Jedlo s ľahkosťou

8 receptov pre tvoj bežný deň



Od slaných raňajok po domáce škoricové rolky. Fotografie, suroviny a prehľadné postupy z knižnice FREEVIA.

Fotografie sú ilustračné; vzhľad výsledného jedla sa môže líšiť. Fotopostup škoricových roliek pochádza od autorky. Ich titulná fotografia bola vytvorená pomocou AI.

Čo si dnes pripravíš?

01 Vajíčkové muffiny so syrom a šunkou

02 Paradajkovo-šošovicová nátierka

03 Pečené kuracie prsia na mrkve s ryžou

04 Zeleninový šalát s quinoou a cícerom

05 Banana bread bez lepku a mlieka

06 Slané syrové wafle so šunkou

07 Raňajkové ovsené palacinky s ovocnou náplňou

08 Bezlepkové škoricové rolky

Pred varením

Množstvá zodpovedajú receptu, nie individuálnemu výživovému odporúčaniu. Skontroluj zloženie použitých výrobkov a možné stopy alergénov. Rastlinný výrobok či výrobok bez laktózy nemusí vyhovovať každému obmedzeniu. Pri zdravotných obmedzeniach sa riaď odborným odporúčaním.

Jedálniček na mieru nájdeš vo svojom profile FREEVIA po jeho vypracovaní. Táto kniha je samostatná receptová inšpirácia.

01 / Vajíčkové muffiny so syrom a šunkou

30 minút · 1 porcií · Raňajky



Suroviny

- vajcia 2 ks
- bezlepková šunka 60 g
- rastlinný syr 40 g
- paprika 50 g
- olivový olej 5 ml

Postup

Rúru predhrej na 180 °C. Šunku a papriku nakrájaj, zmiešaj s vajcami a nastrúhaným rastlinným syrom. Formu vytri olejom, naplň a peč 18–22 minút, kým vajcia úplne stuhnú.

Fotografia slúži na ilustráciu receptu. Pri obmedzeniach over aktuálne zloženie každej suroviny.

02 / Paradajkovo-šošovicová nátierka

15 minút · 1 porcií · Raňajky



Suroviny

- varená červená šošovica 140 g
- sušené paradajky bez alergénnych prísad 35 g
- olivový olej 8 ml
- citrónová šťava 10 ml
- bezlepkový chlieb 70 g

Postup

Šošovicu nechaj vychladnúť. Rozmixuj ju s paradajkami, olejom a citrónom. Podávaj s bezlepkovým chlebom.

Fotografia slúži na ilustráciu receptu. Pri obmedzeniach over aktuálne zloženie každej suroviny.

03 / Pečené kuracie prsia na mrkve s ryžou

40 minút · 1 porcií · Obed



Suroviny

- kuracie prsia 160 g
- mrkva 180 g
- ryža 75 g
- olivový olej 10 ml
- tymian 2 g

Postup

Mäso s mrkvou, olejom a tymianom peč pri 190 °C približne 25–30 minút do úplného prepečenia. Ryžu uvar zvlášť.

Fotografia slúži na ilustráciu receptu. Pri obmedzeniach over aktuálne zloženie každej suroviny.

04 / Zeleninový šalát s quinoou a cícerom

25 minút · 1 porcií · Večera



Suroviny

- quinoa 65 g
- cícer varený 130 g
- uhorka 90 g
- paradajka 100 g
- listový šalát 60 g
- olivový olej 8 ml

Postup

Quinou uvar a nechaj vychladnúť. Zeleninu nakrájaj, premiešaj s cícerom a quinoou, pokvapkaj olejom.

Fotografia slúži na ilustráciu receptu. Pri obmedzeniach over aktuálne zloženie každej suroviny.

05 / Banana bread bez lepku a mlieka

55 minút · 1 porcií · Raňajky



Suroviny

- zrelé banány 240 g
- bezlepková múčna zmes 150 g
- vajcia 2 ks
- nesladený ovsený nápoj bez lepku 70 ml
- repkový olej 30 ml
- kypriaci prášok bez lepku 7 g
- škorica 2 g

Postup

Banány roztlač a zmiešaj s vajcami, nápojom a olejom. Pridaj suché suroviny. Nalej do malej formy a peč 40–45 minút pri 175 °C; stred skontroluj špajdľou.

Fotografia slúži na ilustráciu receptu. Pri obmedzeniach over aktuálne zloženie každej suroviny.

