

RAW

Pralinky

Nugásky

Nutely

Dorty

Fondue

Tabulkové čokolády

ZAMILUJTE SE
DO PRAVÉ SYROVÉ
ČOKOLÁDY...



SEZNAM RECEPTŮ

Syrná čokoláda	10	Green pralinky	30
Čokoládová poleva	11	Pralinky s macou a guaranou	32
Mandlovo-čokoládový krém (RAWtella)	12	Tabulková čokoláda s kousky sušeného ovoce a oříšků	34
Arašídovo-čokoládový krém (RAWtella)	13	Tabulková čokoláda s lískovými ořechy	35
Lískooříškovo-čokoládový krém (RAWtella)	14	Čokoládovo-oříškové sušenky se skořicí	36
Pralinky s arašídovým krémem	15	RAW nugátová srdíčka	37
Pralinky s mandlovým krémem	16	Kokos v čokoládě	38
Pralinky s kokosovým krémem	17	Kokosová tyčinka v čokoládě	39
Pralinky s kešu krémem	18	Rohličky s čokoládovou polevou	40
Pralinky s vanilkovým proteinovým krémem	19	RAW marokánky	41
Marmeládové pralinky	20	Čokoládová mléčná lizátka	42
Ferrerau Rawche	21	Karobky se skořicí	44
Pralinky s intenzivní vůní koření	22	Čokoládové fondue	46
Pralinky s esenciálními oleji	24	Čokoládový dort	48
Super pralinky se superpotravinami	26	Mango dort s čokoládovým korpusem	50
Pralinky z bílé raw čokolády	29	Sachr dort s meruňkovou marmeládou	52
		Banánová raw bábovka	54
		Teplá čokoláda dle májské a aztécké receptury	56



Nikam jinam nevtěsnala příroda takové množství živin na tak malý prostor, jako to učinila v případě kakaoových bobů.

Kakao, které je základním stavebním kamenem čokolády, pokrývá velkou část naší denní spotřeby živin. Patří sem bílkoviny, sacharidy, minerály, jako fosfor a magnézium, a také mnoho vitamínů.

A proč jsem se rozhodla vytvořit tento e-book? Vedla mě k tomu láska k čokoládě, kterou jsem objevila sice už v dětství, ale jak jsem zjistila teprve před několika lety, nebyla to ještě ta pravá láska.

Ta přišla až s objevením nezpracované čokolády, tedy čokolády v živé podobě. O té jsem vůbec nevěděla a dodnes o ní neví spousta lidí. Rozhodla jsem se proto připravit e-book, který by vás mohl inspirovat k tomu, abyste RAW čokoládu objevili, ochutnali nebo k ní jen přivoněli, protože je to opravdu neskutečný zážitek a právě díky ní můžete své tělo naplnit obrovským množstvím životárných vitamínů a minerálů.

Když jsem se ponořila do světa práce s živou čokoládou, začala jsem objevovat spoustu dalších nových chutí a rozhodla jsem se, že si toto čokoládové tajemství nenechám pro sebe a budu jej sdílet s ostatními. A právě proto

vznikl tento e-book. Nejdříve jsem šířila svoje čokoládové recepty v rodině a čokoládovou mánii jsem nakazila snad všechny své příbuzné. Dokonce jsme začali v rodině soutěžit o to, kdo vymyslí lepší náplň do pralinek, a celé naše snažení a soutěžení skončilo krásnou zábavnou historkou. Na moje narozeniny jsem od svého tatínka dostala krásnou krabičku s vlastnoručně vyrobenými pralinkami, podal mi je s velkou noblesou, výrazem mistra RAW čokolády a slovy vítěze a slovy vítěze: „Ochutnej moji Kofilovou“. V tu ránu jsem si vzpomněla na svoje dětství a na zlatý lesklý papírek, do kterého byla tato čokoládová tyčinka zabalena. Vzpomněla jsem si, jak jsme si z papírku vyhlazovali jemný plát zlata, tedy pro nás to tehdy bylo opravdu zlato, a taky na kávovou chuť Kofily, kterou jsem jako dítě milovala. Vzala jsem si pralinku, zakousla se a najednou jsem cítila přesně tu stejnou chuť, to stejné aroma, ten stejný krém... táta zvítězil... stal se RAW králem v pralinkách. A protože jsem si řekla, že největším vítězstvím je nepotřebovat žádné vítězství, měla jsem radost za něj. Prostě rád vyhrává, je to býk a bojovník a je většinou nejlepší ve všem, co dělá, ale že mě předčí i v mých receptech na RAW pralinky, to mě nenapadlo. Po chvilce ochutnávek a vynášení nového mistra RAW čokolády do nebes jsme všichni začali vyzvídat ten tajný recept na RAW Kofilu. Nejdřív to vypadalo, že se jej nikdy nedozvíme, ale po chvilce přemlouvání se táta pousmál a řekl: „Dobrá, dobrá, já jsem se doopravdy moc snažil udělat ten nejlepší krém, ale nakonec jsem zalil kousek kupované Kofily RAW čokoládou a udělal jsem z toho pralinky,“ vyprskl smíchy a my všichni také ☺ Vzpomínka na toto čokoládové klání mě vždy pobaví a v naší rodině koluje jako RAW čokoládový vtíp ☺

Další velké čokoládové téma, které řeším na svých RAW kurzech se ženami, je skutečnost, že mnoho žen má velké výčitky už jen při pohledu na čokoládu a to bych chtěla změnit. Tato čokoláda je zdravá a plná vitamínů, minerálů a enzymů, neobsahuje bílý cukr a mléčné produkty a naše tělo ví, jak ji zpracovat a jak ji co nejefektivněji a nejjednodušeji využít pro sebe i pro naši mysl. Proto, že jde opravdu o plnohodnotnou superpotravinu, tak této čokolády se prostě nepřejíte. Tělo ví, kdy má dost, a nebude mít potřebu sjí níst velké množství, a pokud ano, stane se to jednou či dvakrát ☺ Samozřejmě se





toto téma netýká jen čokolády, ale i jídla všeobecně a já na kurzu ženám vždy říkám, že je velmi důležité, s jakými myšlenkami jídlo jíme. Protože přesně tak potom naše tělo reaguje. Pokud už při jídle myslíte na to, že po něm přiberete, tak po něm opravdu velmi jednoduše přiberete. Uvědomte si, zda vůbec víte, že jíte, a když si toto uvědomíte, tak o čem při jídle přemýšlíte. Pokud u jídla myslíte negativně nebo myslíte úplně na jiné záležitosti, tak to rozhodně zkuste změnit a udělejte si z jídla rituál. Před-

stavujte si, jak je pro vaše tělo dané jídlo prospěšné, jak jej vyživuje a dodává mu energii nebo jak jej léčí, pokud máte nějaký zdravotní problém. Uvědomte si, že jste to, co jíte, pijete a na co myslíte. Přesně to jste, jste mocným tvůrcem svého života a je jen na vás, zda budete mít život plný zdraví, radosti a lásky, a nebo ne. Záleží jen na vašem rozhodnutí, co chcete žít a co pak žijete. Pokud se vám dějí věci, které v životě mít nechcete, tak si uvědomte, zda na ně nezaměřujete svoji pozornost, a jednoduše staré myšlenky opusťte a nahraďte je novými, radostnějšími, veselejšími, prostě těmi, které v životě mít chcete. Použit k tomu můžete právě i svoji vlastní čokoládu a vyzkoušet si, jaké to je sníst si ji s malým osobním obřadem, radostí a myšlenkou na to, jaký chcete, aby byl váš svět už třeba zítra... Přeji hodně štěstí a život jako z pohádky, který můžete mít, když budete chtít.

