



# 20 ZDRAVÝCH VÁNOČNÍCH RECEPTŮ

*Chut' přírody*

**VERONIKA MAŇÁSKOVÁ**

## Obsah

Úvod .....	3
Pistácievo-brusinkové energy kuličky .....	4
Nepečená dvojbarevná roláda .....	6
Marcipánové pralinky .....	8
Zdravé kokosové rafaello .....	10
Dvoubarevné nepečené košíčky .....	12
Zdravé a výborné linecké cukroví .....	14
Marcipánky s čokoládou .....	16
Vanilkové granola rohlíčky .....	18
Celozrnné medové perníčky .....	20
Badyánové koláčky s marmeládou .....	22
Zázvorky .....	24
Rychlé vláčné a měkké piškotky .....	26
Oříškové karamelky .....	28
Brownies kolečka .....	30
Texaský bramborový salát .....	32
Bramboroví čertíci .....	34
Lehký, zdravý a výborný bramborový salát .....	36
Vánoční (ne)rybí polévka .....	38
Houbový kuba .....	40
Sladký kroupový kut'a .....	42
Děkuji .....	44

## Úvod

Co kdybychom po těchto Vánocích nemuseli řešit 3 kg nahoře, nikoho nebolet žaludek, nechtyl žlučník, a přesto bychom jedli spoustu výborných věcí. Výborných a zdravých věcí. Sepsala jsem pro vás 20 receptů jen ze surovin, které by za jídlo považovala i vaše prababička. Žádná bílá mouka, žádné ztužené tuky, žádný bílý cukr... Jen ovoce, zelenina, celozrnné obilniny, luštěniny, ořechy a semínka.

Ať je Vám o Vánocích krásně! Ať máte v bříšku jako v pokojíčku a srdce plné lásky.

## Pistáciovo-brusinkové energy kuličky

Tyhle kuličky jsou krásné a budou se hodit i jako super rychlá zdravá svačina. Kombinace pistácií, brusinek a čokolády je naprosto lahodná.

Vezměte se sebou na výlet, na cvičení, zabalte dětem do školy nebo na trénink.

### Suroviny

- 1 hrnek vloček
  - ½ hrnku pistácií
  - ½ hrnku kešu nebo loupaných mandlí
  - špetka vanilky
  - špetka skořice
  - špetka soli
  - špetka sušené pomerančové kůry v bio kvalitě (nemusí být)
  - ¼ hrnku kvalitní hořké čokolády
- 
- 1 hrnek datlí (nejlépe medjool)
  - 1/3 hrnku sušených brusinek (slazené jablečnou šťávou, ne cukrem)
  - šťáva z poloviny citronu

### Postup

1. Nejdříve dáme do mixéru všechny suché suroviny. Tedy vločky, ořechy, vanilku, skořici, sůl, pomerančovou kůru a k tomu hořkou čokoládu. Směs rozsekáme
2. Ke směsi přidáme datle, brusinky a šťávu z citronu. Důkladně rozmixujeme
3. Tvarujeme kuličky, které dáme alespoň na půl hodiny do lednice

### Tipy

- Pokud potřebujete nalákat odpůrce zdravého jídla, kuličky dejte alespoň na půl hodiny do mrazáku a pak ponořte do rozehřáté hořké čokolády.
- Pokud používáte neslazené brusinky, můžete do směsi přidat 2 lžičky javorového sirupu.
- Pokud nemáte rádi brusinky, vyzkoušejte třeba sušené hrušky, třešně...



## Nepečená dvojbarevná roláda

Odlehčený marcipán v lískových oříškách s kakaem. Dokonalá chuťová kombinace a ještě krásné na pohled.

