mouky
60 g vysokoprocenní čokolády
2 vejce
70 g medu

Postup:

1. V připravené míse smícháme a spolu vyšleháme vajíčka, arašídové máslo a med.
2. K vyšlehané směsi přidáváme postupně špaldovou mouku, dokud nám nevznikne nelepivé těsto.
3. Čokoládu si nasekáme na menší kousky a do těsta ji zapracujeme.
4. Tvoříme jednotlivé cookies a pokládáme je na plech, který si vyložíme pečicím papírem.
5. Cookies pečeme v troubě při 190 stupních 12 minut.

Nutriční informace na 1 porci:

Kcal: 123, Bílkoviny: 5 g, Tuky: 6 g, Sacharidy: 13 g



Zelené smoothie

👉 snadná ⌚ 5 minut ✂ 1 porce

Ingredience:

- 80 g avokáda
- 1 banán
- hrst salátu polníček
- hrst čerstvého špenátu
- 2 lžíce šťávy z limetky

Postup:

1. V připravené nádobě si rozmixujeme avokádo společně s banánem.
2. Přidáme salát a špenát, důkladně mixujeme a nakonec přidáme šťávu z limetky.

TIP

Do smoothie můžeme přidat i chia semínka.

Nutriční informace na 1 porci:

Kcal: 289, Bílkoviny: 3 g, Tuky: 19 g, Sacharidy: 27 g



Dýňové perníčky

📖 snadná ⌚ 35 minut ✂ 5 porcí

Ingredience:

100 g ovesných vloček
120 g dýňového pyré
20 g ovesných otrub
2 vejce
40 g mletých mandlí
50 g medu
2 lžičky kypřicího prášku
½ lžičky perníkového koření
80 g vysokoprocenní čokolády
10 g kokosového oleje
bio marmeláda

Postup:

1. Nejprve si ovesné vločky i mandle pomeleme. K těmto surovinám přidáme ovesné otruby, kypřicí prášek a perníkové koření. Vše promícháme.
2. K sypké směsi přidáme dýňové pyré, vejčička a med. Promícháme a vznikne nám tekutější těsto.
3. Na plech vyložený pečicím papírem pomocí lžičky tvoříme jednotlivá kolečka, která pečeme v troubě při 190 stupních 10 minut.
4. Mezitím si ve vodní lázni rozpustíme čokoládu spolu s kokosovým olejem.
5. Po upečení necháme perníčky vychladnout. Poté je potřeme marmeládou, spojíme k sobě a namáčíme v čokoládě. Počkáme, až nám čokoláda ztuhne, a můžeme podávat.

TIP

Jak vytvořit dýňové pyré? Dýni rozkrojíme, zbavíme vnitřku, oloupeme a pokrájíme na kostičky. Kostičky dáme do hrnce, podlijeme troškou vody (asi deci) a necháme rozvařit. Poté už jen rozmixujeme a máme hotovo.

Nutriční informace na 1 porci:

Kcal: 348, Bílkoviny: 11 g, Tuky: 18 g, Sacharidy: 35 g

