



KUCHAŘKA

JSEM BEZ CUKRU

Ebook s 28 SUPER RECEPTY,
bez cukru a mouky k VÝZVĚ
"JSEM BEZ CUKRU"



www.pavlatomaskova.cz



Hruškové brownies se zakysanou smetanou

SUROVINY

NA CELÝ KOLÁČ

- 90g vlašských ořechů, rozmixovaných
- 100g hořké čokolády
- 120g mascarpone
- 3 vejce
- 5 středních hrušek
- 2 lžičce kakaa (nebo bio kakaové boby rozemleté)
- 100g zakysaná smetana (na ozdobu)

POSTUP

V kastrůlku necháme rozpustit čokoládu, poté přidáme žloutky, kakao a mascarpone. Bílky vyšleháme, ořechy rozmixujeme. 3-4 hrušky oloupeme a nastrouháme nahrubo. Vše smícháme dohromady a vložíme do vymazané a vysypané formy (můžete vysypat trochou rozmixovaných ořechů). Ozdobíme plátky hrušek a pečeme cca 40 minut na 180°C.

Hovězí portobello burger s karamelovou cibulkou, prosciuttem a avokádem

SUROVINY

- 200g hovězího masa na burger
- 2 portobello houby
- 1 avokádo (nakrájet na hranolky)
- 1 lžičce tuku (ghí, kokos olej BIO)
- 1 menší cuketa
- Tymián, sůl (na ochucení cukety)
- Sušená šunka
- 1 Cibule
- Rajče
- Sůl, pepř na ochucení

POSTUP

Z hovězího masa vytvoříme placky (burgery), osolíme, ochutíme a opečeme na tuku. V troubě upečeme cuketu (asi 30 minut – 180°C). Žampionu odřízneme nožičku, kterou můžeme nakrájet a spolu s kloboučkem lehce orestovat. Poté opečeme sušenou šunku, pak vyndáme z pánve a na tomto výpeku opečeme cibuli na kolečka nakrájenou a necháme zkaramelizovat. Nakonec sestavíme burger dohromady. Hlavičky hub budou sloužit jako bulka. Podáváme s opečenou cuketou z trouby



Pečené papriky, plněné cuketou a variací sýrů, zelenina dle chuti

SUROVINY

- 7 paprik
- 1 střední cuketa
- 120g Niva, 120g mozzarella, 120g balkánský sýr (vždy je to celé balení sýru)
- Česnek, bylinky, se solí opatrně (v sýrech je jí dost)

POSTUP

Rozřízneme papriky, vyndáme semínka a dáme péct do trouby cca na 45min asi na 200°C. Cuketu nastroháme, vymačkáme z ní vodu a dáme ji na pánev. Do pánve také přidáme všechn sýr a necháme rozpustit. Do směsi přidáme česnek a bylinky a plníme jí papriky. Papriky ještě 10 minut zapečeme se směsí. Podáváme se zeleninou dle chuti

Tvarohové lívance s mandlovým máslem a ovocem

SUROVINY

- ½ balení měkkého tučného tvarohu
- 1 vejce
- 1 lžíce kokosového oleje (na pečení na pánvi)
- 1 lžíce Psyllia
- Skořice
- 1PL Mandlové máslo
- 150g lesních plodů dle výběru

POSTUP

Vše smícháš dohromady a dáváš směs na pánev s rozpuštěným kokosákem. Opečeš na pánvi a je to. Přeliješ mandlovým máslem a přidáš ovoce.



Květáková pizza s trhaným masem, sypaná parmezánem

SUROVINY

- na těsto

- 1 větší květák
- 110g mandlové mouky
- 100g strouhaného sýra gouda

- na náplň

- 80g trhané, pečené/grilované kuřecí prso
- goudu (nastrouháme)
- Rukola
- Olivy, rajčata dle chuti

POSTUP

Květák uvaříme, rozmačkáme, smícháme s vajíčkem, sýrem a mandlovou moukou. Vytvarujeme kulatou placku na pečícím papíru a pečeme na 200C cca 30min. Než bude těsto nazlátlé, potom na placku poklademe všechny další ingredience a ještě zapečeme 15min. Nakonec přidáme čerstvou rukolu.