### Suroviny

#### *Tmavá vrstva*

- 70 g lískových oříšků
- 150 g datlové pasty
- 1 ČJ nepraženého kakaa
- špetka soli a skořice

#### *Světlá vrstva*

- 40 g mandlové mouky
- 30 g jemných ovesných vloček
- 50 g kokosového másla (ne oleje)
- 2 PL citrónové šťávy
- 2–3 PL javorového sirupu
- 1–2 PL vody – pokud budete potřebovat

### Postup

1. V mixéru rozsekáme lískové oříšky na mouku
2. Datlovou pasta nakrájíme na kousky a přidáme k oříškům společně s kakaem, solí a skořicí
3. Rozmixujeme na těsto a rozválíme přes sáček na co nejtenčí placku, snažíme se držet obdélníkový tvar.
4. Nyní dáme do mixéru ovesné vločky a rozmixujeme na prášek.
5. Přidáme mandlovou mouku, kokosové máslo, citrónovou šťávu a javorový sirup a rozmixujeme na těsto. Pokud se vám zdá příliš suché, přidáme trošku vody
6. Světlé těsto rozválíme na placku stejné velikosti jako tmavou placku
7. Světlé těsto položíme na tmavé a opatrně srolujeme jako když děláme sushi
8. Krájíme ostrým nožem na tenká kolečka
9. Dáme alespoň na hodinu odležet do lednice. Uchováváme v lednici



## Marcipánové pralinky

Jsou dokonalé. Teď můžete mlsat zdravěji. A budou se hodit i na Vánoce jako vánoční cukroví.

### Suroviny

- 1 hrnek mandlové mouky
- 3 lžice medu nebo javorového sirupu
- pár kapek citronu
- necelá půlka hořké čokolády (cca 40 g)
- 2 lžičky mandlového másla

### Postup

1. Smícháme mandlovou mouku, med a citron (používám mixér)
2. Vytvarujeme kuličky a dáme alespoň na dvě hodiny do mrazáku
3. Ve vodní lázni rozpustíme čokoládu a smícháme s mandlovým máslem
4. Kuličky namočíme v čokoládě a necháme ztuhnout v lednici





## Zdravé kokosové rafaello

Výborné kokosové kuličky bez cukru, aromat, ztuženého tuku... Jen ze tří až čtyř surovin a hotové za pár minut.

### Suroviny

- 1/3 hrnku kokosového másla (másla, ne oleje)
- 1/2 hrnku strouhaného kokosu + trochu na obalení
- 3 lžice javorového sirupu
- cca 12 loupaných mandlí podle velikosti kuliček (nemusí být)

### Postup

1. V mixéru lehce rozmixujeme kokosové máslo, kokos a javorový sirup. Pokud je těsto příliš sypké a nejdou tvarovat kuličky, přidáme trochu vody nebo pár kapek citrónové šťávy
2. Vytvarujeme kuličky, do kterých můžeme zabalit mandličku, a obalíme je ve strouhaném kokosu
3. Dáme ztuhnout do lednice. A uchováваме v lednici

### Kokosové máslo

! Kokosové máslo rozhodně není totéž jako kokosový olej. Kokosové máslo je rozmixovaný kokos a pokud máte kvalitní mixér, můžete si ho zkusit udělat doma. Musíte ovšem mít kokos, ze kterého nebyl odebrán tuk. Nenahrazujte kokosové máslo kokosovým olejem, který našemu zdraví příliš neprospívá.

### Tipy

- Pokud koupíte kokosové máslo, které má na povrchu usazený kokosový olej, máslo promíchejte.
- Otevřené kokosové máslo uchovávejte v lednici, ale než s ním budete pracovat, nechte ho povolit při pokojové teplotě.



## Dvoubarevné nepečené košíčky

Vypadají tak nádherně a slavnostně, a přitom jsou tak jednoduché. Budete potřebovat silikonové formičky, velikost i tvar zcela záleží na vás.

