

# Nutri

SLASTICE



# UVODNA RIJEČ

**Dragi čitatelju,**

Nešto što vrlo često čujem u radu s ljudima je ona poznata rečenica “ma svega se ja mogu odreći, ali slatkog nikako”. Prije svega želim vam reći da se u pravilnoj prehrani ne treba ničeg “odreći” samo treba stvari prilagoditi. U pravilno posloženoj prehrani, zadovoljene su sve nutritivne i energetske potrebe te uvijek ostaje prostora za ono što nam daje određeni užitak. No, prehrana se uvijek može i modificirati na način da dobro poznato poznatoj hrani malo izmijenite sastojke i dobijete vrlo zdravu i ukusnu varijantu. I upravo vam takvih 20 recepata donosim u ovoj kratkoj kuharici slastica.

Nadam se da će vam se svidjeti i da ćete čim prije isprobati ova jela.

Svakako javite dojmove i neka vam je u slast!



# SADRŽAJ

1. Banana bownie.....	1
2. Banana bread .....	2
3. Zobeni keksići.....	3
4. Zobeni keksi sa chia sjemenkama.....	5
5. Zobene palačinke.....	7
6. Palačinke od banane.....	9
7. Proteinske palačinke.....	10
8. Muffini s borovnicama.....	11
9. Proteinski sladoled.....	13
10. Proteinski sladoled od maline i vanilije.....	14
11. Tiramisu.....	15
12. Veganski tiramisu.....	16
13. Kolač od mrkve.....	18
14. Ferrero kuglice.....	21
15. Jaffa cupcake .....	23
16. Čokolada s magnezijem.....	24
17. Fit pita od jabuka.....	25
18. Fit bučnica.....	27
19. Štrudla s višnjama.....	28
20. Sirnica.....	29



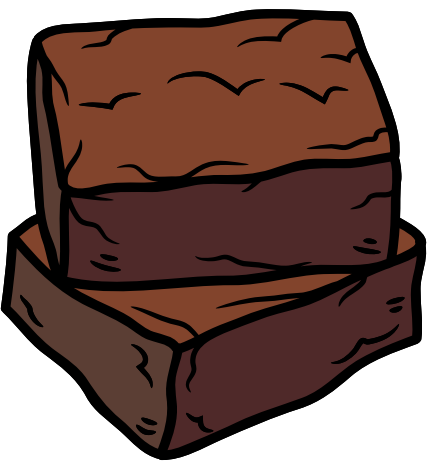
# BANANA BROWNIE

## Sastojci:

- 2 zrele banane
- 100g otopljenog maslaca
- aroma vanilije
- 100g brašna (zobenog, pirovog, pšeničnog)
- 2-3 žlice kakao praha malo kokosovog šećera (može i bez)
- prstohvat soli
- 2 žlice kikiriki maslaca

## Priprema:

Izgnječi 2 banane, dodaj aromu vanilije, šećer i maslac. Dobro izmiješaj i dodaj suhe sastojke. Smjesu prelij u manji kalup i na smjesu rasporedi kikiriki maslac. Peci na 180 stupnjeva 20-30 minuta.



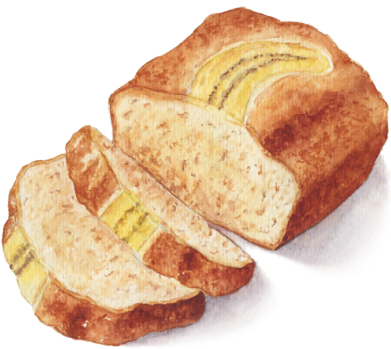
# BANANA BREAD

## Sastojci:

- 3 zrele banane
- 2 jaja
- 1 šalica zobenih pahuljica
- 1 šalica brašna od pira
- prstohvat soli
- ½ čajne žličice sode bikarbone
- stevija
- 150g malina ili drugog bobičastog voća
- 80g kokosovog maslaca
- 20g tamne čokolade

## Priprema:

Izmiksaj kokosov maslac i dodaj jaja i steviju. Bananu istisni vilicom i smiksaj s ostatkom mokre smjese. Poveži sve sa suhim sastojcima i dodaj maline. Smjesu izliti u kalup za kruh i peći na 180 stupnjeva oko 50 minuta.