Plněná omeleta s hermelínem, vlašskými ořechy, máslo - dýňové kostky

SUROVINY

- 2 vejce
- 1lžice Ghee nebo kokosového tuku BIO
- 1/2 balení Hermelínu
- 15g Vlašské ořechy
- ½ Máslová dýně (oloupat, osolit a péct na 30min na 180C)

POSTUP

Vejce vyšlehejte, osolte a nalijte na pánev. Po chvíli přidejte krájený hermelín a vlašské ořechy. Překlopte a podávejte s máslo-dýňovými kostkami

Avokádový pudink s granátovým jablkem a kokosem

SUROVINY

- 1 Avokádo zralé
- 1 Banán



- 1PL kokosu
- ½ granátového jablka (vnitřek)

POSTUP

Oloupané a pecky zbavené avokádo a banán rozmixujeme v mixéru, nalijeme do misky a posypeme granátovými semínky a kokosem.

Svíčková na smetaně s lučinovými knedlíky

SUROVINY

- hovězí zadní
- 1PL másla
- cibule, mrkev, celer, petržel
- smetana ke šlehání
- citrónová šťáva
- sůl
- černý pepř, nové koření, bobkový list, jalovec

LOW CARB knedlíky

- 1 vejce
- 45g lučiny (Paloučku – Lidl)
- špetka soli
- 1 ČL psyllia

POSTUP

Cibuli orestujeme na másle, přidám kořenovou zeleninu a nakonec osmažíme maso a zalijeme vodou. Přidáme koření, sůl a necháme cca 2 hodiny vařit. Poté vyndáme maso, koření a tyčovým mixérem rozmixujeme. Na konec do omáčky přidáme smetanu a trochu citrónové šťávy.

POSTUP „LC KNEDLÍKY“

Ingredience zamícháme dohromady a necháme cca 5 minut odležet. Směs dáme do vymazaného hrnku a vaříme ponořené ve vodě cca 4min. Vyjmeme a krájíme na knedlíky.



Pečené ředkvičkové nebrambůrky s jarní cibulkou a cottage dipem

SUROVINY

- 2-3 svazky ředkviček
- 1 jarní cibulka
- 2 PL Ghí nebo kokosového oleje
- 1 ks tučnějšího Cottage sýru

POSTUP

Ředkvičky nakrájíme na polovinu, položíme na plech vyložený pečícím papírem, pokapeme Ghíčkem nebo kokosový olej, posolíme a pečeme 30-45 min. při teplotě 180°C. Servírujeme s cottage sýrem, sypeme jarní cibulkou a na proužky krájenou jarní cibulkou.

Koláčky s mákem a s tvarohem

SUROVINY

- 1 vejce
- 1 mozzarella (vylít nálev)
- 1/2 paloučku nebo lučiny
- 100 g mandlovo-kokosová mouka (můžete si pomlít vlastní mouku v mixeru/blenderu)
- citrón. kůra, šťáva
- vanilka
- jedlá soda

NÁPLŇ: Umletý mák povaříme v mléce, přidáme citrón. šťávu a vanilku.

POSTUP

Nejprve na mírném plameni rozpustíme mozarellu s lučinou až se spojí v jednu hmotu, poté přidáme ostatní suroviny a vznikne těsto (radši tekutější, protože v troubě pak dost ztuhne). Lžící vytvarujeme koláčky, uděláme do nich důlky na náplň, naplněné koláčky potřeme trochou rozkvedlaného vejce. Pečeme v troubě na 180°C cca 30 min.



