



VÁNOČNÍ SPECIÁL

Přichystejte bohatou
sváteční tabuli, ale zdravější
a o něco lehčí



NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

VYSVĚTLIVKY
PL – polévková lžíce
ČL – čajová lžička



TIPY, JAK PŘEŽÍT VÁNOCE BEZ ZBYTEČNÝCH KIL NAVÍC

- Místo sladkostí si nakupte více ovoce (můžete i sušené, ale ani s ním to nepřehánějte). Výbornou variantou jsou i ořechy, které jsou zdrojem kvalitních tuků.
- Na polevu vánočního cukroví používejte kvalitní čokoládu s obsahem minimálně 75% kakaa.
- Pečte cukroví z celozrnné mouky nebo mouky bezlepkové (kokosové, pohankové). K pečení cukroví se méně hodí mouka žitná, ale například na perníčky ji použít můžete.
- S cukrem to nepřehánějte. Oproti tradičním receptům snižte množství na polovinu nebo i méně. Použít můžete například cukr třtinový nebo med. Pokud se nebojíte experimentovat, vyzkoušejte i čekankový sirup, erythritol nebo například maltitol.
- Dejte si pár kousků cukroví ke snídani nebo svačině. Nikoliv jen tak mezi jídly.
- Dříve, než půjdete na návštěvu, se alespoň trochu doma najezte, ať nepřijdete vyhladovělí.
- Nevytvářejte si na svátky velké zásoby jídla (nekupujte víc, než dokážete sníst).
- Nezapomeňte, že alkohol má dvakrát více kalorií než sacharidy nebo bílkoviny. Sklenička je výjimečně povolena. Pití alkoholických nápojů byste však neměli přehánět. Rozhodnete-li se pít alkohol, zvolte bílé nebo červené víno spíše než tvrdý alkohol a pijte vždy dostatek vody. Mějte však na paměti, že alkohol vždy zvýší chuť k jídlu a sníží vůli odolat přejídání.
- I během Vánoc si udělejte čas a udržujte svůj metabolismus aktivní! K tomu vám pomůže především pohyb. Jednoduše každý den vyrazte na svižnou procházku.
- Nikdy neříkejte: „Jsou přece Vánoce,“ protože za týden, až se postavíte na váhu, můžete litovat.

VÁNOČNÍ SLADKOSTI





ČOKOLÁDOVÉ KULIČKY

CCA 15 KS (DLE TVAROVANÉ VELIKOSTI) • 20 MINUT • NEPEČENÉ
• 110 KCAL / 464 KJ NA PORCI

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

- 50 g kešu ořechů
- 50 g mandlí
- 100 g sušených datlí
- 20 g kokosového oleje (2 PL – polévkové lžíce)
- 100 g kvalitní čokolády (na namáčení koulí)



Všechny ingredience (kromě čokolády) společně rozmixujeme. Ze vzniklé směsi tvarujeme kuličky.

Čokoládu rozehřejeme a namáčíme v ní kuličky.

Necháme ztuhnout v ledniči.

Poznámka: Při nákupu čokolády bychom měli pečlivě číst informace uvedené na jejím obalu, zda neobsahuje stopy lepku a laktózy.

- TIP**
- Kešu ořechy můžeme vyměnit za vlašské či lískové ořechy nebo je společně namixovat.
 - Sušené datle můžeme vyměnit za fíky nebo je společně namixovat.
 - Kokosový olej můžeme nahradit máslem.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány



vhodné pro sportovce



bez lepku



bez laktózy





DATLOVÁ KOLEČKA S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM

CCA 25 KS (DLE TVAROVANÉ VELIKOSTI) •
60 MINUT + CCA 12 HODIN PRO NAMOČENÍ
DATLÍ • PEČENÉ • 85 KCAL / 356 KJ NA PORCI
bílkoviny 2,7g | sacharidy 7,6g | tuky 4,3g | vláknina 2,4g



Na těsto

- 200 g sušených datlí
- 100 g kokosové mouky
- protein vanilkový (1 odměrka)
- špetka soli
- 1 ČL kakaa
- 5 g prášku do pečiva (bezfosfátový) (½ ČL)

• 20 ml kokosového oleje (2 PL)

- 30 ml rostlinného mléka (sójové, mandlové, rýžové) (3–6 PL)

Na slepování koleček

- 150 g arašídového másla bez přidaného cukru

Datle namočíme do vody a necháme je přes noc v ledniči. Druhý den vodu slijeme a datle rozmixujeme do podoby pasty.