# ZOBENI KEKSIĆI

## Sastojci:

- 125g zobenih pahuljica
- 1 šaka mljevenih lješnjaka ili badema
- 2 žlice sjemenki po želji (suncokret, sezam ili sjemenke bundeve)
- 1 žlica sušenih grožđica ili brusnica
- 1 žlica integralnog brašna
- ½ žličice praška za pecivo
- ½ žličice vanilin šećera bourbon
- 1 jaje
- prstohvat soli
- 50-60g maslaca
- 2 žlice sojinog mlijeka od vanilije (može i kravlje, zobeno...)



# ZOBENI KEKSIĆI

Po želji možete dodati malo sjeckane tamne čokolade s minimalno 70% kaka

## Priprema:

Pomiješaj sve sastojke i oblikuj kuglice promjera 2cm. Dlanovima ih malo spljošti i stavi peći na 180 stupnjeva, 15-20 minuta.

Smjesa je za otprilike 15 keksića.



# ZOBENI KEKSI SA CHIA SJEMENKAMA

## Sastojci:

- 1,5 žlica chia sjemenki
- 0,5 dl bademovog ili zobenog mlijeka
- 2 banane
- 150 g sitnih zobenih pahuljica
- 50 g datulja
- 50 g naribane tamne čokolade
- 1 žlica maslaca
- cimet



# ZOBENI KEKSI SA CHIA SJEMENKAMA

## Priprema:

Pećnicu zagrij na 180°C. U manjoj posudi promiješaj chia sjemenke i bademovo (zobeno) mlijeko i pusti da odstoji 10-ak minuta dok ne dobije gelastu teksturu. Zatim istresi smjesu u veću posudu i dodaj zgnječenu bananu, zobene pahuljice, maslac od badema i cimet te miješaj dok smjesa ne postane jednolična. Nježno umiješaj komadiće čokolade i datulje. Oblikuj manje keksiće i stavi na papir za pečenje. Peci 17-20 minuta, odnosno dok dno keksića ne dobije zlatno-smeđu boju.



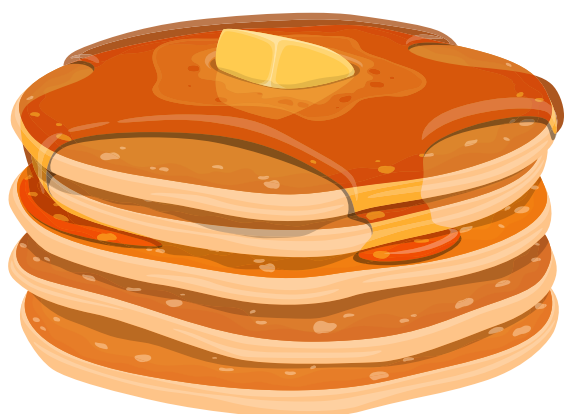
# ZOBENE PALAČINKE

## Sastojci:

- 1 jaje
- 3dl mlijeka
- 100 g zobenih pahuljica
- 1 žličica kakao praha
- 1 mjerica whey proteina (može i bez toga)
- prstohvat soli
- aroma vanilije

## Nadjev:

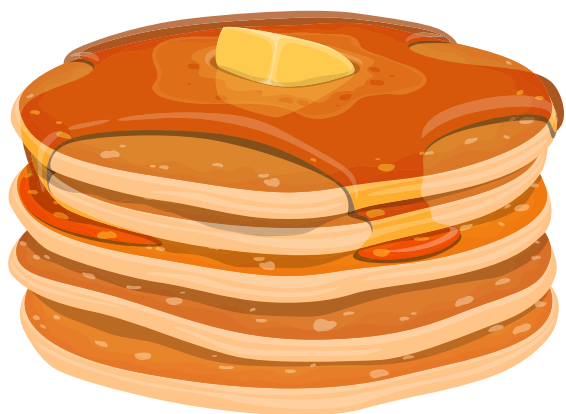
- 250 g bobičastog voća (može smrznuto)
- 1 žlica chia sjemenki
- 1 žlica meda
- aroma vanilije



# ZOBENE PALAČINKE

## Priprema:

Bobičasto voće stavi u lončić i zagrij na laganoj vatri dok ne pusti sok. Kad se malo ohladi, dodaj chia sjemenke i med te aromu vanilije. Sastojke za palačinke izmiješaj da se dobije gusta smjesa te peci na tavi na laganoj vatri.



