

## Pro zelené děti

Pro děti od 9 měsíců

**Ingredience**

- 1 zralý banán
- ½ jablko
- 1 hrnek špenátu
- 1 hrnek vody/kokosové vody
- 2 lžičky citronové šťávy

## Zelené smoothie s mangem

**Ingredience**

- 1 zralé mango
- 1 zralá broskve
- 1 hrnek špenátu nebo lžička Spirulinu
- 2 hrnky vody nebo 1 hrnek vody a 1 hrnek kokosové vody
- 2 lžičky citronové šťávy

**Postup**

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladka.

2

**Snídaně**

## Namočený oves

**Ingredience**

- 1 hrnek nalámaného ovsy (přes noc namočeného)
- nebo vitáriánské ovesné vločky (nemočené)
- ½ hrnku čerstvého mandlového mléka
- 1 lžice medu
- 2 nastrouhaná jablka
- ½ lžičky skořice

**Postup**

Do větší misky s namočeným ovsem přidejte mandlové mléko a osláďte medem, poté smíchejte s nastrohanými jablkami a skořicí.

4

**Svačinky**

## Cizrnová pomazánka s červenou paprikou

**Ingredience**

- 1 hrnek povařené cizrny
- ½ červené papriky
- ½ hrnku vody
- 2 lžice tamari
- 2 lžice jablečného octa
- 1 lžice kokosového nektaru
- 2 lžice olivového oleje

**Postup**

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladka. Pokud je pomazánka příliš hustá, přidejte trochu vody případně dochutěte podle potřeby. Podávejte s nakrájenou čerstvou mrkví, brokolicí, květákem, kedlubnou, případně namázejte na rýžové chlebíčky či vitáriánské kreky.

5

**Hlavní jídla**

## Quinoové rizoto

**Ingredience na 3 porce**

- 1 hrnek quinoa (může být mix bílé, hnědé a červené)
- 2 hrnky vody
- 2 špetky Himalájské soli

**Ingredience na omáčku**

- 1 středně velká cuketa

- 1 hrnek čerstvého nebo zmrzačeného hrášku

- 1 jarní cibulka

- 1 lžice avokádového anebo olivového oleje

- ½ hrnku vody

- ¼ hrnku čerstvého mandlového mléka

**Postup**

Povraťte quinou do měka. Do hrnce na kosky nakrájete cuketu a jarní cibulku, přidejte vodu a krátkce podstavte. Přidejte hrášek, olej a počkejte, až se zmrzačený hrášek rozmrází. Nakonec přidejte mandlové mléko a rozmixujte tyčovým mixérem. Zmixujte s quinoou a podávejte s čerstvou zeleninou či salátem.

6

**Dezerty**

## Čokoládový dort s lesními plody

**Ingredience do formy s průměrem 22 cm**

- 2 hrnky vlašských oříšků
- 12 čerstvých datlí
- 5 lžic nepraženého kakaa
- 2 lžice vody

**Krém**

- 2 hrnky předem namočených kešu oříšků

- ½ hrnku rozpuštěného kokosového oleje

- 1 hrnek vody

- 4-5 lžic kokosového nektaru

- 1 lžička vanilkového extraktu nebo jeden vanilkový lusk

- 1 džus z jedné limetky

- 1 hrnek čerstvých či zamražených jahod, malin, borůvek apod. (pokud použijete zamražené, nerozmrazujte)

**Čokoládová poleva**

- ½ hrnky nepraženého kakaa

- ½ hrnku kokosového nektaru

- ½ hrnku kokosového oleje



### Tip Superpotraviny

Na vylepšení přidejte některou z těchto superpotravin:

- 1 lžičku chia semínka
- 1 lžičku kanopného semínka
- 1-2 lžičky raw kaka
- 1 lžíčku maca prášku
- 1 lžíčku lucumu
- 1 lžíčku lněného semínka



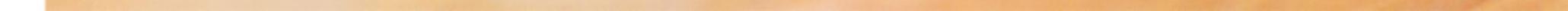
### Info Quinoa

Merilík čílský, někdy také merilík chiliský, či quinoa (*Chenopodium quinoa*), je rostlina z čeledě laskavcovitých, která je v Latinské Americe hojně využívána.



### Info Kakaové bobky

Kakao je obvykle označení pro semena kakaovníku (*Theobroma*) a z nich vyrobený prášek. Kakao slouží především jako základ čokolády.



10

11