

Kuchařka  
Delicious  
blog Lucie



# Kuchařka Delicious blog Lucie

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Lucie Pospíšilíková**  
**Kuchařka Delicious blog Lucie – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

Kuchařka  
Delicious  
blog Lucie







# OBSAH

SNÍDÁNÍ 10

DROBNOSTI 48

POLÉVKY 62

HLAVNÍ 78

SALÁTY 118

DEZERTY 140

ZMRZLINA 186

NÁPOJE 198

Jak by vlastně měla taková kuchařka začít? Povědět vám můj obyčejný příběh, jak jsem se k samotnému vaření dostala? Nebo jak se to tak poštěstí vydat knihu plnou receptů? Nebo se snažit zaujmout úplně jiným, neotřelým způsobem ve snaze odlišit se od kvanta všech těch kuchařek, které v poslední době vycházejí? Povím vám, dumala jsem nad tím hodně dlouho. Úvod je přece důležitý. Obvykle čtenáře naláká číst dále. A tak jsem psala, přepisovala, mazala a psala... Až jsem se dopracovala k prostému závěru, že v jednoduchosti je krása – a tím je mé přání. Ve skrytu duše totiž doufám, že se vám tu bude u mě líbit. Že vám kniha přinese novou dávku inspirace a třeba i naučí používat v kuchyni pro vás novou surovinu či jiný způsob přípravy. Že přesvědčí nějakého odpůrce všeho „zdravého“ o opaku. Že budete po kuchařce často sahat a klidně ji i umažete, protože to je známkou toho, že s vámi žije a nepráší se na ni někde v zapadlém koutě knihovny. A že vám především přinese přesně to, co od ní očekáváte, a i s odstupem času si řeknete, že to byly dobře investované peníze.

Nedá mi než nepoděkovat především čtenářům blogu, protože nebýt vás, nikdy by se mi této příležitosti nedostalo a nesplnila bych si tak svůj malý sen. Ale stejně tak si mé obrovské díky zaslouží rodina a všichni blízcí, které jsem především posledních pár měsíců zanedbávala. Kteří hrdě ustáli mé rozladění spojené s dílčími neúspěchy, jež ale snad nakonec vedlo ke zdárnému konci.

Vaše Lucie





Jsem si vědoma toho, že každý je jedinečný a funguje jinak, proto bych nerada celou knihu směřovala jasnými pokyny a doporučeními, jak se zaručeně nejlépe a nejkvalitněji stravovat. Z toho důvodu vám nechci předkládat striktní jídelníčky. To, co funguje na mé tělo, nemusí fungovat na vaše a přesně naopak. Proto prosím berte celý titul jako jakési sdílení vlastních zkušeností, a především odzkoušených receptů.

I když to může být občas těžké, věřím, že každý si na tu svou cestu musí přijít tak trochu sám. Až časem vše vykrystalizuje a my bychom se měli snažit co nejpozorněji sledovat naše tělo a snažit se přijít na to, co mu dělá dobře a co ne.

Uznávám, že nějaká ta pomocná berlička se alespoň do začátku hodí. Protože se již roky snažím jíst, říkáme tomu, rozumně, pravidelně navštěvuji prodejny zdravé výživy a vlastně věnuji spoustu volného času právě oblasti stravování, musím přiznat, že si občas přestanu uvědomovat, že každý nezná všechny ty suroviny, které nám trh nabízí. Neví, jak s nimi pracovat, a může být zmatený ze všech těch informací, které se na nás valí. Navíc každý říká něco jiného. Na jakém základě se mám pak rozhodnout, že takto ano a takto ne? I já si občas připadnu jako mezi mlýnskými koly, kdy například jeden výzkum nám radí pít tři i více litrů tekutin denně, i když nemáme pocit žízně, načež následující říká, že našemu tělu stačí litry dva a že není nutné tak zatěžovat ledviny. Uvědomím si to také ve chvíli, kdy mě někdo v mém okolí překvapí například dotazem, jak jíst chia semínka, či jeho přesvědčením, že to kupované zapékané musli je přece zdravé a s nejlepším vědomím si jej dá k večeři s mlékem. Nevnímejte to jako nějaký výsměch z mé strany, každý má jiné životní priority a moc dobře vím, že je to vše o čase, obrovském množství času, který člověk musí zasvětit pátrání po informacích a vytvořit si pak vlastní úsudek. Jak se říká: oddělit zrna od plev. Protože internet je na jednu stranu úžasným a nevyčerpatelným zdrojem informací, o kterých se nám dříve ani nesnilo, ale na druhou stranu také vede k řadě mylných domněnek či zavádějícím závěrům. V tu chvíli se snažím rozpomenout na své začátky, kdy jsem byla jako nepopsaná kniha, motala jsem se v tom a tápala.