### Suroviny

#### Spodní vrstva

- 1 hrnek libovolné směsi ořechů (klidně přidejte i semínka)
- 1 hrnek datlové pasty
- 1 lžička nepraženého kakaa

#### Vrchní vrstva

- 1/3 hrnku kokosového másla (ne oleje)
- 1/2 hrnku strouhaného kokosu
- 2 lžičce javorového sirupu

#### Na ozdobu

- Dle vaší fantazie, strouhaný kokos, mandle, prášek z mrazem sušených jahod

### Postup

1. V mixéru rozsekejte ořechy na prášek, přidáme datlovou pastu a kakao a znovu rozmixujeme
2. Směs pečlivě natlačíme do formiček
3. Nyní dáme do mixéru kokosové máslo, strouhaný kokos a 2 lžičce javorového sirupu a rozmixujeme
4. Přidáme do formiček jako druhou vrstvu
5. Ozdobíme a dáme chladit alespoň na hodinu do lednice
6. Uchováváme v lednici

### Tipy

- Do tmavého těsta můžete přidat skořici, badyán, vanilku... dle vaší chuti.
- Ze stejného těsta můžete udělat úlky (vosí hnízda) a bílou vrstvu použijete jako náplň.



## Zdravé a výborné linecké cukroví

Děkuji mojí úžasné mamince za recept. Linecké jsou zkoušela několikrát, ale teprve tento recept mě opravdu nadchnul. První den jsou křehké a do druhého dne, po namazání marmeládou, zvláční. S těstem se velmi dobře pracuje.

Jsou bez mléka, másla, ztužených tuků... Prostě zdravé a výborné.

*Suroviny (na 70 ks = 35 ks    Postup*

*po slepení, dle velikosti*

*vykrajovátko)*

- 1/2 hrnku mandlové mouky (70 g)
  - 1/2 hrnku kokosové mouky nebo jemně strouhaného kokosu (50 g)
  - 1/2 hrnku špaldové celozrnné mouky (85 g)
  - 1 lžička vanilky
  - 1/2 lžičky sody
  - 6 lžic medu nebo javorového sirupu
  - 4 lžice citrónové šťávy
  - 4 lžice olivového oleje
1. V misce smícháme mandlovou mouku, kokosovou mouku, špaldovou mouku, vanilku a sodu
  2. Uprostřed uděláme důlek a do něho dáme med, citrónovou šťávu a olej
  3. Pomalu smícháme suroviny uprostřed a postupně přimícháme vše ostatní
  4. Přes igelitový sáček rozvalujeme tenké těsto cca 3 mm tenké. Vykrajíme libovolné tvary (polovinu tvarů s dírkou uprostřed)
  5. Pečeme na 150° dokud nezačnou lehce zlátnout. Kolem 10 minut.
  6. Slepujeme marmeládou a nesníme vše najednou 😊



## Marcipánky s čokoládou

Tyhle sušenky u nás většinou nestihnou ani vychladnout. Jsou výborné a jsou velmi rychle hotové. A jen jedna špinavá miska. Během roku je pečeme ve velikosti sušenek s kousky čokolády a o Vánocích malinké, ozdobené čokoládou uprostřed.

### Suroviny

- 1 1/4 hrnku mandlové mouky
- 1/4 hrnku celozrnné špaldové mouky
- 1 lžička sody
- špetka soli
- 1/3 hrnku datlového cukru (nebo nahradíme medem či javorovým sirupem)
- 1 lžíce medu nebo javorového sirupu
- 3 lžíce oleje
- špetka vanilky
- 2–6 lžic vody (nebudeme potřebovat, pokud použijeme tekuté sladidlo)
- Čokoládové kapičky nebo srdíčka z kvalitní hořké čokolády na ozdobu

### Postup

1. V míse nejdříve smícháme suché suroviny: mandlovou mouku, špaldovou mouku, čokoládu, sodu, sůl, datlový cukr a vanilku
2. Vytvoříme důlek uprostřed a do něj dáme med, olej a podle potřeby vodu
3. Promícháme a mokřýma rukama tvaruje malé kuličky, které rozmáčkneme na placičku
4. Doprostřed zamáčkneme kousek čokolády
5. Pečeme na pečícím papíru cca 8 - 12 minut na 165 °C. Sušenky hlídáme, a jakmile začnou zlátnout, jsou hotové

### Tip

- Během roku udělejte marcipánky větší a nasypte do nich kousky čokolády





## Vanilkové granola rohlíčky

Tváří se jako vanilkové rohlíčky, ale jsou velmi zdravé a taky jsou velmi snadné. Stejně jako snídaňová granola. Vlastně je to vanilkové müsli upečené do tvaru rohlíčků. Takže vám bude na Vánoce jedno, kolik toho vaši drazí doma snědí.

