

Karibský banánový šalát



Rozpis na 4 porcie

- 1 vanilkový nízkotučný jogurt (→ 111)
- 2 - 3 lyžice strúhaného kokosu (→ 68)
- 1/3 čajovej lyžičky mletej škorice (→ 99)
- 1 celý nahrubo postrúhaný fenikel (→ 32)
- 1/2 šálky nadrobno pokrúpaného stonkového zeleru (→ 33)
- 1/2 šálky umytých hrozienok (→ 63)
- 4 lyžice po sekaných vlašských orechoch (→ 67)
- 3 zrelé (ale nie veľmi mäkké) banány pokrúpané na 1 cm hrubé kolieska (→ 53)
- javorový sirup (→ 106)

Postup

Vo väčšej mise dobre vymiešame jogurt, kokos a škoricu. Pridáme hrozienka, orechy, zeler a fenikel a dobre zamiešame. Pridáme banány a opatrne premiešame, aby sme banány nepopučili. Dobře vychladíme a podávame na liste šalátu pokvapkané javorovým sirupom.

Potrebné nástroje/náradie

väčšia šalátová misa, strúhadlo na zeleninu

Čas prípravy

10 minút

Poznámka kuchára

Pridaním jablka, prípadne iného ovocia môže vzniknúť vaša osobná variácia. Šalát nechajte postáť v chladničke aspoň 30 minút pred podávaním.

Poznámka lekára

Verte mi, je to výborné! A keď si pozriete, čo všetko do tohto skutočne reprezentatívneho ovocného dezertu ide, je vám jasné, že vaše zdravie má stále šancu.



Karibský ovocný špíz s kokosovou omáčkou



Postup

2 kúsky z každého ovocia ozdobne napichneme na drevené špajle. Ovocie na špajli namáčame do dipu a konzumujeme. Servírujeme podľa možnosti vychladené.

Príprava dipu

Všetky suroviny zmixujeme do hladka v hlbkej mise pomocou ponorného mixéra. Odložíme do chladničky.

Potrebné nástroje/náradie

ponorný mixér, špajle

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Tento dezert je vhodný na vašu záhradnú party. Ak chcete proces urýchliť, pokrájajte ovocie a vložte ho do misy vedľa dipu. Každý z hostí si napichuje a do dipu namáča kúsky ovocia sám.

Poznámka lekára

Kokosu sa netreba báť. Obsahuje síce nasýtené mastné kyseliny, ktoré zvyšujú hladinu cholesterolu, ale zdá sa, že iba vtedy, ak ste to s tým cholesterolom na tanieri predtým prehrali. Takže: pokojne si dajte strúhaný kokos do raňajok, ale odporúčam vám, aby ste sa vyhli kokosovej tyčinke PO bravčovom rezni s majonézovým šalátom. Dajte si ju NAMIESTO toho! 😊

Rozpis na 4 porcie

Ovocné špízy

16 guliek alebo kociek žltého melóna (2, 5 cm) (→ 62)

16 kúskov ananásu približne rovnako veľkých

16 bobúľ červeného hrozna (→ 55)

16 jahôd alebo iného červeného ovocia (→ 60)

8 drevených špajlí

Kokosová omáčka

1 pohár nízkoťučného syra cottage cheese (→ 109)

2 polievkové lyžice hnedého cukru (→ 104)

2 polievkové lyžice sójového mlieka (→ 22)

1 polievková lyžica vanilkového cukru (→ 105)

1 polievková lyžica strúhaného kokosu (→ 68)



Jeden kus obsahuje: ● energia 607,7 kJ ● bielkoviny 8,0 g ● sacharidy 21,4 g ● vláknina 2,1 g ● tuky 4,4 g

Banánové koláče (muffiny)



Rozpis na 20 kusov

- 2 šálky celozrnnej špaldovej múky (→ 1)
- 2 čajové lyžičky prášku do pečiva
- 1/4 čajovej lyžičky morskej soli (→ 116)
- 1/2 čajovej lyžičky mletej škorice (→ 99)
- 3 dobre zrelé banány (→ 53)
- 1 vajíčkové bielko
- 5 polievkových lyžíc hnedého cukru (→ 104)
- 3 polievkové lyžice posekaných orechov (→ 67)
- 4 polievkové lyžice oleja
- 6 polievkových lyžíc hrozienok (→ 63)



Postup

Rúru predhrejeme na 180 °C. Plech s otvormi (podobný ako na lievance, ale hlbší a má viac otvorov) vytrieme olejom a posypeme múkou. Vo veľkej mise zmiešame múku, prášok do pečiva, soľ, hrozienka, škoricu a orechy (sytké suroviny). Banány olúpeme a rozmixujeme spolu s cukrom, bielkom a olejom (tekuté suroviny). Tekuté suroviny preniesieme k sytkým surovinám a všetko spolu krátko, ale dobre premiešame. Zmes vlejeme do pripraveného plechu s formami na muffiny. Pečieme v predhriatej rúre asi 20 minút, necháme vychladnúť a podávame.