Proto jsem se pokusila tuto knihu pojmut co nejjednodušeji, volit suroviny, které v našich podmínkách snad již běžně seženete a u nichž současně věřím v jejich sílu. Stejně tak jsem nechtěla, aby šlo o triviální recepty, kterých naleznete na mém blogu



**www.delicious-blog-lucie.cz** spoustu, ani z knihy udělat jakousi encyklopedii zdravé výživy a unudit vás dlouhými výklady o jednotlivých surovinách, prospěšných látkách atd., protože takových je na trhu mnoho. Myslím si také, že není nezbytné fušovat skutečným odborníkům do řemesla, jak je dnes dobrým zvykem. Proto si nebudu hrát na odborníka v oblasti výživy člověka, ostatně ani obor zdravé výživy vystudovaný nemám. Pouze bych vám ráda ukázala, jak může být jídlo barevné, jak si můžete bez výčitek dopřát naprosto úžasný sladký dort, zmrzlinu či čokoládu, že zeleninový salát není jen hromada listů bez chutě, že k obědu existují i jiné pokrmy než kus masa plus příloha, že snídat je vzhledem k možnostem, které se nám otvírají, nejen důležité, ale i zábavné. Nezapomeňte přitom, že i to „zdravé“ stravování nemusí být až tak drahé, jak se často povídá. Samozřejmě můžete nakupovat vše bio, raw, vybrané lahůdky, ale není to nezbytnou podmínkou. Stejně tak i to „nezdravé“ může být pořádně drahé...

Ne každou surovinu v receptech přesně odměřuji. Přece jen, každý je zvyklý kořenit, solit trochu jinak, proto se na mě nezlobte, že uvádím pouze sůl. Ráda bych se totiž držela pravidla, že dochutit se dá pokrm vždy, ale když to přezenete, náprava je již složitější.

Obecně sladím méně. Už roky nejím kupované cukrovinky a tradiční moučníky, proto v průběhu vaření a pečení ochutnávejte a nebojte se recept dosladit k obrazu svému. Nemusí jít o striktní dodržování předpisu, ale o výtvar, na kterém si máte pochutnat právě vy.

Jak jsem naznačila výše, nebojte se ani recepty upravovat. Není nutné použít mandlové mléko, když máte v lednici například ovesné. Na tom recept opravdu nestojí, fungovat budou všechna. Stejně tak můžete u spousty receptů vynechat různé superpotraviny. Lucuma prášek je spíše nadstavba, která pokrmu dodá ještě lepší chuť, ale dobrý bude zajisté i bez něj. Preferuji používat kypřící prášek bez fosfátů, ale pokud není k dispozici, lze samozřejmě sáhnout i po tom tradičním, i když jeho zastáncem nejsem. Tyto alternativy jsem se pokusila odlišit kurzívou. Naopak tam, kde je využita citrusová kůra, doporučuji výhradně sahat po plodech v bio kvalitě.

Ale i přes tato doporučení budu ráda za vaši zpětnou vazbu, jak se vám recept povedl, jak jste jej vylepšili, co nahradili, co vám nefungovalo. Zkrátka otevřená diskuse, která snad pomůže nám všem ☺.

