

Štíhlé vánoční pokrm



NATUR HOUSE

Odborníci na zdravé hubnutí

Kapr

Ingredience:

- 1 kg kapra
- 1 lžíce řepkového či olivového oleje
- citronová šťáva
- černý pepř, sůl
- petrželová nať
- koriandr

Příprava:

Umytou očištěnou rybu den před pečením namočte do mléka. Druhý den pokapejte citronovou šťávou, posypejte solí a pepřem a dovnitř kapra dejte nasekaný koriandr. Vložte kapra do olejem vytřené zapékové misky a pečte v předehřáté troubě na 180 °C asi 45 minut. Po vytažení z trouby posypejte petrželkou.

Porce kapra (asi 130 g) smaženého na lžíci oleje a obalovaného ve strouhance má asi 300 kcal, pečeného v alobalu asi 160 kcal. Výběrem pečené verze a bez obalování **ušetříte až 140 kcal!**



Boršč s knedlíčky (oušky)

Ingredience:

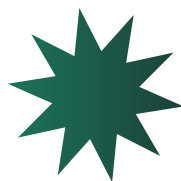
- 3 kg červené řepy
- 50 g sušených hub (nejlépe hřibů)
- 2 malá kyselá jablka
- 5 sušených švestek
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- bobkové listy, nové koření, kuličkový (celý) pepř
- 1 lžice majoránky
- 3 lžice octa
- 1 lžice zeleninového vývaru DIETESSE
- sůl, čerstvě mletý černý pepř
- 2 lžice hnědého cukru nebo jiného sladidla, jako je čekankový sirup
- 4 hřebíčky

Příprava:

Do hrnce nalijte cca 0,5 litru vody, přidejte vývar a sušené houby. Osmahněte cibuli a stroužek česneku, pak je překrojte napůl a přidejte k houbám. Přiveďte k varu, přikryjte pokličkou a vařte na mírném ohni asi 20–30 minut. Během vaření přidejte do vývaru bobkové listy, nové koření a kuličky pepře. Červenou řepu omyjte, oloupejte a poté podle potřeby nakrájejte (plátky, kostičky). Červenou řepu, jablka a švestky vložte rozkrojené na poloviny do hrnce, podlijte cca 2,5 litru vody a přidejte houbový vývar. Hrncem přikryjte a na mírném ohni přiveďte k varu. Přidejte hřebíček, sůl, pepř a majoránku. Vařte asi hodinu. Sundejte z ohně, do vývaru přidejte ocet a promíchejte. Případně přidejte cukr podle chuti.



Čistý červený boršč je nízkokalorický, problém dělají knedlíčky (ouška). Doporučujeme vyrobit si vlastní – z celozrnné mouky, která je hodnotnější. Nádivka připravená doma bude zdravější než kupovaná. Pamatuje, že 5 knedlíčků je asi 90 kcal a samotný boršč (asi 250 ml) je okolo 100 kcal. Na porci boršče stačí 3–5 knedlíčků.



Knedlíčky

Ingredience na těsto:

- 3 hrnky celozrnné mouky
- 1 celé vejce
- 2 lžíce rostlinného oleje
- ½ lžičky soli
- asi sklenice vody

Náplň:

- 500 g kysaného zelí
- 2 středně velké cibule
- 50 g namočených sušených hub
- 2–3 lžíce rostlinného oleje
- sůl, pepř

Příprava:

Na oleji poduste nadrobno nakrájenou cibuli. Přidejte pokrájené zelí, drcené houby, trochu vody a poduste asi 30 minut. Dochutěte špetkou pepře. Používejte pouze vychladlou směs.

Mouku smíchejte s vajíčkem, olejem a solí. Postupně přidávejte vodu a uhněťte těsto. Poté, co získáte hladší hmotu, těsto rozválejte a vykrajujte kolečka. Na každé kolečko pak položte 1 polévkovou lžici náplně a okraje slepte k sobě. Knedlíčky vařte ve velkém množství lehce osolené vody asi 3 minuty od chvíle, kdy vyplavou na povrch.



Sled' ve Lněném oleji



Ingredience:

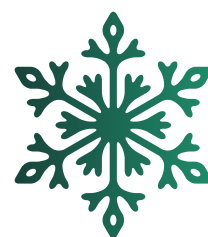
- 250 g solených filet ze sledě
- 1 tvrdé kyselé jablko
- 1 cibule
- asi 150 ml lněného oleje
- 3 lžíce bílého vinného octa
- 3 bobkové listy
- 4 kuličky nového koření
- 3 hřebíčky
- pepř

Příprava:

Každý fileť nakrájejte na menší kousky. Cibuli nakrájejte na kolečka a jablka i se slupkou nakrájejte najemno. Filety, cibuli, jablka a koření navrstvěte do sklenice, přidejte vinný ocet a zalijte lněným olejem. Pevně uzavřete a dejte do lednice. Nejlépe sled' bude chutnat po 4–5 dnech.



Lněný olej se vyznačuje vysokým obsahem živin, včetně omega-3 mastných kyselin. Tento olej má pozitivní vliv na metabolismus cholesterolu. Přítomný vitamin E zkrášluje a omlazuje pokožku a tělo. Stojí za připomenutí, že lněný olej by se měl konzumovat pouze tehdy, když si zastudena zachová své zdraví prospěšné vlastnosti.



