



VIANOČNÝ ŠPECIÁL

Vaše zdravšie a o pár kcal
ľahšie vianočné klasiky



NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

VYSVETLIVKY

PL – polievková lyžica

ČL – čajová lyžička





TIPY AKO PREŽIŤ VIANOCE BEZ ZBYTOČNÝCH KILOGRAMOV NAVIAC

- Namiesto sladkostí si nakúpte viac ovocia (môžete aj sušené, ale ani s ním to nepreháňajte). Výborným variantom sú aj orechy, ktoré sú zdrojom kvalitných tukov.
- Na polevu vianočného pečiva používajte kvalitnú čokoládu s obsahom minimálne 75% kaka.
- Cukrovinky pečte z celozrnnej múky alebo z múky bezlepkovej (kokosovej, pohánkovej). Na pečenie cukrovíniek nie je vhodná ražná múka, ale napríklad na perníčky ju použiť môžete.
- S cukrom to nepreháňajte. Oproti tradičným receptom znížte množstvo na polovicu alebo aj menej. Použiť môžete napríklad trstinový cukor alebo med. Ak sa nebojíte experimentovať, vyskúšajte aj čakankový sirup, erytritol alebo napríklad maltitol.
- Dajte si pár kúskov cukrovíniek na raňajky alebo desiatu. Nie len tak medzi jedlami.
- Skôr, než pôjdete na návštevu, sa aspoň trochu doma najedzte, nech neprídete vyhladovaní.
- Nevytvárajte si na sviatky veľké zásoby jedla (nekupujte viac, ako dokážete zjesť).
- Nezapudnite, že alkohol má dvakrát viac kalórií ako sacharidy alebo bielkoviny. Pohárik je výnimočne povolený. Pitie alkoholických nápojov by ste však nemali preháňať. Ak sa rozhodnete piť alkohol, zvolte radšej biele alebo červené víno než tvrdý alkohol a pite vždy dostatok vody. Majte však na pamäti, že alkohol vždy zvýši chuť do jedla a zníži vôľu odolať prejedaniu.
- Aj počas Vianoc si urobte čas a udržujte svoj metabolizmus aktívny! K tomu vám pomôže predovšetkým pohyb. Jednoducho každý deň vyrazte na svižnú prechádzku.
- Nikdy nehovorte: „Sú predsa Vianoce,“ pretože o týždeň, keď sa postavíte na váhu, môžete ľutovať.

VIANOČNÉ SLADKOSTI





ČOKOLÁDOVÉ GULIČKY

CCA 15 KS (PODĽA TVAROVANEJ VEĽKOSTI) • 20 MINÚT •
NEPEČENÉ • 110 KCAL / 464 KJ NA PORCIU

bielkoviny 2g | sacharidy 6,6g | tuky 8g | vláknina 1,9g

- 50g kešu orechov
- 50g mandlí
- 100g sušených datlí
- 20g kokosového oleja (2 PL - polievkové lyžice)
- 100g kvalitnej čokolády (na namáčanie guliek)



Všetky ingrediencie (okrem čokolády) spoločne rozmi-
xujeme. Zo vzniknutej zmesi tvarujeme guľičky.

Čokoládu rozohrejeme a namáčame v nej guľôčky.

Necháme stuhnúť v chladničke.

TIP

Poznámka: Pri nákupe čokolády by sme mali
starostlivo čítať informácie uvedené na jej obale,
či neobsahuje stopy lepku a laktózy.

- Kešu orechy môžeme vymeniť za vlašské
alebo lieskové orechy alebo ich spoločne
namixovať.
- Sušené datle môžeme vymeniť za figy
alebo ich spoločne namixovať.
- Kokosový olej môžeme nahradiť maslom.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



vhodné pre
športovcov



bez lepku



bez laktózy





DATĽOVÉ KOLIESKA S ARAŠIDOVÝM MASLOM

CCA 25 KS (PODĽA TVAROVANEJ VEĽKOSTI) •
60 MINÚT + CCA 12 HODÍN PRE NAMOČENIE
DATĽÍ • PEČENÉ • 85 KCAL / 356 KJ
NA PORCIU

bielkoviny 2,7g | sacharidy 7,6g | tuky 4,3g | vláknina 2,4g

Na cesto

- 200g sušených datlí
- 100g kokosovej múky
- proteín vanilkový (1 odmerka)
- 30ml rastlinného nápoja (sójového, mandľového, ryžového) (3–6 PL)
- 20ml kokosového oleja (2 PL)

- štipka soli
- 1 ČL kakaa
- 5g prášku do pečiva (bezfosfátový) (1 ČL)

Na zleповanie koliesok

- 150g arašidového masla bez pridaného cukru



Datle namočíme do vody a necháme ich cez noc v chladničke. Druhý deň vodu zlejeme a datle rozmixujeme do podoby pasty.