### Suroviny

- 1 hrnek jemných ovesných vloček
- 1 hrnek rozsekaných ořechů (může být libovolný mix kešu, vlašských, lískových, loupaných mandlí...)
- 1/2 hrnku strouhaného kokosu
- 1/2 lžičky vanilky
- 2 vrchovaté lžíce kešu másla
- 6 lžic javorového sirupu
- cca 5–10 lžic vody

### Postup

1. V mixéru rozsekáme ořechy, můžeme trochu rozsekat a zmenšit i vločky
2. Smícháme se strouhaným kokosem a vanilkou
3. V jiné misce smícháme vodu, kešu másto a javorový sirup
4. Obě směsi smícháme dohromady (můžeme přidat dle potřeby trochu vody) a namačkáme do formiček na vanilkové rohlíčky
5. Pečeme cca 15–25 minut na 150°, hlídáme až začnou lehce zlátnout

Nebo

6. Všechno nasypeme do mixéru, rozmixujeme a upečeme ;-)

### Tipy

- Používám pouze silikonové formičky, takže ani nevím, jak by se rohlíčky vyklopily z kovových formiček.
- Vločky a ořechy rozsekejte na vámi požadovanou jemnost. Záleží na vás, jestli vám nevadí kousky, nebo je chcete mít úplně jemné.



## Celozrnné medové perníčky

Žádné nezdravé tuky, žádná bílá mouka, žádná vajíčka a mléko. Samé zdravé věci, a přesto jsou perníčky naprosto výborné, snadné a hned měkké.

### Suroviny

- 300 g celozrnné špaldové mouky jemně mleté
- 1/2 lžičky sody
- 1 lžička perníkového koření
- 40 g datlového cukru
- 2 lžice mletého lněného semínka + 5 lžic vody
- 70 g medu
- 3 polévkové lžice oříškového másla
- 3 lžice šťávy z citronu
- cca 60 ml rostlinného mléka – množství upravte dle potřeby (já použila rýžové z DM)

### Postup

1. Smícháme v misce 2 lžice mletého lněného semínka + 5 lžic vody a dáme stranou
2. Ve velké míse smícháme mouku, sodu, perníkové koření, datlový cukr a promícháme
3. Pak přidáme všechny ostatní ingredience včetně lněného semínka a vytvoříme těsto
4. Vyválíme na placku silnou cca 4-5 mm a z té vykrajujeme libovolné tvary
5. Pečeme na pečícím papíře v troubě vyhřáté na 160° přibližně 8 minut

### Tip

- Rostlinné mléko přiléváme postupně podle potřeby.



## Badyánové koláčky s marmeládou

Za 5 minut zamíchané těsto, 4 minuty plnění marmeládou a 8–12 minut pečení. Rychlovka, která sklídí obrovský úspěch. U nás okamžitě mizí už z plechu.

Krásné badyánové koláčky jsou perfektní a rychlá dobrota na slavnostní stůl. Můžete plnit jakoukoli marmeládou, ale hrušková nebo broskvová jsou s badyánem nejlepší kamarádi.

ČJ – čajová lžička

PL – polévková lžíce

Hrnek – 250 ml

### Suroviny

- 1 hrnek mandlové mouky
- ½ hrnku celozrnné špaldové mouky
- 5 PL datlového cukru
- 1 ČL sody
- ¾ lžičky mletého badyánu
- ¼ hrnku ořechového másla
- 4–8 lžic vody (dle tuhosti ořechového másla)
- 3 lžice javorového sirupu (nemusí být, pouze pro rozmlsané jazýčky)
- marmeláda (nejlépe hruškovou nebo broskvovou)

