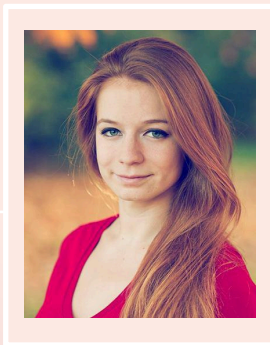




S láskou,

BEZ CUKRU

15 VALENTÍNSKYCH RECEPTOV BEZ CUKRU
OD
SCHUDNISKETO.SK



Ahojte!

Na našich stránkach ste sa už určite stihli presvedčiť, že sladký život sa dá mať aj bez cukru. Valentín je za rohom, a tak som pre vás zozbierala tie najobľúbenejšie sladko-nesladké recepty. Samozrejme rýchle a jednoduché. Dúfam, že chutným koláčikom spravíte chvíľky s vašimi blízkymi nezabudnuteľnými.

S láskou,

Martina

obsah

Začnite sladkými raňajkami.....	1
Dúhový chia puding.....	2
Palacinky.....	3
Vanilkový puding.....	4
Tvarohové lievance.....	5
Maková placka.....	6
Alebo radšej najprv dezert?.....	7
Citrónové power gulky.....	8
Výborný perník.....	9
Cheesecake.....	10
Bounty tyčinky.....	11
Klasická bábovka.....	12
Vanilkové tartaletky.....	13
Brownies.....	14
Makovo-citrónové cupcakes.....	15
Sladký darček na záver.....	16
Čokoládové truffles.....	17
Plnené pralinky.....	18



Začínáme!

vysvetlivky



30 min



2



123 kcal, 2S, 15B, 20T

Čas, ktorý potrebujete na prípravu receptíku. Inak povedané, čas, za aký už môžete dezert servírovať a **jest!**

Počet porcií, ktoré dostanete z použitého množstva ingrediencií. Množstvá si môžete neskôr upraviť podľa seba - ak potrebujete dvojnásobok porcií, zdvojnásobte ingrediencie.

Kalórie a makroživiny (v gramoch) vyrátané **na jednu porciu**. Tieto čísla sú však **len približné** a orientačné.



Tu nájdete moje odporúčanie s čím servírovať dezert tak, aby chutil čo najlepšie 😊

PL = polievková lyžica

ČL = čajová lyžička

Tip: Mám pre vás pripravených aj zopár tipov, aby sa koláčiky podarili, alebo ako sa dajú ľahko obmeniť.

Začínáme!

tipy a triky

Mandľová múka - používam najemno pomleté mandle, nie odtučnenú, takmer práškovú múku

Sladidlá - do receptov dávam umelé sladidlá málokedy. Dezerty sa mi zdajú dosť sladké aj bez nich. Ak ste však na low-carb len chvíľku, možno ste si nestihli odvyknúť od sladkej chuti a koláče sa vám nebudú zdať sladké. V takom prípade doporučujem "dosladiť" pridaním bobuľového ovocia, prípadne stéviu, xylitol alebo erythritol podľa chuti.

Čokoláda - snažte sa voliť čokoládu s obsahom kakaa vyšším ako 85%, ideálne 95% až 100%.

Iné - vajíčka voľte z bio chovu, smotanu na šľahanie minimálne 33%, kakao nepražené a nesladené (žiadne Granko!☺), vanilku buď extrakt, alebo vanilkový struk, či sušenú vanilku - určite nie vanilkový cukor, kokosové mlieko s obsahom 60% kokosového extraktu

1

Sladké raňajky

začnite deň s láskou

Duhový chia puding



12h 10 min.



4



198 kcal, 4S, 2B, 19T



Potrebujeme:

- 400ml kokosového mlieka
- 3 PL chia semienok
- 100g mrazených malín
- 1 vanilkový lusku

Postup:

1. Kokosové mlieko dáme do misky (aj tuhú aj tekutú časť) a pridáme vanilku z vanilkového lusku. Elektrickým šľahačom prešľaháme, kým sa tekutá časť spojí s tuhou. Puding bude vďaka tomu krásne nadýchaný. Pridáme chia semienka, premiešame lyžičkou a necháme v chladničke cez noc.
2. Pred servírovaním roztopíme mrazené maliny a vrstváme do pohárov. Spodná vrstva - lyžica samotných malín. Druhá vrstva - lyžica chia pudingu a lyžica malín. Tretia vrstva - samotný chia puding.



