Love of Raw

CHYTRÉ RAW SVAČINY

Vitaminy

Minerály

Enzymy

100 % přírody

Antioxidanty

Bez lepku

Zdravé tuky

Bez cukru

Vláknina

Bez mléka

Vegan

RAW

www.loveofraw.cz

Jmenuji se Zuzka Lužná a už odmala žiju témata zdraví a živé stravy. Moje cesta je plná krásných lidí, úsměvů, přírody, souznění, radosti, nadšení a naplnění. A protože vím, že i k tomuto nastavení je potřeba se dopracovat, považuji za jedno ze svých poslání inspirovat ostatní k tomu, aby začali vnímat a respektovat svoje tělo a duši a nastavili si tak svůj vlastní zdravý, šťastný, radostný a nadšením naplněný životní program. Jednou z cest, jak toho dosáhnout, je začít více důvěřovat vlastním instinktům, logickému uvažování a zdravému rozumu, protože každý z nás může mít kontrolu a moc nad svým zdravím. Své zkušenosti se živou stravou šířím prostřednictvím projektu Love of Raw a našeho brněnského Centra zdraví. Natáčím RAW recepty, pořádám kurzy živé stravy pro veřejnost a chtěla bych začít šířit zdravou osvětu i mezi děti ve školách.

Díky tomuto e-booku získáte několik zdravých tipů, jak si během 5 minut připravit velmi zdravou alternativu svačiny, která vás nejen zasytí, ale dodá vám i obrovské množství vitamínů, minerálů, vlákniny, enzymů a zdravých tuků. Inspirujte se, jak si rychle, lehce a snadno takové dobroty připravit, a potěšit tím (nejen) své chuťové pohárky! Budete potřebovat pouze ořechy nebo semínka, med a datle na doslazení, kakao, skořici či další koření na dochucení a nejlépe vysokootáčkový mixér (blender), jako například Omniblend nebo Vitamix. Samozřejmě můžete přidat i ovoce či různé další superpotraviny, jako prášek z Acai, z kořene Maca nebo včelí pyl. Určitě vyzkoušejte všechny kombinace, které vás napadnou, a dejte mi pak vědět, jaký je váš favorit! RAW svačiny si můžete bez problémů připravit i dopředu. Stačí, když je zmrazíte, a můžete je tak mít, kdykoli si vzpomenete.

Recepty jsem pro vás tvořila s úsměvem, láskou a záměrem, aby díky nim dostalo vaše tělo to nejlepší. Doufám, že vám udělají radost stejně jako všem, kteří již ochutnali a dopřávají si je dál a dál. Věřím, že vám e-book bude k užitku a přeji vám pevné zdraví!

Zuzka

www.loveofraw.cz

CHALVA ZE SEZAMU A SLUNEČNICE S GOJI A PISTÁCIEMI

1 hrnek sezamu
1 hrnek slunečnice
2 lžíce medu
goji a pistácie na ozdobení

Semínka pomixujte v blenderu po dobu zhruba 30 vteřin až 1 minuty, kdy by se směs měla začít lepit. Poté vzniklé těsto doslaďte medem, vytvarujte kuličky a ozdobte je goji a pistáciemi.

Chalva kuličky obsahují vitamíny skupiny B, vitamín K a E, hořčík, mangan, měď, fosfor, selen, fluor, fytosteroly, bílkoviny a dostatek vápníku ze sezamových semínek. Působí příznivě na krevní oběh a zlepšují činnost štítné žlázy. Dobré jsou také na nervy a na zuby. Goji neboli kustovnice čínská, která je považována za jednu z nejlepších superpotravin na světě, obsahuje aminokyseliny, zinek, železo, vápník, selen, hořčík, vitamín A, C, B1, B2, B6 a má obrovské protizánětlivé, antioxidační a protirakovinné účinky.

ČOKOLÁDOVÉ KULIČKY Z NELOUPANÉHO SEZAMU

2 hrnky neloupaného sezamu
4 polévkové lžíce RAW kakaového prášku
½ – 1 hrnek datlí (dle toho, jak chcete mít kuličky sladké)

Do blenderu nejdříve nasypte neloupaný sezam a RAW kakaový prášek a vše mixujte po dobu 30 vteřin až 1 minuty, až začne vzniklá hmota lepit a vonět. Poté nasypte do mixéru datle (bez pecky) a opět zamixujte. Z těsta vytvarujte kuličky.