### Postup

1. V míse smícháme mandlovou mouku, špaldovou mouku, datlový cukr, sodu a mletý badyán
2. V hrnku smícháme ořechové máslo a vodu (a javorový sirup) a přidáme k mouce
3. Promícháme. Zpracujeme rukama těsto
4. Rozdělíme na 14–20 dílků. V dlaních vytvoříme kuličky, lehce rozmáčkne, uděláme důlek a naplníme ho marmeládou
5. Pečeme na 165 °C, 8–12 minut

### Tipy

- Badyán pomáhá se zažíváním, při kolikách, revmatismu, a dokonce pomáhá předcházet či léčit virová onemocnění. Takže tohle jsou povinné podzimní a zimní koláčky :-D
- Z tohoto těsta budou taky výborné piškotky. Vynechte badyán a marmeládu. Nejsou tak měkké jako Měkoučké piškotky.



## Zázvorky

Toto jsou dokonalé kořeněné chlapské sušenky. Nejsou přeslazené a jsou pikantní po zázvoru. Ale já je tedy taky zbožňuju :-D

PL – polévková lžíce

ČL – čajová lžička

Hrnek – 250 ml

### Suroviny

- 1 hrnek celozrnné špaldové mouky
- 1 lžička zázvoru
- ½ lžičky skořice
- ¼ lžičky muškátového oříšku
- 1 menší lžička sody
  
- 3 lžíce mandlového másla
- 4–5 lžic sirobu nebo melasy
- 2 veganská vejíčka (2 lžíce mletých lněných semínek + 4 lžíce vody)
- 2 lžíce oleje
- kůra z jednoho chemicky neošetřeného citronu

### Postup

1. V míse smícháme mouku, zázvor, skořici, muškátový oříšek a sodu
2. Uprostřed uděláme důlek, do kterého dáme mandlové máslo, sirob, veganská vejíčka a olej
3. Mícháme nejdříve vše uprostřed a postupně přimícháme všechnu mouku
4. Vyválíme meze dvěma sáčky a vykrajujeme libovolné tvary. Ozdobíme dle vlastní fantazie, já dala doprostřed kostičku citrónové kůry
5. Pečeme na 165° cca 9 minut





## Rychlé vláčné a měkké piškotky

Naprostu dokonalá svačinka pro malá štěstíčka. Jsou hotové raz dva a jsou krásně měkoučké. Můžete je buď udělat větší a pak mazat marmeládou ke snídani. Nebo z nich udělat malé piškotky třeba pod vosí hnízdečka na Vánoce nebo pro malá štěstíčka na výlet.

Připadají mi naprostu dokonalé jako sváča pro malé prcky, které třeba sedí v kočárcích. Nemusíte je vůbec učit na přeslazené dobroty ani bílé rohlíky. Není třeba přidávat ani javorový sirup, stačí osladit datlovým cukrem, který není cukr, jen rozmixované usušené datle. Takže jen ovoce.

Příprava vám zabere asi 5 minut a upečené jsou cca za 9 minut. Dokonalé

ČJ – čajová lžička

PL – polévková lžíce

Hrnek – 250 ml

### Suroviny

- 1 1/4 hrnek rostlinného mléka (2 lžíce jemných ovesných vloček + 1 1/4 hrnku vody – rozmixovat)
- 1 PL jablečného octa
- 1 1/2 celozrnné špaldové mouky
- 1/2 hrnku mandlové mouky
- 1 ČL sody
- 1/2 ČL soli
- 4 PL datlového cukru (nebo 2 lžíce javorového sirupu)

### Postup

1. Smícháme rostlinné mléko s octem a dáme stranou
2. Smícháme mouku, mandlovou mouku, sodu, sůl a datlový cukr
3. Přimícháme mléko k mouce a 2 lžičkami tvarujeme na plech malá kolečka. Nemusí být úplně dokonalá. :-D
4. Pečeme na 165° cca 8–12 minut (v mojí troubě 9). Podívejte se na spodek jedné z nich, jestli už je zlatý. Pokud ano, jsou hotové

### Tip

- Udělejte je velké jako dlaň a ráno si je namažte ke snídani marmeládou.