Grilovaný losos s květákovou kaší se sušenými rajčaty

SUROVINY

- 200g Losos
- 1PL Kokos olej anebo ghí
- ½ květáku
- 1PL lžice mascarpone
- 1PL Sušená rajčata v oleji

POSTUP

Rybu omyjeme a popřípadě ji ještě rozkrojíme na 2 filety. Poté filety položíme na pánev, kde jsme předem nechali jemně rozpálit kokos olej. Opečeme z obou stran a servírujeme s květákovou kaší, kterou jsme ozdobili sušenými rajčaty .

KVĚTÁKOVÁ KAŠE

Květák rozdělíme na růžičky, vložíme do osolené vody a uvaříme do měkka. Uvařené růžičky květáku rozmixujeme společně s mascarpone tyčovým mixérem na kaši.

Krůtí kari s batáty, špenátem a cuketovými nudlemi

SUROVINY

- 200g krůtí prsa
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1PL Ghí nebo kokos olej
- 1PL kari pasty
- 1 větší sladká brambora Batáta
- Kokosové mléko
- Špenát čerstvý
- 1 menší Cuketa

(ve spiralizéru na nudle)



POSTUP

Na pánvi necháme rozežhát tuk, na kterém necháme zesklovatět pokrájenou cibulku, pak přidáme česnek, kari pastu, pokrájené maso a přidáme na kostky pokrájené batáty, osolíme. Vše vaříme 25minut. Potom přidáme kokosové mléko a čerstvý špenát. Podáváme s cuketovými nudlemi.

Tvarohová bábovka s čokoládovou polevou

SUROVINY

- 2 vejce
- vymícháme sníh z bílků
- 1/2 měkkého tvarohu (tučný)
- 50 g kokosové mouky
- 50 g mandlové mouky
- 1PL ghíčka
- 2PL BIO mléka
- 1 vanilkový lusk
- Kůra a šťáva z 1 bio citronu
- 1PL pr.do pečiva bez fosfátů
- 50g hořké čokolády min. 80% kakaa

POSTUP

Nejprve smícháme suché ingredience a pak tekuté, nakonec vmícháme jemně sníh z bílků. Plníme formu na bábovku a pečeme v troubě na 190°C cca 50 min. Vyklopenou bábovku přelijeme rozteklou čokoládou, kterou jsme si nechali rozpustit ve vodní lázni v misce.

Koprová omáčka s vejcem, kedlubnové nebrambory

SUROVINY

- 1 Kedlubna (uvařit v osolené vodě s kmínem)
- 1 Žervé
- 1PL - BIO tučného mléka
- 2 vejce
- Čerstvý kopr

POSTUP

Kedlubnu oloupeme, nakrájíme jako brambory a uvaříme ve slané vodě (cca 30-40min.). Na pánev dáme žervé s mlékem a necháme roztéct a promícháme, nakonec přidáme pokrájený kopr. Vejce uvaříme natvrdo. Kedlubnové brambory podáváme s omáčkou ze žervé společně s vejci.



Hovězí guláš s cuketovými nebramboráky

SUROVINY

- 200g hovězí klišky
- 1 cibule
- ½ celeru •1 petržel
- 1PL Kokosáku nebo ghí
- Koření do guláše, chili dle chuti, sůl

NA CUKETÁKY

- 1 vejce
- ½ střední cukety (nastrouhaná nahrubo)
- 3 lžice lněných semínek (namlít)
- Sůl, majoránka
- 2PL ghí nebo kokosáku

POSTUP

Na oleji zpěníme cibuli, maso opečeme z obou stran, zalijeme vodou, přidáme zeleninu a koření, vaříme maso do měkka. Nakonec vyjmeme maso a rozmixujeme uvařenou zeleninu. Podáváme s cuketáky, které uděláme následně: smícháme všechny ingredience, tvoříme placky, které opékáme na oleji anebo pečeme v troubě.