V míse smícháme mouku s vanilkovým proteinem, špetkou soli, kakaem a práškem do pečiva. Postupně přidáváme rozmixované datle, kokosový olej a po lžících mléko a vypracujeme těsto, které bude mít dobrou tvarovací konzistenci.

Na dobře pomoučeném válku vyválíme těsto na cca 2–3 mm tenkou placku a formičkou na linecké cukroví vykrajujeme kolečka a skládáme na plech. Pečeme ve vyhřáté troubě na 150 °C asi 10 minut.

Vychladlé sušenky slepujeme arašídovým máslem a skladujeme na chladném místě.

Datlová kolečka jsou výborná už 2–3 dny po odlezení.

Poznámka: Při nákupu prášku do pečiva bychom měli pečlivě číst informace uvedené na obalu, zda neobsahuje stopy lepku.

TIP

- Můžeme použít i jiné druhy mouky, např. pohankovou nebo špaldovou celozrnnou (obsahuje lepek).
- Pokud nemáme problém s laktózou, můžeme místo rostlinného mléka použít klasické polotučné kravské mléko.



vhodné pro
celou rodinu



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



bez lepku





MERUŇKOVÉ KULIČKY S KOKOSEM

CCA 15 KS (DLE TVAROVANÉ VELIKOSTI) •
30 MINUT • NEPEČENÉ • 90 KCAL / 378 KJ
NA PORCI

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



- 300 g sušených nesírených meruněk
- 3 PL čerstvě vymačkané citrónové štávy
- 50 g kešu ořechů
- 50 g vanilkového proteinu
- mletý kokos a/nebo najemno rozdrcené pistácie na obalení

Meruňky zalijeme citrónovou štávou a necháme uležet přes noc. Rozmixujeme je, přidáme rozdrcené kešu ořechy a vanilkový protein a vypracujeme těsto.

Z těsta vytvarujeme kuličky, které ihned obalíme v kokosu a/nebo pistáciích a dáme vychladit do lednice.



vhodné pro
celou rodinu



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



bez lepku



zdroj
vlákniny



zdroj bílkovin





LINECKÉ CUKROVÍ

CCA 40 KS • 60+ MINUT • PEČENÉ • 18 KCAL / 77 KJ NA PORCI

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

- 100 g másla
- 1 žloutek
- strouhaná kůra z půlky citrónu
- 50 g medu
- 200 g celozrnné špaldové mouky
- kvalitní džem na slepení (rybíz, višňa)



Máslo, žloutek, citrónovou kůru a rozpuštěný med utřeme do pěny a poté přidáme mouku. Vypracujeme vláčné těsto a necháme nejlépe přes noc odpočinout v ledničce.

Po vytažení z lednice necháme těsto chvíli povolit, vyválíme na cca 3 mm vysoký plát a formičkami na linecké cukroví vykrajujeme kolečka, srdíčka, hvězdičky nebo jiné tvary, a to vždy v sudém počtu.

Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C přibližně 10 minut. Upečené a vychladlé tvary slepujeme džemem.

Linecké cukroví uschováme v chladu alespoň týden, aby se rozleželo.