Pokud máte chuť na něco výjimečného a na druhou stranu snadného, rychlého a neskutečně zdravého, vyzkoušejte jeden z mých receptů a vytvořte si z požívání čokolády magický zážitek a připravte si třeba úplňkové rituální domácí pralinky ☺

Čokoláda je potěšením ve všech životních situacích. Díky receptům v e-booku se naučíte vyrobit si vlastní RAWniéru nebo tabulku čokolády. Svoje pralinky nebo tabulku čokolády nemusíte ovšem hned sníst, ale můžete je věnovat tomu, koho milujete, nebo tomu, komu chcete udělat jen tak radost. Možná vás to naplní ještě více, než kdybyste čokoládu snědli sami. Vyzkoušejte to a uvidíte sami. Buďte kreativní a tvořiví a vymyslete si i svůj vlastní obal na čokoládu nebo si třeba pomalujte krabičku na pralinky a vytvořte si svoji vlastní bonboniéru.

A protože i hořká čokoláda vám osladí život, tak vám přeji krásný sladký život plný radosti, harmonie, úsměvů a čokoládové vůně ☺

S láskou a čokoládou

Zuzka



ČOKOLÁDOVÉ OTÁZKY
A ODPOVĚDI

Proč si dopřát právě živou čokoládu?

Vysoká výživná hodnota čokolády závisí na její kvalitě a zpracování. Živá čokoláda je vyrobena z tepelně nezpracovaných kakaových bobů, a proto má tak obrovskou výživnou sílu a je jednou z nejdokonalejších superpotravin na světě. Obsahuje koncentrované množství minerálů, vitamínů a také enzymů. Naše tělo tak tuto čokoládu dokonale využije a vezme si z ní maximum toho, co obsahuje.

Jaký je rozdíl mezi živou a klasickou čokoládou?

V zásadě platí, že čím vyšší obsah kakaa čokoláda obsahuje, tím je zdravější, zvláště proto, že neobsahuje cukr.

Je rozdíl mezi živou čokoládou a vysokoprocentními čokoládami?

Faktem je, že cenné látky se při zpracování běžné čokolády zničí a navíc se pak do ní přidá cukr, mléko nebo další látky, které naopak tělu škodí. Takže i vysoce procentní čokoláda, která není RAW, není tak obsahově výživná jako právě čokoláda živá.

Jaké jsou podoby živé čokolády?



KAKAOVÉ MÁSLO

Kakaové máslo představuje čistý tuk z kakaových bobů, které pocházejí přímo ze stromu kakaovníku. Kakaové máslo je vytvořeno speciálním drcením kakaových bobů. Drcení bobů probíhá při nízké teplotě, která zajišťuje zachování životně důležitých enzymů a živin. Kakaové máslo lze použít k výrobě bílé čokolády.

KAKAOVÁ PASTA

Kakaová pasta vzniká mletím nepražených BIO kakaových bobů za nízkých teplot až do stavu, kdy vznikne tekutá pravá hořká čokoláda, která se následně nechá ztuhnout a vysušit do chuťově bohaté pasty.

KAKAOVÉ BOBY

Pro samotnou chuť čokolády má velký vliv právě kvalita kakaových bobů. Kakaovník roste pouze v tropických oblastech a jeho pěstování je velmi náročné. Potřebuje celoroční stabilní teplotu nad 20 °C, vlhkost 65 až 70 % a v počátcích i úkryt před žhavými slunečními paprsky. Odborníci na čokoládu dokážou rozlišit i chuť čokolády na základě použitého druhu kakaovníku. Proto se na těch nejkvalitnějších čokoládách dozvíte, z jakého druhu kakaovníku čokoláda vznikla a z které oblasti kakao pochází.



Stejně jako kávová zrna, tak i čokoládové boby můžete rozdělit podle druhů. Za nejvzácnější je považován typ Criollo. Dnes už je opravdu velmi vzácný, a to především díky své křehkosti a náchylnosti k chorobám. Kakaové boby Forastero mají sice nižší kvalitu, ale jsou odolnější, a proto začaly postupně nahrazovat boby Criollo. Dnes patří k těm nejrozšířenějším druhům vůbec. Za nejcennější odrůdu kakaovníku jsou ale považovány boby Porcelana, což se odráží i na ceně. Mezi další velmi kvalitní

odrůdy pak ještě patří například hybrid Trinitario či pododrůdy ekvádorské Nacional, Arriba nebo Ocumare a Chuao.

KAKAOVÝ PRÁŠEK

Zpracování kakaových bobů vzniká kakaový prášek a kakaové máslo. Prášek má podstatně nižší množství tuku než máslo, zhruba pouhých 11 %. Tekuté čokolády z kakaového prášku proto zpravidla neobsahují tolik kalorií jako čokolády tabulkové.

Tip: Na trhu najdete velké množství RAW tabulkových čokolád nebo třeba i drcené kakaové boby v palmovém nektaru či RAW a BIO ručně sbírané kešu oříšky v RAW čokoládě, což je jedna z největších pochoutek.

Co budete na výrobu vlastní čokolády a čokoládových pralinek potřebovat?

Budete potřebovat jen několik surovin, a sice kakaový RAW a BIO prášek, kakaové RAW a BIO máslo, za studena lisovaný kokosový BIO olej, nějaké sladidlo, formičky na pralinky a případně další ingredience, které máte v pralinkách nebo tabulkových čokoládách rádi. Tedy oříšky, semínka či nějaké koření nebo superpotravin.

Čím můžu čokoládu osladit?

Medem, datlemi nebo jiným sušeným ovocem, které máte rádi, palmovým kokosovým cukrem, datlovým, javorovým, agávovým či jiným sirupem, stévií nebo kokosovým nektarem.

Vydrží RAW pralinky či tabulková čokoláda v pokojové teplotě?

Ano, vydrží, ale jen v případě, že do směsi na čokoládu použijete kakaové máslo. Pokud použijete kokosový tuk, tak počítejte s tím, že se vám čokoláda rozpustí. Jestliže ji chcete někomu donést je potřeba použít výhradně kakaové máslo, které zůstává tuhé i při pokojové teplotě.



SYROVÁ ČOKOLÁDA



Tyto dvě směsi na čokoládu jsou skvělým základem pro výrobu vlastních tabulkových čokolád, pralinek a nejrůznějších sladkostí. Skvěle se hodí i k namáčení jahod a jakéhokoli ovoce, které máte rádi.

RECEPT NA SYROVOU ČOKOLÁDU Č. 1



- 50 g kakaového BIO a RAW másla (Vitalvibe)
- 40 g kokosového za studena lisovaného BIO oleje (Vitalvibe)
- 2–4 polévkové lžičce medu / kokosového palmového cukru (Vitalvibe) / datlového sirupu nebo pasty či jiného sladidla
- 20 g kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)

RECEPT NA SYROVOU ČOKOLÁDU Č. 2



- 50 g kakaového BIO a RAW másla (Vitalvibe)
- 2–4 polévkové lžičce medu / kokosového palmového cukru (Vitalvibe) / datlového sirupu nebo pasty či jiného sladidla
- 50 g kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)

NEJJEDNODUŠŠÍ ČOKOLÁDOVÁ POLEVA



- 4 polévkové lžičce za studena lisovaného BIO kokosového oleje (Vitalvibe)
- 2 polévkové lžičce kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)
- 2 polévkové lžičce medu nebo jiného sladidla



Doporučení: Pokud byste chtěli stabilnější čokoládovou polevu, nahraďte 2 polévkové lžičce BIO kokosového oleje 2 polévkovými lžičkami rozpuštěného BIO a RAW kakaového másla. Díky kokosovému tuku, který taje při pokojové teplotě by poleva nevydržela na dortu či dezertu delší dobu tuhá a začala by tát.