Kakaový RAW prášek je také považován za superpotravinu. Je přírodním zdrojem proteinů, vlákniny, tuků, železa, vápníku, hořčíku, vitamínu B3, C, argininu a zinku. Obsahuje i obrovské množství antioxidantů.

KOKOSOVÉ KULIČKY S CITRÓNOVÝM NÁDECHEM

2 hrnky strouhaného kokosu

4 lžíce kokosového oleje nebo šetrně rozpuštěného (při teplotě do 42 °C) kakaového másla

2 plné lžíce medu

šťáva z 1 ks limetky či citrónu

Kokos rozmixujte do zcela jemné a sypké konzistence v blenderu. Vzniklou směs nasypte do mísy a přidejte šťávu z limetky nebo citrónu, med a kokosový olej či kakaové máslo. Ručně vytvořte kuličky a dejte je ztuhnout do ledničky. Případně je můžete sníst ještě za tepla.

Kokos je úžasným zdrojem zdravých tuků, vitamínů skupiny B, vitamínu C, draslíku, železa, fosforu, hořčíku, zinku, manganu, enzymů i antioxidantů. Posílí vám imunitu a omezí množství kvasinek, plísní, bakterií a virů v těle.

Citrón v těle působí zásadotvorně a velice očišťuje tělo a mysl. Rozpouští sraženiny, utišuje bolest, posiluje imunitu a podporuje hojení.

ARAŠÍDOVO-SEZAMOVÉ KULIČKY

1 hrnek BIO arašídů

1 hrnek sezamu

2 lžíce medu

2 lžíce RAW kakaového prášku

arašídy na ozdobení

Vložte arašídy a sezam do blenderu a mixujte po dobu zhruba 30 vteřin až 1 minuty, směs by měla začít lepit, vonět a vlhnout. Směs nasypte do mísy a vzniklé těsto doslaďte medem, vytvarujte kuličky a obalte je v jemně pomixovaných arašídech a RAW kakaovém prášku.

Tyto kuličky díky sezamu obsahují velké množství kvalitních bílkovin, zdravých tuků, minerálních látek (železo, mangan, hořčík, vápník, měď) a vitamínů (vitamín B1, B2, B3, C, E, karoteny). Velké množství vápníku vám dodají i arašídy.

Upozornění: Používejte pouze nepražené kvalitní arašídy v BIO kvalitě

PISTÁCIOVÉ KULIČKY

1 hrnek strouhaného kokosu
1 hrnek pistácií
2 lžíce medu
2 lžíce kakaa
pistácie na ozdobení

Strouhaný kokos s pistáciovými oříšky a kakaem pomixujte v blenderu po dobu zhruba 30 vteřin až 1 minuty, kdy by se směs měla začít lepit. Směs nasypte do mísy, vzniklé těsto doslaďte medem, vytvarujte kuličky a obalte v jemně pomixovaných pistáciových oříšcích.

Díky pistáciím obsahují tyto kuličky chlorofyl, 60 % tuků, bílkoviny, vápník, železo, měď a vitamín A.

MAKOVÉ KULIČKY

2 hrnky nepomletého máku
1 hrnek strouhaného kokosu
½ hrnku vypeckovaných datlí, nebo 2–4 lžíce medu (dle toho, jak chcete mít kuličky sladké)
1 čajová lžička skořice
šťáva z půlky citrónu

Do blenderu nejdříve nasypte mák a kokos a vše mixujte asi 1 minutu – mák a kokos pustí tuk a vzniklá hmota začne lepit a vonět. Jakmile vám vznikne lepkavé těsto z máku a kokosu, vysypte jej do mísy a v blenderu pomixujte datle s troškou vody tak, aby vznikla hustá datlová jemná pasta. Tu poté nalijte do makovo-kokosové hmoty nebo místo datlové pasty doslaďte těsto medem. Skořici či citronovou šťávu můžete použít k dochucení dle vaší chuti. Z těsta si vytvarujte kuličky.

Mák je vynikajícím zdrojem vápníku, hořčíku, manganu, železa a vitamínů E a B1. Skvěle podporuje růst a krásu vlasů a nehtů, zklidňuje nervovou soustavu, tlumí bolesti hlavy, pomáhá při stresu, duševní nerovnováze a podporuje dobrý spánek.

Doporučujeme: K makovým kuličkám si připravte mandlové mléko a užívejte si lahodné kombinace máku a mandlí.

www.loveofraw.cz

SEZAMOVÉ KULIČKY S KOKOSEM

1 hrnek sezamu
1 hrnek kokosu
2 lžíce medu
sezam na obalení

Nasypte sezam a kokos do blenderu a mixujte po dobu zhruba 30 vteřin až 1 minuty, až směs začne lepit a vonět. Směs nasypte do mísy a vzniklé těsto doslaďte medem, vytvarujte kuličky a obalte v sezamu.

