

Slaný koláč bez mouky

2-3 porce

Ingredience

4 vejce
100 g šunky
1 brokolice
150g bílého jogurtu
100g strouhaného sýra
- sůl pepř, bylinky

Postup

Brokolici uvaříme doměkka. Nakrájíme šunku na kostičky, Vejce rozšleháme vidličkou, osolíme a opeříme, přidáme bylinky a smícháme s jogurtem. Brokolici nasekáme nadrobno. Předehřejeme troubu na 200°C. Dortovou formu vyložíme pečicím papírem, naskládáme postupně brokolici, šunku a zalijeme smíchanou směsí vajíčka, jogurtu a koření. Necháme cca 10 minut péct. Poté zasypeme strouhaným sýrem a vložíme ještě na 5 minut do trouby – než sýr zezlátne.

Recept můžeme obohatit o oblíbené ingredience jako například kukuřice, květák, rajčátka, či tuňák.

Ovesné sušenky

12 sušenek

Ingredience

2 větší zralé banány
1 hrnek ovesných vloček
Dle chuti: med, oříšky, rozinky, sušené ovoce, vanilka, skořice

Postup

Základem sušenek jsou banány a ovesné vločky. Zralé banány si rozmixujte na kašičku a k nim přidejte ovesné vločky. To znamená, pokud je chcete mít opravdu jednoduché, smícháte pouze tyto dvě ingredience. Je možné si je samozřejmě vylepšit a to nasekanými vlašskými ořechy, rozinkami a vanilkovým extraktem. Vždy se držte přibližného poměru, že suchých ingrediencí by celkově mělo být vždy do plného hrnku. To znamená, že ovesných vloček usypte a přidejte zbylé suché ingredience. Rozmixované banány s vanilkovým extraktem a mletou skořicí smíchejte se suchými ingrediencemi a dobře promíchejte. Pokud by vám směs připadala málo sladká, můžete přidat agávosý sirup nebo med. Sušenky o velikosti cca 5 cm v průměru tvořte na plech vyložený pečicím papírem a následně pečte zhruba 15 minut na 160°C.

Fazolové brownies

1 malý plech

Ingredience

1 plechovka fazolí ve slaném nálevu
2 velké zralé banány
80g medu
4 lžíce oleje (kokosového)
30g ovesných vloček
80g kvalitního kakaa
1 lžička skořice
1 lžička prášku do pečiva
Špetka soli

Postup

Banány oloupeme a nakrájíme na kolečka. Fazole propláchneme vodou. Nasypeme do mísy a ideálně šťouchadlem na brambory rozmačkáme na kaši. (Nepoužívejte mixér – kaše by neměla správnou konzistenci). Postupně přidáváme med, olej, vločky, kakao, skořici, prášek do pečiva a špetku soli. Všechny ingredience důkladně prošťoucháme, aby nám vzniklo vláčné těsto. Malý pekáček si vyložíme pečicím papírem, na který vyklopíme těsto. Pečeme v předehřáté troubě při 180°C zhruba 40 minut.

Zeleninové chut'ovky

Ingredience

1 střední okurka
1 červená paprika
1 oranžová paprika
1 vanička polotučného tvarohu
2 stroužky česneku
Bylinky dle chuti – pažitka, bazalka, oregáno
Sůl, pepř

Postup

Okurku oloupeme a nakrájíme na kolečka silná zhruba centimetr. Papriku očistíme a nakrájíme na větší plátky. V misce smícháme tvaroh s česnekem, bylinkami, dochutíme solí, pepřem. Kolečka okurky a papriky ozdobíme pomazánkou, propícháme párátky a servírujeme na tácku.

látky výrazně nepříznivé
známka 5

E: 102, 104, 110, 122,
124, 127, 133, 142, 151,
154, 155, 180, 210-224,
226-228, 230, 233, 242,
249, 250, 284, 285, 310-
312, 320, 321, 512, 905,
927, 944, 952, 954

látky působící nepříznivě
známka 4

E: 120, 161g, 173, 234, 236,
257, 252, 262, 280, 283, 338-
341, 343, 355-357, 380, 385,
405, 407a, 412-414, 432-436,
442, 444, 450-452, 459, 468,
476, 477, 479b, 507, 513,
518, 520, 523, 535, 536, 538,
541, 620, 635, 900, 943, 950,
951, 959, 1201, 1202, 1410-
1414, 1440, 1442, 1450,
1505, 1518

látky působící neutrálně
známka 3

E: 150b-c, 153, 160b, 171,
200, 202, 203, 261, 269, 293,
330-332, 335, 337, 353, 356,
400-404, 407, 415-418, 420,
422, 425, 445, 461, 463-466,
469, 470-475, 481-483, 491,
495, 500-504, 508-511, 514,
517, 524-530, 554-559, 570,
574-579, 585, 912, 914, 938,
939, 941, 942, 953, 956, 957,
965-967, 999, 1105, 1200,
1404, 1420, 1422, 1451,
1520

látky působící přijatelně
známka 2

E: 141, 172, 174, 250,
296, 301, 302, 304, 309,
313, 314, 325-327, 334,
350-352, 365, 406, 460,
470b, 551-553, 640, 650,
902-904, 920, 949, 1100,
1103

příznivě působící látky
známka 1

E: 100, 101, 140,
150a, 160ac-d, 1616,
162, 163, 170, 175,
270, 290, 300, 306-
308, 322, 410, 440,
901, 948