06 / Slané syrové wafle so šunkou

20 minút · 1 porcií · Raňajky



Suroviny

- bezlepková múčna zmes 70 g
- vajce 1 ks
- nesladený ryžový nápoj 90 ml
- rastlinný syr 40 g
- bezlepková šunka 50 g
- kypriaci prášok bez lepku 3 g

Postup

Zmiešaj múku, vajce, ryžový nápoj a kypriaci prášok. Vmiešaj syr a šunku. Peč vo vaflovači 5–7 minút do zlatista.

Fotografia slúži na ilustráciu receptu. Pri obmedzeniach over aktuálne zloženie každej suroviny.

07 / Raňajkové ovsené palacinky s ovocnou náplňou

20 minút · 1 porcií · Raňajky



Suroviny

- certifikované bezlepkové ovsené vločky 65 g
- vajce 1 ks
- nesladený mandľový nápoj 130 ml
- banán 60 g
- maliny 90 g
- rastlinný kokosový jogurt 60 g

Postup

Vločky rozmixuj s vajcom, nápojom a banánom. Na nepriľnavej panvici upeč palacinky. Naplň kokosovým jogurtom a malinami.

Fotografia slúži na ilustráciu receptu. Pri obmedzeniach over aktuálne zloženie každej suroviny.

08 / Bezlepkové škoricové rolky

150 minút · 12 kusov · Dezerty – snacky



Suroviny

- Cesto: 400 g Liana Bakery Mix (bezlepková zmes na kysnuté cesto)
- 250 ml kokosovo-ryžového nápoja (Vemondo) + 20–40 ml podľa potreby
- 7 g sušeného droždia
- 70 g kryštálového cukru
- 40 g kokosového jogurtu (Take it Veggie)
- 80 g zmäknutého rastlinného masla
- ½ ČL soli
- Škoricová náplň: 60 g zmäknutého rastlinného masla

Náplň, smotana a poleva

- 80 g kryštálového alebo hnedého cukru
- 1,5 PL mletej škorice
- Pred pečením: 70 ml rastlinnej smotany (Rajo Vegan krém 15 %)
- Poleva: 100 g práškového cukru
- 1–2 PL kokosovo-ryžového nápoja
- Trochu vanilky

Autorský recept: Karina Szabóová. Postup pokračuje na nasledujúcej strane.

Škoricové rolky / postup

1. Priprav cesto. Vlažný nápoj (250 ml) zmiešaj s droždím a 1 ČL z celkového množstva cukru. Nechaj 5–10 minút postáť. Do misy daj múčnu zmes, zvyšný cukor, soľ, kokosový jogurt, rastlinné maslo a pripravený kvások. Vypracuj mäkké, mierne lepivé cesto. Podľa potreby pridaj 20–40 ml nápoja a nechaj 45–60 minút kysnúť.

2. Vyvaľkaj. Cesto rozvaľkaj na obdĺžnik približne 50 × 30–35 cm s hrúbkou 5–7 mm.

3. Pridaj náplň. Zmäknuté rastlinné maslo zmiešaj s cukrom a škoricou. Rovnomerne rozotri po ceste; posledný okraj široký 1–2 cm nechaj voľný.

4. Zroluj a nakrájaj. Z dlhšej strany opatrne zroluj. Ostrým nožom rozdeľ roládu na 12 kúskov širokých približne 4,2 cm.

5. Ulož do formy. Rolky poukladaj na plech vystlaný papierom na pečenie a nechaj 20–30 minút podkysnúť.

6. Polej a upeč. Pred pečením nalej medzi rolky 70 ml rastlinnej smotany. Peč v predhriatej rúre pri 180 °C (horný a dolný ohrev) približne 25–35 minút dozlatista. Neprepeč ich, aby zostali vláčne.

7. Dokonči polevou. Práškový cukor zmiešaj s 1–2 PL nápoja a vanilkou. Polej ešte mierne teplé rolky.

Tip: cesto má byť mäkké a mierne lepivé. Rolky neprepeč, aby zostali vláčne.

Tvoj týždeň s FREEVIA

Vyber si recepty, ktoré zapadnú do tvojho dňa.

1. Pozri si zásoby a vyber dve alebo tri jedlá.
2. Spíš suroviny podľa porcií, ktoré budeš pripravovať.
3. Naplánuj si čas na prípravu.
4. Zapíš si, čo ti chutilo a čo chceš nabudúce upraviť.

Tvoje poznámky