## Oříškové karamelky

Jestli si mám vybrat jen jedno vánoční cukroví, vybírám tohle. Tedy společně s marcipánovými kuličkami, badyánovými koláčky, rafaelem... :-D

Hrnek – 200 ml

### Suroviny

- 1 hrnek hrubě drcených ořechů
- 1/3 hrnku lehce podrcených ovesných vloček
- špetka soli
- špetka vanilky
- 3–4 lžice javorového sirupu nebo medu
- pár lžiček vody – aby se spojilo těsto

### Postup

1. Lehce v mixéru podrtíte ořechy a vločky – ale ne na mouku :-D
2. Přidejte sůl a vanilku a promíchejte
3. Přidejte javorový sirup a trošku vody a promíchejte
4. Směs je hodně drolivá, ale pokud už dokážete vytvořit malé hromádky na pečícím papíru, už vodu nepřidávejte.
5. Hromádky tvořím dvěma lžičkami a ano, drolí se to, vydržte a zkuste směs přimáchnout k sobě. Krásně se speče dohromady
6. Pečeme na 165° cca 9 minut



## Brownies kolečka

A jedno megačokoládové cukroví.

ČL – čajová lžička

PL – polévková lžíce

Hrnek – 200 ml

### Suroviny

- 2 ČL mletého lněného semínka + 2 PL vody
- 75 g kvalitní hořké čokolády
- 3 PL kokosového másla (ne oleje)
- 2 PL javorového sirupu (medu)
- 3 PL plátků mandlí (nebo kousků mandlí)
- špetka vanilky
- ½ lžičky sody
- špetka soli
- ¾ hrnku celozrnné špaldové mouky

### Postup

1. Smícháme lněné semínko s vodou a dáme stranou
2. Ve vodní lázni rozpustíme čokoládu a přidáme k ní kokosové máslo a necháme rozpustit
3. Sundáme z tepla
4. K čokoládě přidáme sirup, vanilku, sodu, sůl, lněné semínko a plátky mandlí
5. Postupně přisypáváme mouku a vytvoříme kompaktní těsto
6. Tvoříme kuličky, které rozpláceme a dáváme na pečící papír
7. Můžeme je dozdobit kousky čokolády a plátky mandlí
8. Pečeme na 165° cca 8 minut

### Tipy

- Kolečka do druhého dne v krabici zvláční.
- Upečte je raději trochu míň než víc, ať nejsou suché.



## Texaský bramborový salát

Pokud vás nudí tradiční bramborový salát, tak vyzkoušejte tento. Kdo zkusil, ten si ho zamiloval.

### Suroviny

- 900 g malých brambor
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 1 červená paprika
- 3–4 jarní cibulky
- 9 malých kyselých okurek
- 3 lžice kaparů (nemusí být)
- 200 g uvařené cizrny (lehce rozmačkané vidličkou)
- 4 lžice červené quino (suchý stav)
- 10 g čerstvého kopru
- 10 g čerstvé hladkolisté petržele
- sůl, pepř
- 100 g kvalitní veganské majonézy nebo doma vyrobené majonézy či kešu dresinku

### Postup

1. Brambory řádně očistíme kartáčkem a dáme vařit do vody s trochou soli a kmínu na 20–30 minut
2. Quinou propláchneme horkou vodou a dáme vařit na 20 minut
3. Pokrájíme celer, papriku, cibulky, okurky, kopr a petržel a smícháme v misce
4. Cizrnu lehce pomačkáme vidličkou a přidáme k zelenině
5. Uvařené brambory necháme vychladnout a rozkrájíme na čtvrtiny nebo na osminky a přidáme k zelenině
6. Přidáme quinu, sůl, pepř a domácí majonézu a promícháme. Na talíři ozdobíme petrželí

### Domácí majonéza

- 300 g hedvábného tofu (běžné tofu by zůstalo trochu hrudkovité, ale záleží na mixéru)
- 3–4 lžice řepkového bio oleje
- 3 lžice citrónové šťávy
- 1 lžice jablečného octa
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky hořčice (já použila francouzskou)

(Vše společně důkladně rozmixujeme)





## Bramboroví čertíci

Perfektní na slavnostní stůl – pokud chcete netradiční a výborné jednohubky na sváteční stůl, vyzkoušejte tyto bramborové čertíky. Vypadají krásně a určitě sklídí velký úspěch.