Víte, že sezam obsahuje mnohem více vápníku než kravské mléko? Je tak skvělou prevencí zlomenin a osteoporózy, pomáhá při zácpě, podporuje tvorbu mateřského mléka, posiluje játra a ledviny a podporuje růst svalů.

MANDLOVO-KOKOSOVÉ KULIČKY

1 hrnek mandlí
2 hrnky strouhaného kokosu
½ – 1 hrnek datlí

Mandle společně se strouhaným kokosem rozmixujte do jemné a sypké konzistence v blenderu. Mixujte do doby, než začnou pouštět tuk. Vzniklou směs nasypte do mísy a přidejte hustou datlovou pastu, která vznikne pomixováním datlí s troškou vody. Z tohoto těsta pak vytvarujte kuličky.

Mandle jsou bohatým zdrojem vápníku, hořčíku, draslíku, selenu, železa, manganu, vitamínu E, B2 a biotinu. Obsahují velké množství antioxidantů, bílkovin a vlákniny, jsou zásadotvorné, snižují glykemický index a zlepšují kvalitu kůže, vlasů a nehtů.

BROWNIES KULIČKY SE ŠPETKOU SKOŘICE A BADYÁNU

2 hrnky vlašských ořechů
1 hrnek datlí
2 lžíce RAW kakaového prášku
špetka skořice a badyánu

Do blenderu vložte ořechy, datle a kakaový prášek a pomixujte na těsto. Z těsta si vytvořte kuličky.

Vlašské ořechy jsou dobrým zdrojem omega 3 kyselin, draslíku, hořčíku, manganu, mědi, selenu, železa, zinku a kyseliny listové. Obsahují i vitamíny E, B1, B2 a B6, vlákninu, antioxidanty, arginin, polyfenoly a melatonin. Jsou ideální stravou pro mozek, vyživují nervovou soustavu, posilují mentální činnost, zlepšují soustředění a paměť a také působí jako afrodisiakum.

Doporučujeme: Po umixování je směs krásně teplá a spojení vůně vlašských ořechů, datlí a RAW kakaa prostě neodoláte. Ochutnejte tedy ještě v mírně teplé verzi.

SLUNEČNICOVÉ CHALVA KULIČKY S MEDEM

2 hrnky slunečnicových semínek
1 polévková lžíce mleté skořice
1–3 lžíce medu (dle chuti na sladké)

Semínka se skořicí pomixujte v blenderu po dobu zhruba 30 vteřin až 1 minuty. Směs by měla začít lepit a krásně vonět. Pak už stačí jen přidat med a uhníst těsto na kuličky. Na závěr můžete kuličky ještě obalit ve skořici.

Díky slunečnicovému semínku obsahují tyto kuličky vitamíny skupiny B, vitamín K a E, hořčík, mangan, měď, fosfor, selen, fluor a fytosteroly. Posílí vám imunitní systém a celkově přispějí k hojení ran a regeneraci organismu.

A skořice je výborná na naše trávení, protože štěpí tuky, zlepšuje jejich metabolismus, společně s metabolismem cukru u lidí s cukrovkou. Skořice v lidském organismu snižuje hladinu špatného cholesterolu, což není od věci. Řada vědeckých studií potvrzuje účinek skořice v prevenci trombózy tím, že přispívá k ředění krve a zabraňuje vzniku sraženin. Také zahřívá a stimuluje zažívací trakt a zklidňuje tělo při průjmu, nevolnosti či nadýmání.

POMERANČOVÉ KULIČKY S ČOKOLÁDOU

1 hrnek sezamu
2 hrnky mandlí
šťáva z půlky pomeranče
med na doslazení
kousky celé 100% RAW čokolády

Mandle společně se sezamem rozmixujte do jemné a sypké konzistence v blenderu. Mixujte do té doby, než začnou mandle a sezam pouštět tuk. Vzniklou směs nasypte do mísy a přidejte pomerančovou šťávu, med a kousky celé čokolády. Ze vzniklého těsta pak vytvořte kuličky.

Víte, že mandle také chrání zubní sklovinu, srdce, cévy, posilují nervovou soustavu, mají protizánětlivé a protinádorové účinky, tlumí křeče, uklidňují kašel a astma a uvolňují hleny? Mimo to pomáhají i při bolesti hlavy, zácpě a chudokrevnosti. Jsou nejvhodnější pro rozvoj intelektu, spiritualitu a jako posila reprodukčních orgánů.