JAK ROZPUSTIT KAKAOVÉ MÁSLU

Kakaové máslo si nastrouhejte na jemné hoblínky buď pomocí nože, nebo škrabky a dejte do misky, kterou ponoříte do vodní lázně s teplou vodou (do 42 °C). Kakaové máslo také můžete rozehtát v rendlíku při nízké teplotě. Rendlík by ale neměl být rozpálený tak, aby se jej nedalo dotknout rukou. Teplotu pak regulujte dle potřeby. Kakaové máslo se rozpouští při teplotě 35 až 37 °C.

KRÉMOVITOST ČOKOLÁDY

Pro větší krémovitost a nadýchanost čokolády můžete do směsi č. 1 nebo č. 2 přidat lecitin.

PRO ZVÝRAZNĚNÍ CHUTI

Přidejte špetku himalájské soli a uvidíte, jak se může chuť čokolády nádherně změnit.

POZOR NA VODU!



Čokoláda je mimořádně citlivá, a proto si dávejte pozor, aby se do směsi nedostala voda. I malé množství může způsobit, že se čokoláda srazí. Pokud by se vám to stalo, rozpusťte trochu kakaového másla a za stálého míchání jej přidávejte do čokoládové směsi, až čokoláda získá znovu správnou konzistenci.



MANDLOVO-ČOKOLÁDOVÝ KRÉM (RAWTELLA)



80 g mandlového BIO a RAW másla (Vitalvibe)

25 g kakaového BIO a RAW másla (Vitalvibe)

2–3 polévkové lžíce medu / kokosového palmového cukru (Vitalvibe) / **datlového sirupu nebo pasty**

½ polévkové lžíce kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)



Do rozpuštěného kakaového másla vmíchejte mandlové máslo a vytvořte tekutý krém. Do něj pak vmíchejte med či jiné sladidlo dle chuti a přidejte kakaový prášek.

Tip pro křupavou chuť: Přidat můžete ještě nasekané mandle, které si namočte přes noc ve studené vodě.

ARAŠÍDOVO-ČOKOLÁDOVÝ KRÉM (RAWTELLA)



80 g arašídového BIO másla (Vitalvibe)

25 g kakaového BIO a RAW másla (Vitalvibe)

2–3 polévkové lžíce medu / kokosového palmového cukru (Vitalvibe) / **datlového sirupu nebo pasty či jiného sladidla**

½ polévkové lžíce kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)



Do rozpuštěného kakaového másla vmíchejte arašídové máslo a vytvořte tekutý krém. Do něj pak vmíchejte med či jiné sladidlo dle chuti a přidejte kakaový prášek.

Tip pro křupavou chuť: Přidat můžete ještě celé nebo drcené BIO arašidy.

LÍSKOŘÍSKOVO-ČOKOLÁDOVÝ KRÉM (RAWTELLA)



80 g lískooříškového BIO a RAW másla (Vitalvibe)

25 g kakaového BIO a RAW másla (Vitalvibe)

2–3 polévkové lžíce medu / kokosového palmového cukru (Vitalvibe) / **datlového sirupu nebo pasty či jiného sladidla**

½ polévkové lžíce kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)



Do rozpuštěného kakaového másla vmíchejte lískooříškové máslo a vytvořte tekutý krém. Do něj pak vmíchejte med či jiné sladidlo dle chuti a přidejte kakaový prášek.

Tip pro křupavou chuť: Přidat můžete ještě nasekané lískové oříšky, které si namočte přes noc ve studené vodě.

PRALINKY S ARAŠÍDOVÝM KRÉMEM



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

50 g arašídového BIO másla

1 polévková lžíce palmového vanilkového cukru (Vitalvibe)



Čokoládu nalijte na dno formiček na pralinky tak, aby se celé zalilo, a dejte na 5 minut do mrazáku. Poté vyndejte a vložte arašídový krém na ztuhlé čokoládové dno pralinky a zalijte čokoládou. Opět vložte do mrazáku cca na 10 minut a pralinky jsou hotové.



Věděli jste, že kakaové boby jsou bohaté na množství základních minerálů, včetně hořčíku, síry, vápníku, železa, zinku, mědi, draslíku a manganu?

PRALINKY S MANDLOVÝM KRÉMEM



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

50 g BIO a RAW mandlového másla

1 polévková lžíce palmového vanilkového cukru (Vitalvibe) nebo medu



Čokoládu nalijte na dno formiček na pralinky tak, aby se celé zalilo, a dejte na 5 minut do mrazáku. Poté vyndejte a vložte mandlový krém na ztuhlé čokoládové dno pralinky a zalijte čokoládou. Opět vložte do mrazáku cca na 10 minut a pralinky jsou hotové.



„I hořká čokoláda vám osladí život.“

PRALINKY S KOKOSOVÝM KRÉMEM



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

50 g strouhaného BIO kokosu

2 polévkové lžíce medu či jiného sladidla

2 polévkové lžíce za studena lisovaného BIO kokosového oleje (Vitalvibe)



Čokoládu nalijte na dno formiček na pralinky tak, aby se celé zalilo, a dejte na 5 minut do mrazáku. Vytvořte si kokosový krém. Strouhaný kokos nasype do mixéru a rozmixujte na jemno. Rozmixovaný kokos nasype do misky a smíchejte jej s medem a olejem. Poté vyndejte z mrazáku formičky a vložte kokosový krém na ztuhlé čokoládové dno pralinky a zalijte čokoládou. Opět vložte do mrazáku cca na 10 minut a pralinky jsou hotové.

PRALINKY S KEŠU KRÉMEM



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

50 g BIO a RAW kešu oříšků (Vitalvibe)

20 g strouhaného BIO kokosu

1 polévková lžíce palmového vanilkového cukru (Vitalvibe) **či jiného sladidla**



Čokoládu nalijte na dno formiček na pralinky tak, aby se celé zalilo a dejte na 5 minut do mrazáku. Vytvořte si kešu krém. Kešu oříšky společně se strouhaným kokosem a vanilkovým palmovým cukrem nasypete do mixéru a rozmixujte do krémovité konzistence, která se vytvoří i bez vody díky tomu, že kešu i kokos pustí tuk. Poté vyndejte z mrazáku formičky a vložte kešu krém na ztuhlé čokoládové dno pralinky a zalijte čokoládou. Opět vložte do mrazáku cca na 10 minut a pralinky jsou hotové.



„Silný člověk se pozná podle toho, že rozlomí čokoládu na dva kusy a sní jen jeden z nich.“

PRALINKY S VANILKOVÝM PROTEINOVÝM KRÉMEM



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

20 g BIO a RAW vanilkového proteinu SUNWARRIOR (Vitalvibe)

2 polévkové lžíce za studena lisovaného BIO kokosového oleje (Vitalvibe)



Čokoládu nalijte na dno formiček na pralinky tak, aby se celé zalilo a dejte na 5 minut do mrazáku. Vytvořte si proteinový krém tak, že si jednoduše v misce smícháte vanilkový protein se 2 lžicemi kokosového oleje. Poté vyndejte z mrazáku formičky a vložte kešu krém na ztuhlé čokoládové dno pralinky a zalijte čokoládou. Opět vložte do mrazáku cca na 10 minut a pralinky jsou hotové.

Vanilkový tip: pokud máte vanilku, tak ji nasypete na dno formičky a až poté dno zalijte čokoládou, docílíte tak ještě vanilkovější příchuti.

