

O B E C N Ě

DEZERTY

Rozmícháme ve vodě dle návodu na obalu, popř. upravíme množství vody dle chuti – možno připravit i ve větším množství vody a připravit nápoj. Vhodné přimíchal malou lžičku psyllia a chia semínek, pro zvětšení množství.

PALAČINKY SLADKÉ

Možno přidat jeden bílek.

OMELETY SLANÉ

Možno přidat jeden bílek.

Lze použít jako:

- směs na zapečení zeleniny
- tortillu, udělat omeletu na pánvi nebo pečícím papíru, naplnit zeleninovou směsí a zabalit do alobalu a vzít si druhý den do práce
- míchaná vejce
- celestýnské nudle a použít do domácí zeleninové polévky

POLÉVKY

Množství vody si přizpůsobte Vámi požadované konzistenci. 140-200 ml

S L A N Ě

BOLOŇSKÉ ŠPAGETY

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 170 ml vařící vody a dobře promíchejte. Ohřívejte 1 minutu v mikrovlnné troubě a poté nechte 5 minut odstát.

ČERVENÉ FAZOLKY NA CHILLI V PRÁŠKU

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 170 ml vařící vody a dobře promíchejte. Ohřívejte 1 minutu v mikrovlnné troubě a poté nechte 5 minut odstát.

RIZOTO S HOUBOVOU PŘÍCHUTÍ

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přilijte 120 ml vlažné vody a dobře promíchejte. Nechte stát 2 minuty, potom ohřívejte v mikrovlnné troubě (800 W) 2 minuty. Vyndejte z trouby, promíchejte a nechte 2 minuty přikryté ustát.

PARMENTIER

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přilijte 170 ml vařící vody. Na mírném ohni považte 5 – 10 minut za občasného promíchání (nebo nastavte nejvyšší výkon na 2 – 3 minuty za občasného promíchání v případě vaření v mikrovlnné troubě). Nechte 3 minuty odstát. Parmentier je francouzské jídlo: zapečené mleté hovězí s bramborovou kaší a sýrem. V proteinové úpravě „ochucená br. Kaše“

PARMENTIER 1. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 80 ml vařící vody a promíchejte vidličkou. Nechte 10 minut ustát, potom ohřívejte 30 vteřin v mikrovlnné troubě. Pozn Parmentier je francouzské jídlo: zapečené mleté hovězí s bramborovou kaší a sýrem. V proteinové úpravě „ochucená br. Kaše“

PIZZA S TOMATOVOU OMÁČKOU

Těsto na pizzu: Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přilijte 40 ml studené vody a vypracujte těsto. Rozprostřete těsto dokulata na plech pokrytý pečícím papírem. Pečte 10 – 15 minut v troubě předehřáté na 205°C. Vyjměte z trouby a nechte stát 2 – 3 minuty.

Omáčka: Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přilijte 30 ml teplé vody a dobře rozmíchejte. Rozetřete omáčku na pizzu a v krátké době zkonzumujte. Navrch lze dát zeleninovou směs.

CHLÉB V PRÁŠKU / HOUSKA

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 40 ml vody a míchejte do vzniku těsta. Předehřejte troubu na 200°C, vytvořte bochánek nebo tři malé rohlíčky. Lze také slané koláčky (náplň houby, zelenina nebo slabý plátek syrečku) a pečte na plechu vyloženém pečícím papírem 20 – 25 minut. Doporučuji dokořenit např. bylinkami, kmínem, solí. Nahoru nastrouhat trochu syrečku.

BRAMBORÁK 1. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 75 ml vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Poté opékejte na nepřilnavé pánvi z obou stran jako klasický bramborák. Vhodnější je dát na pečící papír a upéci v troubě. Doporučuji dokořenit česnekem, majoránkou, solí. Možno přidat bílek a vymačkanou nastrouhanou a prosolenou cuketu.

BRAMBOROVÁ KAŠE 1. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 100 ml horké (ne vařící) vody a míchejte do vzniku směsi.

Nahoru vhodné přidat zredukovaný sos (např. z beztučného vývaru JUST)

ČÍNSKÉ NUDLE 1. FÁZE

Ponořte nudle do vařící hodně osolené vody a za občasného promíchání vařte 10 minut.

FUSILLI 2. FÁZE

Vysypte těstoviny ze sáčku do vařící osolené vody a vařte 20 minut za občasného promíchání.

