

Nepečený Cheesecake do skleničky

Základem tohoto oblíbeného dezertu je smetanový sýr typu Lučina a zakysaná smetana, dochutíme moučkovým a vanilkovým cukrem a citronovou šťávou. Inspirovali jsme se receptem z food blogu Karolíny Four, kde vrství sýr se sušenkami. My jsme nahradili sušenky domácí granolou, kterou jsme připravili tentokrát z ovesných vloček s klíčky, z oříšků jsme použili kešu, mandle, slunečnicová semínka a kokos, dochutili kakaem, medem a přidali kokosový olej.

Suroviny na 4 porce:

- 300 g smetanového sýru typu Philadelphia nebo Lučina (*posloužit může skvěle i přes noc vykapaný jogurt se smetanou*)
- 150 g zakysané smetany
- 2 lžíce moučkového cukru
- 1 lžíce citronové šťávy
- Vanilkový cukr
- sezonní ovoce

Sýr vyšleháme se smetanou, cukrem a citronovou šťávou.

Domácí granola

1 plech granoly, 5 minut příprava + 30 minut pečení

300 g špaldových vloček (můžou být i klasické ovesné)

100 g kešu oříšků

50 g plátkových mandlí

50 g slunečnicových semínek

30 g kokosových plátků

1 lžíce kaka

2 lžíce kokosového oleje

2 lžíce medu

pečicí papír



Postup:

Troubu předehřejeme na 160°C a plech vyložíme pečicím papírem. V míse smícháme suché ingredience (vločky, oříšky, semínka, kakao) a pak k nim přidáme med a olej. Pečeme přibližně 30 minut. Necháme vychladnout. Vrstvíme do skleničky se sýrem, ozdobíme ovocem.

Arašídový hummus

Pomazánka na pečivo i placky

Na misku hummusu budeme potřebovat:

2 hrnky vařené cizrny

1,5 lžičky kmínu

1 lžička majoránky

1 cibule

2 lžíce arašídového másla

1 stroužek česneku

Voda z cizrny nebo vývar

Olej

Sůl

Ocet

Na oleji orestujeme cibuli se solí, přidáme cizrnu a prohřejeme. Přidáme česnek, koření, arašídové máslo a vše rozmixujeme.



Pomazánka z červené řepy a černé čočky

Suroviny na 4 porce

50 g vařené černé čočky

1 středně velká červená předvařená řepa

50 g polotučného tvarohu

1 stroužek česneku

1 lžíce olivového oleje

Sůl

Bagetka

Předem namočenou čočku uvaříme v mírně osolené vodě. Čočku, řepu, tvaroh, olej, česnek a sůl rozmixujeme do růžové hladké hmoty. Dozdobíme hroznovým vínem, paprikou,...