# SNÍDÁNÍ

Acai miska	14
Čokoládová smoothie miska	16
Banánovo-pohankové lívance	18
Lívance s burákovým máslem	20
Lívance z odšťavněné mrkve	22
Slané špenátové lívance	24
Palačinky s čokoládovo-oříškovou pomazánkou	26
Raw pohanková kaše s broskví	28
Jáhlová kaše s karamelizovaným kokosem	30
Jemná kakaová ovesná kaše s posypkou	32
Matcha rýžový pudink	34
Pečená ovesná kokosová kaše	36
Pohanková granola	38
Raw Matcha granola	40
Granola ze zbytků z ořechového mléka	42
Nepečené musli tyčinky	44
Tyčinky ze zbytků z ořechového mléka	46



Není žádnou novinkou, že snídaně bývá považována za nejdůležitější pokrm dne. A pokud mám mluvit za sebe, patří i k mým nejoblíbenějším. Já sama po probuzení dostávám brzy hlad a stěží bych se přemístila do práce bez dopingu v podobě pořádné vydatné snídaně. Obzvláště v týdnu potřebuji tělo nakopnout na nadcházející náročné pracovní dopoledne, proto dávám přednost složeným sacharidům, které se uvolňují postupně a udrží mě déle sytou. Protože upřímně není nic horšího než být hladová. Pak nejsem schopna přemýšlet, natož něco kloudného vymyslet. Ze zkušenosti vím, že pouhé ovoce mi tuto službu nezajistí, byť si jej dopřeji opravdu velké množství. Nejčastěji si tedy dávám nejrůznější druhy buchty, chlebičků, muffinů, kaše z různých obilovin, lívance, palačinky, granolu (naleznete v kapitole Dezerty). Kromě vysoké výživové hodnoty potřebuji, aby byla i rychle připravena. Během týdne se hodí každá minuta, proto je ideální popadnout kus buchty, ovoce, smoothie, zalít granolu domácím rostlinným mlékem, poklást pečivo avokádem atd.

Proto snad využijete pár mých tipů, jak si po ránu práci ušetřit a neošidit se:

- Miluji všemožné máčené vločky, v zahraničí jsou známé jako overnight oats. Je to opravdu jednoduché, stačí zalít například směs různých vloček, chia semínka, otruby, ořechy mlékem, čerstvou šťávou z ovoce/zeleniny, promíchat s jogurtem, dát odležet do lednice a ráno jen vytáhnout a případně ještě dozdobit dalším ovocem, semínky, ořechy, kokosovými chipsy, kakaovými boby, včelím pylem... jíme přeci očima.
- Smoothie či šťávy jsou pro naše tělo nejpřírodnější čerstvě připravené. Abyste dobu přípravy zkrátili, můžete ovoce naloupat, uchovat v lednici a ráno jen rozmixovat či odšťavnit, pokud tedy nebudete rušit jiné spáče.
- Kdo by si přece jen rád dopřál lívance, lze těsto umixovat večer předem, uchovat v lednici a poté ráno jen usmažit, ozdobit, naservírovat a zpříjemnit si ráno.
- K dalším nejrychlejším snídaním patří tzv. banánové zmrzliny. Stačí lehce povolené mražené nakrájené banány rozmixovat s dalšími druhy ovoce. Přidat můžete i chlorellu, mladý ječmen, spirulinu, Acai a další superpotraviny v práškové formě.

Jak bylo řečeno již v úvodu, každý je jiný. A znám bohužel spousty lidí, kteří po ránu nejsou schopni nic pozřít a kolikrát hladoví až do oběda. Neříkám, že se každý musí hned nadopovat obrovskou mísou ovesné kaše, ale alespoň něco malého, lehkého například v podobě smoothie, čerstvé šťávy, ovocného pyré, kusu ovoce naše tělo bezesporu uvítá. Domnívám se, že je to dáno i našimi stravovacími návyky, které se dají postupem času do jisté míry změnit, jenom musíme chtít. Asi tušíte, že když se budete večer přejídat, ráno nebude tělo lačnit po snídani. Ale je to právě ta doba, kdy bychom palivo potřebovali, protože zaměstnáváme mozek, jsme fyzicky aktivní. Kdežto večer se již tělo připravujeme na klidový režim a kolikrát už dodanou energii ani spotřebovat nestihneme. Snad proto jsem snídaním věnovala v této knize poměrně velký prostor.