# PALAČINKE OD BANANE

## Sastojci:

- 1 banana
- 2 jaja
- cimet

## Priprema:

Bananu dobro izgnječi vilicom, dodaj dva prethodno umućena jaja i začini prstohvatom cimeta. Peci na tavi na malo ulja kao i obične palačinke.

Dobivena smjesa bit će gusta pa će palačinke biti deblje i manje, poput klasičnih američkih palačinki.



# PROTEINSKE PALAČINKE

## Sastojci:

- 250 g zobenih pahuljica
- 3 umučena bjelanjka
- 1 mjerica whey proteina
- 1 čajna žličica praška za pecivo
- prstohvat cimeta
- malo vode

## Priprema:

Sastojke izmiksaj mikserom u većoj posudi do jednolične smjese. Dodaj malo po malo vode dok ne dobiješ željenu gustoću. Palačinke ispeci kao i obične palačinke na malo ulja ili maslaca. Posluži tople s nezaslađenim džemom ili svježim voćem.



# MUFFINI S BOROVNICAMA

## Sastojci:

- 250g brašna od pira
- 60g zobnih pahuljica
- stevija
- 1 mjerica wheya
- 2 banane
- 10g chia sjemenki
- 1 žličica sode bikarbone
- 1 žličica soli
- 300ml jogurta
- 4 žlice kokosovog ulja
- 150g borovnica



# MUFFINI S BOROVNICAMA

## Priprema:

Banane izgnječi vilicom pa dodaj ostale sastojke. Borovnice dodaj na samom kraju i lagano umiješaj. Pusti smjesu na odstoji 15 minuta i napuni kalupe za muffine.

Peći na 180 stupnjeva 15-18 minuta.

Smjesa je dovoljna za 18 muffina.



# PROTEINSKI SLADOLED

## Sastojci (za jednu porciju):

- 100 g banane (1 srednja banana)
- 150 g posnog sira
- 50 g wheya proteina od vanilije

## Priprema:

Smrzni bananu večer prije. Izvadi iz frizera jedno pola sata prije početka pripreme da malo omekša.

U blenderu smiksaj bananu pa dodaj posni i whey.

Ubacite smjesu u frizer i svakih 15 ak minuta dobro izmiješajte.



# PROTEINSKI SLADOLED OD MALINE I VANILIJE

## Sastojci:

- 30 g malina (svježe ili smrznute)
- 30 g whey proteina s okusom vanilije
- 200 g skyr jogurta

## Priprema:

Pomiješaj skyr jogurt i whey protein dok se ne dobije ujednačena smjesa. Dobivenu smjesu ubaci u blender, dodaj maline te izblendaj. Ako je smjesa pregusta, dodatno usitni pa ih onda izblendaj. Smjesa se blendira dok ne poprimi boju malina. Smjesu premjesti u posudu te stavi u zamrzivač na otprilike 30 minuta da se stegne.



# TIRAMISU

## Sastojci:

- 1 kg kremastog posnog sira
- 2 mjerice whey proteina s okusom vanilije
- pola žličice vanilije u prahu
- pola žličice stevije u prahu
- 5 bjelanjaka
- piškote
- šalica kave
- malomasni kakao

## Priprema:

Napravi kremu od posnog sira, whey proteina, vanilije u prahu i stevije. U tu smjesu postupno umiješaj snijeg od bjelanjaka. Piškote namoči u mlaku kavu i poredaj ih u pravokutnu zdjelu. Kremu stavi na piškote i to ponovi u dva reda. Posipaj malomasnim kakaom i ostavi preko noći u hladnjaku.