čerstvé ovocie
čokoláda
mandľové maslo
kokos

Tip: Maliny nahradte iným bobulovým ovocím, či do pudingu pridajte napríklad kurkumu, kakao, či matcha pre dosiahnutie iných farieb.

Palacinky

 20 min.  2  184 kcal, 3S, 20B, 14T

Potrebuje:

4 vajíčka
200g cottage cheese
maslo / kokosový olej

1 ČL vlákniny (psyllium)
¼ ČL škorice

Postup:

1. Vajíčka a cottage cheese dáme do misky a dobre premiešame. Nemusíme používať mixér - hrudky z cottage cheesu nebude v palacinkách cítiť.
2. Pridáme vlákninu a škoricu, zmiešame a necháme 3-5 minút odstáť, kým cesto trochu nezhrubne (vďaka vláknine).
3. Na rozpálenú panvicu dáme maslo alebo kokosový olej podľa potreby a formujeme malé palacinky. Opekáme 3-4 minúty z každej strany na strednom ohni.



rozvarené maliny
strúhaný kokos
mandľové maslo
šľahačka
95% čokoláda
chia džem

Tip: Palacinky môžete zrolovať alebo navrstviť na seba a preliať roztopenou čokoládou.



Vanilkový puding



15 min.



2



481 kcal, 3S, 5B, 30T

Potrebuje:

225ml smotany na šľahanie (33%)

1 vanilkový lusok

3 žĺtka

(alebo 1 ČL vanilkového extraktu)

Postup:

1. Nevyšľahanú smotanu nalejeme do hrnca so širším dnom. Vanilkový lusok pozdĺžne rozrežeme špičkou noža a vanilku vyškriabeme. Obsah lusku zmiešame v hrnci so smotanou.
2. Smotanu s vanilkou ohrievame na miernom plameni aspoň 5 minút, aby sa chuť vanilky rozvinula. Smotana musí byť teplá (tak, že keď do nej dáte prst, nepopálite sa), ale nie vriaca.
3. Medzitým si v druhej miske rozmiešame žĺtky ručne metličkou do bleda. Ak chcete pridať sladilo, tak v tomto kroku - rozmiešajte ho spolu so žĺtkami.
4. Teplú smotanu vlievame po štvrtinách do žĺtkov za stáleho miešania. Vždy po naliatí jednej časti miešame aspoň dve minúty pred naliatím ďalšej časti.
5. Keď máme smotanu celú zmiešanú so žĺtkami, celú zmes prelejeme späť do hrnca a varíme na miernom plameni do zhustnutia. Trvá to dlhšie a keď sa vám zmes nebude zdať úplne hustá, nebojte sa - stuhne viac v chladničke.
6. Teplý puding prelejeme do pohárov, alebo servírovacích misiek a dáme do chladničky na aspoň 2 hodiny.



šľahačka
čerstvé ovocie
lyofilizované
maliny

Tip: Pre ešte lepšiu chuť
odporúčam preliať
rozvareným bobuľovým
ovocím.

Tvarohové lievance



15 min.



2



285 kcal, 5S, 21B, 20T

Potrebuje:

250g jemného tvarohu 1 PL kokosovej múky
3 vajíčka škoricu, vanilka podľa
½ ČL prášku do pečiva chuti

Postup:

1. Do misky dáme tvaroh a vajíčka a poriadne ručnou metličkou vyšľaháme dohladka.
2. Pridáme kokosovú múku, prípadne škoricu a vanilku a znovu premiešame.
3. Na rozpálenej panvici roztopíme kúsok masla a tvarujeme lyžicou malé lievance. Opekáme z každej strany približne dve minútky.



rozvarené maliny
kokosové čipsy
orechové maslo
šľahačka
95% čokoláda
chia džem

Tip: Pri servírovaní
potrite každý
lievanček tenkou
vrstvou orechového
masla.



Maková placka



8 min.



1



203 kcal, 4S, 17B, 12T



Potrebujeme:

75g cottage cheese (4,5%)

1-2 PL mletého maku

1 vajíčko

½ ČL vlákniny (psyllium)

mletá škorica podľa chuti

Postup:

1. Všetky ingrediencie si zmiešame v miske. Nemusíme používať šľahač, stačí vidlička - hručky z cottage cheesu nebudú cítiť. .
2. Na rozpálenej panvici si roztopíme kúsok masla. Následne celú zmes vylejeme na panvicu a opekáme na miernom plameni z každej strany asi 4 minúty dozlatova.