HOUBOVÉ RIZOTO S PŘÍCHUTÍ SÝRA 2. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 120 ml vařící vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Poté ohřívejte 30 vteřin v mikrovlnné troubě. Nechte ustát asi 7 minut. Před konzumací promíchejte.

CHILLI CON CARNE 2. FÁZE

Rozmíchejte obsah sáčku ve vhodné nádobě s 90 až 110 ml (podle požadované konzistence) horké vody a dobře promíchejte vidličkou. Nechte 10 minut nabobtnat, poté ohřívejte v mikrovlnné troubě po dobu 30 vteřin.

TĚSTOVINOVÁ RÝŽE 2. FÁZE

Ponořte sáček s těstovinami do vařící osolené vody a za občasného promíchání vařte 20 minut.

RAJSKÁ POLÉVKA - TOMATOVÝ KRÉM - GAZPACHO

Směs rozmícháme s 3 ml studené vody do vzniku homogenní hmoty. Pak přilijeme 140-170 ml **horké** (i přesto, že to je gazpacho, přilévá se horká voda, ne však vařící!) vody a rozmícháme – pak již konzumujeme.

HRÁŠKOVÝ KRÉM

Směs rozmícháme s 3 ml studené vody do vzniku homogenní hmoty. Pak přilijeme 140-170 ml horké (ne vařící!!!) vody a rozmícháme – pak již konzumujeme.

CIBULAČKA S KRUTONY

Směs rozmícháme s 3 ml studené vody do vzniku homogenní hmoty. Pak přilijeme 140-170 ml horké (ne vařící!!!) vody a rozmícháme – pak již konzumujeme.

OMELETA S LOSOSEM

V mixeru, nebo šejkru rozmícháme s 80 ml studené vody a necháme cca 5 min. odstát. Pak 1-3 minuty opékáme z obou stran.

KOLÁČ SE SLANINOU A PŘÍCHUTÍ OLIV 1. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 75 ml studené vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Vlijte do plastové misky vhodné do mikrovlnné trouby nebo do dvou silikonových formiček na muffiny a ohřívejte v mikrovlnné troubě po dobu cca 1,5 minuty při 800W. Čím menší jsou formičky, tím kratší je doba ohřevu.

SÝROVÉ SUFLÉ

Obsah sáčku rozmíchejte s 50 ml studené vody. Přelijte do vhodné nádoby a pečte v troubě při 180°C po dobu cca 15 min.

NUGETY S PŘÍCHUTÍ KUŘETE 1. FÁZE

K obsahu sáčku přidejte 40 ml vody a míchejte do vytvoření zcela homogenní směsi. Vytvořte 2 nugetky a pečte je na pečícím papíře v troubě předehřáté na 200°C po dobu 15 minut. Nebo jako kuličky s trochou psyllia.

TĚSTOVINY CARBONARA 2. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 140 ml vařící vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Poté ohřívejte 1 minutu v mikrovlnné troubě. Nechte ustát asi 5 minut.

SLADKÉ**MUFFIN S ČOKOLÁDOVOU PŘÍCHUTÍ**

Obsah sáčku vysypte do misky. Přidejte 75 ml studené vody a dokonale rozmíchejte pomocí metly do zcela homogenní směsi. Směs lžící přeneste do dvou silikonových formiček a ohřívejte v mikrovlnné troubě 1 – 1,5 minuty.

OVESNÁ KAŠE S PŘÍCHUTÍ JABLKA A SKOŘICE 1. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 100 ml vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Poté ohřejte 1 minutu v mikrovlnné troubě. Ideální je přidat psyllium – možno i více, není téměř znát.

OVOCNÉ ŘEZY 1. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 75 ml vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Vlijte do plastové misky vhodné do mikrovlnné trouby nebo do dvou silikonových formiček na muffiny a ohřívejte v mikrovlnné troubě po dobu cca 1,5 minuty při 800W. Čím menší jsou formičky, tím kratší je doba ohřevu.

PALAČINKA 1. FÁZE (čokoláda/banán a jablko/karamel)

Obsahu sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 75 ml vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Poté smažte z obou stran na pánvi s trochou oleje. Možno s 1 bílkem. Ideální je přidat trochu psyllia – není téměř znát. Mé doporučení je udělat menší „lívanečky“, než 1 velkou palačinku.

POMERANČOVÁ PALAČINKA

V šejkru rozmícháme se 110 ml studené vody a necháme cca 3 min. odstát. Pak opékáme z obou stran do zlatova.

