



Dezerty

Přepadla vás chuť na sladké? V této kapitole se naučíte péct zdravé dezerty, které skvěle chutnají a jsou nutričně plnohodnotné. Obsahují oproti klasickým zákuskům mnohem méně energie, žádný cukr a naopak jsou obohaceny o více prospěšných bílkovin a zdravých tuků.

Udělejte si radost a ochutnejte například zdravý krtkův dort, tvarohové šátečky, jablečný závin z jogurtového těsta, hruškový koláč se skořicí nebo různé druhy bábovek. Sami uvidíte, že nebudete mít potřebu se vracet ke svým špatným výživovým zlovykům v podobě nezdravého mlsání dortů, zákusků, koláčků a koblížků.

Objevujte nové chutě a mlsejte bez výčitek!



Perníková buchta



Doba přípravy: 25 min. **Počet porcí:** 10 **Náročnost:** snadné

2 banány, 50 g medu, 170 g celozrnné špaldové mouky, 30 g hladké pohankové mouky,
2 vejce, 10 g holandského kakaa, 1 lžice kypřicího prášku, 1 lžička perníkového koření,
250 g nízkotučného měkkého tvarohu, 200 ml polotučného mléka,
4 kostičky vysokoprocentní čokolády (nad 80 % kakaa)

1. Banán rozmačkáme vidličkou na pyré.
2. Všechny ostatní suroviny kromě čokolády smícháme v míse dohromady.
3. Čokoládu nakrájíme na malé kousky a samostatně vmícháme do těsta.
4. Těsto vylijeme na pekáč vyložený pečicím papírem.
5. Pečeme 20 minut při 180 °C.

	<i>nutriční hodnoty</i>	<i>nutriční hodnoty</i>	<i>bílkoviny</i>	<i>sacharidy</i>	<i>tuky</i>
celkově	7 409 kJ	1 765 kcal	71 g	291 g	36 g
na 1 porci	741 kJ	177 kcal	7,1 g	29,1 g	3,6 g



Tip nutriční specialistky: Čokoláda bývá mylně označována za nezdravou potravinu. To je ale omyl. Pokud čokoláda obsahuje vysoké procento kaka, jde dokonce o velmi prospěšnou potravinu. Pravidelná a přiměřená konzumace čokolády s vysokým obsahem kaka (ideálně nad 90 %) zvyšuje antioxidační schopnost organismu a díky obsahu flavonoidů podporuje správnou funkci srdečně-cévního systému. Kakao obsahuje také látku se silným stimulačním účinkem zvané methylxantiny, proto se mu říká „přírodní nakopávač“.

Kakao působí rovněž jako přírodní antidepresivum.

Krtekův dort



Doba přípravy: 35 min. **Počet porcí:** 8 **Náročnost:** středně náročné

Těsto: 4 vejce, 50 g čokoládového proteinového prášku (můžete nahradit špaldovou moukou nebo rozmixovanými ovesnými vločkami), 20 g holandského kakaa, 300 g jablečného pyré, ½ balení kypřicího prášku bez lepku, 20 g vanilkového pudinkového prášku,

5 lžic čekankového sirupu (stévie nebo jiného sladidla)

Náplň: 3 zralé banány, 350 g bílého řeckého jogurtu 0%, 250 g ricotty,

2 lžice čekankového sirupu (stévie nebo jiného sladidla),

30 g vysokoprocenní čokolády (nad 80 % kakaa)

1. Suroviny na těsto rozmixujeme dohladka.
2. Polotekuté těsto nalijeme do dortové formy vyložené pečicím papírem nebo použijeme silikonovou formu.
3. Pečeme 25 minut při 180 °C. Potom necháme vychladnout.
4. Z korpusu vidličkou seškrábeme vrstvu, abychom měli drobečky na vrch dortu, ty si odložíme do misky na později.
5. Krém připravíme vyšleháním jogurtu, ricotty, čekankového sirupu a najemno nastrohané čokolády.
6. Na korpus poklademe banány v celku a zarovnáme krémem.
7. Celý dort zasypeme drobečky z korpusu.
8. Krtekův dort uchováváme v lednici.

	<i>nutriční hodnoty</i>	<i>nutriční hodnoty</i>	<i>bílkoviny</i>	<i>sacharidy</i>	<i>tuky</i>
celkově	8 355 kJ	1 990 kcal	134 g	183 g	79 g
na 1 porci	1 044 kJ	250 kcal	16,8 g	22,9 g	9,9 g



Brusinkový dort s kakaovou posypkou



Doba přípravy: 60 min. **Počet porcí:** 12 **Náročnost:** náročná

Korpus: 120 g jemných ovesných vloček, 2 jablka, 300 g bílého řeckého jogurtu 0%, 3 vejce, 130 g meruňkového šmakouna, 60 g čekankového sirupu (stévie nebo jiného sladidla), 3 lžíce strouhaného kokosu, 1 lžíce mandlového másla (nebo jiného ořechového másla, např. arašídového), 500 ml polotučného mléka, 1 balíček vanilkového pudinku

Posypka: 3 lžíce jemných ovesných vloček, 1 lžíce kokosového oleje, 20 g vysokoprocenní čokolády (nad 80 % kaka)

Zdobení: 200 g mražených brusinek

1. Ovesné vločky rozmixujeme najemno a přendáme do mísy.
2. Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců, přemístíme do mixéru a spolu s trochou vody a šmakounem rozmixujeme na pyré.
3. Vzniklé pyré přidáme k rozmixovaným vločkám.
4. Dále do mísy přidáme jogurt a vejce.
5. Přilijeme čekankový sirup, přisypeme kokos, ořechové máslo a důkladně promícháme.
6. Nyní si připravíme pudink: Mléko krátce zahřejeme na pokojovou teplotu, přisypeme pudinkový prášek, rozmícháme v mléce a za stálého míchání přivedeme k varu. Vaříme na nejnižším stupni 1 minutu.
7. Ještě teplý pudink přidáme do těsta a důkladně vyšleháme.
8. Takto připravené těsto vlijeme do dortové formy vyložené pečicím papírem, zasypeme brusinkami a posypkou připravenou z jemných ovesných vloček, kokosového oleje a najemno nastrouhané čokolády.
9. Koláč pečeme 45 minut při 190 °C.

	<i>nutriční hodnoty</i>	<i>nutriční hodnoty</i>	<i>bílkoviny</i>	<i>sacharidy</i>	<i>tuky</i>
celkově na 1 porci	8 666 kJ 722 kJ	2 062 kcal 172 kcal	111 g 9,3 g	256 g 21,3 g	82 g 6,8 g