Dýňovo-skořicový chlebiček čoko hoblinkami

SUROVINY

- 150g čokolády s 90% kaka (s minimem cukru)
- 100g másla (nebo ghí/kokosáku)
- 3 vejce
- 1/2 lžičky soli
- 90g mandlové mouky
- 175g žervé
- 120g dýňové pyré
- 1ČL perníkového koření (Sonnentor)

POSTUP

Na pekáč 20x20cm. Čokoládu rozpustíme s máslem nebo jiným tukem ve vodní lázni. Mezitím co čokoláda chladne, vyšleháme si vejce do pěny a přidáme sůl. Do vyšlehaných vajec přidáme vychladlou čokoládu a opatrně vmícháme mandlovou mouku. Žervé smícháme s kořením a dýňovým pyré. Pekáček vyložíme pečícím papírem a vlijeme čokoládovou směs a poté navrch dýňovou směs.

Pečeme cca 30-35 min. na 160°C.



Batátové hranolky s jogurtovo-koriandrovým dipem, sýrová omeleta s chili

SUROVINY

- 1 velká batáta
- 150g pravého řeckého jogurtu
- 2 lžičky čerstvého koriandru

NA OMELETU

- 2 vejce
- 30g goudy nastrouhat
- 1PL ghí nebo kokosového oleje.

POSTUP

Batátu omyjeme a nakrájíme na měsíčky, případně je ještě překrojíme, pokud jsou moc dlouhé. Pokládáme do pekáčku, který je vyložený pečícím papírem. Osolíme a pokapeme tukem. Pečeme cca 30-40 min. na 180°C. Podáváme s omeletou a jogurtem promíchaným s koriandrem.

OMELETA

Smícháme ingredience a opečeme na tuku.

Zelňačka s hovězím masem, houbama a zakysanou smetanou

SUROVINY

- 210g hovězí klišky
- 220g kysaného zelí
- 1PL másla nebo ghí
- 1cibule
- česnek
- žampiony čerstvé dle chuti
- zakysaná smetana
- Voda
- Sůl, Koření do polévky
- Nové koření, bobkový list, kmín

POSTUP

Na másle nebo ghí zpěníme cibuli, přidáme na kostky pokrájené maso, promícháme a necháme ho zatáhnout. Potom osolíme a zalijeme vodou, přidáme všechno koření a česnek. Vaříme do změknutí masa (cca 2hod, nezapomínáme občas přilít vodu, pokud se hodně vypařuje). Asi 20 min. před koncem vaření, přidáme do hrnce kysané zelí (bez nálevu). Na pánvi s rozpáleným tukem dáme očištěné a na čtvrtinky pokrájené houby, lehce posolíme. Na závěr vyndáme z polévky bobkový list a nové koření. Do hotové polévky si dáme zakysanou smetanu a orestované žampiony.



Pečené hrušky s nivou a ořechy s řeckým jogurtem

SUROVINY

- 2 hrušky
- 50g nivy
- 15g vlašských ořechů
- 80g jogurt řecký/tučný

POSTUP

Hrušky omyjeme a vydlabeme (vyndáme jádřinec), pekáček vyložíme pečícím papírem a položíme do něj poloviny hrušek. Hrušky posypeme nivou a navrch ořechy. Dáme rozpéct do trouby cca na 20min na 180°C. Nakonec servírujeme s jogurtem.

Máslové kuře s raitou

SUROVINY

- 600 g kuřecích prsou
- 1 lžička mletého koriandru
- 1/2 lžičky mleté papriky
- 1/2 lžičky kurkumy
- 2 -3 lžičky koření garam masala
- 200 g rajčatového pyré nebo nasekaných rajčat bez slupky
- 60 g oloupaného čerstvého zázvoru
- 4 stroužky česneku
- 2 lžičky bílého jogurt
- 1/2 lžičky mletého chilli
- sůl
- 200 ml tučné smetany na šlehání
- 2 lžíce másla

RAJTA

- 1 středně velká okurka
- 1 lžíce nasekané čerstvé máty
- 1/4 lžičky mletého římského kmínu
- 1/2 lžičky koření garam masala, sůl
- 300 g plnotučného bílého jogurtu

Postup RAJTA

Okurku oloupeme a nakrájíme najemno. Do větší misky přidáme jogurt, sůl a koření, vše promícháme. Přidáme nakrájenou okurku a mátu a případně dochutíme. Vložíme na chvíli do ledničky, cca 15 minut a pak podáváme.