Mouku můžeme vyměnit za kokosovou, pohankovou či jinou bezlepkovou variantu.



vhodné pro
celou rodinu



vhodné pro
vegetariány



SVÁTEČNÍ POLÉVKY





RYBÍ VÝVAR S FILETY

4 PORCE • 60 MINUT + 3–4 HODINY NA ODLEŽENÍ + CCA 5 HODIN
NA VÝVAR • 333 KCAL / 1400 KJ NA PORCI

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

- kapr o váze 3kg (pokud je možnost, je lepší vařit tuto polévku z více druhů ryb jako je štika, sumec)
- sůl (dle chuti)
- 250 g cibule (3–4 menší ks)
- bobkový list (dle chuti)
- celý pepř (dle chuti)
- nové koření (dle chuti)
- 100 g červené papriky (1ks)
- 50 g rajčat (1ks)
- 25g sladké mleté papriky (2 PL)



Rybu vykostíme, filety nasolíme a dáme do lednice odležet na 3–4 hodiny.

Hlavu, ocas, jikry a kostru důkladně omyjeme a dáme do hrnce, do kterého nalijeme 1,5 l studené vody. Lehce osolíme, přidáme najemno nakrájenou cibulku, bobkový list, pepř, nové koření a vaříme až do vydatného vývaru (cca 5 hodin).

Vývar přecedíme do jiného hrnce, přidáme filety nakrájené na větší kusy (pozor, mohou v nich zůstat kosti), na kostičky nakrájenou papriku a rajčata a mletou papriku.

Polévku vaříme cca 15 minut, aby bylo maso měkké, ale nesmíme ji míchat, aby se křehké maso nerozpadlo a zůstalo v polévce celé. Nejhodnější přílohou je chléb, ideálně celozrnný.

TIP Můžeme přidat i pálivou papriku, ale opatrně s ní – mohla by přebít chut ryby. Jemná pálivost dodá polévce výbornou chuť. Polévka má svěží středomořskou chuť a je výbornou obnovou klasické české rybí polévky.



vhodné pro
celou rodinu



vhodné pro
sportovce



vhodné pro
diabetiky



zdroj bílkovin



bez lepku



bez laktózy





HUSTÁ ZELENINOVÁ POLEVKA

4 PORCE • 45 MINUT • 268 KCAL / 1125 KJ NA PORCI

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

- 250 g fazolí nebo cizrny
- 10 ml olivového oleje (1 PL)
- 75 g cibule (1 středně velká)
- 300 g mrkve (3–4 ks)
- 150 g celeru (1 ks)
- 100 g petržele (menší – 1ks)
- 1kg brambor
- 1l zeleninového vývaru (dle požadované hustoty lze tekutinu přidat)
- sůl (dle chuti)
- pepř (dle chuti)
- majoránka (dle chuti)
- česnek (dle chuti)



Fazole nebo cizrnu namočíme přes noc do vody. Druhý den vodu slijeme a v nové vodě luštěninu uvaříme doměkka. Můžeme použít i luštěninu z konzervy, které musíme pořádně propláchnout studenou vodou.

Na oleji osmahneme cibulku nakrájenou nadrobno, přidáme na kolečka nakrájenou mrkev, celer a petržel a na kostky nakrájené brambory. Zalijeme vývarem a vaříme cca 20 minut.

Přidáme uvařenou luštěninu a vaříme dalších cca 10 minut.

Polevku dochutíme solí, pepřem, majoránkou a prolisovaným česnekom.

Místo brambor můžeme použít dýni.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro sportovce



vhodné pro vegetariány



zdroj vlákniny



bez lepku



bez laktózy



SLAVNOSTNÍ VEČEŘE





KACHNÍ PRSO PEČENÉ S JABLKEM A BATÁTOVÉ PYRÉ

4 PORCE • 60+ MINUT • 387 KCAL / 1625 KJ NA PORCI

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

- 150 g jablka (1 ks)
- 500 g kachních prsou (4 ks)
- sůl (dle chuti)
- pepř (dle chuti)
- bylinky (dle chuti: oregano, tymián apod.)
- 250 g batátů (2 ks)
- 5 g česneku (1 stroužek)
- 1cm zázvoru

Jablko rozkrojíme, zbabíme jádřinců a nakrájíme na menší kostičky.

Kachní prsa myjeme, osušíme a na straně s kůží vytvoříme ostrým nožem po celé délce zářezy asi půl centimetru od sebe, další zářezy provedeme napříč, aby vznikla jemná mřížka. Kůže tak bude kroupavá, zlatá a vypeče se z ní tuk.