Následující recepty jsou rozděleny dle druhu počínaje smoothie miskami, následované lívanci, kašemi, granolami, konče müsli tyčinkami. Ale i v kapitole Dezerty naleznete mnoho inspirace ke snídani.



# ACAI MISKA

*I když smoothie nade vše miluji, mám s ním jeden problém: samotná tekutá strava mi zkrátka nestačí. Proto jsou pro mě ideální volbou smoothie misky, které doplním nejrůznějším posypem, pak stačí jen lžiči zabořit...*

(2 porce)

## Acai miska

- 2 banány
- 1 hrnek *mražených* lesních plodů
- 2 lžiče goji
- 2 lžiče prášku Acai
- 2 hrnky čerstvé jablečné šťávy

## Na dokončení

- banán
- jahody
- včelí pyl
- goji

Nejprve odšťavníme jablka. Poté pomocí mixéru rozmixujeme nakrájený banán s lesními plody, goji, jablečnou šťávou, práškem Acai v hladké smoothie.

Přelijeme do misky, posypeme goji, včelím pylem, doplníme kolečky banánu, jahodami a ihned podáváme.

Plody Acai bývají řazeny mezi ostatní superpotraviny díky doslova zázračným účinkům na náš organismus. Acai má působit proti virovým a bakteriálním onemocněním, psychické a fyzické zátěži, stárnutí, cholesterolu, snižovat krevní tlak.

Nejčastěji prášek přidávám právě do smoothie či zmrzliny, ale najde uplatnění i v nejrůznějších raw dezertech především díky výrazné barvě, která dezert udělá hned veselejší.



# ČOKOLÁDOVÁ SMOOTHIE MISKA

*I takové zdánlivě obyčejné smoothie, které za jiných okolností cucáme ze sklenice, lze připravit hustější a podávat v misce, ozdobené nekonečným množstvím posypek. A musím vám přiznat, že takto mi chutná daleko víc. Člověk tak popustí uzdu své fantazii a jeho kreativní já může čarovat nejrůznějšími obrazy i chuťové kombinace...*

(2 porce)

## Smoothie miska

- 50 g mandlí
- 4 čerstvé\* datle
- 2 banány
- ½ zralého avokáda
- 2 lžíce konopného proteinu
- 2 lžíce raw kakaového prášku
- 2 lžičky mandlového másla
- 2 hrnky filtrované vody

## Na dokončení

- 1 banán
- hrst mandlí
- loupaná konopná semínka
- mandlové máslo

Mandle si předem namočíme alespoň na 4 hodiny. Poté je propláchneme a rozmixujeme spolu s banány, datlemi, avokádem, konopným proteinem, kakaovým práškem, mandlovým máslem a vodou v husté smoothie.

Smoothie přelijeme do misek, ozdobíme plátky banánu, mandlemi, konopnými semínky a mandlovým máslem a ihned podáváme.

\* Pokud použijete sušené datle, doporučuji je předem na chvíli namočit. Každý méně výkonný mixér vám poděkuje ☺.





# BANÁNOVO-POHANKOVÉ LÍVANCE

*Lívance bez mouky? Je to tak trochu podvod. Stačí si přes noc namočit pohanku a následující ráno pomocí tyčového mixéru či obdobného stroje rozmixovat spolu s mlékem v hladké těsto. Pak už to znáte...*

(2 porce)

## Lívance

- 85 g pohanky kroupy
- 1 *zralý* banán
- ½ lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 1 lžička skořice
- kokosový olej *na smažení*

## Na dokončení

- med
- včelí pyl
- borůvky
- banán

Pohanku propláchneme a necháme máčet přes noc.

Následující den ji opět propláchneme a rozmixujeme pomocí tyčového mixéru spolu s banánem, práškem do pečiva, vanilkovým extraktem a skořicí v hladké, tekutější palačinkové těsto.

Na kapce kokosového oleje smažíme menší lívance do spotřebování těsta.

Lívance rozdělíme na talíře, poklademe například nakrájeným banánem, borůvkami, dosladíme medem. Ihned podáváme.

