OŠATKA DOBRÉ · ZDRAVÉ · PŘÍRODNÍ

VAŘTE A PEČTE S NAŠIMI BESTSELLERY

VAŘTE A PEČTE S NAŠIMI BESTSELLERY

Chtěli byste v kuchyni používat nové suroviny a nevíte, odkud začít? Zajímá vás, co nejčastěji nakupují ostatní? Na následujících stránkách vám představujeme naše bestsellery roku 2020 a spolu s nimi i inspiraci, jak je v kuchyni použít a co dobrého z nich připravit. Doufáme, že alespoň některý z našich deseti nejprodávanějších produktů zaujme i vás a zkusíte jej zařadit do svého jídelníčku.

TIP
Kvalitní suroviny pro přípravu těchto receptů zakoupíte v e-shopu Ošatka.cz.

Matcha cotta 3
Malinové makronky 4
Puding z chia semínek 5
Probio recept: Čočková sekaná 6
Smoothie s arašídovým máslem 7
Fazolové brownies 8
Domácí nutella 9
Špaldové vafle se zastřeným vejcem 10
Čokoládový dort 11
Zlaté neboli kurkumové mléko 12

Matcha cotta

Baječný dezert, který budete mít hotový za pár minut. Navíc nebudete zpytovat svědomí kvůli vysokému obsahu kalorií.

15 minut **5**

INGREDIENCE

- **2 g Matcha tea**
- 400 ml kokosového mléka
- med nebo sirup na doslazení
- půl lžičky agaru
- lžička kokosového oleje

Čajová květina
Matcha Tea zelený čaj
30 × 2 g Bio

POSTUP

1. Přiveďte kokosové mléko k varu, přidejte matcha prášek, sirup nebo med a nakonec agar.
2. Chvilku vařte a pečlivě míchejte, aby se neobjevily hrudky.
3. Pak už jen stačí nalít do formiček libovolného tvaru a nechat vychladnout.
4. Až budete dezert servírovat, můžete jej ozdobit ovocem.

Malinové makronky

Makronky pocházejí z renesanční Itálie, přestože se tváří jako plnokrevné Francouzky. To Kateřina Medicejská je přivezla do Francie, která bílkové pusinky s lehkostí přijala za své. Největší oblibu si získaly především ty pestrobarevné, spojené krémy všelijakých příchutí. U nás tahle dobrůtka na oblibu čekala poměrně dlouho. Ale kdo si počká...

45 minut **6**

INGREDIENCE

- **120 g mandlové mouky**
- 150 g moučkového cukru
- 90 g bílku (cca ze 3 vajec)
- 50 g krupicového cukru
- 2 lžičky prášku z lyofilizovaných malin

KRÉM

- 250 g másla
- 100 g moučkového cukru
- 200 ml suchého sektu

Allnature
Mandlová mouka
250 g

POSTUP

1. Mandlovou mouku smíchejte s moučkovým cukrem, rozmixujte v mixéru a poté přesejte přes cedník.
2. Bílky vyšlehejte s krupicovým cukrem do měkké pěny, přidejte prášek z malin a vyšlehejte pevný sníh.
3. Směs mandlí a cukru přisypte do sněhu, míchejte, dokud není těsto hladké, řídké, ale pevné (aby se těsto na plechu neroztékalo).
4. Těsto dejte do cukrářského sáčku a vytvořte na plechu kolečka o průměru 4,5 cm. Makronky nechte na plechu zaschnout, při doteku nesmějí lepit (může to trvat i 60 minut). Pečte 10–12 minut na 150 stupňů.
5. Vytvořte krém, sekt v krému dodává lehkost i chuť. Rozložte makronky, na spodní stranu poloviny z nich naneste do středu krém a přiklopte zbylými makronkami. Opatrně stlačte, aby se krém dostal ke krajům. Pozor na rozmáčknutí makronky.

Puding z chia semínek

Nemáte čas na přípravu snídaně? Nachystejte si puding z chia semínek již den předem. Zabere vám to pár minut a váš organismus se vám za ranní dávku antioxidantů, esenciálních omega-3 mastných kyselin, vlákniny a proteinů odmění spoustou energie na celý den.

15 minut **2**

INGREDIENCE

- **100 g chia semínek**
- 250 ml mléka nebo mandlového mléka
- 250 ml vody
- 2 lžičky agávového sirupu
- 100 g libovolného ovoce (maliny, kiwi, borůvky)

Allnature
Chia semínka
500 g

POSTUP

1. Do uzavíratelné sklenice nasypte chia semínka, zalijte je vodou, mlékem a sirupem. Sklenici zavřete a celou směs důkladně protřepejte.
2. Nechte pudink chvíli odstát a pak znovu protřepejte.
3. Směs rozdělte do menších skleniček a nechte přes noc zatuhnout v lednici.
4. Před konzumací přidejte do každé skleničky trochu čerstvého ovoce.