Maso po obou stranách osolíme, opepríme a posypeme jemně nasekanými nebo sušenými bylinkami. Přimáčkneme je k masu a prsa položíme kůží na studenou pánev bez tuku. Zapneme vařič na plný výkon a opékáme 8–10 minut tak, aby kůže zezlátla a vypekl se tuk.

Přidáme kostičky jablek a opékáme vše společně ještě cca 2 minuty. Prsa otočíme a opékáme spolu s jablkem ještě další 2–3 minuty. Do masa nepícháme, na otáčení použijeme pinzetu nebo obracečku.

Opečené maso přendáme na pekáč kůží nahoru, zasypeme jablkem a dopečeme 8–10 minut v troubě předehřáté na 170 °C tak, aby maso zůstalo šťavnaté a nevysušené.

Upečená prsa vyjmeme z trouby a necháme ještě zhruba 10 minut odpočívat.

Batáty olovíme a uvaříme v osolené vodě doměkka, slijeme je a ponorným mixérem připravíme hladké pyré. Pokud je pyré příliš husté, přilijejme trochu vody. Dosolíme dle chuti a přidáme jeden stroužek prolisovaného česneku a najemno nastrouhaný zázvor.

Těsně před servírováním maso nakrájíme ostrým nožem šikmými řezy na plátky a podáváme s pečeným jablkem a batátovým pyré.



vhodné pro
celou rodinu



bez lepku



zdroj bílkovin



bez laktózy





KAPR S BRAMBORAMI

4 PORCE • 60 MINUT • 381 KCAL / 1600 KJ NA PORCI

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

- 600 g kapra (4 filety)
- sůl (dle chuti)
- 10 g česneku (2 stroužky)
- drcený kmín (dle chuti)
- 10 ml olivového oleje (1 PL)
- 20 g másla (2 PL)
- šťáva z 1 citrónu
- petrželka (dle chuti)
- 600 g brambor



Porce kapra prosolíme, jemně potřeme česnekem a okmínujeme. Vložíme na pánev na rozechřátý olej a opečeme po obou stranách. Těsně před podáváním přelijeme rozechřatým máslem, pokapeme citrónovou šťávou a posypeme nasekanou petrželkou.

Podáváme s vařenými bramborami.

TIP Místo kapra můžeme takto připravit pstruha, candáta či jinou rybu.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro sportovce



vhodné pro diabetiky



bez lepku



zdroj bílkovin





LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

4 PORCE • 20 MINUT • 399 KCAL / 1675 KJ NA PORCI

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

- 750 g brambor
- kůra z 1 citrónu
- štáva z 1 citrónu
- 10 g dijonské hořčice (1 PL)
- 120 ml olivového oleje
- petrželka (dle chuti)
- 50 g jarní cibulky
- sůl (dle chuti)



Brambory uvaříme ve slupce doměkka (cca 12 minut), oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky.

Nastrouhanou citrónovou kůru prošleháme s citrónovou štávou a hořčicí a poté postupně opatrně přiléváme olej.

Zálivku promícháme s bramborami, přidáme nasekanou petrželku a nadrobno nakrájenou jarní cibulku a salát dle chuti osolíme.

Lehký bramborový salát podáváme vychlazený.



vhodné pro
celou rodinu



vhodné pro
vegetariány



bez lepku



bez laktózy





SALÁT S LOSOSEM

3 PORCE • 20 MINUT • 409 KCAL / 1716 KJ NA PORCI

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

- 200 g avokáda (1 ks)
- 40 g červené šalotky (1 ks)
- 200 g zeleného jablka (menší – 2 ks)
- 10 ml olivového oleje (1 PL)
- chilli (dle chuti)
- 10 g hrubozrnné hořčice (1 PL)
- malý svazek čerstvého koriandru
- šťáva z 1 limetky
- 100 g baby špenátu
- 200g uzeného lososa
- čerstvě mletý pepř
- 10 g slunečnicových semínk



Avokádo, šalotku a jablko nakrájíme na malé kostičky a vložíme do větší mísy.