V mise zmiešame múku s vanilkovým proteínom, štipkou soli, kakaom a práškom do pečiva. Postupne pridávame rozmixované datle, kokosový olej a po lyžiciach rastlinný nápoj a vypracujeme cesto, ktoré bude mať dobrú tvarovaciu konzistenciu.

Na dobre pomúčenej doske vyvalkáme cesto na cca 2–3mm tenkú placku a formičkou na linecké koláčiky vykrajujeme kolieska a skladáme na plech. Pečieme vo vyhriatej rúre na 150 °C asi 10 minút.

Vychladnuté sušienky zlepujeme arašidovým maslom a skladujeme na chladnom mieste.

Datľová kolieska sú výborné už 2–3 dni po odležaní.

Poznámka: Pri nákupe prášku do pečiva by sme mali starostlivo čítať informácie uvedené na obale, či neobsahuje stopy lepku.

TIP

- Môžeme použiť aj iné druhy múky, napr. pohánkovú alebo špaldovú celozrnnú (obsahuje lepok).
- Ak nemáme problém s laktózou, môžeme namiesto rastlinného nápoja použiť klasické polotučné kravské mlieko.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



vhodné pre
športovcov



bez lepku





MARHUĽOVÉ GULIČKY S KOKOSOM

CCA 15 KS (PODĽA TVAROVANEJ VEĽKOSTI) •
30 MINÚT • NEPEČENÉ • 90 KCAL / 378 KJ
NA PORCIU

bielkoviny 4g | sacharidy 14,7g | tuky 1,7g | vláknina 5g

- 300g sušených nesírených marhúľ
- 50g kešu orechov
- 3 PL čerstvo vylisovanej citrónovej šťavy
- 50g vanilkového proteínu
- mletý kokos a / alebo najemno rozdrvené pistácie na obalenie



Marhule zalejeme citrónovou šťavou a necháme odležať cez noc. Rozmixujeme ich, pridáme rozdrvené kešu orechy a vanilkový proteín a vypracujeme cesto.

Z cesta vytvarujeme guľky, ktoré ihneď obalíme v kokose a / alebo pistáciách a dáme vychladiť do chladničky.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



vhodné pre
športovcov



bez lepku



zdroj
vlákniny



zdroj
bielkovín





LINECKÉ KOLÁČIKY

CCA 40 KS • 60+ MINÚT • PEČENÉ • 18 KCAL / 77 KJ NA PORCIU

bielkoviny 0,6g | sacharidy 4,1g | tuky 1,9g | vláknina 0,5g

- 200g celozrnnej špaldovej múky
- 100g masla
- 50g medu
- 1 žltok
- strúhaná kôra z polky citróna
- kvalitný džem na zlepenie (ríbezle, višne)



Maslo, žltok, citrónovú kôru a rozpustený med vymiešame do peny a potom pridáme múku. Vypracujeme vláčne cesto a necháme najlepšie cez noc odpočinúť v chladničke.

Po vytiahnutí z chladničky necháme cesto chvíľu povoliť, vyvaľkáme na cca 3mm vysoký plát a formičkami na linecké koláčiky vykrajujeme kolieska, srdiečka, hviezdičky a pod. Vždy v párnom počte.

Pečieme vo vyhriatej rúre na 180 °C približne 10 minút. Upečené a vychladnuté tvary zlepujeme džemom.

Linecké koláčiky uschováme v chlade aspoň týždeň, aby sa rozležali.