Probio recept: Čočková sekaná

Jak nakrmit rodinu téměř bez práce a vytěžit z toho i kousek k obědu do práce? Uvařit čočku a upéct ji v troubě. Takhle jednoduše se dá popsat příprava čočkové sekané. A kdo si rád hraje, může si z fáše připravit kuličky, díky nimž vám bude salát závidět nejedna kolegyně.

30 minut **6**

INGREDIENCE

- **300 g červené čočky PROBIO**
- 1 vejce
- 150 g mrkve
- 50 g lněného semínka PROBIO
- 50 g jemných ovesných vloček PROBIO
- 3 lžíce olivového oleje BIOLINIE
- 3 lžíce najemno nakrájené petrželky
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička drceného kmínu
- Sůl
- Čerstvě mletý pepř

PROBIO Čočka červená loupaná
500 g

POSTUP

1. Čočku zalijte vodou, přidejte špetku soli a vařte, dokud nevznikne konzistence kaše. Během vaření promíchávejte. Nechte zchladnout.
2. Mrkev nastrouhejte nahrubo a přidejte k čočce. Lněné semínko rozemelte (například v mixéru), rozmixujte také vločky a oboje přidejte k čočce. Vmíchejte i zbylé suroviny. Podle potřeby dosolte.
3. Chlebíčkovou formu vyložte pečicím papírem a směs rozetřete do formy. Povrch uhlaďte.
4. Pečte při 180 °C asi 50 minut.
5. **TIP:** Z hmoty můžete tvarovat i kuličky. Vyskládejte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte 25 minut.
6. Podávejte se zeleninovým salátem a bylinkovým dipem ze zakysané smetany.

Smoothie s arašídovým máslem

Tohle smoothie vás perfektně nastartuje do nového dne, obzvláště pokud vás čeká více fyzické námahy. Je sladké, takže ho ocení i vaše děti, do kterých je po ránu leckdy těžké cokoliv dostat.

10 minut **4**

INGREDIENCE

- 1/2 hrnku ovesných vloček
- 2 banány
- 1 hrnek mandlového mléka
- **2 lžíce arašídového másla**
- 1 lžíce javorového sirupu
- 1 lžiče mleté skořice
- 1/2 lžíce kakaa

NATU
Arašídový krém
700 g

POSTUP

1. Nejprve do mixéru nasypte ovesné vločky a rozmixujte je na jemno.
2. Přidejte ostatní ingredience a mixujte do hladka.

Fazolové brownies

Až tento dezert naservírujete rodině či přátelům, pravděpodobně nikdo z nich nepozná, z čeho je vlastně vyrobené, protože fazole ve výsledné chuti nejsou vůbec cítit. Fazole brownies snižují kalorickou hodnotu a naopak zvyšují obsah vlákniny a bílkovin – takže můžete mlsat bez výčitek.

45 minut **8**

INGREDIENCE

- 1 plechovku červených fazolí
- 2 vejce
- 3 banány
- **2 lžíce čekankového sirupu**
- 1 lžičku skořice
- 1 lžička perníkového koření
- 1/2 lžičky prášku do pečiva

4Slim Čekankový sirup Originál
480 g

POSTUP

1. Fazole si slijeme a v sítku důkladně propláchneme pod tekoucí vodou.
2. Opláchnuté fazole vložíme je do mixéru, přidáme i zbytek ingrediencí a vše necháme pořádně promíchat.
3. Pečící formu poklademe pečícím papírem a přelijeme do něj vzniklou směs.
4. Troubu předehřejeme na 170 °C, formu vložíme do trouby a pečeme 40 minut.

Domácí nutella

Klasická Nutella rozhodně nepatří mezi zdravé potraviny, ale přesto jí málokdo dokáže odolat.. Přinášíme vám domácí variantu, která polaská vaše chuťové buňky úplně stejně, ale má mnohem zdravější složení.