# VEGANSKI TIRAMISU

## Sastojci:

### PODLOGA:

- 100 g indijskih oraščića
- 100 g oraha

### KREMA:

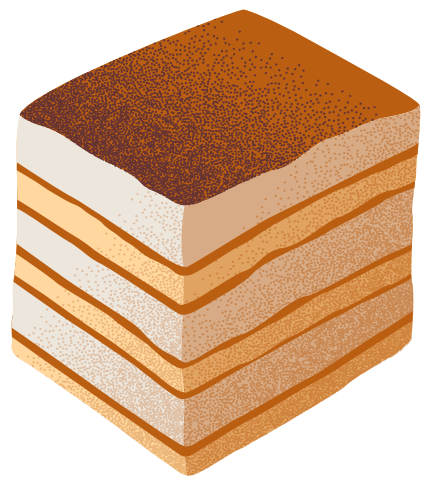
- 7 banana
- 200 g mljevenih indijskih oraščića
- 100 g kokosovog ulja
- 110 g agavinog sirupa
- 1 čajna žličica ekstrakta vanilije

### OKUS KAVE:

- 25 g mljevenih indijskih oraščića
- 30 g mljevene kave

### PRAH ZA POSIPAVANJE:

- 10 g kakaa u prahu
- 1/2 žličice cimeta



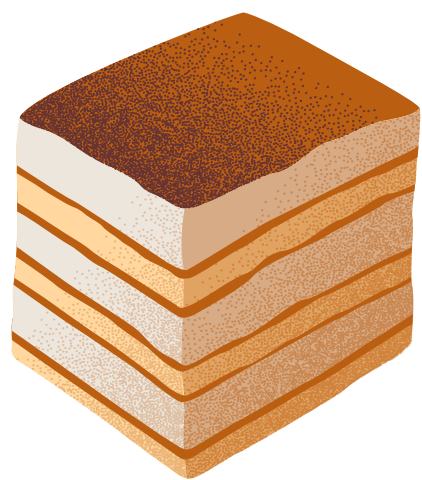
# VEGANSKI TIRAMISU

## Priprema:

Indijske oraščice i orahe odvojeno samelji u mikseru. Zatim pomiješaj smjese i istresi na papir za pečenje na protvanu te malo stisni.

Sve sastojke za kremu ubaci u blender i dobro promiješaj dok ne dobiješ glatku i jednoličnu smjesu bez grudica te ju prelij preko podloge.

Kremu nakon toga posipaj mješavinom mljevene kave i indijskih oraščica koji su u obliku malo grubljeg praha. Nakon toga, smjesu posipaj mješavinom kakaa u prahu i cimeta. Gotov kolač nakon toga stavi u hladnjak na barem 90 minuta da se dobro stvrdne.

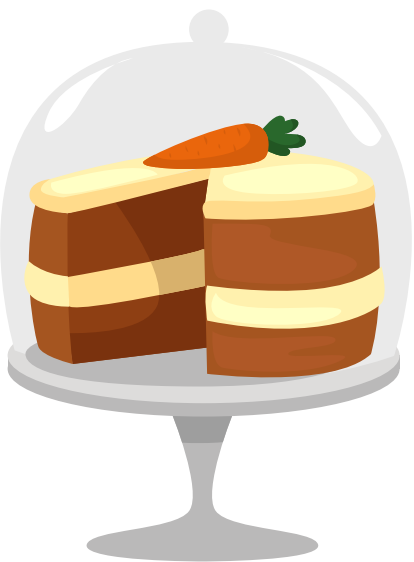


# KOLAČ OD MRKVE

## Sastojci:

### BISKVIT:

- 4 žumanjka
- ½ šalice kokosovog šećera
- 1 šalice naribane mrkve
- 1 šalice mljevenih badema
- ¾ šalice brašna po izboru( kokosovo, pirovo, zobeno, integralno)
- pumpkin spice začini
- ½ šalice kokosovog ulja
- ½ praška za pecivo
- 4 bjelanjka