**POSTUP**

Maso nakrájíme na větší kostky a vložíme do středně velké nádoby. Přidáme papriku, sůl, koriandr a koření garam masala a vše důkladně promícháme. Koření by mělo být tolik, aby byly všechny kostky masa obaleny. Do středně velkého hrnce dáme rajčata, nasekaný zázvor najemno, jogurt, česnek, chilli, kurkumu a sůl a vše rozmixujeme do hladkého pyré tyčovým mixérem. Pak necháme směs na středním plameni 5 - 8 minut probublávat. Přidáme kuře, promícháme a na mírném plameni necháme vařit pod pokličkou, dokud kuře není měkké a křehké. Poté vaříme pár minut bez pokličky, dokud se omáčka nezredukuje (omáčka nemá být hustá). Pak přidáme smetanu a tuk, promícháme a dalších pět minut společně provaříme. Omáčku můžeme dochutit, dosolit. Servírujeme společně s rajtou.

Avokádový hummus s cuketovým chlebíkem a čerstvou zeleninou

SUROVINY

- ½ avokáda
- ½ květáku
- 1 stroužek česneku
- Šťáva z citronu
- Sůl, pepř
- 1 PL ghí anebo kokosového oleje
- Zelenina dle chuti

POSTUP

Květák omyjeme a rozdělíme na kousky, poté ho položíme do pekáčku, který je vyložený pečicím papírem. Květák pokapeme olejem, osolíme a pečeme 25-30 minut na 180°C. Vychladlý květák rozmixujeme v mixéru, poté do mixéru přidáme avokádo a ostatní ingredience. Vše rozmixujeme do hladka. Tento humus mažeme na cuketový chlebík* (recept dole).

Ricotové vafle s jahodami a kakaem

SUROVINY

- 1 vejce (z bílku vyšlehat sníh)
- ½ balení ricotty



- 50ml Kokosové mléko
- 50g kokosové mouky
- 50g makové mouky
- Vanilka
- 1/2PL prášku do pečiva
- Jahody
- kakao

POSTUP

Všechny suroviny smícháme dohromady (kromě jahod a kaka) a nakonec opatrně přidáme sníh z bílků.

Můžeme péct v silikonové formě na vafle nebo ve vymazaném vaflovači (pozor, křehké ve vaflovači, může se trhat). Vafle posypeme kakaem a jahodama.

Pórkový Quiche

SUROVINY

- 1 pórek
- 100g sušené šunky
- 8 vajec
- 1PL ghí nebo másla

POSTUP

Pórek na kolečka nakrájený orestujeme na tuku a po chvíli přidáme natrhanou šunku a orestujeme. Tuto vychladlou směs smícháme s vejci a vše nalijeme do vymazané nebo pečicím papírem vyložené koláčové formy. Pečeme na 180°C asi 20 minut.

Zelofleky, zeleninový salát

SUROVINY

- hlávka zelí
- mleté krůtí maso
- rajčata, šalotka, česnek
- mozarella anebo jiný sýr
- čerstvé bylinky, sůl
- vejce
- smetana nebo plnotučné mléko
- Zelenina na salát dle chuti

**POSTUP**

Zelí omyjeme, nakrájíme na menší kousky anebo proužky a dáme vařit do doměčka asi na 15 min. Mezitím orestujeme krutí maso na cibuli šalotce a přidáme rajčata a česnek. Poté měkké zelí nasypeme do pekáčku a společně s masovo-rajčatovou směsí promícháme. Vejce prošleháme se smetanou a osolíme, dochutíme. Nakonec přidáme strouhanou mozarellu. Přidáme zeleninový salát dle chuti. Zapékáme při teplotě 180°C asi 45 min a v posledních 10 minutách můžeme nastavit troubu na 200°C, aby měly zelofleky pěknou kůrčičku.