šľahačka
tučný biely
jogurt
čokoláda
mandľové maslo

Tip: Do cesta pridajte pár lyžičiek citrónovej šťavy pre extra sviežu chuť.



2

Koláčiky a iné mňamky

dobré pre vašu dušu aj
telo

Citronové power guľky



10 min.



8



58 kcal, 1S, 2B, 5T

Potrebujeme:

- 4 PL mandľového masla
- 2 PL kokosovej múky
- 5-6 PL citrónovej šťavy
- 2 ČL citrónovej kôry
- ½ ČL kardamomu
- štipka mletého zázvoru
- štipka soli
- strúhaný kokos

Postup:

1. Všetky suroviny zmiešame v miske rukami a vypracujeme cesto. Ak sa príliš lepí, pridáme kokosovú múku a ak je naopak príliš suché, pridáme mandľové maslo.
2. Z cesta vyrobíme guľky a obalíme v kokose. Skladujeme v chladničke.



strúhaný
kokos
mletý sušený
zázvor

Tip: Ak nemáte radi citrón, pokojne pridajte kakao, či najemno nakrájanú čokoládu a škoricu - kakaovo-škoricevá pochúťka hotová za pár minút!



Výborný perník



50 min.



10



173 kcal, 4S, 7B, 16T

Na 27x18cm formu potrebujeme:

150g mandľovej múky	3 PL kakaa
4 vajička (bielky a žĺtky oddelene)	3 ČL perníkového korenia
1 ČL prášku do pečiva	125g mascarpone
	30g masla

Postup:

1. Bielka a žĺtky sa rozdelíme do dvoch misiek. Bielka vyšľaháme do tuha.
2. K žĺtkom pridáme mascarpone a roztopené maslo a vyšľaháme do homogénnej hmoty.
3. V ďalšej miske si zmiešame všetky suché ingrediencie. Tieto postupne primiešame metličkou k žĺtkovej zmesi. Ak je cesto príliš husté, môžeme pridať 50 ml vody, avšak treba myslieť na to, že po pridaní bielok cesto zredne.
4. Nakoniec primiešame jemne a po častiach vyšľahané bielky, kým sa nespoja s cestom.
5. Pečieme v zapekacej mise 27x18 cm, ktorú vyložíme pečiacim papierom na 180°C približne 40 minút.



čokoláda
čučoriedkový
chia džem
jedlé zlato

Tip: Odporúčam natrieť vychladený perník 2 PL čučoriedkového chia džemu a poliať 70g roztopenej tmavej čokolády.

Dokonalý cheesecake

 1h 30 min.  8  174 kcal, 2S, 4B, 29T

Na 19 cm formu potrebujeme:

• **Základ:**

75g mandľovej múky	30g masla
½ ČL vanilkového extraktu	1 PL erythritolu

• **Krém:**

4 PL malinového chia džemu	1 celé vajíčko
300g cream cheese (Philadelphia)	1 žĺtko
60ml šľahačkovej smotany (min. 33%)	½ ČL citrónovej kôry

Postup:

1. Maslo si roztopíme, až kým nemá hnedastú farbu. Dáme dolu z plameňa a primiešame mandľovú múku, erythritol a vanilku. Poriadne premiešame a vytvoríme rukami cesto, konzistenciou ako maslové.
2. Prstami natlačíme na dno formy vystlanej pečiacim papierom a pečieme v rúre asi 10 minút na 180°C do zlatova. Vyberieme, a necháme vychladnúť.
3. Medzitým si pripravíme cheesecake krém. V miske ručnou metličkou dobre premiešame všetky ingrediencie okrem malinového chia džemu.
4. Na vychladené cesto naniesieme lyžicou malinový chia džem a následne naň vylejeme krém.
5. Pečieme na 200°C približne 15 minút, potom znížime teplotu na 140°C a dopekáme ďalších približne 45 minút.
6. Necháme vychladnúť a vložíme do chladničky aspoň na hodinu.



šľahačka
roztopená 95%
čokoláda
čerstvé bobuľové
ovocie

Tip: Dobře vychladený
cheesecake polejeme 70g
vysoko percentnej čokolády
roztopenej spolu s lyžičkou
kokosového oleja.



Bowty tyčinky



1h 15 min.



