

The cover features a warm, orange-toned background. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of small, dark brown berries. In the top-right and bottom-left corners, there are sprigs of autumn leaves in shades of yellow and orange. A single, larger orange leaf is positioned above the title. The title itself is centered and written in a large, bold, brown sans-serif font.

PODZIMNÍ RECEPTY

Zdravé recepty pro celou rodinu

Lucie Janatová

Předmluva

Podzim je období barev, vůní a chutí, které doslova lákají k tomu, abychom si v kuchyni trochu pohráli. Často ale máme pocit, že vaření zdravě a chutně znamená složité recepty, drahé suroviny nebo dlouhé hodiny u sporáku. Pravda je ale úplně jiná – i z obyčejných potravin, které máte běžně doma, se dají vykouzlit jídla, která zasytí, zahřejí a dodají tělu vše, co potřebuje.

V tomhle e-booku najdete 30+ jednoduchých receptů, které vycházejí z podzimní sezóny. Využívám v nich suroviny, které jsou teď nejdostupnější a nejchutnější – dýně, jablka, hrušky, brambory, řepu nebo kořenovou zeleninu. Najdete tu recepty na snídaně, svačiny, hlavní jídla i polévky, abyste si mohli sestavit celý den podle chuti a nálady.

Recepty jsou psané tak, abyste je snadno zařadili do svého jídelníčku. Uvádím suroviny vždy na celý recept, gramáže si pak můžete upravit podle toho, co máte ve svém jídelníčku na míru nebo jak jste zvyklí.

Co se týče polévek, v jídelníčku na míru ode mě často kombinace na ně nenajdete, doporučuji si je tedy dát jako lehkou večeři cca v porci 1 talíř.

Ohledně bonusových receptů – doporučuji cca dva kousky na snídani, případně jeden na svačinu. Nemusíte se bát, že gramáž nebude přesně podle jídelníčku, který aktuálně dodržujete. Jedno jídlo, obzvláště zdravé, vám snahu nepokazí, není nutné vše vážit na gram. Pokud zbytek jídelníčku hlídáte, je to úplně v pořádku a právě o tom je udržitelné zdravé stravování.

Mým cílem je ukázat vám, že zdravé jídlo nemusí být složité ani nudné. Stačí trocha inspirace, dobré kombinace a hlavně chuť vyzkoušet nové nápady. Věřím, že vám tyto recepty přinesou nejen dobrou náladu na talíři, ale i radost z toho, že děláte něco pro sebe a své zdraví.

Tak si uvařte něco dobrého, zabalte se do deky a užijte si podzim se vším všudy.

Obsah

Jablečná ovesná kaše se skořicí a ořechy.....	4
Hruškové lívanečky z kefíru.....	4
Slaný toust s tvarůžky a rajčetem.....	5
Jablkový mugcake s tvarohem.....	5
Tvarohový dezert se švestkami a skořicí.....	5
Cottage pomazánka s pečenou řepou.....	6
Cottage pomazánka s pečenou řepou.....	6
Jogurtová miska s jablkem, semínky a skořicí.....	6
Jablečný závin z celozrnné tortilly.....	7
Banánovo-tvarohové cookies.....	7
Jablečný crumble s ovesnými vločkami.....	8
Kuřecí prsa na tymiánu s bramborovým pyré a dušeným zelím.....	8
Krůtí tortilla s mrkví, salátem a jogurtovým dipem.....	9
Losos s pečenou dýní a batáty.....	9
Zapečené těstoviny s krůtím masem a brokolicí.....	10
Vepřová panenka se šťouchanými bramborami a řepou.....	10
Kuřecí curry s rýží parboiled.....	10
Krémová dýňová polévka.....	11
Čočkový guláš s bramborem.....	11
Zelňačka s jogurtem.....	12
Houbová polévka s pohankou.....	12
Zeleninová polévka s cizrnou.....	13
Rajčatová polévka s čočkou.....	13
Polévka z pečené papriky.....	14
Rychlá špenátová polévka s vejcem.....	14
Krém z květáku a brambor.....	14
Dýňová polévka s mrkví a zázvorem.....	15
Bramboračka s houbami.....	15
Čočková polévka s mrkví a rajčaty.....	15
Hrachová polévka s krutony.....	16
Krém z pečené červené řepy.....	16
Květáková polévka s mozzarellou light.....	16
Cuketovo-bramborový krém s bazalkou.....	17
Rajčatová polévka s čočkou beluga.....	17
Jablečný koláč s vločkami.....	18
Dýňový koláč s tvarohem.....	18
Švestkový crumble s vločkami.....	19
Mrkvový perník.....	19
Závěr.....	20