TIP Múku môžeme vymeniť za kokosovú, pohánkovú či iný bezlepkový variant.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



SVIATOČNÉ POLIEVKY





RYBACIA POLIEVKA

4 PORCIE • 60 MINÚT + 3–4 HODINY NA ODLEŽANIE + CCA 5 HODÍN NA VÝVAR • 333 KCAL / 1400 KJ NA PORCIU

bielkoviny 35g | sacharidy 8g | tuky 17g | vláknina 2g

- kapor s hmotnosťou 3 kg (ak je možnosť, je lepšie variť túto polievku z viacerých druhov rýb ako je štika, sumec)
- 250 g cibule (3–4 menšie ks)
- 100 g červenej papriky (1 ks)
- 50 g paradajok (1 ks)
- 25 g sladkej mletej papriky (2 PL)
- nové korenie (podľa chuti)
- celé korenie (podľa chuti)
- bobkový list (podľa chuti)
- soľ (podľa chuti)



Rybu vykostíme, filety nasolíme a dáme do chladničky odležať na 3–4 hodiny.

Hlavu, chvost, ikry a kostru dôkladne umyjeme a dáme do hrnca, do ktorého nalejeme 1,5 l studenej vody. Zľahka osolíme, pridáme najemno nakrájanú cibuľku, bobkový list, čierne korenie, nové korenie a varíme až do výdatného vývaru (cca 5 hodín).

Vývar precedíme do iného hrnca, pridáme filety nakrájané na väčšie kusy (pozor, môžu v nich zostať kosti), nakrájanú papriku a paradajky a sladkú mletú papriku.

Polievku varíme cca 15 minút, aby bolo mäso mäkké, ale nesmieme ju miešať, aby sa krehké mäso nerozpadlo a zostalo v polievke celé. Najvhodnejšou prílohou je chlieb, ideálne celozrnný.

TIP Môžeme pridať aj pálivú papriku, ale opatrne s ňou – mohla by prebiť chuť ryby. Jemná páliivosť dodá polievke výbornú chuť. Polievka má sviežu stredomorskú chuť a je výbornou obnovou klasickej rybacej polievky.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre športovcov



vhodné pre diabetikov



zdroj bielkovín



bez lepku



bez laktózy





HUSTÁ ZELENINOVÁ POLIEVKA

4 PORCIE • 45 MINÚT • 268 KCAL / 1125 KJ NA PORCIU

bielkoviny 9,5g | sacharidy 47g | tuky 4,5g | vláknina 10g

- 1 kg zemiakov
- 75 g cibule (1 stredne veľká)
- 10 ml olivového oleja (1 PL)
- 300 g mrkvy (3–4 ks)
- 100 g petržlenu (1 menší ks)
- 150 g zeleru (½ ks)
- 250 g fazule alebo cícera
- 1 l zeleninového vývaru (podľa požadovanej hustoty možno tekutinu pridať)
- majorán (podľa chuti)
- soľ (podľa chuti)
- čierne korenie (podľa chuti)
- cesnak (podľa chuti)



Fazuľu alebo cíceru namočíme cez noc do vody. Druhý deň vodu zlejeme a v novej vode strukovinu uvaríme domäkka. Môžeme použiť aj strukoviny z konzervy, ktoré musíme poriadne prepláchnuť studenou vodou.

Na oleji opražíme cibulku nakrájanú nadrobno, pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu, zeler a petržlen a na kocky nakrájané zemiaky. Zalejeme vývarom a varíme cca 20 minút.

Pridáme uvarenú strukovinu a varíme ďalších cca 10 minút. Polievku dochutíme soľou, čiernym korením, majoránom a prelisovaným cesnakom.

TIP Namiesto zemiakov môžeme použiť tekvicu.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre športovcov



vhodné pre vegetariánov



zdroj vlákniny



bez lepku



bez laktózy



SLÁVNOSTNÁ VEČERA





KAČACIE PRSIA PEČENÉ S JABLKOM A BATÁTOVÝM PYRÉ

4 PORCIE • 60+ MINÚT • 387 KCAL / 1625 KJ NA PORCIU

bielkoviny 27g | sacharidy 11g | tuky 25g | vláknina 2g

- 500g kačacích prs (4 ks)
- 150g jablák (1 ks)
- 250g sladkých zemiakov (2 ks)
- 5g cesnaku (1 strúčik)
- 1cm zázvoru
- soľ (podľa chuti)
- čierne korenie (podľa chuti)
- bylinky (podľa chuti: oregano, tymian a pod.)



Jablko rozkrojíme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame na menšie kocky.

Kačacie prsia umyjeme, osušíme a na strane s kožou vytvoríme ostrým nožom po celej dĺžke zárezy asi pol centimetra od seba, ďalšie zárezy vykonáme naprieč, aby vznikla jemná mriežka. Koža tak bude chrumkavá, zlatá a vypečie sa z nej tuk.

