

PISTÁCIOVÉ SKYROVÉ KOSTEČKY

SUROVINY na menší formu 17 × 10 cm
(8 kosteček)

- 35 g ovesné mouky (i bezlepkové)
- 2 g kypřicího prášku bez fosfátů
- 20 g erythritolu
- 10 g čokoládového proteinového prášku
- 2 g holandského kakaa
- 15 ml tekutých vaječných bílků
- 10 ml řepkového oleje
- 40 ml polotučného mléka

SKYROVÁ VRSTVA

- 180 g skyru
- 20 ml polotučného mléka
- 10 g vanilkového pudinkového prášku
- 10 g proteinového prášku (vanilka nebo pistácie)

PISTÁCIOVÁ VRSTVA

- 20 g pistáciového oříškového másla
- 5 g natural pistácií



Takové kostky budou na každé oslavě budit pozornost, ale doporučuji udělat k nim ještě další dezert, kde postupujeme zcela stejně, jen místo pistáciového másla použijeme pomazánku Lotus, také stačí 20 g. Tu dáme v misce asi na půl minuty do mikrovlnky, aby byla tekutější a lépe se s ní pracovalo. Můžeme tak udělat skvrny do krému a ty následně špejlí propojovat do různých obrazců na povrchu krému.

POSTUP

Vytvoříme si čokoládové těsto na základ dezertu. V misce smícháme ovesnou mouku, kypřicí prášek, čokoládový proteinový prášek (nemusí být), erythritol a kakao a k nim přidáme trošku mléka, tekuté vaječné bílky (není třeba celé vejce) a lžíci oleje. Toto těsto nalijeme na pečicí papír na dno formy.

Dále si uděláme rychlý krém ze skyru a mléka, kam nasypeme trošku pudinkového prášku a také proteinový prášek, který nám směs také osladí. Může být vanilkový, ale hodí se i pistáciový. Stačí jen promíchat lžičkou. Vrstvu nanese na těsto ve formě a uhladíme. Jako poslední do krému na povrchu uděláme pistáciovým máslem skvrny a hrotem špičaté špejle či párátkem uděláme pár tahů nahoru a dolů, doprava a doleva tak, aby se nám vytvořil zelený ornament. Nakonec posypeme nasekanými pistáciemi. Dáme péct do předehřáté trouby asi na 30 minut do zpevnění krému. Podáváme vychlazené a posypané např. namletými pistáciemi.



VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci (1 kostečka)

ENERGIE



340 kJ/81 kcal

BÍLKOVINY



6 g

TUKY



3 g

SACHARIDY



6 g



"OVOČNÁK"

želé řezy

SUROVINY na čtvercovou formu 20 × 20 cm
(16 řezů)

- 50 g hladké špaldové mouky
- 25 g celozrnné špaldové mouky
- 4 g kypřicího prášku bez fosfátů
- 40 g erythritolu
- 15 g proteinového prášku (vanilka)
- 1 malého vejce (S)
- 15 ml řepkového oleje
- 75 g nízkotučného bílého jogurtu

JOGURTOVÁ VRSTVA

- 280 g řeckého jogurtu s 0,1 % tuku
- 70 g bílého jogurtu do 3,5 % tuku
- 15 g pudinkového prášku (vanilka)
- 20 g proteinového prášku (vanilka, banán-kiwi nebo kokos)
- v případě potřeby ochutíme např. Flavdrops kapičkami, ale protein často na oslazení stačí

OVOCNÁ VRSTVA

- 150 g kiwi nakrájeného např. na plátky

ŽELÉ

- 2 sáčky dortového čírého želé
- 500 ml vody

ZDOBENÍ

- 5 g strouhaného kokosu

POSTUP

Nejprve si připravíme základ na ovocné řezy z litého těsta. V míse smícháme ingredience na těsto – suché suroviny zamícháme s mokřými. Vznikne nám hladké těsto, které přesuneme do hranaté formy. Hodí se silikonová.

Dále si nachystáme jogurtový krém. Lze volit i bezlaktóзовé mléčné výrobky (jogurt a tvaroh free lactose). Přisypeme vanilkový protein a pudinkový prášek pro zpevnění krému (+ případně Flavdrops na doslazení krému). Celý krém rozmixujeme ručním mixérem do hustějšího hladkého krému. Kdyby byl moc hustý, můžeme přidat trošku mléka, aby se pak lépe nanášel. Krém navrstvíme na těsto na dně formy.

Takto předpřipravený cheesecake dáme péct do předehřáté trouby na asi 30 min. Do zpevnění krému. Doporučuji dát na dno trouby i plech s vodou, pomůže proti popraskání. Ale ani to nebude vadit, po vychlazení pak totiž krém hustě poklademe ovocem a zalijeme dortovým želé.

Po upečení necháme cheesecake vychladit alespoň hodinu. Mezitím si nakrájíme ovoce na menší kousky. Ovoce můžete namíchat jakékoliv dle dostupnosti a chuti. Nakrájené ovoce poté naskládáme na vychlazený dort a připravíme si želé dle návodu na obalu, jen bez cukru, který není nutný. Množství vody dáme okolo 500 ml, aby bylo ovoce ponořené pod želé. Po jeho zchladnutí ho



pomalou nalijeme na dort s ovocem a dáme vychladit do lednice.

Před podáváním můžeme okraj želé ozdobit strouhaným kokosem.