### Suroviny

- 12–20 opravdu maličkatých brambor
- 1 jarní cibulka nebo pažitka
- 1 lžička uzené papriky

### Na náplň

- 1 ½ hrnku cizrny
- 2 stroužky česneku
- 2 PL citrónové šťávy
- 1 PL hořčice
- špetka kurkumy
- 1 PL šťávy z citronu

### Postup

1. Brambůrky uvaříme v páře. Cca 30 minut
2. Rozmixujeme všechny suroviny na náplň. Ochutnáme, dochutíme (sůl, pepř, hořčice)
3. Brambůrky necháme vychladnout, rozkrojíme na půl, a vykrojíme důlek na náplň. Nejlépe to jde vykrajovátkem na melounové kuličky
4. Pokrájíme cibulku nebo pažitku najemno a přimícháme do náplně.
5. Ozdobíme dle vlastní fantazie a lehce posypeme špetkou uzené papriky



## Lehký, zdravý a výborný bramborový salát

Děláme bramborový salát na mnoho způsobů, ale dnes se chci podělit o „ten vánoční“. Je hodně odlehčený, a přesto chutná jako česká klasika. Nejsou v něm vejčička, a přesto po vejčičkách chutná a voní. Není v něm majonéza, a přesto chutná jako s majonézou. V čem je to kouzlo?

### Suroviny

- 6 vařených brambor
- 1 cibule
- velká hrst dýně hokaido nastrouhané nahrubo
- 4 kyselé okurky
- 1 červená paprika (nemusí být)
- hrst hrášku
- černá sůl – to je ten zázrak, který chutná a voní po vejčičkách (doporučuji od Natural Jihlava)
- jarní cibulka (nemusí být)
- můžete přidat další zeleninu dle vašich zvyklostí (mrkev, petržel...)

### Dresink

- 2 hrsti kešu oříšků
- 1 stroužek česneku
- 1-2 lžičky francouzské hořčice
- šťáva z půlky citronu
- 1 lžička lahůdkového droždí

### Postup

1. Zalijeme kešu 1 hrnkem horké vody a dáme stranou
2. Cibuli a dýni orestujeme. Necháme vychladnout
3. Nakrájíme brambory a červenou papriku. Nastrouháme okurky na hrubém struhadle. Přidáme hrášek a vychlazenou dýni, černou sůl a vše promícháme
4. Do sklenice s kešu oříšky přidáme česnek, hořčici, sůl, lahůdkové droždí, citrónovou šťávu a rozmixujeme dohladka
5. Nalijeme dresink k zelenině, promícháme a dochutíme černou solí a pepřem

### Tip

- Dýně svojí konzistencí a barvou nahradí vejčička. Černá sůl udělá vejčičkovou chuť a vůni.



## Vánoční (ne)rybí polévka

Možná chcete tradiční rybí polévku, ale kapra chcete nechat žít. Tak tato se chutí a vůní trochu blíží. Vyzkoušejte. A nezapomeňte si do ní opéct kostičky chleba 😊

### Suroviny (6 porcí)

- 1 lžice olivového oleje
- 1–2 cibule
- 3 mrkve
- 1/3 celerové bulvy nebo 4 stonky řapíkatého celeru
- 1 petržel
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- 2 bobkové listy
- 2 lžice červené loupané čočky
- 2 lžice bílé quino
- Sůl, pepř
- Pár kapek šťávy z citronu
- Cca 6–8 hrnků zeleninového vývaru (podle požadované hustoty a podle velikosti zeleniny)
- 2 lžice shoyu
- 1 vrchovatá lžice nori vloček
  