Mäso po oboch stranách osolíme, okoreníme a posypeme jemne nasekanými alebo sušenými bylinkami. Pritlačíme ich k mäsu a prsia položíme kožou na studenú panvicu bez tuku. Zapneme varič na plný výkon a opekáme 8–10 minút tak, aby koža zozlatla a vypiekol sa tuk.

Pridáme kocky jablák a opekáme všetko spoločne ešte cca 2 minúty. Prsia otočíme a opekáme spolu s jablkami ešte ďalšie 2–3 minúty. Do mäsa nepicháme, na otáčanie použijeme pinzetu alebo obracačku.

Opečené mäso preložíme na pekáč kožou nahor, zasypeme jablkom a dopečieme 8–10 minút v rúre predhriatej na 170 °C tak, aby mäso zostalo šťavnaté a nevysušené.

Upečené prsia vyberieme z rúry a necháme ešte zhruba 10 minút odpočívať.

Sladké zemiaky ošúpeme a uvaríme v osolenej vode domäkka, zlejeme ich a ponorným mixérom pripravíme hladké pyré. Ak je pyré príliš husté, prilejeme trochu vody. Dosolíme podľa chuti a pridáme jeden strúčik prelisovaného cesnaku a najjemno nastrúhaný zázvor.

Tesne pred servírovaním mäso nakrájame ostrým nožom šikmými rezmi na plátky a podávame s pečeným jablkom a batátovým pyré.



vhodné pre
celú rodinu



bez lepku



zdroj
bielkovín



bez laktózy





KAPOR SO ZEMIAKMI

4 PORCIE • 60 MINÚT • 381 KCAL / 1600 KJ NA PORCIU

bielkoviny 37g | sacharidy 24g | tuky 16g | vláknina 4g

- 600g kapra (4 filety)
- 10g cesnaku (2 strúčiky)
- 20g masla (2 PL)
- 10ml olivového oleja (1 PL)
- šťava z 1 citróna
- soľ (podľa chuti)
- petržlenová vňať (podľa chuti)
- drvená rasca (podľa chuti)
- 600g zemiakov

Porcie kapra posolíme, jemne potrieme cesnakom a posypeme rascou. Vložíme na rozohriaty olej a opečieme z oboch strán. Tesne pred podávaním prelejeme rozohriatym maslom, pokvapkáme citrónovou šťavou a posypeme nasekanou petržlenovou vňaťou.

Podávame s varenými zemiakmi.

TIP Namiesto kapra môžeme takto pripraviť pstruha, zubáča či inú rybu.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre športovcov



vhodné pre diabetikov



bez lepku



zdroj bielkovín





ĽAHKÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

4 PORCIE • 20 MINÚT • 399 KCAL / 1675 KJ NA PORCIU

bielkoviny 4,3g | sacharidy 31g | tuky 28g | vláknina 4g

- 750g zemiakov
- kôra z 1 citróna
- šťava z 1 citróna
- 10g dijonskej horčice (1 PL)
- 120ml olivového oleja
- soľ (podľa chuti)
- 50g jarnej cibulky
- petržlenová vňať (podľa chuti)



Zemiaky uvaríme v šupke domäkka (cca 12 minút), olúpeme a nakrájame na drobné kocky.

Nastrúhanú citrónovú kôru prešľaháme s citrónovou šťavou a horčicou a potom postupne opatrne prilievame olej.

Zálievku premiešame so zemiakmi, pridáme nasekanú petržlenovú vňať a nadrobno nakrájanú jarnú cibulku a šalát podľa chuti osolíme.

Ľahký zemiakový šalát podávame vychladený.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre vegetariánov



bez lepku



bez laktózy





ŠALÁT S LOSOSOM

3 PORCIE • 20 MINÚT • 409 KCAL / 1716 KJ NA PORCIU

bielkoviny 21g | sacharidy 16g | tuky 29g | vláknina 6,7g

- 200g avokáda (1 ks)
- 40g červenej šalotky (1 ks)
- 200g zeleného jablka (2 menšie kusy)
- 10ml olivového oleja (1 PL)
- 10g hrubozrnnej horčice (1 PL)
- chilli (podľa chuti)
- 100g baby špenátu
- malý zväzok čerstvého koriandra
- šťava z ½ limetky
- 200g údeného lososa
- čerstvo mleté čierne korenie
- 10g slnečnicových semienok



Avokádo, šalotku a jablko nakrájame na malé kocky a vložíme do väčšej misy.