Banánový perník s řeckým jogurtem

SUROVINY

- 4 měkké banány (1 může být na ozdobení)
- 180g kokosové mouky (nebo kešu mouky - kešu rozemelte)
- 20g kešu celých
- 90g mascarpone
- 2 vejce
- 2 lžice mléka
- 2 lžičky skořice
- 1 kypřící prášek do pečiva bez fosfátů (Já ho kupuji od "Bio Nebio" ve "Sklizeno")

POSTUP

Banány buď rozmixujeme anebo rozmělníme vidličkou, pak přidáme všechny suroviny a smícháme dohromady. Těsto vložíme do pečícím papírem vypodložené formy na chlebík. Pečeme na 180C asi 40minut. Nakonec vložíme čokoládu na kostičky nalámanou do misky a misku s čoko vložíme do horké vodní lázně, necháme čokošku rozpustit, pak ji lijeme na upečený banánový chlebík. Podáváme s řeckým jogurtem nebo zakysankou.

Pečené kuřecí stehno s květákovou rýží a žampiony

SUROVINY

- 2 kuřecí stehna
- sůl, kmín, paprika



- 250g žampionů
- 1/2 (180g) květáku
- Koření dle libosti (např. Sonnentor)

POSTUP

Kuřecí stehna očistíme, omyjeme a osolíme, položíme do pekáčku. Stehna okmínujeme a posypeme sladkou paprikou, pečeme cca 90min na 180°C. Posledních 20 min. před koncem, do pekáčku přidáme osolené žampiony omyté a nakrájené na čtvrtinky.

KVĚTÁKOVÁ RÝŽE

Květák omyjeme, rozebereme na růžičky a v mixéru rozmixujeme na zrnka "rýže". Na pánvi si necháme rozpustit olej. Poté přidáme květákovou rýži a orestujeme, osolíme, opeříme a přidáme nebo koření.

Italské vajíčkové muffiny se sušenou šunkou, ricottová kaiserka, zeleninka

SUROVINY

- 150g cukety
- 1 menší červená cibule
- Máslo
- 7 vajec
- 100g strouhané goudy
- 8 plátků sušené šunky
- 2PL smetany
- 4 sušená rajčata
- 1PL zelených oliv
- Bazalka
- Olej olivový
- Sůl, pep

POSTUP

Cibuli a cuketu si opečeme na másle a necháme vychladnout. V míse našleháme jemně vajíčka se smetanou, sýrem, bazalkou, solí a pepřem. Do této směsi přidáme zchladlou cuketu a cibuli, nasekaná rajčata, olivy a natrhanou šunku. Všechno promícháme. Tuto směs nalijeme do formy na muffiny, kterou jsme předem vymazali olejem (vychází asi na 8ks muffinů). Pečeme v troubě 25-30 min na 180C.

*Recept na RICOTTA KAISERKY najdeš dole↓



CUKETOVÝ Low-Carb CHLÉB

SUROVINY

- 300g cukety
- 200g mandlové mouky
- 3 vejce
- 3 lžíce kokosového oleje
- ½ prášku do pečiva
- Stroužek česneku, sůl, bylinky

POSTUP

Vše smícháme a vytvoříme těsto a vložíme do chlebičkové formy, kterou vyložíme pečícím papírem, následně pečeme na 180°C cca 40min a pak chleba vyndáme a otočíme a dopečeme ještě 10min.

*RICOTTA KAISERKY PROTEINOVÉ

SUROVINY

- 250g ricotty (nebo cottage)
- 2 lžíce psyllia (vláknina, koupíte v lékárně)
- 3lžíce chia (nebo lněné semínko)
- 2 lžíce seznamu (nebo oříšky nasekané na hrubo)
- 2 lžíce slunečnicových semínek
- 2 vejce
- 1PL prášku do pečiva

Sůl, kmín

POSTUP

Vše smíchat dohromady a nechat 15min odležet, aby se pěkně vše spojilo. Potom tvarovat bulky a péct na 150°C, 50-60min.