MARMELÁDOVÉ PRALINKY



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

50 g čerstvých borůvek

2 polévkové lžíce CHIA semínek (Vitalvibe)

2 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla



Čokoládu nalijte na dno formiček na pralinky tak, aby se celé zalilo a dejte na 5 minut do mrazáku. Vytvořte marmeládu. Borůvky rozmačkejte vidličkou a přisypte chia semínka a med nebo jiné sladidlo. Několikrát promíchejte a zhruba za 5 minut se vám vytvoří hustá marmeláda právě díky chia semínkům, které dokáží svoji hmotnost zvětšit až 10krát. Poté vyndejte z mrazáku formičky a vložte kokosový krém na ztuhlé čokoládové dno pralinky a zalijte čokoládou. Opět vložte do mrazáku cca na 10 minut a pralinky jsou hotové.

Marmeládový tip: Marmeládu si můžete vytvořit z jakéhokoli jiného čerstvého ovoce, které máte rádi. Úžasná je například malinová, jahodová nebo meruňková.

FERRERAW RAWCHE



Na střed kuličky + část rozmixujte najemno na obalení kuliček:
50 g lískových oříšků

Na vrstvu kolem lískového oříšku:

50 g lískooříškového BIO a RAW másla (Vitalvibe)

1 polévková lžíce palmového kokosového cukru (Vitalvibe)

Na druhou vrstvu:

Čokoládová poleva (viz str. 11)

150 g zlatého lněného semínka

150 g BIO lískových ořechů

2 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla



Nejdříve si vytvořte lískooříškový krém, dle receptu na první vrstvu. V krému si obalte oříšek. Druhou vrstvu vytvoříte rozmixováním lískových oříšků společně se zlatým lněným semínkem. Směs mixujte do doby, než pustí lískové oříšky a semínko tuk. Směs bude vlhká a lepivá. Vzniklé těsto pak vložte do mísy a přidejte med nebo jiné sladidlo. V této směsi obalte oříšek s krémem. Celou kuličku pak obalte v čokoládové polevě a posypte strouhanými oříšky.

PRALINKY S INTENZIVNÍ VŮNÍ KOŘENÍ



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

2 polévkové lžíce skořice

2 polévkové lžíce badyánu

¼ polévkové lžíce chilli

2 polévkové lžíce perníkového koření

2 polévkové lžíce vanilky

(Vyberte si jeden druh koření nebo jeho poměrnou část tak, abyste měli vždy ve směsi dohromady 2 polévkové lžíce.)



Nejprve dejte do každého kousku pralinkové formy špetku vybraného koření (až pralinky vyklopíte budou mít krásný kořeněný vršek a chuť koření se tím ještě zintenzivní). Čokoládu nalijte na dno formiček na pralinky a vložte do mrazáku cca na 10 minut. Pralinky pak vyloupněte z formičky a dejte na talíř, který můžete ještě ozdobit kořením.



Věděli jste, že kakao obsahuje *N-acylethanolamin*, který dočasně zvyšuje úroveň *anandamidu* v mozku, a tzv. *MAO inhibitory*, které zpomalují jeho odbourávání? *Anandamid* je známý jako „chemikálie štěstí“, protože ho produkuje mozek, když se cítíme skvěle a šťastně. Proto nám kakao dává dlouhodobější pocit blaženosti a uvolnění.



PRALINKY S ESENCIÁLNÍMI OLEJI



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

**2–4 kapky 100 % čistého organického
esenciálního oleje terapeutické jakosti**



POZOR!

Do pralinek je možné používat pouze esenciální oleje terapeutické kvality, které je možné užívat i vnitřně!

Tip: Oleje používám i místo voňavek a deodorantů. Esenciální olej vydrží velmi dlouho a intenzivně vonět, a nejenže na vás bude působit terapeuticky, ale je to úžasná náhrada běžných, pro zdraví nevhodných, voňavek.

O ESENCIÁLNÍCH OLEJÍCH, KTERÉ POUŽÍVÁM NEJEN DO PRALINEK, ALE DOPORUČUJI JE I PRO LÉČBU PSYCHICKÝCH NEBO FYZICKÝCH NEMOCÍ

Já osobně používám oleje od společnosti Young Living a mezi moje oblíbené oleje do pralinek patří citrónový, pomerančový, mátový nebo třeba levandulový.

Co je esenciální olej? Esenciální oleje jsou těkavé aromatické tekutiny vydestilované z keřů, květin, stromů, kořenů a semen rostlin. Chemické složení esenciálních olejů je velmi komplexní: každý může obsahovat stovky různých a unikátních složek. Kromě toho jsou esenciální oleje vysoce koncentrované a daleko účinnější než sušené byliny. Vysoce koncentrovanými se esenciální oleje stávají díky procesu destilace. Pro získání jediné kapky esenciálního oleje je často zapotřebí celé rostliny nebo i více. Esenciální oleje jsou také odlišné od běžných olejů, jako je slunečnicový nebo olivový olej. Nejsou mastné a neucpávají póry tak jako mnohé rostlinné oleje.

Esenciální oleje plní v rostlinách stejnou úlohu jako krev v lidském těle. Díky své komplexní chemické struktuře přinášejí do buněk živiny a kyslík a odnášejí toxické odpady. Navíc v sobě nesou „životní sílu“ rostlin neboli energii (frekvenci), kterou je možné měřit a která je harmonic-

ká s životní energií člověka. Naši předkové tyto skutečnosti intuitivně znali a vynalezli postupy přípravy esenciálních olejů, které tyto jejich důležité vlastnosti zachovávají. To bohužel nelze říci o většině současných výrobních postupů, kde se běžně esenciální oleje destilují za vysokého tlaku a teploty a často se do nich přimíchávají umělé chemické látky, nebo jsou to dokonce esenciální oleje plně syntetické. Esenciální oleje mohou být navíc destilované nebo extrahované různými způsoby, které mohou mít zásadní vliv na jejich chemické vlastnosti a léčebný účinek. Oleje získané z druhé nebo třetí destilace stejné rostliny nebudou pochopitelně tak účinné jako oleje extrahované z první destilace. Rovněž oleje získané za velké teploty a tlaku mají znatelně jednodušší (a méněcennou) strukturu chemických složek, protože nadměrné teplo a tlak rozbíjí a ničí mnoho jemných aromatických sloučenin, z nichž mnohé jsou v oleji odpovědné za jeho léčebný účinek. Důvodem je snaha o co nejlevnější cenu. Od takto vyráběných olejů nelze očekávat, že budou mít stejné léčivé účinky jako esenciální oleje našich předků. Young Living je průkopníkem ve výrobě a využití esenciálních olejů dle původních staletými prověřených postupů.



SUPER PRALINKY SE SUPERPOTRAVINAMI



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

20 g kustovnice čínské

20 g moruše

10 g včelího pylu

(Do vybrané čokoládové směsi přidejte jednu nebo více superpotravin, které máte rádi.)



Do směsi na čokoládu vmíchejte vybrané superpotraviny a nalijte do formiček na pralinky a nechejte 10 minut v mrazáku.

O SUPERPOTRAVINÁCH

Jako superpotraviny označujeme potraviny nebo výtažky z nich, které obsahují mimořádně vysoké množství živin, zejména fytochemikálií, jež nejrozličnějšími způsoby podporují zdraví. Dnes jsou superpotraviny často doporučovány pro doplnění deficitu živin nebo prevenci zdravotních potíží namísto samotných vitamínů a dalších izolovaných doplňků výživy. Výhodou superpotravin je jejich komplexní obsah živin přesně v takové podobě, v jaké se v původní přirozené potraviny nacházejí. Díky této komplexitě se živiny navzájem podporují a celková účinnost superpotravin je většinou mnohonásobně vyšší než účinnost jakékoliv izolované živiny.