Jablečná ovesná kaše se skořicí a ořechy

Ingredience :

- Ovesné vločky 40 g
- Mléko dle potřeby
- Jeden řecký jogurt
- Jablko
- Vlašské ořechy
- Med nebo čekankový sirup
- Trocha skořice

Postup:

1. Vločky zalijte mlékem a na mírném ohni vařte, dokud nezměknou (cca 10 minut).
2. Mezitím nastrouhejte jablko nahrubo a vmíchejte je do hotové kaše spolu s řeckým jogurtem.
3. Osladit můžete medem nebo čekankovým sirupem.
4. Na závěr posypte nasekanými ořechy a skořicí.

Tip: Kaši si můžete připravit večer a ráno jen ohřát, případně sníst studenou jako overnight oats.

Hruškové lívanečky z kefíru

Ingredience (cca 2 porce/10 lívanečků):

- Kefír 200 ml
- Vejce 1 ks
- Ovesné vločky 80 g (rozmixované na mouku)
- Prášek do pečiva 1 lžička
- Hruška 1 ks (cca 150 g)
- Olej 1 lžíce (do těsta) + trochu na pánev

Postup:

1. V misce smíchejte kefír, vejce, mouku a prášek do pečiva.
2. Hrušku nastrouhejte a vmíchejte do těsta.
3. Na pánvi s trochou oleje smažte menší lívanečky dozlatova.

Tip: Podávejte s jogurtem a posypané skořicí nebo oříšky. Vhodné i do krabičky na cestu.

Slaný toust s tvarůžky a rajčetem

Ingredience (2 tousty):

- Celozrnný toustový chléb 4 plátky
- Olomoucké tvarůžky 50 g
- Rajče 1 ks
- Listový salát nebo rukola
- Hořčice 1 lžička na pomazání

Postup:

1. Na plátky toustu namažte hořčici, položte plátky tvarůžků a rajčata.
2. Přiklopte druhým plátkem a dejte krátce zapéct do toustovače.
3. Podávejte s čerstvou zeleninou a lístky salátu.

Tip: Pokud nechcete výraznou chuť tvarůžků, použijte cottage light nebo mozzarellu light.

Jablkový mugcake s tvarohem

Ingredience:

- Ovesné vločky 40 g (rozmixované na mouku)
- Prášek do pečiva 0,5 lžičky
- Vejce 1 ks
- Nízkotučný tvaroh 100 g
- Jablko 1 menší kus
- Trocha skořice
- Čekankový sirup nebo med

Postup:

1. Jablko nastrouhejte, smíchejte s ovesnou moukou, práškem do pečiva, vejcem a tvarohem.
2. Osladit můžete čekankovým sirupem.
3. Směs dejte do hrnečku a na 3–4 minuty do mikrovlnky (nebo 15 min do trouby na 180 °C).

Tip: Skvěle chutná teplé se lžící jogurtu navrch.

Tvarohový dezert se švestkami a skořicí

Ingredience:

- Nízkotučný tvaroh cca 100 g

- Ovesné vločky cca 40 g
- Čekankový sirup
- Švestky
- Skořice
- Vlašské ořechy

Postup:

1. Tvaroh našlehejte a čekankovým sirupem.
2. Švestky nakrájejte na kousky a krátce poduste se skořicí.
3. Do skleniček vrstvěte vločky, krém a švestky, posypte nasekanými ořechy.

Tip: Hodí se i do krabičky, vydrží do druhého dne v lednici.

Cottage pomazánka s pečenou řepou

Cottage pomazánka s pečenou řepou

Ingredience (2 porce):

- Cottage light 200 g
- Červená řepa 200 g (upečená, oloupaná)
- Česnek 1 stroužek
- Sůl, pepř
- Celozrnný chléb 2 krajíce

Postup:

1. Řepu upečte v troubě (zabalenou v alobalu, cca 40–50 minut na 180 °C), nechte vychladnout a oloupejte.
2. Upečenou řepu nakrájejte na malé kostičky nebo nastrouhejte nahrubo.
3. Smíchejte s cottage sýrem, prolisovaným česnekem, osolte a opepřete.
4. Podávejte na celozrnném chlebu.

Tip: Pomazánka vydrží 2 dny v lednici, chutná skvěle i jako dip k zelenině.

