



*VitarianStyle.com*



# *Pro Vás: EBOOK ZDARMA*

## *Živé pochoutky pro mlsné Kocourky*

*Také rádi mlsáte a horko těžko oblíbeným dobrůtkám , navíc s pozdějšími výčitkami svědomí, odoláváte? ... Zapomeňte na svou slabou vůli ohledně odepírání si sladkého pokušení! Nastal čas se s vaší vůlí upřímně spřátelit!*

*MLSEJTE zdravě, čerstvě, chutně a hlavně ŽIVĚ!*

*Díky živé stravě to pro Vás bude naprostá hračka a odměna je vysoká!  
Za první si na nich pochutnáte a za druhé po nich  
NEPŘIBERETE!!!*



# ČOKOLÁDA "MILKA"



Konečně recept na zdravou čokoládu ☺!

## RECEPT:

- ✓ 5 PL kokosového oleje
- ✓ 1 PL raw kakaa
- ✓ pár kapek stévie
- ✓ nadrobno nasekané mandličky

Kokosový olej opatrně rozpustíme ve vodní lázni o teplotě 20-24°C. Poté odstavíme, vsypeme kakao a mandličky, osladíme stévií, promícháme a vléváme do formiček, které umístíme na 30 min. do mrazáku. Poté můžeme čokoládu ihned sřapat nebo uchovávat v lednici po dobu několika dní.

PL – polévková lžíce

Dobrou chuť.



# ENERGY BLUEBERRY FOOD



Tato porcička lahodné borůvkové delikatesy má velmi významné povzbuzující účinky a to ve všech směrech ... :-)! Všechny uvedené ingredience rozmixujte do hladkého krému.

## RECEPT:

- ✓ 1 šálek předem namočených kešu ořechů
- ✓ 1 – 2 PL medu, popř. stévie
- ✓ 1 PL kokosového oleje
- ✓ trocha citronové šťávy
- ✓ trocha vody nebo kokosového mléka
- ✓ borůvky nebo jiné kyselé bobulovité ovoce

Dobrou chuť.

PS: Viděli jste už někdy takto přirozeně krásně fialový např. jogurt nabízený dnešními obchodními řetězci? ... Samozřejmě bez chemie ☺ .

# GRAPEFRUITOVÁ LAHŮDKA



Další z řady energetických snídaní vám dodá po ránu patřičný “grift“ ☺. Grep je sice trochu hořké ovoce, ale všechno co je živé a hořké úžasně prospívá vaší játre! Ne, že si teď ovšem půjdete dát po jedné bylinné hořké! ☺ ☺ ☺

## RECEPT:

- ✓ 1 grep
- ✓ 1 – 2 PL medu (popř. použijte na oslazení stévií)
- ✓ 1 zralé měkké avokádo
- ✓ dýňová semínka na ozdobu chcete-li

Dobrou chuť .

# SLADKÉ ROZJÍMÁNÍ



Stejně jako předchozí mlska, i tato dobrůtka vás po ránu naplní nejen úžasným chuťovým a voňavým zážitkem, ale nabije vás energií se kterou vydržíte v pohodě pracovat, či být pilní ve škole po celé dopoledne. Chuťový zážitek ještě více podtrhne broskve, která tento krém obohacuje o osvěžující kyselkavý nádech.

## RECEPT:

- ✓ 2 broskve
- ✓ 1 – 2 PL medu (popř. použijte na oslazení stévií)
- ✓ 1 zralé měkké avokádo
- ✓ 1 – 2 PL raw kakaa

Dobrou chuť .

# OSTRUŽINOVÝ ZMRZLINOVÝ KRÉM



Svůj mlsný jazýček můžete skvěle uplatit tímto úžasným a hlavně živým zmrzlinovým krémem.

## **RECEPT:**

- ✓ 1 šálek mandlového mléka
- ✓ 3-4 zmrzlé na kolečka nakrájené banány
- ✓ hrst oSTRUŽIN

Všechny ingredience rozmixujte a velmi rychle zdlabejte ☺.