60 minut **20**

INGREDIENCE

- **1 hrnek lískových oříšků**
- 1/2 lžičky mleté vanilky
- 3 lžíce nepraženého kakaa
- 4 lžíce javorového nebo agávového sirupu
- špetka soli
- 1 lžíce kokosového oleje
- 1/2 hrnku kokosového mléka

Allnature
Lískové ořechy jádra
500 g

POSTUP

1. Namočte ořechy na několik hodin do vlažné osolené vody.
2. Ořechy slijte, pečlivě vysušte a pečte v troubě rozehřáté na 150 °C přibližně 30 minut.
3. Upražené ořechy přendejte do utěrky a mnutím z nich odstraňte slupky.
4. Ořechy nasypte do mixéru a vyrobte z nich oříškové máslo – záleží na výkonosti vašeho mixéru, ale počítejte s tím, že tento krok vám bude nějakou dobu trvat.
5. Ve chvíli, kdy docílíte husté, tekuté konzistence, začněte přidávat další suroviny.
6. Hotovou pomazánku uchovávejte v lednici a používejte na palačinky, dezerty, pečivo, nebo ji mlsejte jen tak na lžičce :-)

Špaldové vafle se zastřeným vejcem

Sladké vafle jsou oblíbená snídaňová klasika, ale co zkusit vafle tentokrát naslano, doplněné roztékajícím se zastřeným vejcem? Doplňte čerstvou zeleninou a snídaně šampiónů je na světě.

30 minut **4**

INGREDIENCE

- 1 vejce
- 100 ml mléka
- **100 g hladké špaldové mouky**
- 20 g slunečnicových nebo dýňových semínek
- špetka soli
- jedná soda na špičku nože

PROBIO
Špaldová mouka hladká
1 kg

POSTUP

1. V misce vyšlehejte vejce s mlékem. Přidejte mouku, sůl, sodu i semínka.
2. Vaflovač lehce potřete olejem. Rozlijte do něj rovnoměrně přiměřené množství těsta a pečte asi 4 minuty.
3. Připravte si zastřená vejce. Do hrnce nalijte vodu do výšky asi 10 cm – hladina by neměla být vysoko, aby se vejce nerozbilo. Přidejte 1–2 lžíce octa. Vodu přiveďte k varu, dále mírně táhněte okolo bodu varu. V hrnci vařečkou utvořte vír a oprostřed vklepněte vejce. Dávejte pozor, aby se voda příliš nerozbublala. Vařte 4 minuty. Vejce vyjměte a vložte na chvilku do studené vody.
4. Vejce položte na vafli, opepřete, osolte a posypte pažitkou nebo jarní cibukou nakrájenou najemno.

Čokoládový dort

Čokoládový bezlepkový dort potěší každou maminku. Chutná fantasticky a je hotový během chvilky. Podávejte ozdobený kopečkem šlehačky a čerstvými malinami nebo jahodami.

30 minut **8**

INGREDIENCE

- 300 g tmavé 60 % čokolády
- 180 ml smetany ke šlehání
- **130 g třtinového cukru**
- 300 g másla
- 6 vajec
- kakao nebo moučkový cukr na posypání

PROBIO
Cukr třtinový přírodní
500 g

POSTUP

1. Ve velkém kastrolu se silným dnem na mírném plameni pomalu a za častého míchání zahřívejte čokoládu, cukr, smetanu a máslo, až se vše rozpustí a spojí v hladkou směs.
2. Troubu si předehřejte na cca 180 °C a dortovou formu vymažte máslem.
3. Ve větší míse prošlehejte pomocí metličky vejce a přilijte k nim mírně vychladlou čokoládovou směs. Vše důkladně prošlehejte a vlijte do dortové formy.
4. Pečte asi 30 min (dokud nebude zapíchnutá špejle skoro suchá). Korpus nechte vychladnout a poté vyjměte z formy. Můžete lehce poprášit kakaem nebo cukrem a hned servírovat.

Zlaté neboli kurkumové mléko

Kurkumový teplý nápoj neboli Golden milk je na Dálném východě považován za léčebný nápoj už více než 5 000 let. Krásně vás ukolébá ke spánku, zklidní podrážděný žaludek, prohřeje prostydlé tělo a zároveň díky téměř zázračným účinkům kurkumy vám pomůže předcházet nemocem a infekcím. Zlaté mléko posiluje imunitu u dětí i u dospělých, dodá vám antioxidanty, minerály a vitamíny a co je nejdůležitější – skvěle chutná.

20 minut **2**

INGREDIENCE

- 2 lžičky kurkumy
- 400 ml mandlového mléka
- 1 lžička mleté skořice
- špetka kajenského pepře
- 2 lžičky medu
- 1 lžička kokosového oleje

Isola BIO Rýžový mandlový nápoj 1 l

POSTUP

1. Kurkumu vložte ji do hrnce, přilijte mléko a přidejte kajenský pepř se skořicí.
2. Jako další přidejte kokosový olej a povařte cca 3 minuty.
3. Jakmile nápoj trochu vychladne, přidejte med.
4. V chladných dnech podávejte horké, ale výborně chutná i vychlazené.