Jogurtová miska s jablkem, semínky a skořicí

Ingredience:

- Řecký jogurt 0 % kelímek
- Jablko 1 ks

- Slunečnicová nebo dýňová semínka 15 g
- Skořice
- Čekankový sirup

Postup:

1. Jogurt dejte do misky, přidejte nakrájená jablka.
2. Posypte semínky a skořicí.
3. Osladit můžete čekankovým sirupem.

Tip: Skvělé i do skleničky s víčkem jako svačina na cesty.

Jablečný závin z celozrnné tortilly

Ingredience:

- Celozrnná tortilla
- Jablko 1 ks
- Řecký jogurt
- Skořice
- Čekankový sirup
- Mleté vlašské ořechy

Postup:

1. Jablka nastrouhejte, ochuťte skořicí, čekankovým sirupem a ořechy.
2. Směs dejte do tortilly spolu s řeckým jogurtem.
3. Dejte na plech a pečte 10 minut na 180 °C, dokud není křupavé. Můžete potřít vajíčkem.

Tip: Podávejte teplé i studené, hodí se i jako sladká svačina do krabičky.

Banánovo-tvarohové cookies

Ingredience (cca 12 sušenek):

- Nízkotučný tvaroh 250 g
- Banány 2 ks
- Ovesné vločky 120 g
- Čekankový sirup 1 lžíce
- Skořice 1 lžička

Postup:

1. Banány rozmačkejte, smíchejte s tvarohem, vločkami, sirupem a skořicí.
2. Na plech vyložený pečicím papírem tvořte malé placičky.
3. Pečte 15–18 minut na 180 °C dozlatova.

Tip: Skvělé i do krabičky na svačinu.

Jablečný crumble s ovesnými vločkami

Ingredience:

- Jablka 2 ks (cca 400 g)
- Ovesné vločky 80 g
- Mleté vlašské ořechy 40 g
- Čekankový sirup 1–2 lžíce
- Skořice 1 lžička

Postup:

1. Jablka nakrájejte na kostičky a dejte do zapékací misky.
2. Smíchejte vločky s ořechy, skořicí a sirupem a posypte jablka.
3. Pečte 20 minut na 180 °C dozlatova.

Tip: Podávejte teplé, s řeckým jogurtem.

Kuřecí prsa na tymiánu s bramborovým pyré a dušeným zelím

Ingredience:

- Kuřecí prsa 600 g
- Čerstvý tymián nebo sušený 1 lžička
- Brambory
- Mléko
- Bílé zelí 400 g
- Cibule 1 ks
- Sůl, pepř

Postup:

1. Kuřecí prsa osolte, opepřete, posypte tymiánem a opečte na pánvi s trochou oleje.
2. Brambory uvařte a rozšťouchejte s mlékem.
3. Zelí nakrájejte, poduste na cibulce a trochou vody.
4. Servírujte společně.

Tip: Zelí lze dochutit i jablkem nebo čekankovým sirupem či medem pro sladší chuť.

Krůtí tortilla s mrkví, salátem a jogurtovým dipem

Ingredience:

- Celozrnná tortilla 2 ks
- Krůtí prsa 250 g
- Mrkev 1 ks
- Listový salát hrst
- Řecký jogurt 0 % 150 g
- Česnek 1 stroužek
- Sůl, pepř

Postup:

1. Maso nakrájejte na nudličky, orestujte na oleji, osolte a opepřete.
2. Jogurt promíchejte s prolisovaným česnekem a solí.
3. Na tortillu dejte maso, nastrouhanou mrkev, listy salátu a přelijte dipem.
4. Zarolujte a podávejte.

Tip: Hodí se i do krabičky jako oběd na cesty.

Losos s pečenou dýní a batáty

Ingredience:

- Filet z lososa 600 g
- Dýně hokkaido 500 g
- Batáty 400 g
- Olivový olej
- Rozmarýn nebo tymián 1 lžička
- Sůl, pepř

Postup:

1. Dýně a batáty nakrájejte na kostky, osolte, opepřete, pokapejte olejem a dejte péct na 200 °C asi 25 minut.
2. Lososa osolte, opepřete, posypte bylinkami a přidejte k zelenině na posledních 12 minut.

Tip: Skvěle chutná s čerstvým citronem navrch.