10



144 kcal, 2S, 2B, 40T

Potrebuje:

100g cream cheese (napr. Philadelphia, alebo mascarpone)	2 PL masla 5 PL strúhaného kokosu 2 PL mandľovej múky
50g horkej čokolády (min. 85%)	1 ČL kokosového oleja

Postup:

1. Maslo si roztopíme a zmiešame s mandľovou múkou na kašu.
2. V miske zmiešame mandľovú kašu, kokos, cream cheese a prípadne sladidlo.
3. Zo zmesi formujeme malé šúľančeky, ktoré rukou rozpučíme a vyformujeme tyčinky.
4. Dáme do chladničky aspoň na 30 minút vytuhnúť.
5. Medzitým si pripravíme čokoládu, ktorú si roztopíme s kokosovým olejom.
6. Vytuhnuté šúľky obalíme v roztopenej čokoláde, posypeme strúhaným kokosom a dáme zachladiť na ďalších 30 minút.



strúhaný
kokos

Tip: Ak máte chuť na niečo sviežejšie, pridajte do mascarpone 1 PL lyofilizovaných malín, či jahôd.

Klasická bábovka



1h 10 min.



8



235 kcal, 5S, 8B, 20T

Na 19 cm formu potrebujeme:

150g mandľovej múky	3 vajička
2 PL vlákniny (psyllium)	(žltka a bielka oddelene)
2 PL kokosovej múky	185g mascarpone
1 ČL prášku do pečiva	60g masla
1 vanilkový lusk (alebo 1 ČL vanilkového extraktu)	½ hrnčeku vody
	+ 1-2 PL kakaa

Postup:

1. V miske si zmiešame všetky suché suroviny okrem kakaa.
2. Bielky si v osobitnej miske vyšľaháme do tuha.
3. Do druhej misky dáme žltka, mascarpone a roztopené maslo.
4. Elektrickým šľahačom šľaháme, iba kým nevznikne jednotvárna hmota bez hrudiek. Pozor, neprešľahať.
5. Do žltkovej zmesi primiešavame po častiach suché suroviny ručne metličkou. Ak sa cesto veľmi lepí a nejde miešať, pridáme ½ hrnčeku vody. Radšej menej, a pridať postupne. Cesto nemá byť riedke ako pri klasickej bábovke, stále sa bude trochu lepiť a ešte sa trochu zriedi s pridaním bielkov.
6. Nakoniec primiešame špachtľou (lyžicou) vyšľahané bielky. Poriadne premiešame a jednu polovicu cesta špachtľou premiestnime do silikónovej bábovkovej formy (ak nepoužívate silikónovú, ale inú, treba ju vymastiť a vysypať) a uhladíme, aby cesto bolo rovnomerne.
7. Do zvyšnej časti cesta vmiešame kakao. Kakaovú časť špachtľou rovnomerne naniesieme na vrch bieleného cesta vo forme.
8. Pečieme asi 45 minút na 180°C. Môžeme skúsiť špáratkom, či je už hotová - ak po zapichnutí na ňom nie sú žiadne kúsky cesta, môžeme ju vytiahnuť, inak bude vysušená.



šľahačka
roztopená 95%
čokoláda
maslo
chia džem

Tip: Pre naozajstný
bábovkový zážitok ju
poprášte práškovým
erythritolom cez sitko.



Vanilkové tartaletky



1h 40 min.



15



122 kcal, 3S, 3B, 11T

Potrebujeme:

• Košíčky:

105g mandľovej múky
35g kokosovej múky
30g masla
1 vajíčko
2 PL kokosového oleja

• Náplň:

250g mrazeného lesného
ovocia - mix malín a
čučoriedok
2 PL chia semienok
1 ČL citrónovej šťavy

• Krém:

75g mascarpone
150ml šľahačkovej smotany
(33%)
1 vanilkový lusk

Postup:

1. Pripravíme si cesto. V miske zmiešame suché ingrediencie na košíčky. Pridáme vajíčko a znovu poriadne premiešame, až kým z cesta nebude mrvenička. Potom rukami primiešame maslo a z cesta vytvoríme veľkú homogénnu guľu. Cesto je konzistenčne takmer ako to klasické maslové.
2. Formičky na tartaletky si vymastíme kokosovým olejom a cesto do každej rovnomerne rozdelíme. Rukami "vystelieme" každú formičku zvnútra tenšiou vrstvou cesta.
3. Dáme do vyhriatej rúry a pečieme asi 15 minút na 180°C, pokiaľ košíčky nie sú upečené do zlatova. Po upečení necháme vychladnúť 10 minút a opatrne vyklopíme z formičiek. Necháme vychladnúť úplne.
4. Pripravíme si náplň. Do hrnca nasypeme mrazené ovocie, primiešame citrónovú šťavu a necháme pod pokryvkou roztopiť (prípadne podlejeme troškou vody). Hrnec odkryjeme a necháme zredukovať - vypariť nadbytočnú vodu. Odstavíme z plameňa a primiešame chia semienka. Necháme vychladnúť.
5. Medzitým si pripravíme krém. V miske elektrickým šľahačom vyšľaháme mascarpone so šľahačkou do tuha. Vanilkový lusk pozdĺžne otvoríme a hranou noža vyšľaháme vanilku. Jemne primiešame do vyšľahanej zmesi.
6. Vychladené košíčky naplníme lyžičkou ovocnej zmesi a následne nanesieme vanilkový krém. Ja používam cukrárske vrecko. Ozdobíme podľa chuti.



mäta
čerstvé
ovocie

Tip: Z vanilkového krému sa ľahko môže stať čokoládový - stačí do krému primiešať roztopenú čokoládu.

Brownies



1h 30 min.



8



262 kcal, 4S, 5B, 27T

Na 19 cm formu potrebujeme:

150g vysoko percentnej
čokolády (min. 85%)
130g masla
2 vajíčka

2 ½ PL kokosovej múky
1 PL kakaa
½ hrnčeku nasekaných mandlí -
nemusí byť!

Postup:

1. Do hrnca dáme nalámanú čokoládu, maslo a sladilo. Nad parou roztopíme.
2. Odstavíme zo sporáku a po jednom ručne metličkou primiešame vajíčka.
3. Zľahka vmiešame nasekané mandle.
4. Vylejeme do vymastenej a vysypanej formy. Pečieme približne 35 minút na 175°C. Koláčik musí byť po krajoch pevnejší, ale v strede mäkučký. Nebojte sa, že by nebol prepečený. Je a po chvíľke na vzduchu stred krásne stuhne.
5. Medzitým si urobíme malinovú penu-recept na strane 20.
6. Na vychladené brownies naniesieme malinovú penu a ozdobíme podľa nálady.



malinová pena
jedlé zlato
sušené ružové
lupene
čerstvé ovocie

Tip: Sladilo môžeme pokojne vynechať, koláčik je sladký aj bez neho. Namiesto mandlí môžeme použiť aj iné orechy - napríklad pekanové!





Makovo-citronové cupcakes



40 min.



6



240 kcal, 2S, 5B, 22T

Potrebujeme:

• Muffiny:

2 vajíčka
60g cream cheese
(Philadelphia/mascarpone)
3 PL smotany na šľahanie
1 bio citrón - šťava aj kôra
35g roztopeného masla

35g kokosovej múky
½ ČL prášku do pečiva
3 ČL nemletého maku

• Krém:

60g mascarpone
120ml šľahačkovej smotany

Postup:

1. Do misky dáme vajcia, cream cheese, smotanu, citrónovú kôru a citrónovú šťavu a elektrickým šľahačom miešame do krému. Pridáme rozpustené maslo a šľaháme, kým sa všetky ingrediencie neprepoja.
2. Pridáme kokosovú múku a prášok do pečiva a znovu prešľaháme, kým nám nevznikne homogénne cesto. Prisypane mak a špachtľou premiešame.
3. Cesto dávkujeme do muffinových košíčkov. Ak máte papierové, odporúčam použiť špeciálny "plech" na muffiny. Pri tvrdších papierových košíčkoch plech nie je potrebný, nakoľko držia tvar. Košíčky môžeme plniť do takmer plna, keďže cesto počas pečenia príliš nevyrastie.
4. Pečieme približne 30 minút na 180°C do zlatova.
5. Medzitým si pripravíme jednoduchý krém. Do misky nalejeme smotanu, pridáme mascarpone a elektrickým šľahačom vyšľaháme hustý krém.
6. Krémom naplníme cukrárske vrecko a naniesieme ho na vychladnuté muffiny. Ozdobíme podľa nálady.



čučoriedky
citrónová kôra
mäta

Tip: Pre
obzvláštnie
pridajte do cesta
zopár čučoriedok.