V menší míse smícháme olej, chilli, hořčici, nahrubo nasekaný koriandr a vymačkanou šťávu z limetky.

Přelijeme nakrájené ovoce a přidáme hrst umytých a usušených lístků baby špenátu.

Salát doplníme kousky uzeného lososa, opepříme a posypeme slunečnicovými semínky, která můžeme předem na sucho oprážit.

Poznámka: Avokádo je ovoce a je nejtučnější ze všech druhů. Obsahuje velké množství vitamínu B₆ a vitamínu E. Je vhodným zdrojem bílkovin a tuků pro ženy v těhotenství i pro kojící ženy. Zmírňuje ekzémy, a proto se hojně využívá nejen v kuchyni, ale i v kosmetice.

TIP

Pokud neupotřebíme avokádo celé, potřeme ho citrónovou šťávou a zabalíme do potravinové fólie, aby nezahnědlo a obsažené tuky v něm nezoxidovaly.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro sportovce



vhodné pro diabetiky



bez lepku



zdroj bílkovin



zdroj vlákniny



LEHCE TRADIČNĚ





ŠPALDOVÁ VÁNOČKA

1 KS • 30 MINUT + KYNUTÍ • PEČENÉ •

3310 KCAL / 13900 KJ NA 1 KS VÁNOČKY

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

- 180 ml polotučného mléka
- 100 g třtinového cukru
- 20 g droždí
- 120 g másla
- 2 žloutky
- špetka soli
- 400 g špalďové celozrnné mouky
- kůra z 1 citrónu
- 30 g rozinek
- 40 g nasekaných mandlí
- 1 celé vejce na potření



Připravíme kvásek z trochy vlažného mléka, 2 PL cukru a rozdrobeného droždí.

V mísě utřeme změkklé máslo, cukr a žloutky a přilijeme zbytek vlažného mléka. Přidáme kvásek, špetku soli a postupně přisypáváme prosátou mouku.

Do těsta zapracujeme citrónovou kůru, rozinky a polovinu nasekaných mandlí.

Vše promícháme a vypracujeme vláčné těsto, lehce jej poprášíme moukou a necháme minimálně hodinu kynout na teplém místě. Vykynuté těsto dáme na pomoučněný vál. Těsto by nemělo lepit, a tak můžeme přidat mouku.

Vypracované těsto rozdělíme na 9 stejných dílů a vyválíme na stejně dlouhé válečky. Nejdříve upletejme ze 4 dílů spodní patro, poté ze 3 dílů druhé patro a ze 2 dílů vrchní patro.

Upletenou vánočku potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme zbylými mandlemi a necháme ještě chvilku dokynout.

Vánočku pečeme ve vyhřáté troubě na 190 °C prvních 15 minut, poté snížíme teplotu na 170 °C a dopečeme (cca 30 minut).

TIP

- Pokud chceme vánočku bez lepku, můžeme použít některou bezlepkovou mouku, např. pohankovou. Konzistence těsta ale může být trochu jiná, než je uvedeno v tomto receptu.
- Pokud chceme vánočku bez laktózy, použijeme rostlinné mléko, např. mandlové nebo rýžové.



vhodné pro
celou rodinu



vhodné pro
vegetariány



zdroj
vlákniny





HOUBOVÝ KUBA

4 PORCE • 30 MINUT + PŘÍPRAVA HUB •

417 KCAL / 1750 KJ NA PORCI

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

- 100 g sušených hub
- 1 l polotučného mléka
- 30 g másla (3 PL)
- 300 g krup
- sůl (dle chuti)
- 100 g cibule (2 ks)
- 1 ČL mletého kmínu
- 5 g česneku (1 stroužek)
- majoránka (dle chuti)
- pepř



Houby namočíme do mléka alespoň hodinu před vařením. Pak je v tom samém mléku cca 5 minut povaříme a slijeme.

Máslo rozdělíme na 3 díly.

