

Pro zelené dáblíky

Pro děti od 9 měsíců

Ingredience

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

Zelené smoothie s mangem

Ingredience

- 1 zralé mango
- 1 zralá broskev
- 1 hrnek špenátu nebo lžička Spiruliny
- 2 hmký 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

Namočený oves

Ingredience

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

Postup

Do větší misky s namočeným ovsem přidejte mandlové mléko a oslaďte medem, poté smíchejte s nastrouhanými jablky a skořicí.

4

Cizrnová pomazánka s červenou paprikou

Ingredience

- 1 hrnek povařené cizny
- ½ červené papriky
- ½ hmký 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 dochutte podle potřeby. Podávejte s nakrájenou čerstvou mrkví, brokolicí, květákem, kedlubnou, případně namažte na rýžové chleby či vitariánské kekry.

Tip

Nakrájejte okurky nebo cukety na širší plátky a natřete pomazánku mezi dvě kolečka a spojte. Pro starší děti či dospělé můžete na jemno nakrát červenou cibuli a vmíchat do pomazánky.

6

Quinoové rizoto

Ingredience na 3 porce

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

Ingredience na omáčku

- 1 středně velká cuketa
- 1 hrnek čerstvého nebo zmrazeného hrášku
- 1 jarní cibulka
- 1 lžice avokádového anebo olivového oleje
- ½ hmký vody
- ¼ hmký čerstvého mandlového mléka

Postup

Povařte quinoa do měka. Do hrnce na kosky nakrájejte cuketu a jarní cibulku, přidejte vodu a krátce poduste. Přidejte hrášek, olej a počkejte, až se zmražený hrášek rozmrazí. Nakonec přidejte mandlové mléko a rozmixujte tyčovým mixérem. Zmixujte s quinoou a podávejte s čerstvou zeleninou či salátem.

Tip

Místo cukety do omáčky můžete přidat 350 g čertvých špenátových listů. Postup je stejný.

8

Čokoládový dort s lesními plody

Ingredience do formy s průměrem 22 cm

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

Krém

- 2 hmký předem namočených kešu oříšků
- ¼ hmký rozpuštěného kokosového oleje
- 1 hrnek vody
- 4-5 lžic kokosového nektaru
- 1 lžice vanilkového extraktu nebo jeden vanilkový lus
- 1 džus z jedné limetky
- 1 hrnek čerstvých či zamražených jahod, malin, borůvek apod. (pokud použijete zmražené, nerozmrazujte)

Čokoládová poleva

- ½ hmký nepraženého kakaa
- ½ hmký kokosového nektaru
- ½ hmký kokosového oleje

10



Tip Superpotravin

Na vylepšení přidejte některou z těchto superpotravín:

- 1 lžičku chia semínek
- 1 lžičku konopného semínka
- 1-2 lžičky raw kaka
- 1 lžičku maca prášku
- 1 lžičku lucumy
- 1 lžici lněného semínka

3



5



Info Quinoa

Merlík čilský, někdy také merlík chilský, či quinoa (Chenopodium quinoa), je rostlina z čeledě laskavcovitých, která je v Latinské Americe hojně využívána.



9



Info Kakaové boby

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

11