



# OŘECHOVÉ MÁSLO

---

## INGREDIENCE

2–4 hrnky ořechů  
1–2 lžičky kokosového oleje

## LZE TAKÉ PŘIDAT

vanilková esence  
koření (skořice, muškátový oříšek, zázvor)  
raw kakaový prášek  
stévie podle chuti

## POSTUP

Ořechy vložíme do nádoby mixéru a mixujeme 2–10 minut (podle výkonnosti mixéru), dokud se nevytvoří jemný prášek. Poté přidáme kokosový olej a pokračujeme v mixování. Jakmile se začne ořechová hmota usazovat na stěnách nádoby, mixér vypneme a pomocí lžice ořechovou hmotu ze stěn seškrábeme. Pokračujeme v mixování, dokud se nám nevytvoří hladké ořechové máslo. Pokud je hmota příliš hustá, můžeme přidat více oleje. Délka mixování (15–25 minut) závisí na výkonnosti vašeho mixéru a na množství mixovaných ořechů.

*Pozn.: Pokud má váš mixér menší nádobu, je nutné přidat ořechy pouze v takovém množství, aby se při mixování mohly v nádobě pohybovat, a tak i rozmixovat. Vyhněte se přidávání vody nebo mléka do ořechových másel. Máslo bude lepkavé a rychleji se zkaží. Pokud přidáváte i další ingredience jako koření nebo stévii, vždy je přidejte až do hotového másla a vmíchejte ručně nebo 1 minutu v mixéru.*



## KOKO MÁSLO

---

### INGREDIENCE

6 hrnků strouhaného kokosu  
vanilková esence  
1/2 hrnku kokosového oleje  
1/4 lžičky himalájské soli

### POSTUP

Všechny ingredience vložíme do mixéru a mixujeme, dokud se nám nevytvoří jemná hmota (občas je nutné mixér vypnout a pomocí lžice seškrábnout ze stěn nádoby nerozmixovaný kokos).

Vzniklou hmotu přecedíme přes cedník a pomocí vařečky se pokusíme z hmoty vymačkat co nejvíce tekutiny – másla.

Zbylou hmotu vložíme znovu do mixéru a mixujeme, dokud z hmoty nezískáme zbylé máslo. Poté máslo opět přecedíme a přelijeme do uzavíratelné nádoby.

*Zbylou kokosovou hmotu lze použít na pečení, do jogurtů, smoothies nebo kokosové kaše.*



## GOLDEN MILK

---

### INGREDIENCE

1 lžička čerstvě nastrohané kurkumy  
*nebo*  
1/4–1/2 lžičky mleté kurkumy  
250 ml domácího kokosového nebo mandlového mléka  
1/2 lžičky mleté skořice  
vanilková esence  
špetka černého pepře  
1 lžička kokosového oleje

### POSTUP

Mléko vlijeme do menšího hrnce a na mírném plameni zahříváme. Poté přidáme nastrohanou kurkumu, skořici, vanilku a pepř a necháme půl minuty jemně probublávat. (Pokud používáte mletou kurkumu, nejdříve ji společně se skořicí rozmíchejte ve skleničce s lžící vody). Poté přidáme lžici kokosového oleje a směs důkladně promícháme. Golden milk podáváme teplé, poprášené skořicí a špetkou pepře.



# DOMÁCÍ JOGURTOVÝ SÝR

---

## INGREDIENCE

1 kg řeckého jogurtu  
3/4 lžičky himalájské soli  
1 lžíce extra panenského olivového oleje  
bylinky (kopr, petržel, bazalka, máta)

## BUDETE TAKÉ POTŘEBOVAT

plátýnko na sýr  
větší cedník  
hlubší mísa (dno cedníku se nesmí dotýkat dna mísy)  
papír na pečení

## POSTUP

Cedník položíme na okraje hlubší mísy tak, aby se jeho dno nedotýkalo dna mísy, vyložíme ho plátýnkem na sýr a pomocí lžice přemístíme jogurt do středu cedníku.

Poté zvedneme všechny cípy plátýnka, zatočíme je a vymačkáme z jogurtu přebytečnou tekutinu. Plátýnko převážeme a pověsíme na 3–4 dny do lednice. (Nezapomeňte pod zavěšeným sýrem nechat hlubší talíř nebo misku na odkapávání).

Hotový sýr vyndáme z plátýnka a přemístíme do větší misky. Přidáme sůl, bylinky a olivový olej a vše důkladně promícháme. Poté sýr rozdělíme na dvě části. Každou z nich vložíme na připravený papír na pečení a zabalíme do válečků, jejichž konce zatočíme nebo zavážeme, aby se sýr nevysušoval.

Skladujeme v chladu po dobu max. 2 týdnů.