

# CHUTNĚ KE ZDRAVÍ

## — paleo recepty —

Jednoduché recepty přirozeně bez lepku,  
klasického cukru a mléčných výrobků





# CHUTNĚ KE ZDRAVÍ

## — úvod —

Vítám vás při čtení úvodu e-kuchařky, kterou jsem vytvořila zdarma pro všechny, kteří rádi zkouší jednoduché recepty ze základních surovin.

V e-kuchařce najdete 4 sladké a 6 slaných receptů. Všechny recepty jsou přirozeně bez lepku, mléčných výrobků a klasického cukru.

Budu ráda, když vaše výtvořky vyfotíte a zašlete mi je na instagramový účet @chutnekezdravi nebo mě označíte ve stories či příspěvku.

Hodně štěstí při tvorbě a dobrou chuť!



# CHUTNĚ KE ZDRAVÍ

## — obsah —

1. Tartaletky .....	4
2. Karamel .....	5
3. Sladká květáková kaše .....	6
4. Šišky s mákem .....	7
5. BBQ omáčka .....	8
6. Mleté maso v rajčatové omáčce .....	9
7. Koprová omáčka .....	10
8. Zelnice .....	11
9. Plněné zeleninové placky .....	12
10. Pomazánka z pečené zeleniny .....	13



## Ingredience

---

Těsto:

45 g mletých kešu oříšků

40 g kokosové mouky

2 vejce

10 g ghí

2 čajové lžičky citronové šťávy

Náplň:

300 g ovoce

120 g kokosového mléka

2 čajové lžičky (6 g) práškové

želatiny

volitelně sladidlo

---

*Kvalitní želatinu doporučuji od značky  
Great Lakes od volně se pasoucích zvířat.*

## Tartaletky

## Postup

---

Suroviny na těsto smíchejte a nechte pár minut odpočívat.

Do formiček na tartaletky namačkejte rukou těsto a dno propíchejte vidličkou.

Pečte v předehřáté troubě na 150 °C přibližně 10 minut.

Zvolené ovoce rozmixujte, přidejte kokosové mléko, případně sladidlo a v kastrolku zahřejte. Jakmile

směs začne probublávat, vmíchejte želatinu a odstavte z plotny. Směs rozmixujte dohladka.

Ovocnou směs nechte přibližně 5 minut chladnout a poté nalijte do tartaletek.

Podle fantazie ozdobte čerstvým či lyofilizovaným ovocem, případně bylinkami či drcenými ořechy.

Dejte alespoň na 2 hodiny zatuhnout do lednice.





## Ingredience

---

400 ml kokosového mléka  
3 polévkové lžice kvalitního  
domácího medu

---

*V lednici karamel ztuhne. Pokud potřebujete tekutou konzistenci, nechte jej povolit v pokojové teplotě, ohřejte ve vodní lázni nebo na topení.*

# Karamel

## Postup

---

Na přípravu karamelu použijte nepřilnavou pánev s velkým průměrem.

Pánev rozehejte a na vyšším stupni smíchejte med s kokosovým mlékem.

Poté stáhněte na mírný plamen a za občasného míchání nechte vařit zhruba 50 minut. Ke konci je nutné míchat častěji.

Jakmile směs zhnědne a začne houstnout, odstavte pánev a nechte vychladnout.

Skladujte v uzavřené sklenici v lednici.





# Sladká květáková kaše

## Ingredience

---

150 g (¼) květáku  
100 ml kokosového mléka  
50 g (½) banánu  
1 vejce  
10 g kokosové mouky  
volitelně sladidlo  
na ozdobení: ovoce, přepuštěné  
máslo, ořechy  
či semínka, mletý mák,  
vysokoprocentní čokoláda,  
kakao, skořice, ...

## Postup

---

Umytý a na malé růžičky rozebraný květák vařte doměkka přibližně 10 minut ve vroucí vodě. Slijte vodu, uvařený květák zahřejte s kokosovým mlékem a banánem, poté vklepněte vejce a rozmixujte dohladka. Podle potřeby zahustěte kokosovou moukou, případně dosladte. Kaši můžete podávat s ovocem, přepuštěným či ořechovým máslem nebo čokoládou.





# Šišky s mákem

## Ingredience

---

500 g batáty (1 větší)  
30 g kokosové mouky  
(2 vrchovaté lžíce)  
mletý mák  
ghí / kokosový olej  
čerstvé / lyofilizované ovoce

---

*Mák můžete nahradit i strouhaným  
kokošem či kvalitním kakaem.*

## Postup

---

Batátu oloupejte, nakrájejte na stejně velké kousky a vařte v hrnci přibližně 10 minut do změknutí. Vodu slijte, batátu rozmačkejte a přidejte kokosovou mouku. Rukou vypracujte hmotu, ze které vytvořte šišky. Hotové šišky na talíři zalijte rozpuštěným máslem ghí nebo kokosovým olejem, posypte mákem a ozdobte čerstvým či lyofilizovaným ovocem.