Včelí pyl

Včelí pyl je bohatá přírodní rostlinná potravina pro včely, která někdy bývá nazývána jako „fontána mládí.“ Studie ukazují, že včelí pyl poskytuje skoro všechny látky potřebné pro každodenní správnou funkci lidského těla. O včelím pylu se říká, že je to nejkomplexnější potravina z darů přírody!

Díky bohatosti a různorodosti mnoha divoce rostoucích květin ve španělských oblastech je tento včelí pyl vysoce kvalitní, chutný a čistý. Byl sklizen co nejšetrnějším způsobem z civilizací nezasazených a neznečištěných přírodních oblastí.

Včelí pyl obsahuje více než 5000 enzymů a tisíce fytonutrientů, jako jsou ko-enzymy, bioflavonoidy, fytosteroly a karotenoidy. Odborníky je považován za jeden z nejlepších na světě.

Včelí pyl je velmi silný a koncentrovaný zdroj energie. Obsahuje nejméně 24 % bílkovin, stejně jako mastné kyseliny, 11 druhů sacharidů, 27 druhů minerálních látek (včetně velkého množství vápníku a fosforu v ideálním poměru 1 : 1, hořčíku, mědi, zinku a železa) a vitamíny A, C, B1, B2, B3, B5, B6, B 12, D a E.

Včelí pyl je bohatým zdrojem vysoce kvalitních bílkovin, protože obsahuje všech 22 esenciálních aminokyselin zejména s vysokým obsahem tryptofanu, lyzinu a methioninu. Včelí pyl je mimořádně bohatý na většinu vitamínů B, a to i na vitamín B12, který je důležitý především pro vegetariány, vegany a vitariány. Dále obsahuje esenciální mastné kyseliny, jako kyselinu alfa-linolenovou.

Varování: Někteří lidé mohou zaznamenat při užívání včelího pylu drobné žaludeční a střevní podráždění a pro-
jímavý účinek. Vzhledem k bohatosti výživných látek existuje i možnost alergické reakce na včelí pyl (cca 0,5 promile všech lidí). Proto doporučujeme alergický test před užíváním, a to tak, že si nanese malé množství pylu s medem na zápěstí do oblasti, kde je cítit tep. Pokud se po 3–5 hodinách objeví červená skvrna, pak jste s nej-

větší pravděpodobností na včelí produkty alergičtí a včelí pyl neužívejte

Kustovnice čínská (Goji)

Plody Goji jsou tradičně považovány za nejdůležitější zdroj dlouhověkosti, síly a sexuální potence. Při několika studiích byly Goji podávány starším lidem jednou denně po dobu 3 týdnů. Bylo zjištěno mnoho blahodárných účinků: u 67 % pacientů se funkce proměny T-buněk ztrojnásobila a činnost bílých krvinek interleukinu-2 zdvojnásobila. Výsledky navíc prokázaly, že se všem pacientům výrazně zlepšila nálada a zvýšil optimismus, u 95 % pacientů se zlepšila chuť k jídlu, 95 % pacientů lépe spalo, a 35 % pacientů částečně obnovilo svou sexuální aktivitu.

Proslulý Li Qing Yuen, o kterém se říká, že zemřel ve věku 252 let (1678–1930), konzumoval plody Goji denně. Život Li Qing Yuena je nejlépe zdokumentovaným příkladem extrémní dlouhověkosti. Plody Goji rostou z milion let staré půdy v chráněných údolích v divokých oblastech vnitřního Mongolska a Tibetu. Rostliny rostou podobně jako keře s vinnou révou až do výše 15 stop. Lidská ruka se nesmí neposbíraných bobulí dotknout, jinak zoxidují a zčernají. Bobule se střešou na podložku a nechají uschnout ve stínu.

Plody Goji mají tmavě červenou barvu, sušené bobule jsou přibližně stejně velké jako rozinky. Goji chutná podobně jako kombinace brusinky a třešně.

Moruše

Sušená moruše je přirozeně odolná proti pesticidům a chorobám, proto není nutné strom stříkat a ovoce je zcela BIO. V čínské tradiční medicíně jsou bílé moruše známé po staletí a používají se k léčbě únavy a slabosti.

Na ovoce mají relativně vysoký obsah bílkovin (přibližně 10 %, pokud jsou sušené) a žádný tuk. Stravitelná vláknina představuje asi 10 %, jsou bohaté na minerály (vápník, fosfor, draslík, hořčík) a vitamín C, vitamín E (obě tyto látky jsou silnými antioxidanty) a vitamín K. Obsahují rovněž resveratrol, fenolovou sloučeninu, která má účinky antioxidantu. Jsou bohaté na přírodní cukry, proto jsou vynikající také samostatně jako sladkost.



Důležité: Pokud si budete vybírat nějakou ze superpotravin, zkontrolujte si, zda je nejen v BIO, ale i RAW kvalitě (zpracované maximálně do 42 °C), aby v ní byly zachovány všechny živiny, které tyto superpotraviny opravdu v super množství mají.

Tip: Já osobně miluji hořké pralinky s morušemi. Moruše jsou totiž přirozeně velmi sladké, takže se s chutí hořké čokolády nádherně doplňují.

PRALINKY Z BÍLÉ RAW ČOKOLÁDY



50 g BIO a RAW kešu oříšků (Vitalvibe)

50 g kakaového BIO a RAW másla (Vitalvibe)

2–3 polévkové lžíce medu/ kokosového palmového cukru (Vitalvibe) / **datlového sirupu nebo pasty**

2 čajové lžičky lecitinu (Vitalvibe – HealthForce)



Do mixéru si vložte rozpuštěné kakaové máslo, kešu oříšky, cukr či jiné sladidlo a lecitin a vše rozmixujte do konzistence tekuté bílé čokolády. Vzniklou směs pak nalijte do formiček na pralinky a nechte ztuhnout v mrazáku na 10 minut.

Tip: Pralinky si můžete udělat i s kokosovou příchutí, a to velmi jednoduše. Do vzniklé směsi vmíchejte strouhaný kokos nebo třeba vaše oblíbené oříšky či mandle.

GREEN PRALINKY



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

1 polévková lžíce ječmene / 1 polévková lžíce spiruliny



Do směsi na čokoládu vmíchejte vybranou zelenou potravinu a nalijte do formiček na pralinky a nechejte 10 minut v mrazáku. Dno formičky můžete pro intenzivnější chuť před nalitím čokolády vysypat zeleným práškem z mladého ječmene nebo spiruliny.

PROČ JSOU MLADÝ JEČMEN A SPIRULINA TAK PROSPĚŠNÉ PRO NAŠE ZDRAVÍ?

Obsahují velké množství esenciálních aminokyselin, které pomáhají pro regeneraci těla. Jsou obrovským zdrojem chlorofylu, jsou bohaté na vitamíny, minerály a beta-karoten a spirulina navíc obsahuje vysoký podíl bílkovin, které přispívají ke zdraví kostí, pocitu sytosti, pomáhají při růstu a vývoji těla.



Důležité: Molekulární struktura chlorofylu je téměř identická se strukturou hemoglobinu v naší krvi. Tato obdobná stavba umožňuje chlorofylu okamžitě přestavovat a doplňovat krevní buňky, které zásobují naše tkáně tolik potřebným kyslíkem. Chlorofyl nás zbavuje těžkých toxických kovů, které do sebe absorbují, má protirakovinné účinky, neboť nás chrání před rakovinotvornými látkami, jako jsou toxiny z tepelně upravovaného masa nebo škodlivé látky ze znečištěného vzduchu.