Zapečené těstoviny s krůtím masem a brokolicí

Ingredience:

- Semolinové těstoviny 300 g
- Krůtí maso (mleté nebo nudličky) 400 g
- Brokolice 400 g
- Mozzarella light 125 g
- Olivový olej 1 lžíce
- Sůl, pepř

Postup:

1. Těstoviny uvařte al dente, brokolici krátce povařte.
2. Maso orestujte na oleji, osolte a opepřete.
3. Vše smíchejte v pekáčku, posypte mozzarellou a pečte 20 minut na 180 °C.

Tip: Obměnit lze i s cuketou nebo špenátem.

Vepřová panenka se št'ouchanými bramborami a řepou

Ingredience:

- Vepřová panenka 600 g
- Olivový olej 1 lžíce
- Brambory
- Červená řepa 400 g (vařená nebo pečená)
- Sůl, pepř, bylinky, co máte doma.

Postup:

1. Panenku osolte, opepřete, zprudka opečte a dopéct můžete 10 min v troubě.
2. Brambory uvařte, rozšt'ouchejte se solí a bylinkami.
3. Řepu nakrájejte na kostičky a podávejte jako přílohu.

Tip: Skvěle chutná i s křenem navrch.

Kuřecí curry s rýží parboiled

Ingredience:

- Kuřecí prsa 600 g
- Cibule 1 ks
- Mrkev 2 ks

- Červená paprika 1 ks
- Kokosové mléko light 200 ml
- Kari koření 1 lžička
- Rýže parboiled
- Sůl, pepř

Postup:

1. Maso nakrájejte na kostky a orestujte na oleji s cibulí.
2. Přidejte zeleninu, kari, podlijte kokosovým mlékem a duste 15 minut.
3. Podávejte s uvařenou rýží.

Tip: Místo kokosového mléka lze použít i smetanu na vaření light.

Krémová dýňová polévka

Ingredience :

- Dýně hokkaido 800 g
- Mrkev 2 ks
- Cibule 1 ks
- Zeleninový vývar 1 l
- Sůl, pepř, muškátový oříšek
- Dýňová semínka na posypání

Postup:

1. Zeleninu nakrájejte, orestujte, zalijte vývarem a vařte doměkka.
2. Rozmixujte dohladka, dochuťte.
3. Podávejte s opraženými semínky.

Tip: Lze zamrazit do zásoby.

Čočkový guláš s bramborem

Ingredience:

- Červená čočka 100 g
- Brambory 200 g
- Mleté hovězí/vepřové 200 g
- Cibule 1 ks
- Mrkev 1 ks

- Rajčatový protlak 2 lžíce
- Majoránka, česnek, sůl, pepř

Postup:

1. Na oleji osmahněte cibuli, maso, přidejte mrkev a protlak.
 2. Vmíchejte čočku a na kostičky brambory, zalijte vodou a vařte 20 minut.
 3. Dochutěte majoránkou, solí a pepřem (sůl opravdu až na konec, ať nemáte čočku tvrdou).
-

Zelňačka s jogurtem

Ingredience:

- Kysané zelí 400 g
- Brambory 300 g
- Cibule 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Jogurt 150 g
- Kmín, bobkový list, sůl, pepř

Postup:

1. Na oleji osmahněte cibuli, přidejte zelí a koření.
2. Zalijte vodou, přidejte brambory a mrkev, vařte doměkka.
3. Zjemněte jogurtem.

Tip: Dá se doplnit vařeným vejcem nebo krůtí šunkou pro bílkoviny.

Houbová polévka s pohankou

Ingredience:

- Čerstvé houby 300 g (žampiony nebo lesní)
- Pohanka lámanka 80 g
- Mrkev 1 ks
- Cibule 1 ks
- Zeleninový vývar 1 l
- Sůl, pepř, majoránka

Postup:

1. Na pánvi osmahněte cibuli a mrkev, přidejte houby a krátce poduste.
2. Zalijte vývarem, vsypte pohanku a vařte 15 minut.

3. Dochut'te majoránkou, solí a pepřem.

Tip: Výborně chutná druhý den, kdy se chutě propojí.

Zeleninová polévka s cizrnou

Ingredience:

- Cizrna vařená 200 g (nebo konzervovaná)
- Mrkev 2 ks
- Petržel 1 ks
- Celer 1 plátek
- Cibule 1 ks
- Zeleninový vývar 1,2 l
- Sůl, pepř, libeček

Postup:

1. Zeleninu nakrájejte a orestujte na oleji.
2. Zalijte vývarem, přidejte cizrnu a vařte 20 minut.
3. Dochut'te bylinkami.