## Ingredience

---

1 zralá hruška / jablko  
400 g pasírovaných rajčat  
1 větší cibule  
3 stroužky česneku  
1 – 2 cm čerstvého zázvoru  
2 polévkové lžíce olivového oleje  
1 – 2 polévkové lžíce jablečného octa / citronové šťávy  
1,5 čajové lžičky soli  
1 čajová lžička skořice  
½ čajové lžičky černého pepře  
¼ – ½ čajové lžičky kajenského pepře

## BBQ omáčka

## Postup

---

Na rozpáleném olivovém oleji orestujte do hněda nadrobno nakrájenou a osolenou cibuli.

Přidejte rozmačkaný česnek a nadrobno nakrájený zázvor na rozvonění.

Zasypte na kostičky nakrájeným ovocem a zalijte pasírovanými rajčaty.

Přidejte koření – skořici, černý a kajenský pepř.

Pod pokličkou na nízký stupeň nechte přibližně 15 minut vařit doměkka.

Rozmixujte ponorným mixérem, dochutte jablečným octem či citronovou šťávou, případně ještě kořením.

Pokud by vám omáčka připadala moc řídká, můžete ji zahustit rajčatovým protlakem.

Omáčku skladujte v uzavřené skleněné nádobě v lednici po dobu maximálně 4 dnů nebo ji rozdělte do krabiček a zamrazte.





# Mleté maso v rajčatové omáčce

## Ingredience

---

500 g mletého masa  
1 velká cibule  
3 velké mrkve  
500 g rajčatové passaty  
3 stonky řapíkatého celeru  
sůl, pepř  
sušený česnek, oregano, tymián,  
rozmarýn  
1 polévková lžíce olivového oleje

---

*K vaření omáčky můžete přidat  
i nakrájená sušená rajčata.*

## Postup

---

Na rozpáleném tuku nechte zesklivatět nadrobno nakrájenou a osolenou cibuli.

Mezitím nakrájejte nadrobno mrkev a řapíkatý celer.

Jakmile začíná cibule hnědnout, zvýšte stupeň a přidejte rozdrobené mleté maso. Zprudka orestujte ze všech stran, ke konci přidejte mrkev a celer.

Zasypte sušeným česnekem, oreganem, špetkou tymiánu a rozmarýnu.

Zalijte rajčatovou passatou, případně podlijte i vodou a nechte přibližně 15 minut povařit.

Nakonec dochutte solí a pepřem.

Omáčku můžete podávat s orestovanými fazolovými lusky či nudlemi z cukety.



# Koprová omáčka

## Ingredience

---

2 velké cibule  
2 střední petržele  
1 střední cuketa  
 $\frac{3}{4}$  l vývaru  
150 ml kokosového mléka  
(množství upravte podle hustoty  
omáčky)  
2 polévkové lžíce jablečného octu  
bez cukru  
1 svazek čerstvého kopru  
2 polévkové lžíce sádla  
bobkový list  
sůl, pepř

## Postup

---

V hrnci rozehřejte sádlo, na kterém orestujte nadrobno nakrájenou osolenou cibuli.

Přidejte na stejně velké kousky nakrájenou petržel, za stálého míchání chvíli restujte a zalijte vývarem.

Nechte cca 5 minut pod pokličkou vařit a poté přidejte nakrájenou a oloupanou cuketu a bobkový list. Nechte 15 minut vařit.

Kopr operte, odkrojte hrubé stonky a snítky najemno nasekejte.

Jakmile je zelenina měkká, rozmixujte ji tyčovým mixérem, přidejte kopr, kokosové mléko podle požadované konzistence a dochuťte octem a pepřem.

Podávejte s vařenými bramborami nebo kedlubnou (oloupanou kedlubnu nakrájejte na stejně velké kousky, přidejte kurkumu pro výraznější barvu, kmín a vařte cca 15 minut doměkka) a uvařenými vejci.





# Zelnice

## Ingredience

---

2 střední cibule  
2 mrkve  
400 g bílé ředkve / brambor  
300 g kvalitní uzeniny –  
špekáček, klobása (lze vynechat)  
500 g kysaného bílého zelí (bez  
cukru a konzervantů)  
1 l vývaru  
250 ml kokosového mléka /  
kokosový kefir podle chuti  
1 polévková lžíce sádla  
2 stroužky česneku  
2 ks bobkového listu  
5 ks nového koření  
8 ks celého pepře  
1 čajová lžička kmínu  
volitelně uzená paprika  
sůl

## Postup

---

Cibule nakrájejte nadrobno a v hrnci na rozehřátém sádle orestujte dozlatova.