## **Mandlové mléko:**

1 šálek předem (min. 6h) namočených mandlí rozmixovaných s půl litrem vody a scezených přes sítko. Toto mléko můžete uchovávat v lednici 2-3 dny.

Dobrou chuť .



# TA SPRÁVNÁ DÁVKA CHLOROFYLU



Zelený, aminokyselinami (rostlinnými bílkovinami) a hlavně chlorofylem nabitý cocktail je perfektním zdrojem energie a výživy!

## RECEPT:

- ✓ 1 mango
- ✓ 2 banány
- ✓ ananas dle libosti
- ✓ čerstvé špenátové listy ( pořádná hrst )

Dobrou chuť.

# DVOJITÉ SLADKÉ POLÍBENÍ



Tato pochoutka vám bude opravdu připadat jako sladké políbení a navíc ještě díky oběma krémům DVOJITÉ! Užijte si to ☺.

## RECEPT:

**Hnědý krém:**

Avokádo, syrový med, raw kakao

**Červený krém:**

Pomeranč, 2 banány, hrst ostružin

Oba dva krémy rozmixujeme zvlášť a naaranžujeme dle libosti.

Dobrou chuť .

# BANÁNOVÁ PALAČINKA



Raw banánovou palačinku lze vytvořit v mnoha různých výborných variantách. Tato je jedna z těch jednodušších.

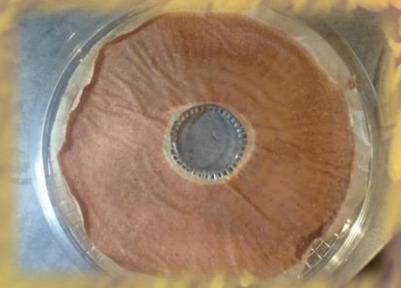
## RECEPT:

- ✓ 4-6 zralých banánů
- ✓ trocha vody

**Krém:** Např. avokádo, syrový med nebo stévie, raw kakao

Banány rozmixujeme s opravdu trochou vody, rozprostřeme na pečicí papír a vložíme do sušičky na ovoce. Sušíme při teplotě 42°C až do doby, kdy půjdou palačinky jednoduše z papíru odlepit.

Dobrou chuť .



# VZNESENÍ SE DO OBLAK



Až ochutnáte tuto nádhernou zmrzlinu, doslova se budete vznášet na nebeských obláčkách ☺!

## RECEPT:

- ✓ ¼ litru mandlového mléka
- ✓ 4 předem na kolečka nakrájené a zmrzlé banány
- ✓ 2 PL raw kakaa
- ✓ hrst ostružin

Rozmixujeme banán s mlékem, 1/3 krému oddělíme a do zbylé vmícháme kakao. Do misky nalijeme hnědý krém a poté přímo doprostřed přidáme bílý. Vložíme několik ostružin a dáme ještě na chvíli do mrazáku.

Dobrou chuť .

# JABLEČNÝ ZÁVIN



Tento závin je velice rychlý a snadný a hlavně móóóc dobrý ☺.

## RECEPT:

- ✓ 2 šálky lněného zlatého semínka (předem namočeného)
- ✓ 1 šálek rozinek
- ✓ trocha vody
- ✓ jablíčka, skořice, med, vlašské oříšky

Rozinky rozmixujte s trochou vody a smíchejte se lněným semínkem. Vypracujte vláčné těsto, pro lepší soudržnost můžete přidat psyllium. Těsto přes 2 mikroténové sáčky vyválejte v placku a naplňte směsí z nastrouhaných jablíček, skořice, medu a vlašských ořechů. Pak opět pomocí sáčků zabalte do rolády a dejte do lednice vychladnout.



Dobrou chuť!

# HUSTÝ MANGOVÝ PUDINK



**Jak jednoduchý, živý a hustý krémový pudink!**

## **RECEPT:**

- ✓ 1-2 banány
- ✓ 1 mango

**Banány s mangem rozmixujeme a ozdobíme dle nálady.**

**Dobrou chuť.**

# ČOKO DELIKÁTNÍ DORTÍK



Tento dortík je jen pro opravdu náročné Mlsouny ☺.