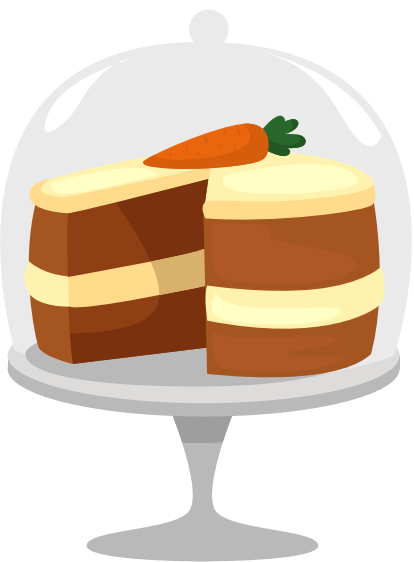


# KOLAČ OD MRKVE

## Sastojci:

### KREMA:

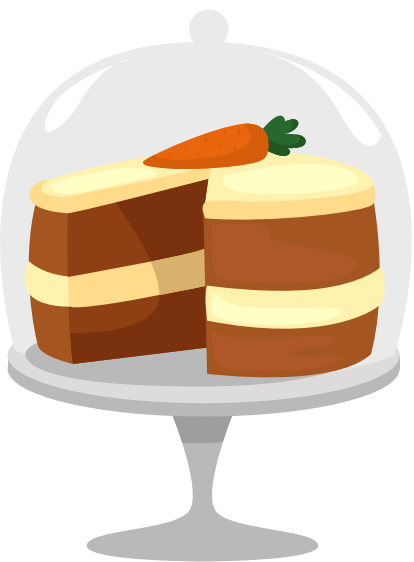
- 250g posnog sira (može i skyr)
- 60g maslaca
- aroma vanilije
- med/stevia
- slatko vrhnje
- sok od jedne naranče



# KOLAČ OD MRKVE

## Priprema:

Izmiješaj sastojke za biskvit i na kraju dodaj zasebno izmiksana 4 bjelanjka, tzv. snijeg od bjelanjka. Smjesu prebaci u kalup i stavi peći na 180 stupnjeva, otprilike 30 min. Kad se biskvit ohladi, razreži ga na pola te poprskaj narančinim sokom pa na to stavi kremu od sira i poklopi drugim dijelom biskvita. Zatim opet i na ovaj sloj biskvita ravnomjerno poprskaj sok od naranče. Kad se upije, stavi istučeno slatko vrhnje i posipaj sjeckanim bademima.



# FERRERO KUGLICE

## Sastojci:

- 50 g maslaca od lješnjaka
- 60 g grubo mljevenih prženih lješnjaka
- pola šalice otkoštenih datulja
- 30 g sitnih zobnih pahuljice
- 1 žlica kakao praha
- 2 žlice proteina
- 1 dcl mlijeka

## Za uvaljati:

- sitno mljeveni lješnjaci
- mljeveni plazma keksi ili čokoladne mrvice



# FERRERO KUGLICE

## Priprema:

Namoči datulje u vreloj vodi i ostavi tako 15ak minuta. Zatim ih samelji u sjeckalici da dobiješ glatku ljepljivu smjesu. Pomiješaj sve suhe sastojke pa im dodaj mokre i sve dobro promiješaj da se sastojci povežu. Ostavi smjesu u frižideru da se stisne, barem dva sata. Zatim žličicom vadi smjesu pa rukama oblikuj kuglice. Svaku uvaljaj u nešto od ponuđenog: mljevene lješnjake, mljevene plazma kekse ili u čokoladne mrvice.

Kuglice čuvaj u hladnjaku.



# JAFFA CUPCAKE

## Sastojci:

- 240 g slanutka iz konzerve
- 3 žlice kakaa
- 3 naranče
- 50 g tamne čokolade (min 70% kakaa)
- mjerica whey proteina okusa čokolade (može i bez)
- sušena korica naranče
- cimet

## Priprema:

Usitni sve sastojke osim čokolade i pola naranče u gustu kremu. Nasjeckaj čokoladu, a polovicu naranče izreži na sitno pa dio umiješaj u kremu i zatim rasporedi u čaše. Dio čokolade i narančine korice posipaj odozgo kao dekoraciju.