Kroupy propláchneme vodou. Část másla rozpálíme v hrnci a kroupy na něm krátce osmahneme. Přelijeme vodou, lehce osolíme a uvaříme doměkka.

Cibuli nakrájíme najemno a orestujeme v páni na másle, přidáme houby, kmín a asi 5 minut dusíme.

Směs smícháme s uvařenými kroupami, přidáme prolisovaný česnek, majoránku a pepř, dosolíme a zapečeme v máslem vymazaném pekáčku ve vyhřáté troubě na 180 °C cca 20 minut.

TIP Houby můžeme namočit i do vody a ve vodě je také povařit.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány



vhodné pro sportovce



zdroj vlákniny



zdroj bílkovin





PROTEINOVO-OVESNÁ ŠTOLA

1KS • 90 MINUT • PEČENÉ • 1934 KCAL / 8120 KJ NA 1KS ŠTOLY

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

- 100g ovesných vloček
- 40g sušených meruněk
- 30g mandlí
- 30g vanilkového proteinu
- 40g kokosové mouky (mletého kokosu)

- 1 ČL prášku do pečiva bez fosfátu
- 1 vejce
- 2 bílkoviny
- 50g rozinek
- 1 ČL skořice
- 1 PL strouhané pomerančové kůry



Ovesné vločky rozmixujeme na mouku. Meruňky nakrájíme nadrobno a mandle nasekáme.

Všechny ingredience pak smícháme v hladké těsto a necháme cca 30 minut v teple odpočinout.

Vytvarujeme štolu, přendáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme ve vyhřáté troubě na 160 °C přibližně 20–25 minut dozlatova.

Štolu uschováme při pokojové teplotě zhruba týden, aby se rozležela.



vhodné pro
celou rodinu



zdroj
vlákniny



VÁNOČNÍ NÁPOJE





NÁPOJ Z ČERVENÉ ŘEPY

1 PORCE • 10 MINUT • CCA 136 KCAL / 570 KJ NA PORCI

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

- 100 g červené řepy (1ks)
- 100 g mrkve (1ks)
- 100 g jablka (1 menší kus)
- celá skořice
- badyán
- voda



Řepu uvaříme, oloupeme, nakrájíme na menší kostky a vložíme do smoothie makeru.

Přidáme na kolečka nakrájenou mrkev a jablko zbavené jádřince.

Vše společně rozmixujeme a nalijeme do hrnce. Pomalu všechno přivedeme k varu, přidáme skořici, badyán a podle požadované hustoty vodu.

Těsně před tím, než se šťáva začne vařit, ji sundáme z plamene. Nápoj necháme trochu zchladnout a nalijeme do hrnečku.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány



vhodné pro sportovce



zdroj vlákniny



bez lepku





VÁNOČNÍ HORKÉ MLÉKO

4 PORCE • 10 MINUT • CCA 60 KCAL / 250 KJ NA PORCI

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

- 500 ml mandlového mléka
- 100 ml kokosového mléka
- 20 g medu (2 PL)
- 5 g mleté kurkumy (1 ČL)
- $\frac{1}{2}$ ČL mletého zázvoru
- $\frac{1}{2}$ ČL skořice
- špetka drceného černého pepře
- $\frac{1}{2}$ ČL vanilkového extraktu nebo 1 vanilkový lusk
- špetka kajenského pepře
- špetka strouhaného muškátového oříšku



Mandlové mléko a kokosové mléko nalijeme do hrnce a přivedeme k varu.

Poté odstavíme a vmícháme med, veškeré koření, kromě muškátového oříšku, a vanilkový extrakt nebo semínka z vanilkového lusku, dobře promícháme a necháme chvíliku louhovat.

Rozlijeme do 4 hrnků a posypeme muškátovým oříškem.

TIP Pokud nemáme mandlové mléko, použijeme kravské polotučné (nápoj již nebude bezlaktózový).



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány



vhodné pro sportovce



bez lepku



bez laktózy

*Přejeme vám krásné vánoce a hodně štěstí
v novém roce*





RADOST ZE SEBE