

Rádi zkoušíte něco nového? Začátek nového ročního období je změnám a experimentům příznivě nakloněn. Jarní recepty pro milovníky raw kuchyně nachystala Zuzka Lužná z LoveOfRaw.cz. Koho chytanou za srdce, může si stáhnout zkušební e-book, nebo rovnou objednat kurz přípravy raw lahůdek v brněnském centru.



RAW ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA

Ingredience:

1 napěchovaný šálek listového špenátu
1 rajče
1 šálek vody
1/2 zralého avokáda
šťáva z jednoho menšího citrónu
1 polévková lžice tahini
špetka himálajské soli

Na ozdobu:

bio a raw konopná loupaná semínka
dýňová semínka

Postup:

Všechny ingredience rozmixujte najemno. Servírujte posypané konopnými semínky a polité za studena lisovaným dýňovým olejem. Polévku můžete ohřát do 42 stupňů Celsia.

„Vaříme“ CHUTNĚ, dozelená a zasyrova



RAW POMAZÁNKA Z JARNÍ CIBULKY

Ingredience:

1 ks zralého avokáda
4 ks stonků z jarní cibulky (nakrájejte jen po začátek zelené natě, tedy pouze bílou část cibulky)
šťáva z půlky citrónu
himalájská sůl
pepř

Postup:

Všechny ingredience vložte do malého kuchyňského robotu a rozmixujte podle chuti nahrubo nebo najemno. Pomazánku můžete namazat na rozkrojenou syrovou cuketu, okurku, papriku, mrkev, řepu nebo jakoukoli jinou zeleninu, kterou máte rádi. Dále ji můžete vmíchat třeba do vašeho oblíbeného salátu nebo namazat na raw chleběk.



Kdo nehoví zelenému stravování, najde u Zuzky i spoustu jiných receptů, smlsnete si třeba na čokoládových lahůdkách. E-book obsahuje také informace a zajímavosti o raw čokoládě a seznam ingrediencí, které budete potřebovat. Naučíte se přípravu raw nugátu, rawtelly z ořechových máseľ i několik receptů na pralinky.

BYLINKOVÉ RAW ŽERVÉ

Ingredience:

★ 200 gramů oloupaných mandlí ★ 1 polévková lžíce za studena lisovaného olivového oleje ★ šťáva z půlky citrónu ★ sůl ★ pepř ★ oregano ★ bazalka ★ tymián ★ troška vody

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do jemného sýrového žervé, ozdobte bylinkami a podávejte třeba s nakrájenými kousky mrkve, řepy, cukety nebo kedlubny, nebo si žervé namažte na listový salát a vytvořte si rolku.



DETOXIKAČNÍ GREEN SMOOTHIE

Ingredience:

★ hrst špenátu ★ hrst římského salátu ★ 4 malé kousky celeru ★ 1 jablko ★ 1 hruška ★ šťáva z jedné limetky ★ 1 lžíce mladého ječmenu

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte. Vodu dolévejte postupně, tak zvolíte správnou hustotu vašeho smoothie.

Inzerce

DEDRA.cz

Všechny výrobky řady GoEco jsou vyrobeny z biologicky rozložitelného materiálu z bambusového vlákna, který je ekologickou náhradou plastu.

GoEco
bamboo

PROČ BAMBUS ?

- bambus je jedna z nejrychleji rostoucích rostlin na světě
- ekologická náhrada dřeva (snížení potřeb na těžbu dřeva)
- bambus je vysoce obnovitelný materiál (nepotřebuje opakovanou výsadbu)

VLASTNOSTI materiálu GoEco Bamboo

- plnohodnotná ekologická náhrada plastu
- silnostěnné provedení - síťka stěn cca 3 mm
- přírodní vzhled - na první pohled je vidět ekologická struktura materiálu
- vhodné do myčky a dohřívá
- odolné teplotám -20°C až +100°C

NOVÉ

Více výrobků na
www.dedra.cz

již od **69 Kč**