ARAŠÍDOVÉ MÁSLOVÉ KULIČKY

1 hrnek mandlí (namočených přes noc)
1 hrnek strouhaného kokosu
4 polévkové lžíce arašídového másla
2 vrchovaté lžíce medu

Mandle a kokos rozmixujte do jemné a sypké konzistence v blenderu. Mixujte do té doby, než začne směs díky uvolnění tuku z mandlí a kokosu vlhnout. Vzniklou směs nasypte do mísy a přidejte med a arašídové máslo (nejlépe v RAW kvalitě). Ze vzniklého těsta pak vytvořte kuličky.

Med obsahuje kromě cukrů i mnoho vitamínů, enzymů, hormonů a minerálů, jako vitamíny B2, B6, železo, mangan, adrenalin, dopamin, noradrenalin nebo acetylcholin. Najdeme v něm i tělu prospěšné bakterie, a naopak zamezuje množení škodlivých bakterií. Má i dezinfekční a protizánětlivé účinky, odhleňuje, je antioxidantem a posiluje imunitu.

VANILKOVÉ PROTEINOVÉ KULIČKY

1 hrnek mandlí
½ hrnku proteinového vanilkového prášku (Sunwarrior Protein vanilkový)
4 lžíce kokosového oleje
med na doslazení

Mandle společně s proteinovým práškem rozmixujte do jemné a sypké konzistence v blenderu. Mixujte do té doby, než začnou mandle pouštět tuk – uvidíte, že mandlovo-proteinová směs v mixéru je vlhká. Vzniklou směs nasypte do mísy a přidejte kokosový olej a dle chuti med na doslazení. Ze vzniklého těsta pak vytvořte kuličky.

Sunwarrior proteinový prášek s vanilkovou příchutí je vyroben z klíčícího endospermu (vnitřní živné pletivo rostlin) a z otrub syrové naklíčené hnědé rýže. Podařilo se tak vyrobit komplexní bílkovinu, která se skládá ze všech 9 esenciálních aminokyselin a dalších neesenciálních aminokyselin v dokonale vyváženém poměru. Ideální doplněk stravy pro všechny, kteří si chtějí udržet optimální hmotnost, vybudovat svalovou hmotu a být přirozeně zdraví, fit a plní energie.

TRUFFLES

2 hrnky vypeckovaných měkkých datlí
4 vrchovaté polévkové lžíce RAW kakaového nebo karobového prášku
1 lžíce kokosového oleje

Do blenderu nasypte datle a pomixujte s troškou vody do hladké směsi. Směs vložte do mísy a přidejte RAW kakaový prášek a kokosový olej a vytvořte těsto. Těsto bude hodně lepkavé a mokré. Vytvarujte z něj kuličky a obalte je v kakaovém prášku. Kuličky pak dejte nejméně na 1 hodinu ztuhnout do lednice.

Datle mají vysoký obsah železa, vitamínu B1, B5, hořčíku, draslíku, vlákniny a hormonu tryptofanu, díky čemuž podporují čilost, vitalitu a soustředění a dobrý spánek. Výborně pomůžou i při chudokrevnosti či stresu a působí také jako mírné afrodisiakum.

LÍSKOOŘÍŠKOVÉ KULIČKY

1 hrnek lískových oříšků
2 hrnky struhaného kokosu
½ – 1 hrnek datlí

Mandle společně se strouhaným kokosem rozmixujte do jemné a sypké konzistence v blenderu. Mixujte do té doby, než začnou pouštět tuk. Vzniklou směs nasypte do mísy a přidejte datlovou pastu, která vznikne pomixováním datlí s trochou vody. Z umixovaného těsta pak vytvořte kuličky.

Díky lískovým ořechům obsahují tyto kuličky vitamíny skupiny B, vitamín E, hodně vlákniny, karotenu, kyseliny listové, pantotenové, draslík, hořčík, vápník, zinek, železo, měď, bor. Jsou tedy výborné při prevenci osteoporózy, srdečních a oběhových chorob, uklidňují při neurózách, posilují zuby a dásně, zlepšují paměť, podporují orgány slinivky a sleziny a jsou vhodné při únavě.

CHUTNAJÍ VÁM?

Připravujeme pro vás další knížku, tentokrát s recepty pro děti, doplněnými o poučné pohádky o jídle.

Sledujte naše stránky **www.loveofraw.cz**
a určitě se včas dozvíte, až bude hotová!