Mléčný čokoládový dort

Ingredience na těsto:

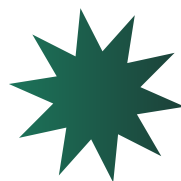
- 4 lžíce mletých ovesných vloček
- 5 lžic mletých cereálií FIBROKI
- asi 250 g přírodního homogenizovaného sýra
- 1–2 lžíce sladidla PECVA
- 3 sáčky APINAT CACAO (nebo 3 lžíce přírodního kakaá)
- 1 středně velké vejce
- 1 vrchovatá lžička prášku do pečiva

Ingredience na mléčnou náplň:

- asi 100 g nízkotučného tvarohu
- 300 ml hustého přírodního jogurtu či skyru do 3 % tuku
- 3 lžičky želatiny/agaru (rozpuštěné v 5 lžících horké vody)
- 1 lžíce sladidla PECVA
- několik kapek vanilkového aroma

Příprava:

V míse smíchejte mleté ovesné vločky, cereálie FIBROKI, homogenizovaný sýr, vejce, prášek do pečiva, kakao, sladidlo a vše důkladně promíchejte nebo rozmixujte. Připravenou hmotu je třeba nalít na plech vyložený pečicím papírem. Těsto vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte asi 15 minut (ne moc dlouho, aby těsto nebylo moc suché). Mezitím si ve vroucí vodě rozpustíte želatinu, přidejte ji k tvarohu a jogurtu, přidejte vanilkové aroma a důkladně promíchejte. Vychladlý koláč rozkrojte podélně na 2 ploché části, mezi ně dejte mléčnou náplň a dort dejte vychladnout do lednice.



Mrkvovo- perníkový dort

Suroviny na těsto:

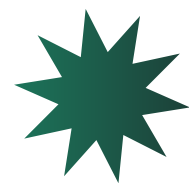
- 350 g nastrouhané mrkve
- 20 g mandlí
- 20 g kokosového oleje
- 2 vejce
- 30 ml sladidla PECVA
- 175 g špaldové mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička skořice
- 1 lžička perníkového koření

Ingredience na krém:

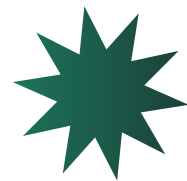
- 250 g tvarohu
- 3 sáčky APINAT CACAO
- 1 ztužovač šlehačky (Smeta-fix)

Příprava:

Nejprve smíchejte vejce s olejem a cukrem, poté přidejte nastrouhanou mrkev s trochou předem opražených mandlí. V jiné míse smíchejte mouku, jedlou sodu, prášek do pečiva, perníkové koření a skořici. Obsah obou misek smíchejte dohromady, dokud se ingredience nespojí (nemixujte!). Do kulaté formy dejte na dno pečicí papír a nalijte na něj hotové těsto. Pečte na 160 °C asi 30–35 minut. Po vychladnutí korpus horizontálně rozkrojte. Když obě půlky vychladnou, smíchejte všechny ingredience na krém a vymíchejte je dohladka. Krém dejte mezi rozpůlené korpusy a ozdobte jím také vršek dortu, který posypte zbytkem mandlí.



Kompot ze sušeného ovoce



Ingredience:

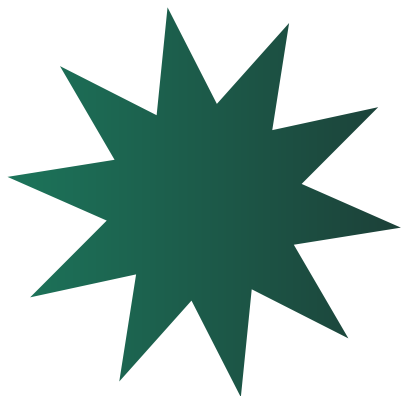
- 1,5 l vody
- 100 g sušených švestek
- 100 g sušených jablek
- 100 g sušených hrušek
- 1 pomeranč
- 2 lžice medu
- 5 hřebíčků
- ½ lžičky skořice
- sladidlo PECVA dle chuti

Příprava:

Sušené ovoce vařte asi půl hodiny s přidáním hřebíčku a skořice. Pomeranč omyjte a nakrájejte na plátky. Přidejte k uvařenému ovoci a nechte vychladnout. Když kompot vychladne, přidejte k němu med, popřípadě dochutěte sladidlem PECVA. Med přidejte až do vychladlého kompotu, aby byly zachovány jeho zdraví prospěšné vlastnosti.

Kompot je nejlepší podávat studený. Omezením množství ovoce a medu můžete snížit kalorický obsah kompotu.

Sladidlo PECVA, bujon DIETESSE a APINAT CACAO můžete zakoupit ve všech výživových poradnách NATURHOUSE a také v oficiálním internetovém obchodě na www.eshop-naturhouse.cz



ZEPTĚJTE SE SVÉHO VÝŽIVOVÉHO PORADCE na "Vánoční doporučení".

Najdete v nich mnoho dietních rad, tipů a inspirací pro lehké Vánoce a také další recepty na zdravá a chutná jídla!



Pečujte o své tělo nejen zevnitř!

Redukční noční krém SLIMBEL pomáhá spalovat podkožní tuk. Zdravá strava a přírodní suplementace společně formují vysněnou postavu. Přidáním kosmetiky NATURHOUSE do svého redukčního plánu můžete dosáhnout výsledků ještě rychleji.



Nápad na dárek!

Zeptejte se ve výživových poradnách NATURHOUSE na další kosmetiku, kuchařky, doplňky stravy a produkty zdravé výživy a vytvořte dokonale sladěný dárek pro milovanou osobu.