Věděli jste, že čokoláda není hříšná? Je jen hříšně dobrá. Mnoho lidí považuje čokoládu za „hříšné potěšení“. Pověsti o tom, že je čokoláda nezdravá potravina, by se ale měly přičíst především nešetrnému zpracování kaka v velkých potravinářských společnostech, které surovinu rafinují a přidávají k ní velké množství zejména bílého cukru, sušeného mléka, různých ochucovadel a ztužených tuků. Ovšem čokoláda, která je vyrobená z nepražených kakaových bobů v jejich nefalšované podobě, je bohatá na výživné látky a je zdraví prospěšná.



PRALINKY S MACOU A GUARANOU



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

1 polévková lžíce Maca prášku v BIO a RAW kvalitě (Vitalvibe)

1 polévková lžíce guarany v BIO a RAW kvalitě (Vitalvibe)



Do směsi na čokoládu vmíchejte Macu (pro dobrou náladu) nebo guaranu (pro rychlou energii), nalijte do formiček na pralinky a nechejte 10 minut v mrazáku. Dno formičky můžete pro intenzivnější chuť před nalitím čokolády vysypat práškem Maca nebo guaranou.

MACA

Maca je starověká léčivá kořenová zelenina pocházející z peruánských středních And. Její podzemní kořeny se používaly pro výživu a jako lék domorodců po tisíciletí. Kořeny Macy se vyskytují v různých velikostech, tvarech a barvách. Prášek, ve kterém je běžně k dostání, je směsí červených, žlutých a černých kořenů, poskytujících nejširší spektrum aktivních látek. Je v ní obsaženo 20 různých mastných kyselin, 19 aminokyselin a velké množství minerálů: vápník, draslík, mangan, měď, zinek, fosfor, hořčík, selen a ostatní stopové prvky. Také vitamíny C, vitamíny B1, B2, B3 a B6 a karoteny. Je známá nejen jako životabudič a harmonizátor (upravuje mj. hormonální rovnováhu), ale také jako afrodiziakum. Někdy se jí přezdívá „peruánský ženšen“. Roste v horských plošinách v peruánských Andách ve výšce kolem 4000 metrů.



ZAJÍMAVOST

Maca je velmi oblíbená v Peru u Indiánů, kteří ji používají na dobrou náladu – a opravdu tak funguje. Stačí jedna čajová lžička denně a uvidíte ten rozdíl ve vaší náladě a vyrovnanosti. Pokud si budete chtít MACU zakoupit, tak si zkontrolujte, zda pochází

z Peru a zda neprošla zpracováním, a je tedy nejen v BIO, ale i v RAW kvalitě. Nejen MACU v této kvalitě, ale i další superpotraviny seženete v e-shopu VITALVIBE.

GUARANA

Semena guarany (Paullinia cupana) obsahují mnoho taninů, několik druhů bílkovin a škrob. Avšak látka, která činí guaranu tak zajímavou, se nazývá guaranin. Guaranin je v podstatě téměř shodný s kofeinem, který má v současné době mezi lidmi poměrně špatnou reputaci. Káva ale není špatná kvůli kofeinu, ale kvůli mnoha jiným nebezpečným látkám, které se v ní objeví během procesu pražení a další výroby konečného výrobku. Guaranin se naopak objevuje v guaraně zcela přirozeně, tudíž přináší lidskému tělu mnoho příznivých účinků. Guarana povzbuzuje psychickou i fyzickou výdrž (oproti např. kofeinu se však uvolňuje do krevního oběhu pomaleji, což přináší dlouhodobější a stabilnější účinky), obsahuje bílkoviny, které přispívají ke zdraví kostí i pocitu sytosti, pomáhá při růstu a vývoji těla. Má vysoký podíl taninů, které mají antioxidantní účinky, čímž chrání buňky v těle. Díky obsahu škrobu pomáhá funkci lidského metabolismu a střevní aktivity a v neposlední řadě působí také jako afrodiziakum.

TABULKOVÁ ČOKOLÁDA S KOUSKY SUŠENÉHO OVOCE A OŘÍŠKŮ



Směs na čokoládu dle receptu č. 2 (viz str. 10)

5 ks sušených meruněk

5 ks datlí

20 g BIO arašídů

20 ks rozinek



Všechny sušené plody a oříšky pokrájejte na malé kousíčky a promíchejte s čokoládou. Vzniklou směs nalijte do formičky na tabulkovou čokoládu. Formičku vložte na 10 minut do mrazáku. Získáte tím čokoládu podobnou známé Studentské pečeti.

TABULKOVÁ ČOKOLÁDA S LÍSKOVÝMI OŘECHY



Směs na čokoládu dle receptu č. 2 (viz str. 10)

30 g celých lískových ořechů



Do formy na tabulkovou čokoládu vložte lískové ořechy a zalijte čokoládou. Formičku vložte na 10 minut do mrazáku.



Věděli jste, že fenyletylamin, který je v čokoládě, je stejným fenyletylaminem, který se vytváří v mozku, když jsme zamilovaní?

ČOKOLÁDOVO-OŘÍŠKOVÉ SUŠENKY SE SKOŘICÍ



- 150 g zlatého lněného semínka
- 150 g BIO lískových ořechů
- 1 polévková lžíce BIO a RAW kakaového prášku (Vitalvibe)
- 2–3 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla
- 1 polévková lžíce skořice
- 1 polévková lžíce perníkového koření



Do mixéru si vložte zlaté lněné semínko, lískové ořechy, kakao a koření a vše rozmixujte do lepkavého těstíčka. Těsto si dejte do misky a oslaďte medem nebo jiným sladidlem dle chuti. Těsto poté rozválejte válečkem a vykrajujte pomocí vykrajovátek na cukroví kolečka, srdíčka, hvězdičky nebo jakékoli jiné tvary.

RAW NUGÁTOVÁ SRDÍČKA



- 60 g lískooříškového BIO a RAW másla (Vitalvibe)
- 10 g kakaového BIO a RAW másla (Vitalvibe)
- ½ polévkové lžíce kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)
- 1 polévková lžíce vanilkového palmového cukru (Vitalvibe) nebo jiného sladidla
- 1 polévková lžíce lecitinu (Vitalvibe)



Nejdříve si ve vodní lázni rozpustíte kakaové máslo s vanilkovým palmovým cukrem a poté přidejte ostatní ingredience a vytvořte si nugátový krém, kterým naplníte formičky na pralinky. Formičku s nugátovými pralinkami vložte do mrazáku na 10 minut. Poté můžete pralinky podávat.



„Klidně se vzdám čokolády... jestliže dostanu jinou.“

KOKOS V ČOKOLÁDĚ



Čokoládová poleva (viz str. 11)

Půlka kokosu



Rozbijte kokos a vyloupněte z hnědé slupky tvrdou bílou dužninu, kterou nastrouhejte na struhadle. Připravte si čokoládovou polevu. Nejdříve část polevy nalijte (do tvaru koleček) na pečící papír nebo folii ze sušičky a dejte na 5 minut do mrazáku. Jakmile bude spodní část cukroví – tedy ztuhlá čokoládová poleva ve tvaru kolečka, ztuhlá, nasypejte na ni nastrouhaný kokos a opět zalijte čokoládovou polevou a dejte na 10 minut do mrazáku.



UPOZORNĚNÍ

Vzhledem k tomu, že čokoládová poleva obsahuje kokosový olej, který taje při pokojové teplotě, je třeba servírovat kokosové cukroví až těsně před konzumací.

KOKOSOVÁ TYČINKA V ČOKOLÁDĚ



Čokoládová poleva (viz str. 11)

150 g BIO strouhaného kokosu

2 polévkové lžíce BIO a RAW kakaového másla / za studena lisovaného BIO kokosového oleje (Vitalvibe)

2 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla



Do mixéru vložte strouhaný kokos a mixujte jej, dokud nezačne pouštět tuk. Rozmixovanou směs vložte do misky, přidejte tuk a med či jiné sladidlo a vytvořte kokosové těsto, ze kterého si vytvarujete tyčinky. Ty následně vložte na 20 minut do mrazáku. Po vytažení z mrazáku je obalte v čokoládové polevě. Poleva bude okamžitě tuhnout, díky tomu, že bude tyčinka dost studená a můžete si vytvořit nápaditou taženou čokoládou polevu.