Tip: Polévka skvěle zasytí díky cizrně.

Rajčatová polévka s čočkou

Ingredience:

- Červená čočka 150 g
- Rajčata loupaná krájená 400 g (plechovka)
- Cibule 1 ks
- Česnek 2 stroužky
- Oregano, bazalka, sůl, pepř

Postup:

1. Na oleji osmahněte cibuli a česnek, přidejte rajčata.
2. Vsyp'te čočku, zalijte 800 ml vody a vařte 15 minut.
3. Dochut'te kořením.

Tip: Podávejte s celozrnným pečivem.

Polévka z pečené papriky

Ingredience:

- Červené papriky 4 ks
- Cibule 1 ks
- Rajčatový protlak 1 lžíce
- Zeleninový vývar 800 ml
- Sůl, pepř, tymián

Postup:

1. Papriky opečte v troubě, oloupejte slupku.
2. Na oleji osmahněte cibuli, přidejte papriky a protlak.
3. Zalijte vývarem, krátce povařte a rozmixujte.

Tip: Výborně chutná s fetou nebo mozzarellou light.

Rychlá špenátová polévka s vejcem

Ingredience:

- Listový špenát 400 g (čerstvý nebo mražený)
- Cibule 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Vejce 2 ks
- Zeleninový vývar 800 ml
- Sůl, pepř, muškátový oříšek

Postup:

1. Na oleji orestujte cibuli, česnek a špenát.
2. Zalijte vývarem a krátce povařte.
3. Vmíchejte rozšlehaná vejce.

Tip: Lze obohatit i o ricottu pro jemnější chuť.

Krém z květáku a brambor

Ingredience:

- Květák 500 g
- Brambory 300 g
- Cibule 1 ks

- Zeleninový vývar 1 l
- Sůl, pepř, muškátový oříšek

Postup:

1. Zeleninu nakrájejte, zalijte vývarem a vařte doměkka.
2. Rozmixujte dohladka, dochuťte.

Tip: Posypte praženými semínky nebo opečenými krutony.

Dýňová polévka s mrkví a zázvorem

- Dýně hokkaido 600 g
- Mrkev 2 ks
- Cibule 1 ks
- Zázvor 2 cm kousek
- Zeleninový vývar 1 l
- Sůl, pepř

Postup: Dýni a mrkev nakrájejte, orestujte s cibulí a zázvorem, zalijte vývarem a vařte 20 minut. Rozmixujte dohladka.

Bramboračka s houbami

- Brambory 500 g
- Houby (čerstvé nebo sušené) 200 g
- Cibule 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Celer 100 g
- Česnek 2 stroužky
- Majoránka, kmín, sůl, pepř

Postup: Zeleninu nakrájejte a opečte na pánvi, přidejte houby, zalijte vývarem, okořeňte a vařte cca 25 minut.

Čočková polévka s mrkví a rajčaty

- Červená čočka 200 g
- Mrkev 2 ks

- Rajčata 2 ks nebo rajčatové pyré 200 g
- Cibule 1 ks
- Vývar 1 l
- Sůl, pepř, tymián

Postup: Cibuli a mrkev orestujte, přidejte čočku a rajčata, zalijte vývarem a vařte 15 minut.

Hrachová polévka s krutony

- Zelený hrách loupaný 200 g
- Cibule 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Česnek 2 stroužky
- Celozrnný chléb na krutony
- Sůl, pepř

Postup: Hrách předem namočte, uvařte s cibulí a mrkví doměkka, rozmixujte. Krutony opečte na sucho nebo s kapkou oleje.

Krém z pečené červené řepy

- Červená řepa 500 g
- Mrkev 2 ks
- Brambory 200 g
- Cibule 1 ks
- Zeleninový vývar 1 l
- Sůl, pepř, tymián

Postup: Zeleninu nakrájejte, upečte 30 min na 200 °C, poté rozmixujte s vývarem.

Květáková polévka s mozzarellou light

- Květák 1 menší hlávka
- Mrkev 1 ks
- Cibule 1 ks
- Mozzarella light 100 g

- Vývar 1 l
- Sůl, pepř, muškátový oříšek

Postup: Květák a zeleninu uvařte ve vývaru, rozmixujte, přidejte nastrohanou mozzarellu a krátce povařte.