Čím zralejší banán použijete, tím bude těsto sladší a tím méně budete muset doslazovat medem.

Recept můžete pojímat jako základní a vylepšovat jej například přidáním kakaového prášku, kokosu či proteinového prášku do těsta.

Místo medu si můžete připravit domácí čokoládovou polevu, kokosovou šlehačku, chia džem či datlový dip.



# LÍVANCE S BURÁKOVÝM MÁSLEM

*Přijde mi, že lívance patří vůbec k nejoblíbenější formě především víkendové snídani. Vypadají prostě skvěle. Ať už z nich postavíte věž, promažete je libovolnou náplní nebo rozložíte na talíř a hezky ozdobíte, vždy budou lákat a snad každý se do nich s chutí pustí.*

(3 porce, 12 ks)

## Lívance

- 125 g pohankové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva *bez fosfátů*
- 1 lžička kokosového cukru
- 150 ml *pohankového* mléka
- 1 lžíce kokosového oleje
- 2 lžíce *jemného* burákového másla

## Na dokončení

- kokosová šlehačka
- borůvky, ostružiny
- sušené fíky
- čerstvá máta

Ve velké míse promícháme pohankovou mouku s práškem do pečiva, kokosovým cukrem. V hrnku prošleháme mléko s roztopeným kokosovým olejem, burákovým máslem a přilijeme k sypké směsi. Důkladně promícháme a odložíme.

Na kapce kokosového oleje smažíme menší lívance do spotřebování těsta.

Lívance rozdělíme na talíře, poklademe například kokosovou šlehačkou, borůvkami, ostružinami, nakrájenými sušenými fíky, mátou a ihned podáváme.

*icious Blog*



# LÍVANCE Z ODŠŤAVNĚNÉ MRKVE

*Je mi velmi líto plýtvat jídlem. Co jsem si pořídila odšťavňovač, není týdně, kdy bych si nevyrobila nějakou tu domácí šťávu. A pak nezbyvá než zbytky vyhodit. Nebo je ještě využít do domácích krekrů, dortu, chlebičeků, sushi nebo třeba lívanců...*

(2–3 porce)

## Lívance

- 2 lžičky drcených lněných semínek + 6 lžiček vody
- 175 g mrkvových zbytků z odšťavňování
- 80 g mletých lískových ořechů
- 50 g pohankové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva *bez fosfátů*
- špetka soli
- 1 lžička skořice
- špetka muškátového oříšku
- špetka kardamomu
- špetka sušeného zázvoru
- 1 hrnek mléka z lískových ořechů

## Na dokončení

- javorový sirup
- lískové ořechy
- včelí pyl

Lněná semínka promícháme s vodou a odložíme bokem. V míse promícháme mrkvové zbytky s mletými lískovými ořechy, pohankovou moukou, práškem do pečiva, solí, skořicí, muškátovým oříškem, kardamomen, zázvorem. Přidáme mléko, lněná semínka, zpracujeme v celistvé těsto.

Na nepřilnavé pánvi či kapce kokosového oleje smažíme menší lívance. Rozdělíme je na talíře, polijeme javorovým sirupem, posypeme lískovými ořechy, včelím pylem a ihned podáváme.



# SLANÉ ŠPENÁTOVÉ LÍVANCE

*Zelená barva ve spoustě lidí vyvolává malé zděšení, hrůzu, že jde o něco „až moc zdravého“... Ale v případě špenátových lívanců nejsou obavy na místě. Špenát jim propůjčuje pouze barvu, výraznou chuť špenátu opravdu nečekejte. Tímto nenásilným způsobem můžete dostat do dětí slušnou dávku zeleniny, aniž by si to uvědomily. Věřím, že naopak zaujmete jejich pozornost neobvyklou barvou...*

(2 porce, 8–10 ks)

## Lívance

- 1 lžíce drcených lněných semínek + 3 lžíce vody
- 1 hrnek baby špenátu
- 1 hrnek perlivé vody
- 1 lžička jablečného octa
- ¾ hrnku pohankové mouky
- 1 lžička jedlé sody
- sůl, pepř
- olivový olej *na smažení*

## Na dokončení

- zralé avokádo
- citrónová šťáva
- sůl
- ředkvičky
- černý sezam

Lněná semínka promícháme s vodou a odložíme stranou. Špenátové listy omyjeme a pomocí blenderu či tyčového mixéru rozmixujeme s vodou dohladka. Přilijeme jablečný ocet a necháme odpočívat. Přidáme pohankovou mouku, jedlou sodu, sůl, pepř a opět mixujeme, až dosáhneme palačinkového těsta.