V menšej mise zmiešame olej, chilli, horčicu, nahrubo nasekaný koriander a vytlačenú šťavu z limetky.

Prelejeme nakrájané ovocie a pridáme hrst umytých a usušených lístkov baby špenátu.

Šalát doplníme kúskami údeného lososa, okoreníme a posypeme slnečnicovými semienkami, ktoré môžeme vopred na sucho opražiť.

Poznámka: Avokádo je ovocie a je najtučnejšie zo všetkých druhov. Obsahuje veľké množstvo vitamínu B₆ a vitamínu E. Je vhodným zdrojom bielkovín a tukov pre ženy v tehotenstve aj pre dojčiace ženy. Zmierňuje ekzémy, a preto sa hojne využíva nielen v kuchyni, ale aj v kozmetike.

TIP Ak nespotrebujeme avokádo celé, potrieme ho citrónovou šťavou a zabalíme do potravinovej fólie, aby nezchladlo a obsiahnuté tuky v ňom nezoxidovali.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre športovcov



vhodné pre diabetikov



bez lepku



zdroj bielkovín



zdroj vlákniny



L'AHKO TRADIČNE





ŠPALDOVÁ VIANOČKA

1 KS • 30 MINÚT + KYSNUTIE • PEČENÉ •
3310 KCAL / 13900 KJ NA 1 KS VIANOČKY

bielkoviny 99g | sacharidy 392g | tuky 146g | vláknina 38g

- 400g špaldovej celozrnnej múky
- 180ml polotučného mlieka
- 100g trstinového cukru
- 120g masla
- 2 žĺtky
- 1 celé vajce na potretie
- 20g droždia
- štipka soli
- 30g hrozienok
- 40g nasekaných mandlí
- kôra z 1 citróna



Pripravíme kvások z trochy vlažného mlieka, 2 PL cukru a rozdrobeného droždia.

V mise vymiešame zmäknuté maslo, cukor a žĺtky a prilejeme zvyšok vlažného mlieka. Pridáme kvások, štipku soli a postupne prispávame preosiatu múku.

Do cesta zapracujeme citrónovú kôru, hrozienka a polovicu nasekaných mandlí.

Všetko premiešame a vypracujeme vláčne cesto, zľahka ho poprášime múkou a necháme minimálne hodinu kysnúť na teplom mieste. Vykysnuté cesto dáme na pomúčenú dosku. Cesto by nemalo lepiť, a tak môžeme pridať múku.

Vypracované cesto rozdelíme na 9 rovnakých dielov a vyvalkáme na rovnako dlhé valčeky. Najskôr upletieme zo 4 dielov spodné poschodie, potom z 3 dielov druhé poschodie a z 2 dielov vrchné poschodie.

Upletenú vianočku potrieme rozšľahaným vajcom, posypeme zvyšnými mandľami a necháme ešte chvíľku dokysnúť.

Vianočku pečieme vo vyhriatej rúre na 190 °C prvých 15 minút, potom znížime teplotu na 170 °C a dopečieme (cca 30 minút).

TIP

- Ak chceme vianočku bez lepku, môžeme použiť niektorú bezlepkovú múku, napr. pohánkovú. Konzistencia cesta ale môže byť trochu iná, než je uvedené v tomto recepte.
- Ak chceme vianočku bez laktózy, použijeme rastlinné mlieko, napr. mandľové alebo ryžové.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



zdroj
vlákniny





HUBOVÝ KUBO

4 PORCIE • 30 MINÚT + PRÍPRAVA HÚB • 417 KCAL / 1750 KJ NA PORCIU

bielkoviny 16g | sacharidy 71g | tuky 7g | vláknina 10g

- 100g sušených húb
- 1l polotučného mlieka
- 300g krúpov
- 30g masla (3 PL)
- soľ (podľa chuti)
- 100g cibule (2 ks)
- majorán (podľa chuti)
- 1 ČL mletej rasce
- 5g cesnaku (1 strúčik)
- mleté čierne korenie



Huby namočíme do mlieka aspoň hodinu pred varením. Potom ich v tom istom mlieku cca 5 minút povaríme a zlejeme.

Maslo rozdelíme na 3 diely.