ROHLÍČKY S ČOKOLÁDOVOU POLEVOU



150 g vlašských ořechů

130 g zlatého lněného semínka

2-3 polévkové lžice medu nebo jiného sladidla



Vlašské ořechy mixujte se zlatým lněným semínkem v mixéru do té doby, než ořechy i semínko mixováním pustí tuk. Poté si vložte vzniklé těsto na vál a zapracujte do něj med nebo jiné sladidlo. Z těsta potom vytvářejte ručně nebo vykrajovátkem rohlíčky. Rohlíčky můžete obalit v čokoládové polevě nebo jen v rozmixovaném kokosu, což vytvoří dojem pocukrovaných rohlíčků. Pokud rozmixujete kokos s palmovým vanilkovým cukrem, tak budou rohlíčky ještě rohlíčkovatější.

RAW MAROKÁNKY



Čokoládová poleva (viz str. 11)

50 g brusinek

50 g datlí

50 g rozinek

50 g BIO arašídů



Všechny ingredience rozmixujte v mixéru. Vytvoří se vám lepkavé těstíčko, ze kterého vytvarujete marokánky a polijte čokoládovou polevou. Marokánky dejte na 5 minut do mrazáku, aby vám ztuhla poleva a pak už můžete podávat a ochutnávat.

ČOKOLÁDOVÁ MLÉČNÁ LÍZÁTKA



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

4 polévkové lžíce mandlového mléka (viz rámeček vpravo)

2 čajové lžičky lecitinu (Vitalvibe - HealthForce)



Do směsi na čokoládové pralinky vmíchejte lecitin a mandlové mléko. Vzniklou směsí naplňte formičky ve tvaru lízátek a vložte na 10 minut do mrazáku.

Tip: Před vylitím formiček čokoládou je ještě posypte skořicí. Lízátka budou po vytažení mírně kořeněná.



Věděli jste, že kakao stimuluje sekreci endorfinů, které navozují příjemný pocit, který zažívají sportovci po podání výkonu?



Mandlové mléko vyrobíte z **50 g mandlí**, **2 dcl vody** a **5 ks datlí**.

Vše vložte do mixéru a rozmixujte - tím vznikne mandlová smetana. Tu přecedte přes sítko nebo sáček a získáte mandlové mléko.

LECITIN

je emulgátor, který umožňuje mísení tuku a vody. Lecitin od HealthForce je 100% vyroben ze sójových bobů, které nebyly upraveny za pomoci genetického inženýrství nebo upraveny geneticky. HealthForce je velkým zastáncem BIO zemědělství, pěstování plodin v divoké přírodě a geneticky neupravovaných výrobků.



„Nikdy není tak špatně, aby to čokoláda nemohla vylepšit.“

SLOŽENÍ LECITINU HEALTHFORCE:

Lecitin

je doporučován v případech problémů s játry a žlučníkem, pomáhá udržovat normální hladinu cholesterolu a podporuje zdravé srdce. Přispívá ke správné funkci paměti a podporuje kognitivní funkce.

Cholin

je základní složkou pro normální vývoj především mozku a nervového systému.

Potaš (draselný oxid)

je nutný pro rovnováhu mezi vodou a elektrolyty v těle. Podporuje správnou funkci svalů, včetně srdce a zlepšuje krevní tlak.

KAROBKY SE SKOŘICÍ



50 g kakaového BIO a RAW másla (Vitalvibe)

40 g kokosového za studena lisovaného BIO oleje (Vitalvibe)

2–4 polévkové lžíce medu/ kokosového palmového cukru (Vitalvibe) / **datlového sirupu nebo pasty či jiného sladidla**

20 g karobového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)

1 polévková lžíce skořice



Rozpusťte si kakaové máslo ve vodní lázni. Do rozpuštěného másla pak vmíchejte všechny ingredience a vytvořte si karobovou směs, kterou nalijte do formiček na pralinky. Formičku pak vložte na 10 minut do mrazáku.

KAROB

Karob (*Fructus ceratoniae*) je adekvátní nízkotučnou náhražkou čokolády se specifickou chutí. Hnědý prášek je výborným zdrojem vápníku. Přírodně sušený karobový prášek neobsahuje kofein ani teobromin. V současnosti je poměrně populární kombinovat syrový kakaový a karobový prášek, protože oba výrobky jsou nutričně velmi bohaté na vitamíny a minerály.

Karob byl dříve používán též jako sladidlo, sušený karob je tradiční pokrm při židovských svátcích a karobový džus se zase pije při muslimském ramadánu. Karobový prášek se dnes používá jako součást koláčů a dalších dezertů namísto čokolády. Karobové lusky se přidávají do osvěžujících nápojů.



Věděli jste, že kakao je bohatým zdrojem hořčíku? Nedostatek hořčíku v potravě je v současné světové populaci velkým úskalím a jeho nedostatek je spojován s vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami, problémy s klouby a řídnutím kostí.



ČOKOLÁDOVÉ FONDUE



Směs na čokoládu dle vašeho výběru (viz str. 10)

Ovoce dle chuti

Karamelovo-kokosová posypka s vanilkou:

50 g BIO a RAW kešu oříšků (Vitalvibe)

2 polévkové lžíce kokosového palmového cukru (Vitalvibe)

30 g BIO strouhaného kokosu

½ polévkové lžíce vanilky



Ingredience na posypku vložte do mixéru a rozmixujte na jemnou moučku. Směs na čokoládu vložte do nádoby na fondue a obalujte v ní čerstvé ovoce (jahody, banány, hrozny, borůvky, maliny, atd.). Poté namáčejte do posypky.



Věděli jste, že kakao má více antioxidačních flavonoidů než jakákoliv jiná potravin, která kdy byla testována? Nechává tak za sebou např. borůvky, červené víno, černý i zelený čaj. Ve skutečnosti obsahuje až čtyřikrát více antioxidantů, než je v zeleném čaji.



„Po kousku čokolády odpustíme cokoli. Jen si pak neodpustíme ten další.“

ČOKOLÁDOVÝ DORT



Korpus:

150 g BIO mandlí
250 g strouhaného BIO kokosu
100 g datlí

Čokoládový krém:

8 ks zralých banánů
8 polévkových lžic za studena lisovaného BIO kokosového oleje
3 polévkové lžice kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)

Čokoládová poleva:

Viz recept str. 10

Arašídovo-čokoládový krém:

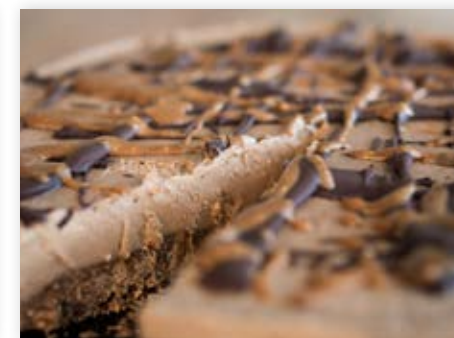
Viz recept str. 13



Nejdříve si vytvořte korpus. Vložte do mixéru mandle a kokos a rozmixujte do konzistence lepkavého těsta. Poté vložte do mixéru i vypeckované datle a opět zamixujte. Vznikne vám těsto, které vložte do formy na dort a vytvořte dno dortu. Poté si vytvořte krém. V mixéru si pomixujte banány s kokosovým olejem a kakaovým práškem. Krém nalijte na korpus dortu. Dort vložte do mrazáku na 2 hodiny a mezitím si připravte čokoládovou polevu a arašídový krém. Dort po vytažení ozdobte polevami dle své fantazie.