Potrebné nástroje/náradie

plech s jamkami na pečenie muffín, hlboká misa, mixér a hlbšia nádoba na mixovanie

Čas prípravy

10 minút miešanie, 20 minút pečenie

Poznámka kuchára

Pri príprave tohoto druhu cesta je veľmi dôležité, aby ste ho miešali iba krátko, inak začne pracovať kypriaci prášok a koláče nebudú „kypré“.

Poznámka lekára

Viem, dajú sa kúpiť aj v obchode, ale tieto budú vaše. A zdravé – z celozrnnej múky. Len si dajte pozor, aby ste ich nezjedli všetky naraz. ☺ Na výnimočné príležitosti pečiem banánový chlieb, ktorý má podobné zloženie a dostane každé srdce.

Ovocie v jogurte s kokosom



V mise na šalát rozmiešame jogurt s medom. Vmiešame doň očistené pokrúpané ovocie a premiešame. Rozdelíme do vhodných misiek a necháme dobre vychladnúť. Podávame posypané hoblinami kokosu.

Potrebné nástroje/náradie

misa na šalát, misky na kompót, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Dnes už nie je trendom jesť v zime jahody z Južnej Afriky. Pokojne použite hrušky, jablká a citrusy.

Poznámka lekára

Chcel by som raz vidieť reklamu, ako idylická mamička nezvoláva svoje deti, svojho manžela, svojich svokrovcov a všetky deti z okolia na Tofífee, ale na takýto prirodzený dezert. Dokonca si myslím, že by takúto pochúťku pre tú mamičku mali aspoň občas urobiť všetci spolu. 😊

Rozpis na 4 porcie

- 2 šálky bieleho nízkoťučného jogurtu (→ 111)
- 2 polievkové lyžice medu (→ 108)
- 2 šálky čerstvého ovocia pokrúpaného na kocky
- 1 polievková lyžica kokosových hoblín (môže byť aj strúhaný kokos) (→ 68)



Jedna porcia obsahuje: ● energia 526,5 kJ ● bielkoviny 6,0 g ● sacharidy 24,0 g ● vláknina 1,3 g ● tuky 1,5 g

Zapečené ovocie



Postup

Rozohrejeme rúru na 180 °C a podľa možnosti zapneme aj funkciu gril. Suroviny na posýpku spolu zmiešame vidličkou v plytkej mise. V inej mise zľahka premiešame ovocie s prepláchnutými hrozičkami a citrónovou šťavou a vložíme do olejom vymastenej a kokosom vysypanej zapekacej misky a posypeme posýpkou. Dáme do rúry a pečieme pri 180 °C asi 15 minút. Podávame teplé alebo studené a pred podávaním jednotlivé porcie ozdobíme kopčekom jogurtu alebo jogurtovej zmrzliny.

Potrebné nástroje/náradie

misa na zapekanie, veľká a malá misa na miešanie

Čas prípravy

25 minút

Poznámka kuchára

Namiesto kokosu môžete použiť plátky mandlí. Ak máte dost času, môžete použiť čerstvé pokrájané jablká a hrušky.

Poznámka lekára

No, ovocie by sa dalo zjesť aj surové a bez všetkého, ale ak máte hostí a chcete im ponúknuť lahodný dezert, toto je neporovnateľne zdravšie a rýchlejšie ako krémeše.

Rozpis na 4 porcie

2 šálky drobného čerstvého alebo mrazeného ovocia (maliny, černice a pod.) (→ 61)
 3 lyžice hrozičiek (→ 63)
 citrónová šťava z jedného citróna (→ 54)
 olej na vymastenie zapekacích misiek
 strúhaný kokos na vysypanie zapekacej misky (→ 68)
 1/2 šálky nízkotučného jogurtu (125 ml) (→ 111)

Posýpka

1/3 šálky strúhaného kokosu (→ 68)
 3 lyžice hnedého cukru (→ 104)
 2 lyžice nízkotučného margarínu (→ 117)



Jedna porcia obsahuje: ● energia 689,5 kJ ● bielkoviny 3,0 g ● sacharidy 26,1 g ● vláknina 7,3 g ● tuky 8,8 g