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci (1/16 řezu)

ENERGIE

 281 kJ/67 kcal

BÍLKOVINY

 5 g

TUKY

 2 g

SACHARIDY

 7 g



FIT NUGÁTKY

SUROVINY na menší formu 17 × 10 cm
(8 kosteček)

- 100 g bílého skyru
- 100 g proteinového bílého jogurtu
- 1 vejce
- 50 g hladké špaldové mouky
- 40 g erythritolu
- 5 g holandského kakaa
- 20 g proteinového prášku (čokoládového či oříškového)

POSYP A ZDOBENÍ

- 10 g čokoládových peciček s 60 % kakaa
- 5 g sekaných lískových oříšků
- 10 g čokoládového toppingu bez přidaného cukru



Když nebudete mít erythritol, můžete využít asi půl lžičky Flavdrops kapiček na bázi sladidla sukralózy. Výhodou je použití malinkého množství (zkuste si po kapkách, jaká sladkost vám vyhovuje) a výsledkem je sladká chuť. Dnes je vyrábí již více firem a dá se sehnat obrovské množství příchutí. Zde se hodí příchutí oříšek, nebo dokonce nugát.

POSTUP

Vše mimo zdobení – čokopeciček, oříšků a zero toppingu – spolu rozmixujeme do hutnějšího krému. Tedy vejce se skyrem a proteinovým bílým jogurtem a následně přidáme i mouku, erythritol a kakaový prášek. Proteinový prášek se zde hodí výborně čokoládový či ještě lépe lískooříškový (hazelnut). Krém si přesuneme do formy vystlané pečicím papírem.

Povrch bohatě zasypeme čokoládovými pecičkami, sekanými lískovými oříšky a dáme péct na 25–30 min. do trouby předehřáté na 180–220 °C (dle vaší trouby). Necháme vychladnout a celý dezert ozdobíme čokoládovým toppingem bez přidaného cukru.



VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci (1 kostečka)

ENERGIE

 315 kJ/75 kcal

BÍLKOVINY

 7 g

TUKY

 2 g

SACHARIDY

 8 g



RYCHLÉ SLANÉ FIT ZOBKY

z listového těsta, bohaté na bílkoviny

PIZZA ZOBKA

TUŇÁKOVÁ ZOBKA

SUROVINY na 14 závinků

- 230 g listového těsta s máslem
- 70 g kečupu Zero Heinz
- 75 g pure kuřecí šunky s 92 % masa
- 60 g mozzarely light
- 10 ml tekutých vaječných bílků
- 3 g oregana či provensálských bylinek
- asi 5 g sezamových semínek

POSTUP

Chlazené listové těsto necháme chvíli povolit. Poté jej rozbalíme, můžeme jej nechat na pečicím papíře, ve kterém je zabaleno, potřeme kečupem se sníženým obsahem cukru, obložíme na kousky nakrájenou šunkou a zasypeme nastrohanou mozzarellou light. Nakonec bohatě posypeme oreganem nebo provensálskými bylinkami.

Takto obložené těsto opatrně zabalíme a můžeme tvořit libovolné tvary. Zde jsem jej zabalila do fit závinu nebo můžeme vytvořit minicroissanty.

SUROVINY na 14 závinků

- 230 g listového těsta s máslem
- 125 g sýru cottage
- 75 g tuňáka ve vlastní šťávě (suchý stav)
- 10 g červené cibule
- 10 g hořčice
- 10 ml tekutých vaječných bílků
- 5 g sezamových semínek (světlých i tmavých)

Malých fit závinků silných 1 cm budeme mít asi 14 kusů.

Každý kousek potřeme tekutými bílky a zasypeme buď ještě kořením, nebo sezamovými semínky.

Do předehřáté trouby dáme plech s pečicím papírem a fit zobkou. Pečeme aspoň na 200–220 °C (dle trouby) 20 minut. Případně můžeme během pečení ještě potřít zbytkem vaječných bílků.

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci (1/14 závinků)

ENERGIE



310 kJ/74 kcal

BÍLKOVINY



3 g

TUKY



3 g

SACHARIDY



7 g



Výběr listového těsta

Listové těsto rozhodně nepatří mezi zcela nutričně hodnotné potraviny, ale pro jeho jednoduchost a univerzálnost po něm často saháme. V zahraničí se dá koupit varianta light, která má asi o třetinu méně tuků, tedy místo asi 25 g okolo 16 g – a to je významný rozdíl. V ČR se dá v Lidlu koupit listové těsto s máslem, které má téměř stejné hodnoty jako light těsto v zahraničí. Je trochu dražší, ale nutričně vhodnější. Proto pokud jej budete chtít využít na rychlé a vždy budující pohoštění, jako je tento recept, volte raději tento druh. A pak se dá odlehčit samotné obložení výběrem potravin méně tučných, zato bohatých na bílkoviny (šunka, sýr, cottage, tuňák).



Závinky můžeme zahrnout i do vyvážené večeře. Pokud si dáme 5 ks a závinky ještě doplníme méně tučným zdrojem bílkovin, vykouzlíme i z této pochutiny vyváženou kombinaci. Například když zvolíme 100 g cottage light. A tohle vše můžeme během chvíli zjistit díky načtení QR kódu receptu do aplikace NaGram – zadáme 5 porcí, přidáme vlastní ingredienci a hned vidíme, jak se nám změní energie, ale také všechny živiny, které pak takový chod dodá. Tvořit si vyvážené kombinace a zcela nové vlastní recepty může být tak snadné!