# ČOKOLADA BOGATA MAGNEZIJEM

## Sastojci:

- 50g tamne čokolade
- 1 šaka sjemenki po želji
- 20ml kokosovog ulja ili slatkog vrhnja

## Priprema:

Otopi čokoladu na pari i dodaj malo kokosovog ulja ili slatkog vrhnja. Smjesu ravnomjerno rasporedi na papir za pečenje i posipaj sjeckanim sjemenkama. Ostavi da se ohladi i potom natrgaj na manje komadiće i čuvaj u hladnjaku.



# FIT PITA OD JABUKA

## Sastojci:

- 6 jabuka
- cimet
- prstohvat soli
- 1 čžl praška za pecivo
- 200 g brašna od pira
- 4 jaja
- 200 ml bademovog mlijeka
- 80 g eritrita
- 1 čžl ruma
- naribana korica 1 limuna
- sok od jednog limuna
- 30g kokosovog ulja



# FIT PITA OD JABUKA

## Priprema:

Oguli i naribaj jabuke. Prelij ih limunovim sokom. Pomiješaj jaja, eritrit, rum, kokosovo ulje i bademovo mlijeko. Sa strane pomiješaj suhe sastojke (brašno, sol, prašak za pecivo). Poveži suhe i mokre sastojke mikserom te lagano dodaj jabuke. Izlij u pleh namašćen s malo maslaca. Peci 40 minuta na 180 stupnjeva.



# FIT BUČNICA

## Sastojci:

- 400 g kora za savijače
- 700 g posnog sira
- 2 jogurta
- 500 g buče
- Sol
- 3 jaja

## Priprema:

Naribaj buče i ocijedi višak vode. Sa strane zamiješaj sir, jogurt, jaja i sol. Smjesom premaži kore, zarolaj i složi u pleh. Peci na 200 stupnjeva 45 minuta.

Vruću bučnicu premaži s jednim jogurtom i ostavi da se ohladi do željene temperature.



# ŠTRUDLA S VIŠNJAMA

## Sastojci:

- 1l kokosovog mlijeka (ili nekog drugog)
- kokosovo ulje
- 500 g višanja (svježih ili iz kompota)
- 400 g tijesta za štrudle
- stevija
- 2 paketa pudinga od vanilije
- 2 mjerice wheyja od vanilije
- malo ruma

## Priprema:

Skuhaj puding s kokosovim mlijekom (umjesto šećera koristi steviju ili zaslađivač). U puding dodaj višnje, po želji whey i malo ruma. Smjesu jednako rasporedi na listove (dva po dva lista) za savijače, zarojal i stavi u tepsiju prethodno namazanu sa malo kokosovog ulja. Peci 45 min na 200 stupnjeva.



# SIRNICA

## Sastojci:

- 2 jaja
- 500 g posnog sira
- 500 g skyr sira
- 200 ml jogurta
- 100 ml vode
- sol
- 500 g kora za štrudle

## Priprema:

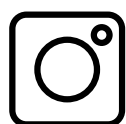
Pomiješaj Skyr i posni sir s jajima, posoli i smjesom namaži po dva lista za štrudle, zarolaj i složi u tepsiju. Zatim prelij mješavinom jogurta i vode (mora biti dosta natopljeno da kore ne ostanu suhe) i peci 45-50 min na 200 stupnjeva.



**I to je to! Stigli smo do kraja ove kuharice.**

**Nadam se da ti je bila zanimljiva i da si isprobao sve recepte.**

**Ako imaš bilo kakvih dodatnih pitanja ili želiš optimizirati svoju prehranu pomoću edukacija ili planova prehrane, slobodno se javi na:**



**nutrines.official**



**nutrines25@gmail.com**

**Tu sam da ti pomognem.**