Přidejte na rozvonění koření a nakrájenou uzeninu, pokud ji chcete použít. Ještě chvíli restujte a poté zalijte vývarem.

Oloupanou a na stejně velké kousky nakrájenou ředkev a mrkev přidejte do kastrolu, zakryjte pokličkou a 5 minut nechte vařit. Pokud místo ředkve použijete brambory, uvařte je v jiném hrnci nakrájené na kostičky se solí a kmínem.

Poté přidejte propláchnuté a pokrájené zelí, prolisovaný česnek a vařte pod pokličkou dalších 15 minut.

Nakonec vmíchejte kokosové mléko či kefir.



# Plněné zeleninové placký

## Ingredience

---

500 g mrkve  
250 g petržele / bílé ředkve /  
celeru  
4 vejce  
80 g lněného semínka  
1 polévková lžíce psyllia  
sůl, pepř, česnek, majoránka,  
mletý (římský) kmín  
uzené maso

## Postup

---

Zeleninu rozmixujte na velikost zrnka rýže, lněné semínko umelte na mouku a vše smíchejte s vejci, psylliem a kořením. Směs nechte pár minut odpočinout.

Uzené maso nakrájejte na plátky.

Na pečicí papír vytvořte ze zeleninové směsi placičky, položte plátek masa a zakryjte druhou vrstvou směsi.

Pečte v předehřáté troubě na 200 °C, po 20 - 25 minutách placičky obraťte a dopečte 5 - 10 minut z druhé strany.

Podávejte se salátem z čerstvé zeleniny.





# Pomazánka z pečené zeleniny

## Ingrediencie

---

4 mrkve  
½ celeru / 2 červené řepy  
4 papriky  
2 velké cibule  
2 polévkové lžíce olivového oleje  
sůl, pepř  
koření dle chuti

---

*Pokud tolerujete mléčné výrobky, můžete  
do pomazánky vmíchat tvaroh.*

## Postup

---

Očištěnou mrkev, celer, červenou řepu a cibuli nakrájejte na malé kousky, vyskládejte na pečicí papír a dejte péct do trouby rozehřáté na 200 °C na 20 minut.

Mezitím očistěte papriky a rozkrojte napůl. Přidejte je k zelenině do trouby a pečte dalších 20 minut.

Upečenou a vychladlou zeleninu dejte do mixéru, přidejte sůl a pepř, olivový olej a rozmixujte do požadované konzistence.

Pomazánka má díky pečení výbornou chuť, ale můžete přidat i oblíbené koření či bylinky.

Podávejte s kvalitním pečivem či jako náplň vaječné omelety.

# CHUTNĚ KE ZDRAVÍ

## — závěr —

Pokud se vám recepty líbily, spoustu dalších najdete v mých e-kuchařkách.

Přehled e-kuchařek:

Sladké tečky

Slaně a jednoduše

Dezerty

Necukroví

Svačinky nejen pro děti

Malý výběr receptů najdete níže, pro více informací a fotky všech receptů, které můžete vytvořit, klikněte na web <https://terezabroschova.cz/e-kucharky/>, kde jsou k zakoupení.

Přeji pohodovou životní cestu  
s opravdovým jídlem.

Daniela Stará



Pudink



BANÁNOVÁ  
ZMRZLINA



## E-KUCHAŘKA SLADKÉ TEČKY



AVOKÁDOVÉ  
LÍVANEČKY



BUCHTIČKY  
S KRÉMEM



**KVĚTÁKOVÉ  
VAFLE**



**VAJEČNÉ  
MUFFINY**



## E-KUCHAŘKA SLANĚ A JEDNODUŠE

**QUICHE**



**SLANÁ  
PALAČINKA**







ovoceňý tart



čokoládový

# E-KUCHAŘKA DEZERTY



citronový



mrkvový



*Pařížské rohlíčky*



*Zázvorky*



# E-KUCHAŘKA NECUKROVÍ



*Nepéčená kokosová roláda*



*Linecké*



A mugcake on a glass plate, topped with white cream, red jam, and raspberries. A banana is visible in the background.

mugcake

A collection of dark, textured cookies in various shapes, including stars and circles, scattered on a white surface with orange slices.

slané  
sušenky

# E-KUCHAŘKA SVAČINKY

A collection of small, round balls, some coated in white powder, arranged on a white surface. A hand is visible at the bottom right, touching one of the balls. A spoon with brown powder is in the top left.

raw kuličky

A collection of rolled-up omelettes filled with shredded carrots, green herbs, and other vegetables, served on a white surface with fresh lettuce leaves.

vaječná  
omeleta