3

Jedlé darčeky

obdarujte seba, aj svojich
blízkyh



Čokoládové truffles

 5h 30 min.  10  106 kcal, 2S, 1B, 10T

Potrebuje:

- 100g čokolády 85%
- 100ml smotany na šľahanie (33%)
- 2 PL masla

Postup:

1. Čokoládu nalámeme do misky na malé kúsky. V hrnci si zohrejeme smotanu na šľahanie - musí byť horúca, ale nie vriaca.
2. Horúcou smotanou zalejeme nalámanú čokoládu a miešame, kým nevznikne hustá ganáž. Pridáme maslo a znovu poriadne premiešame.
3. Odložíme do chladničky na minimálne 4-5 hodín, kým čokoláda úplne nestuhne.
4. Misku vyberieme a lyžicou naberáme čokoládu (ide to trochu ťažšie, skôr čokoládu "zaškrabávame") a v rukách tvarujeme guľky. Čokoláda sa v rukách bude mierne topiť, ale to je v poriadku.
5. Hotové guľky obalujeme v kakau, kokose, alebo lyofilizovanom ovocí. Skladujeme v chladničke.



kakao
lyofilizované
ovocie
kokos
lieskové orechy

Tip: Do čokoládových truffles pridajte 2 ČL rozpustnej kávy na dosiahnutie kávovej príchute.





Plnené pralinky



50 min.



21



29 kcal, 1S, 1B, 3T

Potrebuje:

- 100g horkej čokolády (min. 85%)
- 2 ČL bieleho gréckeho jogurtu alebo kyslej smotany (min. 10%)
- 2 ČL lyofilizovaných malín
- 3 kvapky malinovej esencie

Postup:

1. Polovicu čokolády si roztopíme vo vodnom kúpeli a rovnomerne naplníme silikónovú formu, každý bonbónik len do polovice. Malou lyžičkou rozotrieme čokoládu aj po stranách (okrajoch) formy na pralinky. Vložíme na 20 minút do chladničky.
2. Cheesecake plnku si pripravíme zmiešaním jogurtu a malinovej esencie. Formu vyberieme z chladničky a do každej pralinky do stredu dáme malé množstvo plnky (nie do plna). Následne všade nasypeme pár kúskov lyofilizovaných malín. Dáme zachladiť.
3. Roztopíme aj druhú časť čokolády. Každú pralinku naplnenú jogurtovou plnkou zalejeme doplna čokoládou a dáme vychladiť do chladničky aspoň na 20 minút. Vylúpeme z formy a vychutnáваме! Skladujte v chladničke.

Tip: Bonbóny zabaľte do peknej krabičky a obdarujte svojich blízkych. Alebo ich použite ako dekoráciu na tortu, či tartaletky.



4

Bonus

toto sa vám na koláčky
určite zide

Malinová pena



15 min.



3



410 kcal, 5S, 3B, 31T

Potrebuje:

125g mascarpone

200ml šľahačkovej smotany

3 PL malín + maliny na
ozdobu

2 kvapky malinovej esencie

Postup:

1. Mascarpone a šľahačkovú smotanu dáme do misky. Elektrickým šľahačom šľaháme, pokiaľ zmes nezhustne.
2. Dve polievkové lyžice malín pretlačíme cez husté sitko - získame šťavu. Tú, spolu so zvyšnými malinami nakrájanými na drobno a malinovou esenciou, jemne vmiešame do šľahačkovej zmesi.



koláče
čerstvé ovocie
palacinky
lievance

Tip: Vychutnajte si malinovú penu len tak, alebo naplňte ňou palacinky, či naneste na koláč.



Čučoriedkový džem



10 min.



6 PL



37 kcal, 4S, 0B, 3T

Na 125 ml potrebujeme:

250g mrazených čučoriedok

3 PL chia semienok

Postup:

1. Mrazené čučoriedky vložíme do hrnca a za občasného miešania necháme roztopiť a chvíľku povaríme - pokiaľ z čučoriedok nie je tekutá omáčka.
2. Odstavíme z hrnca a prispypeme chia semienka. Dôkladne premiešame.
3. Prelejeme do uzatvárateľnej nádoby, necháme vychladnúť.
4. Skladujeme v chladničke, ideálne nie viac ako dva týždne.



palacinky
lievance
kaše
jogurty
koláče

Tip: Pokojne nahraďte čučoriedky iným bobuľovým ovocím - napríklad malinami, či jahodami. Pre osvieženie pridajte 1 PL citrónovej šťavy.

Sledujte nás

a objavte ešte viac receptov



[Instagram](#)



[Facebook](#)



[schudnisketo.sk](#)

Ďakujeme!