

OVESNÝ KOLÁČ

S ARAŠÍDOVO-POHANKOVOU DROBENKOU

OVESNÝ ZÁKLAD

110 g ovesné mouky	5 g proteinového prášku
150 ml vody/mléka	lžička skořice
30 g ochucené ovesné mouky	2 lžičky prášku do pečiva
10 g arašídového másla	1 vejce

KRÉM

100 g tvarohu	130 ml vody/mléka
15 g vanilkového pudinku	

DROBENKA

30 g pohankových lupínků	15 g arašídového másla
10 g čokoládové granoly	5 g kokosového oleje
100 g banánu	

Promícháme sypké ingredience, přidáme arašídové máslo, zalijeme 150 ml vody a necháme stát.

Mezitím si dáme vařit 110 ml vody a rozmícháme si 10 g pudinku v 20 ml vody. Uvaříme pudink dle návodu. Hotový ho lehce vychladlý zašleháme se 100 g tvarohu, přisypeme zbylých 5 g pudinku a 5 g proteinu.

Do odstátého těsta na základ přidáme žloutek, zamixujeme, vmícháme sníh z bílků a nakonec přidáme dvě lžíce připraveného krému. Těsto dáme do dortové formy, zakryjeme pudinkovým krémem a dáme do vyhřáté trouby na 180 stupňů péci.

Na rozpáleném kokosovém oleji opečeme 50 g banánu. Po opečení banán sundáme a na pánev nasypeme pohankové vločky, granolu, zbylých 50 g rozmačkaného banánu a nakonec arašídové máslo a vše důkladně promícháme.

Po 10 minutách koláč vyndáme z trouby, poklademe na něj opečený banán, posypeme vzniklou drobenkou, lehce přimáčkne a pečeme dalších 35–40 minut na 180 stupňů. Na upečený koláč jsem nastrouhala ještě čokoládu a dala chladit do lednice.



SLADKÉ KOKOSOVÉ SUSHI

ZÁKLAD

130 g sushi rýže	v plechovce
150 ml tuhého	150 ml vody
kokosového mléka	špetka soli

PROTEINOVÁ VAJEČNÁ PLACKA

90 g bílku	proteinového prášku
20 g vanilkového	lžička prášku do pečiva

NÁPLŇ

mango, maliny, borůvky

ZDOBENÍ

strouhaný kokos, kakao,	3 g kokosového oleje
-------------------------	----------------------

Rýži několikrát propláchneme vodou, poté ji nasypeme do hrnce, přilijeme vodu, kokosové mléko, osolíme a uvedeme do varu. Jakmile se začne vařit, stáhneme žár na minimum a vaříme dalších 15 minut. Odoláme pokušení zvednout poklici a na rýži se podívat! Po 15 minutách rýži odstavíme, konečně sejmeme poklici, ale jen na okamžik – hrncem ihned přikryjeme čistou suchou utěrkou a poklici vrátíme zpět. Rýži takto necháme dojít ještě 20 minut (utěrka zabrání skapávání sražené páry zpět do rýže).

Správně uvařené rýžové zrnko je pružné a lepivé, ale nikoliv mazlavé.



CIZRNOVO-OVESNÉ COOKIES

S VŮNÍ KOKOSU A KAKAOVÝMI BOBY

240 g cizrny v nálevu
70 g ovesných vloček
20 g proteinového prášku
20 g kakaových bobů
v kokosovém cukru

50 ml tuhého kokosového
mléka
35 g kokosového másla
20 g arašídového másla
90 g tvarohu

Cizrnu propláchneme a rozmixujeme tyčovým mixérem na hladký krém. Poté zamixujeme vločky, tvaroh, proteinový prášek, kokosové mléko, kokosové a arašídové máslo a nakonec vmícháme kakaové boby. Rukama tvoříme kuličky, které vidličkou lehce rozmáčkneme a pečeme na 180 stupňů 10 až 15 minut.



SLADKÁ KROUPOVÁ KAŠE

60 g krup
200 ml mléka
15 g proteinového prášku
20 g riccoty

5 g kokosového oleje
lžička medu
kakaové boby v kokosovém cukru
mrkev

Kroupy uvaříme hodně doměkka a tekutinu necháme skoro vyvařit, ale část ponecháme, stáhneme plotýnku na minimum, vmícháme proteinový prášek, nakonec vmícháme riccotu, která to celé zjemní. Na pánev dáme kokosový olej a škrabkou nastrouhanou mrkev opečeme, nakonec zakápneme medem. Hotovou kaši přendáme do misky, ozdobíme opečenou medovou mrkví, boby a lžičkou riccoty.