Pokud nebudeme lívance připravovat ihned, můžeme těsto odložit do lednice.

Poté na nepřilnavé pánvi či kapce olivového oleje smažíme menší lívance. Rozdělíme je na talíře, doplníme nakrájeným avokádem, které dochutíme citrónovou šťávou a solí, ředkvičkami, posypeme černým sezamem a podáváme. Také můžeme doplnit například tofu pěnou, hummusem atd.





# PALAČINKY S ČOKOLÁDOVO- OŘÍŠKOVOU POMAZÁNKOU

Nejčastěji doma připravujeme palačinky pouze z pohankové mouky, ale přijdou mi už jako taková klasika, takže jsem se naučila nahrazovat část i jinými druhy. Skvělou chuť i texturu propůjčuje palačinkám cizrnová mouka...

## Palačinky

- 2 lžičky drcených lněných semínek
- 6 lžiček vody
- ½ hrnku pohankové mouky
- ½ hrnku cizrnové mouky
- špetka soli
- 1 lžička skořice
- 250 ml vody
- 150 ml rostlinného mléka
- 2 lžíce kokosového oleje

## Čokoládovo-oříšková pomazánka

- 1 středně velká sladká brambora
- 5 datlí
- 50 g lískových ořechů
- ½ hrnku vody
- 3 lžíce raw kakaového prášku
- špetka soli

## Na dokončení

- včelí pyl, kakaové boby aj.

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Batáty upečeme ve slupce doměkka. Lněná semínka prošleháme s vodou a odložíme stranou. Datle předem namočíme.

Ve velké míse smícháme pohankovou mouku s cizrnovou, špetkou soli a skořicí. Vodu prošleháme s mlékem, roztopeným kokosovým olejem a postupně vléváme k sypké směsi a zapracujeme v tekutější palačinkové těsto. Kdo chce, použije mixér.

Na kapce kokosového oleje z obou stran smažíme tenké palačinky.

Na pomazánku zbavíme sladkou bramboru slupky a rozmixujeme ji spolu se změkklými datlemi, vodou, lískovými ořechy, kakaovým práškem a špetkou soli v hladký krém.

Palačinky plníme pomazánkou, posypeme kakaovými boby, včelím pylem, ořechy aj.



# RAW POHANKOVÁ KAŠE S BROSKVÍ

*Nemusíte být ani tak milovníky ovesných kaší, aby si vás získala tato nevařená kaše. Princip je obdobný jako v případě lívanců z úvodu této kapitoly. Opět mixujeme máčenou pohanku. A to je vlastně vše. Pak už stačí pár drobností na dochucení a vydatná a především výživná snídaně, která je naprosto ideální do letních měsíců, kdy na horké kaše moc chut' není, je na světě.*

(cca 2 porce)

## Kaše

- 1 hrnek pohanky kroupy
- 1 broskev donut
- 1 lžice javorového sirupu
- 1 lžička skořice
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 1 lžice tahini pasty

## Na dokončení

- ostružiny, rybíz
- tahini pasta
- včelí pyl

Pohanku si propláchneme a máčíme ve vodě, ideálně přes noc.

Následující den vodu slijeme, pohanku opět propláchneme a rozmixujeme pomocí tyčového mixéru s broskví, javorovým sirupem, skořicí, vanilkovým extraktem a tahini pastou v hladkou kaši.

Rozdělíme na porce, doplníme ostružinami, rybízem, tahini pastou, včelím pylem a podáváme.