## RECEPT:

- ✓ 2 šálky mandlí
- ✓ 1 šálek lískových oříšků
- ✓ 1-2 PL syrového medu
- ✓ 1 avokádo
- ✓ 2 banány
- ✓ 2 PL raw kakaa

Oříšky předem namočte na min. 6h a znovu vysušte na sluníčku, nebo v sušičce na ovovce do max. teploty 45°C. Poté oříšky rozmixujte na drobno, smíchejte s medem a vytvarujte korpus v dortové formě. Na něj nalijte krém z avokáda, banánů a raw kakaa. Vložte ztuhnout do mrazáku a 15min. před servírováním vytáhněte.

Dobrou chuť.

[www.VitarianStyle.com](http://www.VitarianStyle.com)



# PUDINK Z CHIA SEMÍNEK



Tento recept je inspirací z facebookové profilu "Živě a syrově" a já dámám, které jej provozují ještě jednou velice děkuji za možnost z něj také potěšit své chuťové pohárky. Věřím, že i vy z něj budete nadšeni!

## RECEPT:

- ✓ 1 šálek mandlového mléka
- ✓ 1 – 2 PL medu (popř. použijte na oslazení stévií)
- ✓ 2 banány
- ✓ 2 – 3 PL chia semínek
- ✓ 1 PL raw kakaa

Všechny ingredience rozmíchejte společně s chia semínky dohromady a do oddělené části přimixujte raw kakao. Chia semínka koupíte v prodejnách zdravé výživy,

Dobrou chuť .



# BLOODY MARY COCKTAIL



Něco pro opravdové malé upírky. Nejlépe své děti “umlčíte “, když jim namixujete Bloody mary cocktail!

## RECEPT:

- ✓ 2 banány
- ✓ 1 šálek polozmrzlých ostružin

Banány společně s ostružinami rozmixujeme a ihned podáváme malým “krvelačným“ upírkům!

Dobrou chuť.

# PARTY COCKTAIL

S tímto cocktailem zažijete party každý den ☺!

## RECEPT:

- ✓ 2 pomeranče
- ✓ 1 avokádo
- ✓ 2 jablíčka
- ✓ 1-2 PL raw kakaa
- ✓ trocha vody

Vše rozmixujeme a do jedné poloviny vmícháme raw kakao. Vrstvíme do pohárů a dále už jen mlsáme ☺.

Dobrou chuť.



# JAHŮDKOVÉ "MOŘSKÉ PLODY"



Opět jedna z možných zábavných zmrzlinek pro vaše malé ratolesti ☺.

## RECEPT:

- ✓ 2 banány
- ✓ krabička čerstvých jahod

Banány s jahůdkami rozmixujeme a krém vléváme do silikonových formiček. Poté necháme ztuhnout v mrazáku cca ½ hodinky.

Dobrou chuť.

# "ARABESKOVÝ" COCKTAIL



Tento cocktail, hlavně jeho hnědá část, mi připomíná vánoční chuť arabesek, které u nás nikdy v dětství nesměly chybět ☺.

## RECEPT:

- ✓ 2 banány
- ✓ 1 pomeranč
- ✓ raw kakao

Vše mimo kakaa rozmixujeme a do ½ vmícháme raw kakao. Pak už jen vrstvíme. Cocktail si můžete vychutnat i jako pudink, viz. obrázky níže.



Dobrou chuť.

# PUDINK ALÁ TRICOLORA



Tuto lahůdku si jedno krásné ráno vytvořil můj milovaný přítel ☺.

## RECEPT:

- ✓ **Hnědý krém:** avokádo, syrový med nebo stévie, raw kakao
- ✓ **Růžový krém:** banán, jahody
- ✓ **Žlutý krém:** mango, banán

Při aplikaci do misky požádejte někoho o ruku ... ☺  
... myslím tím o pomocnou ruku, aby se vám krémy neslily dohromady ☺.

Dobrou chuť.