JABLEČNÁ PALAČINKA

Obsah sáčku smíchejte s 80-100 ml studené vody rozmíchejte a opékejte jako klasickou palačinku. Doporučuji rozdělit na 3 menší kusy, aby se netrhala (velikost lívanečků).

NUGETA / MALINOVÁ POMAZÁNKA

Obsah sáčku rozmícháme s trochou vody a natřeme na palačinku, proteinovou housku / chleba.

RÝŽOVÝ NÁKYP 1. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 100 ml vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Poté ohřejte 1 minutu v mikrovlnné troubě. Nechte 15 minut vychladnout. Ideální je přidat psyllium – není téměř znát.

ŘEZY S ČOKOLÁDOVOU PŘÍCHUTÍ 1. FÁZE

Obsah sáčku vysypte do vhodné nádoby, přidejte 75 ml vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Vlijte do plastové misky vhodné do mikrovlnné trouby nebo do dvou silikonových formiček na muffiny a ohřívejte v mikrovlnné troubě po dobu cca 1,5 minuty při 800W. Čím menší jsou formičky, tím kratší je doba ohřevu.

CRÉME BRULÉE

Do šejkru přidejte 125 ml studené vody a vysypte obsah sáčku. Dokonale protřepejte. Směs vlijte na pánvičku a zahřívejte, dokud nezřídne. Poté přelijte do vhodné nádoby a zahřívejte v mikrovlnné troubě asi 45 vteřin. Poté nechte vychladit v lednici asi 1 hodinu. Možno

MÜSLI LÍSKOŘÍŠKOVÉ A JABLEČNÉ

Směs přidejte do 80-120 ml studené vody, rozmíchejte. Pokud chcete müsli teplé, ohřejte na 45 vteřin v mikrovlnné troubě. Ideální je přidat psyllium – není téměř znát.

CITRÓNOVÝ FLAN/PUDING

Obsah sáčku vysypte do misky. Přidejte 150 ml studené vody a dokonale rozmíchejte pomocí metly nebo mixéru do zcela homogenní směsi, dejte na 45 – 60 minut do lednice.

CITRÓNOVÝ DEZERT

Obsah sáčku vysypte do misky. Přidejte 115 ml studené vody a dokonale rozmíchejte pomocí metly do zcela homogenní směsi, dejte na 15 – 30 minut do lednice.

PĚNA BÍLÁ ČOKOLÁDA

Do vhodné nádoby nalijte 90 ml horké vody a přisypte obsah sáčku. Elektrickým mixérem míchejte asi 4 minuty – nechte alespoň 1 hodinu chladit v lednici.

ČOKOLÁDOVÁ PĚNA

Do 75 ml vody dejte prášek a elektrickým mixérem rozmíchejte „do běla“ do pěny světlejší barvy. Dejte na 15 min do lednice.

PĚNA S ČERVENÝM OVOCEM

Do 90 ml horké vody dejte prášek. Elektrickým mixérem míchejte asi 4 minuty – nechte alespoň 1 hodinu chladit v lednici.

KOKOSOVÁ PĚNA

Obsah sáčku přidejte do 110-130 ml vody a pomocí metly nebo mixéru vyšlehejte do pěny. Dejte na 15 min do mrazáku.

JAHODOVÁ PĚNA

Obsah sáčku přidejte do 150-180 ml vody a pomocí metly nebo mixéru vyšlehejte do pěny. Dejte na 15 min do mrazáku.

PROTEINOVÝ KOLÁČEK S ČOKOLÁDOVO-HRUŠKOVOU PŘÍCHUTÍ

V šejkru rozmíchejte obsah sáčku s 60 ml studené vody a přelijte do nepřilnavé nádoby (jedné větší, nebo dvou menších na muffiny), která je vhodná do trouby nebo mikrovlnné trouby. Pečte v troubě při 180 °C po dobu 15 minut, nebo v mikrovlnné troubě na maximální výkon 1,5 minuty.

PROTEINOVÉ CEREÁLIE S PŘÍCHUTÍ ČOKOLÁDY – MÜSLI ČOKOLÁDA, ČOKO/HRUŠKA A ČOKO/BANÁN

Do šejkru/ misky přidejte 150 ml studené, nebo teplé vody a vysypte obsah sáčku. Dokonale protřepejte/ rozmíchejte. Ideální je přidat psyllium – není téměř znát.



K nalezení též na www.s-linie.cz