# JÁHLOVÁ KAŠE S KARAMELIZOVANÝM KOKOSEM

*Vůbec nejoblíbenější snídaňovou kaší je bezesporu ta ovesná. Ale je to škoda, protože kaši můžeme připravit de facto z jakékoliv obilniny. Pravdou je, že v některých případech je ta příprava časově náročnější, ale... za tu přípravu to občas stojí, minimálně o víkend, kdy nás čas netlačí a nastává tak ideální doba na rozmazlování se. A pak, máme tu i způsoby, jak si práci ulehčit, přípravu urychlit... například předvařit si obilovinu, uvařit si k obědu více přílohy a část odložit právě na ranní kaši. Mimo to můžeme obilovinu rozmixovat na moučku. Výsledný efekt je pak úplně jiný...*

(2 porce)

## Kaše

- ½ hrnku jáhel *v suchém stavu*
- 1 hrnek vody
- 1 hrnek kokosového mléka
- 1 lžička kokosového oleje
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 1 lžice javorového sirupu

## Karamelizovaný kokos

- ½ hrnku kokosových chipsů
- ¼ hrnku mandlových páteků
- 1 lžice kokosového cukru
- 1 lžička skořice
- špetka soli
- 1 lžice kokosového oleje

Troubu předehřejeme na 160 stupňů. Kokosové chipsy promícháme s mandlemi, kokosovým cukrem, skořicí a špetkou soli. Zakapeme roztopeným kokosovým olejem, opět důkladně promícháme a dáme péct zhruba na 10–15 minut.

Jáhly v suchém stavu rozmixujeme ve výkonném mixéru na moučku. Tento krok můžete vynechat, ale získáte tak mnohem jemnější a lahodnější kaši.

Kokosové mléko s vodou nalijeme do rendlíku, přidáme kokosový olej, vanilkový extrakt, javorový sirup a přivedeme k varu. Přisypeme jáhly a za neustálého míchání vaříme zhruba 15 minut. Pokud je kaše příliš hustá, přilijeme ještě trochu mléka. Kaši odstavíme z plotny, rozdělíme do misek, ozdobíme karamelizovaným kokosem, zakápneme javorovým sirupem a ihned podáváme.

Stejně jako polentová i jáhlová kaše poměrně rychle tuhne a chutná opravdu nejlépe, když je čerstvě připravená.



# JEMNÁ KAKAOVÁ OVESNÁ KAŠE S POSYPKOU

*Ovesné kaše jsou nesmírně populární, není tedy divu, že spousta lidí se jim snaží přijít na chuť, ale ne a ne si je zamilovat. Určitě nejsem zastáncem toho, abychom konzumovali jakýkoliv pokrm, byť je sebezdravější, ale nemáme z něj potěchu a nechutná nám. Naopak bych se snažila hledat takové suroviny či způsoby přípravy, které naše chuťové pohárky uspokojí. Proto bych ráda doporučila vyzkoušet uvařené ovesné vločky rozmixovat. Kaše se tak stane mnohem nadýchanější a lahodnější...*

(2 porce)

## Kaše

- cca 100 g ovesných vloček
- 2 hrnky mandlového mléka
- špetka vanilkového prášku
- 1 lžice raw kakaového prášku
- špetka soli
- 2 lžice javorového sirupu
- 1 lžice kokosového oleje

## Posypka

- 1 lžice kokosového oleje
- ¼ hrnku quinoi
- ¼ hrnku lněných semínek
- ¼ hrnku slunečnicových semínek
- ¼ hrnku černých sezamových semínek
- ¼ hrnku kešu ořechů
- 1 lžice kokosového cukru
- špetka soli

Vločky vložíme do rendlíku, zalijeme vodou a přivedeme k varu, stáhneme plamen a vaříme zhruba pět minut.

Na pánvi rozehejeme kokosový olej, přidáme quinou, lněná semínka, slunečnicová semínka, sezamová semínka, kešu ořechy, kokosový cukr, špetku soli a mícháme zhruba 5 minut. Odstavíme z plotny a necháme vychladnout.

Uvařené vločky rozmixujeme spolu s mandlovým mlékem, vanilkovým práškem, kakaovým práškem, solí, javorovým sirupem a kokosovým cukrem. Přendáme do misek, ozdobíme posypkou a ihned podáváme.