- 40 g kešu + 250 ml vody + 2 polévkové lžice ovesných vloček

### Postup

1. Namočíme kešu a vločky do vody
2. Na lžici oleje dáme restovat najemno pokrájenou cibuli
3. Pokrájíme mrkev na kostičky a přidáme k cibuli
4. Pokrájíme petržel a celer na kostičky a přidáme k cibuli a mrkvi
5. Restujeme, dokud se zelenina nezačne lehce přichytávat k hrnci
6. Přidáme prolisovaný česnek
7. Zalijeme vývarem
8. Přidáme bobkové listy, propláchnutou čočku a horkou vodou propláchnutou quinou
9. Přidáme sůl, pepř, shoyu a minimálně 20 minut povaříme
10. Rozmixujeme kešu a vločky s vodou a přilijeme do polévky
11. Přidáme lžice nori vloček (přidají „rybí“ chuť)
12. Vypneme. Ochutnáme, dochutíme a podáváme s opečenými kostičkami chleba



# Houbový kuba

Tradiční oběd na Štědrý den

## Suroviny (4 porce)

- ječné kroupy 260–300 g
- 1 lžice olivového oleje
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice houbového koření
- žampiony – cca 300 g
- ½ lžičky majoránky
- 1 lžička mahá koření (nebo mletého kmínu)
- 1 lžice shoyu
- sůl, pepř
- 1 hrnek zmrzlého hrášku

## Postup

1. Kroupy propláchneme a dáme vařit dle návodu s trochou solí a lžičkou oleje. Obvykle cca 40 minut.
2. Na nepřilnavou pánev dáme lžici oleje a přidáme najemno pokrájenou cibuli. Mezitím pokrájíme žampiony a přidáme k cibuli. Restujeme, dokud nezačne vše lehce zlátnout.
3. Přidáme prolisovaný česnek, houbové koření, majoránku, mahá koření a ještě minutku až dvě restujeme
4. Ochutnáme, dochutíme solí, pepřem a shoyu
5. Přidáme hrášek, promícháme a vypneme plotýnku a necháme prohřát hrášek

## Tip

- Podáváme s kvašenou zeleninou.





## Sladký kroupový kuťa

Pokud chcete kroupy na sladko, tak vyzkoušejte kroupového kuťa. Sladké, jednoduché, a velmi rychle hotové. Kuťa je tradiční jídlo polské, ukrajinské, ruské... kuchyně. Snad se stane tradiční i u vás. U nás už je jako doma.

Hrnek – 200 ml

### Suroviny

- dvě hrsti drcených vlašských ořechů
- hrnek ječných krup
- mletý mák
- řepný sirob (můžete použít i datlový sirup)

### Postup

1. Uvaříme kroupy dle návodu na obalu, obvykle kolem 30 minut
2. Na suché pánvi orestujeme ořechy, smícháme s uvařenými kroupami
3. Na talíři posypeme mletým mákem a polijeme sirobem nebo melasou

### Tip

- Maximální denní dávka máku jsou dvě polévkové lžíce. A pro děti ještě méně, dle věku. Makové mléko není vhodná a bezpečná potravina a bohužel mák není vhodným zdrojem vápníku a nesmí se to s ním přehánět. Nejezte ho každý den. Pár zrníček na rohlících se nepočítá :-D



## Děkuji

Přeji vám pohádkové Vánoce a hlavně pevné zdraví.

Další recepty, nejen vánoční, najdete na stránkách [www.chutprirody.cz](http://www.chutprirody.cz). Vaříme podle lékařů, kteří se zabývají výživou desítky let. A pod vánoční stromeček doporučuji krásné knížky pana doktora Igora Bukovského, Michaela Gregera, Joela Fuhrmana atd.

Děkuji všem, kteří se mnou už nějakou dobu vaří, za jejich podporu, recenze a především za zprávy o zlepšení jejich zdraví. Děkuji všem, kteří využívají prémiové členství, protože bez nich by stránky chutprirody.cz nebyly. A pokud Premium členství nemáte a

**Líbí se vám kuchařka?** Pomohla vám? Chutnalo vám? Pokud byste mi za ni třeba chtěli koupit kávu – moc vám zato děkuji – můžete tak učinit na účet 1543504103/0800 nebo využít následujícího

QR kódu pro platbu – DĚKUJI 😊



Veronika