

# 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 nízkotučného 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)



# 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 muffin, 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 nízkoenergetického 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