„Trochu moc čokolády je vždy tak akorát.“



MANGO DORT S ČOKOLÁDOVÝM KORPUSEM



Korpus:

- 200 g **BIO a RAW kešu oříšků** (Vitalvibe)
- 250 g **strouhaného BIO kokosu**
- 100 g **datlí**
- 3 **polévkové lžíce kakaového BIO a RAW prášku** (Vitalvibe)

Mango krém:

- 2 **ks zralého manga**
- 2 **ks zralých banánů**
- 8 **polévkových lžic za studena lisovaného BIO kokosového oleje**

Karamelová posypka:

- 50 g **BIO a RAW kešu oříšků** (Vitalvibe)
- 1 **polévková lžice kokosového palmového cukru** (Vitalvibe)



Nejdříve si vytvořte korpus. Vložte do mixéru kešu oříšky, kokos a kakao a rozmixujte do konzistence lepkavého těsta. Poté vložte do mixéru i vypeckované datle a opět zamixujte. Vznikne vám těsto, které vložte do formy na dort a vytvořte dno dortu. Poté si vytvořte krém. V mixéru si pomixujte banány, mango a kokosový olej. Krém nalijte na korpus dortu. Dort vložte do mrazáku na 2 hodiny a mezitím si připravte karamelovou posypku. Posypku vytvoříte rozmixováním kešu oříšků s vanilkovým palmovým cukrem. Dort po vytažení ozdobte karamelovou posypkou.



SACHR DORT S MERUŇKOVOU MARMELÁDOU



Korpus:

- 150 g lískových oříšků
- 250 g strouhaného BIO kokosu
- 100 g datlí
- 3 polévkové lžíce kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)

Sachr krém:

- 150 g zlatého lněného semínka
- 5 ks zralých banánů
- 2 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla
- 4 polévkové lžíce za studena lisovaného BIO kokosového oleje (Vitalvibe)
- 3 polévkové lžíce kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)

Meruňková marmeláda:

- 15 ks meruněk
- 4 polévkové lžíce CHIA semínek (Vitalvibe)
- 2 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla
- 0,1 l vody



Nejdříve si vytvořte korpus. Vložte do mixéru lískové oříšky, kokos a kakao a rozmixujte do konzistence lepkavého těsta. Poté vložte do mixéru i vypeckované datle a opět zamixujte. Vznikne vám těsto, které vložte do formy na dort a vytvořte dno dortu. Poté si vytvořte marmeládu. Rozmixujte meruňky s 0,1 l vody, 4 lžičkami chia semínek a medem či jiným sladidlem. Vzniklou marmeládu nalijte na korpus. Poté si vytvořte sachr krém. Rozmixujte si nejdříve samostatně zlaté lněné semínko na jemnou mouku, poté přidejte banány, med či jiné sladidlo, olej a kakao. Krém nalijte na korpus dortu. Dort vložte do mrazáku na 3 hodiny.



„Zachraňte planetu – je to jediná planeta, kde je čokoláda!“



BANÁNOVÁ RAW BÁBOVKA



350 g zlatého lněného semínka

350 g strouhaného BIO kokosu

150 g BIO mandlí

8 ks banánů

4 polévkové lžíce za studena lisovaného
BIO kokosového oleje (Vitalvibe)

4–6 polévkových lžic medu nebo jiného sladidla

6 polévkových lžic kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)

1 polévková lžíce skořice

1 polévková lžíce badyánu či kardamonu



Nejdříve si pomixujte zlaté lněné semínko, kokos a mandle se 3 lžícemi kakaá na jemno. Doporučuji mixovat po částech, abyste směs zbytečně moc nezahřáli a dobře se vám mixovalo. Všechny rozmixované ingredience nasypete do mísy. Dále si pomixujte banány, olej, med, 3 lžíce kakaá a koření a vzniklý krém nalijte do směsi a vytvořte si bábovkové těsto. Těsto vložte do silikonové formy na bábovky a dejte do mrazáku cca na 2 hodiny.



Věděli jste, že kakaó je skvělým zdrojem serotoninu, dopaminu a fenyletylaminu? Jsou to neurotransmitery, které zmírňují deprese a podporují euforii, blaženost a uvolnění. Vitamín B posiluje činnost mozku.



TEPLÁ ČOKOLÁDA DLE MÁJSKÉ A AZTÉCKÉ RECEPTURY



Májská receptura:

- 0,5 l mandlové smetany
- 1 polévková lžíce kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)
- 1 polévková lžíce kakaového BIO a RAW másla nebo kokosového oleje (Vitalvibe)
- Špetka vanilky
- Špetka skořice
- Špetka kardamonu



Aztécká receptura:

- 0,5 l mandlové smetany
- 1 polévková lžíce kakaového BIO a RAW prášku (Vitalvibe)
- 1 polévková lžíce kokosového palmového cukru (Vitalvibe)
- ½ polévkové lžíce vanilky
- Špetka chilli (pepře)
- Špetka skořice
- Špetka kardamonu

Mandlová smetana:

- 100 g mandlí
- 0,5 l vody
- 5 ks datlí / 1–2 polévkové lžíce medu či jiného sladidla



Vložte do mixéru ingredience na mandlovou smetanu a rozmixujte je. Vzniklé mléko přecedte přes sítko nebo sáček na ořechová mléka. Přidejte ingredience dle Vámi zvolené receptury a ještě jednou pomixujte. Vzniklý čokoládový nápoj můžete ohřát do 42 °C a užívat si jej i teplý.



Věděli jste, že kakao má vysoký obsah přírodní síry?
Ta je považována za minerál krásy.



MILUJU TO, CO PRO VÁS TVOŘÍM



...a ohromně mě naplňuje, když vás mohu inspirovat k třeba i malým změnám, které jsou ale ve výsledku ohromně důležité. Stejně jako první krůčky dítěte jsou totiž i moje recepty prvními krůčky k novému, radostnému a zdravím naplněnému životu. Vítejte tedy na této zdravé cestě!

Jsem moc vděčná za to, že jste mě zakoupením e-booku podpořili ☺ Moc si toho vážím a každý zakoupený e-book mě zase motivuje a inspiruje mě k dalšímu tvoření.

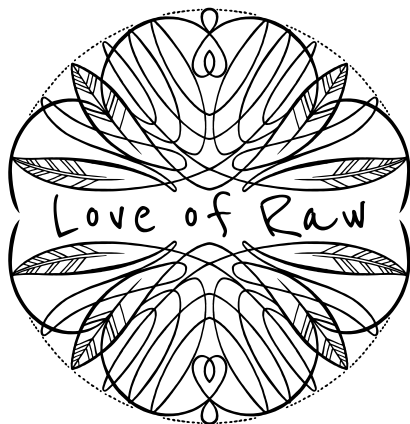
Sama používám téměř výhradně suroviny od VITALVIBE. A aby se vám lépe tvořilo, domluvila jsem speciálně pro vás 7% slevu na jejich e-shopu. Stačí při prvním nákupu na www.vitalvibe.eu zadat slevový kód LOVE.

Pokud se k vám e-book dostal jinak než přes mé stránky Love of Raw, budu moc ráda, pokud mě podpoříte v další práci. Jeho běžná cena je 180 Kč, přispět mi můžete na účet 2200878036/2010, případně si na www.loveofraw.cz můžete zakoupit i další e-booky nebo můj online kurz RAW food.

S láskou a radostí

Zuzka





© Love of Raw, 2015

www.loveofraw.cz