Krúpy prepláchneme vodou. Časť masla rozpálime v hrnci a krúpy na ňom krátko osmažíme. Prelejeme vodou, ľahko osolíme a uvaríme domäkka.

Cibuľu nakrájame najemno a orestujeme v panvici na masle, pridáme huby, rascu a asi 5 minút dusíme.

Zmes zmiešame s uvarenými krúpami, pridáme prelisovaný cesnak, majoránku a korenie, dosolíme a zapečieme v maslom vymastenom pekáčiku vo vyhriatej rúre na 180 °C cca 20 minút.

TIP Huby môžeme namočiť aj do vody a vo vode ich tiež povariť.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre vegetariánov



vhodné pre športovcov



zdroj vlákniny



zdroj bielkovín





PROTEÍNOVO-OVSEŇNÁ ŠTÓLA

1 KS • 90 MINÚT • PEČENÉ • 1934 KCAL / 8120 KJ NA 1 KS ŠTÓLY

bielkoviny 60g | sacharidy 154,5g | tuky 56g | vláknina 31,2g

- 100g ovsených vločiek
- 30g vanilkového proteínu
- 40g kokosovej múky (mletého kokosu)
- 1 ČL prášku do pečiva bez fosfátu
- 1 vajce
- 2 bielky
- 50g hrozienok
- 40g sušených marhúl
- 30g mandlí
- 1 ČL škorice
- 1 PL strúhanej pomarančovej kôry



Ovsené vločky rozmixujeme na múku. Marhule nakrájame nadrobno a mandle nasekáme.

Všetky ingrediencie potom zmiešame na hladké cesto a necháme cca 30 minút v teple odpočinúť.

Vytvarujeme štólu, preložíme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme vo vyhriatej rúre na 160 °C približne 20-25 minút dozlatista.

Štólu uchováame pri izbovej teplote asi týždeň, aby sa uležala.



vhodné pre celú rodinu



zdroj vlákniny



VIANOČNÉ NÁPOJE





NÁPOJ Z ČERVENEJ REPY

1 PORCIA • 10 MINÚT • CCA 136 KCAL / 570 KJ NA PORCIU

bielkoviny 3g | sacharidy 30g | tuk 1g | vláknina 9g

- 100g červenej repy (1 ks)
- 100g mrkvy (1 ks)
- 100g jablka (1 menší kus)
- celá škoricica
- badián
- voda



Repu uvaríme, ošúpeme, nakrájame na menšie kocky a vložíme do smoothie makera.

Pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu a jablko zbavené jadrovníka.

Všetko spoločne rozmixujeme a nalejeme do hrnca. Pomaly všetko privedieme k varu, pridáme škoricu, badián a podľa požadovanej hustoty vodu.

Tesne pred tým, než sa šťava začne variť, ju zložíme z plameňa. Nápoj necháme trochu vychladnúť a nalejeme do hrnčeka.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre vegetariánov



vhodné pre športovcov



zdroj vlákniny



bez lepku





VIANOČNÉ HORÚCE MLIEKO

4 PORCIE • 10 MINÚT • CCA 60 KCAL / 250 KJ NA PORCIU

bielkoviny 1g | sacharidy 10g | tuk 1,5g | vláknina 0,5g

- 500 ml mandľového nápoja
- 100 ml kokosového nápoja
- 20 g medu (2 PL)
- 5 g mletej kurkumy (1 ČL)
- ½ ČL mletého zázvoru
- ½ ČL škorice
- štipka drveného čierneho korenia
- ½ ČL vanilkového extraktu alebo 1 vanilkový struk
- štipka kajenského korenia
- štipka strúhaného muškátového oriešku



Mandľový a kokosový nápoj nalejeme do hrnca a privedieme k varu. Potom odstavíme a vmiešame med, všetky koreniny okrem muškátového orieška a vanilkový extrakt alebo semienka z vanilkového struku, dobre premiešame a necháme chvíľku lúhovať.

Rozlejeme do 4 hrnčekov a posypeme muškátovým orieškom.

TIP Pokiaľ nemáme mandľový nápoj, použijeme kravské polotučné (nápoj už nebude bezlaktózový).



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre vegetariánov



vhodné pre športovcov



bez lepku



bez laktózy

Prajeme vám krásne Vianoce a veľa šťastia v novom roku





NUTRIADAPT

WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

RADOSŤ ZO SEBA