Cuketovo-bramborový krém s bazalkou

- Cuketa 400 g
- Brambory 300 g
- Cibule 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Čerstvá bazalka hrst
- Vývar 1 l
- Sůl, pepř

Postup: Zeleninu orestujte, zalijte vývarem, povařte a rozmixujte, dochuťte bazalkou.

Rajčatová polévka s čočkou beluga

- Rajčata 500 g nebo pyré 400 g
- Čočka beluga 100 g
- Cibule 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Vývar 1 l
- Sůl, pepř, oregano

Postup: Cibuli a mrkev orestujte, přidejte rajčata a čočku, zalijte vývarem, vařte 25 minut. Rozmixujte částečně, aby zůstala struktura.

Bonusové recepty na podzimní pečení

Jablečný koláč s vločkami

Suroviny:

- 200 g jemných ovesných vloček
- 80 g celozrnné mouky
- 2 vejce
- 250 g bílého jogurtu (řecký 0 %)
- 60 g čekankového sirupu (nebo medu)
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 1 lžička skořice
- 3 větší jablka
- hrst nasekaných vlašských ořechů (cca 40 g)

Postup:

1. Jablka oloupejte a nakrájejte na plátky.
 2. V míse smíchejte vločky, mouku, kypřicí prášek a skořici. Přidejte vejce, jogurt a sirup, promíchejte.
 3. Těsto vlijte na plech vyložený pečicím papírem.
 4. Navrch naskládejte jablka, posyp ořechy a lehce zatlačte.
 5. Pečte 35–40 minut na 180 °C.
-

Dýňový koláč s tvarohem

Suroviny:

- 250 g dýňového pyré (upečená a rozmixovaná dýně Hokkaido)
- 250 g nízkotučného tvarohu
- 2 vejce
- 50 g čekankového sirupu
- 40 g celozrnné mouky
- 1 lžička skořice, špetka muškátového oříšku
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva

Postup:

1. Dýni nakrájejte na kostky, upečte doměkka a rozmixujte na pyré.
2. V míse smíchejte tvaroh, vejce, sirup a dýňové pyré. Přidejte mouku, prášek do pečiva a koření.

3. Vlijte do formy na koláč vyložené pečicím papírem.
 4. Pečte cca 35 minut při 180 °C, dokud povrch nezezlátne.
-

Švestkový crumble s vločkami

Suroviny:

- 600 g švestek
- 100 g jemných vloček
- 40 g mletých ořechů (vlašské/lískové)
- 40 g másla (nebo ghí)
- 30 g čekankového sirupu
- 1 lžička skořice

Postup:

1. Švestky vypeckujte, nakrájejte a rozložte do zapékací misky.
 2. Smíchejte vločky, mleté ořechy, skořici, sirup a máslo – vznikne drobenka.
 3. Drobenkou posypte ovoce.
 4. Pečte cca 25 minut při 180 °C, dokud povrch nezezlátne. Podávejte s řeckým jogurtem.
-

Mrkvový perník

Suroviny:

- 200 g jemně nastrouhané mrkve
- 150 g jemných vloček (rozmixovaných na mouku)
- 2 vejce
- 100 g bílého jogurtu (řecký 0 %)
- 60 g čekankového sirupu
- 30 g kakaa
- 50 ml mléka
- 1 lžička skořice
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva

Postup:

1. Smíchejte suché suroviny – vločky, kakao, skořici a prášek do pečiva.
2. Přidejte mrkev, vejce, jogurt a sirup, promíchejte do hladkého těsta.
3. Vlijte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 30–35 minut na 180 °C.

Závěr

Podzim je ideálním obdobím, kdy zpomalit, užít si sezónní chutě a dopřát tělu to, co skutečně potřebuje. Věřím, že recepty z tohoto e-booku vám ukázaly, že zdravé vaření nemusí být složité ani časově náročné – stačí pár základních surovin a kousek inspirace.

Nebojte se recepty přizpůsobovat podle sebe a podle svého jídelníčku. I malá obměna dokáže přinést nové nápady a radost z jídla.

Pamatujte, že cesta za zdravím a spokojeností není o dokonalosti, ale o drobných každodenních krocích. A když se občas odměníte kouskem domácího koláče nebo teplou polévkou i když to úplně přesně nesedne do gramáží vašeho jídelníčku, je to úplně v pořádku – právě to dělá zdravý životní styl dlouhodobě udržitelný.

Přeji vám, ať vám tyto recepty přinesou nejen skvělou chuť, ale i pohodu a energii do podzimních dnů.

Lucka