

Cukroví a čokoláda

21 raw food receptů



VitarianStyle.com
Eva Peršinová



Eva Peršinová

Je šťastná maminka a partnerka milujícího muže. Ráda si hraje s jídlem a konečně našla to, co ji v životě nejvíce baví, přináší radost a pocit naplnění v podobě tvorby raw food receptů.

Stále se vzdělává a učí novým kulinářským technikám od světových odborníků v oblasti raw food a chce sdílet své zkušenosti.

Baví ji a ráda předává radost z chuťových zážitků sestavených z rostlinných darů přírody a to pro každého s cílem získání trvalého zdraví, štíhlé postavy a veselé mysli!

V současné době Eva učí a sestavuje recepty s praktickými postupy pro lidi z celé České i Slovenské republiky prostřednictvím svých webových stránek, e-knih, on-line kurzů - webinářů a živých seminářů.

„Hra je jeden z nejefektivnějších způsobů, jak zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.“

Albert Einstein

21 Raw food receptů

OBSAH

Hladký vanilkový čokoládový krém	str. 5
Čokoládové kešu košíčky	str. 6
Třešnička na košíčku	str. 8
Košíčky z bílé čokolády s třešinkou	str. 9
Srdíčka z bílé a tmavé čokolády	str. 10
Rybízové bílé čokoládové mini košíčky	str. 11
Čokoládové bonbóny	str. 12
Pohankové sušenky	str. 13
Sušenky s kešu krémem	str. 14
Kakaové sušenky s čokoládovým krémem	str. 18
Kokosové kuličky	str. 20
Lístečky s krémovým zdobením	str. 21
Oříšková kolečka s bílou čokoládou	str. 23
Čokoládové citrónové koule a čokoládové borůvkové válečky	str. 25
Medovo malinová pochoutka	str. 28
Čokoládové malinové hranolky	str. 30
Čokoládové kvítečky	str. 32
Čoko banán s pokličkou	str. 34
Čokoládové talířky s ovocem	str. 38
Červenobílé čokoládové polokuličky	str. 40
Čokoládové mini sandwiche	str. 42

Prohlášení

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem.

Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením autorčina názoru k této tématice.

Jednotlivé e-Booky poskytujeme tak, aby byly co nejdostupnější, současně však trváme na hlavních zásadách respektování našeho autorského práva.

Tím, že jste za e-Book zaplatili Vaše peníze, chceme Vás požádat o nešíření těchto e-Booků internetem nebo jakýmkoliv jiným způsobem.

Děkujeme Vám.



Hladký vanilkový čokoládový krém

Recept

- 1 a 1/2 šálku předem namočených kešu ořechů
- 2-4 lžíce kokosového oleje
- 1-2 lžíce raw kaka
- 1-2 lžíce raw medu
- špetka vanilky z vanilkového lusku
- 1/2 šálku čerstvé pomerančové šťávy (nemusí být)

Postup

Do vody namočíme kešu ořechy (min. 2h předem). Všechny suroviny rozmixujeme v mixéru do hladkého krému a servírujeme. Krém můžeme nechat i několik hodin (popř. do druhého dne) vychladit v lednici. Dobrou chuť



Recept
2



Čokoládové kešu košíčky

Recept

½ - 1 šálek předem namočených kešu ořechů

4 vrchovaté lžíce kokosového oleje

1 lžíce raw kakaa

1 lžíce raw medu

několik oloupaných mandlí

Zelený krém v misce:
Rozmixujeme 1 avokádo,
1 pomeranč a 1 lžící medu.





Postup

Všechny ingredience dáme do mixéru a rozmixujeme do hladké tekuté směsi. Pomocí kávové lžičky aplikujeme krém do malých papírových či silikonových košíčků. Ozdobíme oloupanou mandlí a vložíme vychladnout do lednice. Pro delší životnost skladujeme v mrazáku. Dobrou chuť



Recept 3



Třešnička na košíčku

Recept

1 šálek kakaového másla

1 lžičce raw kakaa

1 lžičce raw medu

několik třešní



Hnědý krém v misce:

Rozmíxujeme 1 avokádo, 1 pomeranč, 1 lžičku medu a 1 lžičku raw kakaa.

Postup

Ve vodní lázni si opatrně rozpustíme kakaové máslo. Hlídáme teplotu, aby nepřekročila 42°C. Kakaové máslo přelijeme do misky, přidáme raw kakao a med. Dostatečně rozmícháme a pomocí malé lžičky aplikujeme do silikonových košíčků. Do čokolády vložíme třešni a dáme ztuhnout do lednice. Dobrou chuť



Košičky z bílé čokolády s třešinkou

Recept

1 šálek kakaového másla

1 lžice raw medu

několik třešní



Postup

Ve vodní lázni si opatrně rozpustíme kakaové máslo. Hlídáme teplotu, aby nepřekročila 42°C. Kakaové máslo přelijeme do misky, přidáme raw med, který musí být tekutý. Dostatečně rozmícháme a pomocí malé lžičky aplikujeme do silikonových košíčků. Do čokolády vložíme třešni a dáme ztuhnout do lednice. Protože zatím používám jen tekuté sladidlo v podobě tuhého tekutého medu, občas se u bílé čokolády stává, že při tuhnutí med klesne na dno košíčku a samotný bílý košíček není moc sladký. Pokud však ukousnete vrstvu medu společně s bílou čokoládou, v ústech se vše prolne a výsledná chuť je dokonale sladká. Dobrou chuť

Recept 5



Srdíčka z bílé a tmavé čokolády

Recept

viz. Recept č. 3 a 4

cca 10 nadrobno nakrájených mandlí

½ šálku čerstvého červeného rybízu



Postup

Pro výrobu bílé a tmavé čokolády postupujeme jako u receptu č. 3 a 4. Na dno silikonových formiček ve tvaru srdíčka vložíme vrstvu červeného rybízu. Polovinu formiček zalijeme tekutou bílou čokoládou a polovinu formiček tmavou čokoládou. Posypeme nadrobno nasekanými mandlemi a necháme ztuhnout v lednici. Čokoláda díky rybízu získá úžasnou osvěžující sladkokyselou chuť. Dobrou chuť





Rybízové bílé čokoládové mini košíčky

Recept

1 šálek předem namočených kešu ořechů

½ - 1 šálek kakaového másla

1 lžice raw medu

hrst červeného rybízu

Postup

Všechny ingredience mimo rybíz dáme do mixéru a rozmixujeme do hladké tekuté směsi. Kakaové máslo se v mixéru rozpustí, jelikož při mixování dochází vlivem tření ke zvýšení teploty. Je třeba však mixovat opatrně a krátce, raději s malými přestávkami, ať se směs nepřehřeje přes 42°C. Pomocí lžičky aplikujeme čokoládu do malých papírových či silikonových košíčků. Ještě do tekuté čokolády vložíme několik kuliček rybízu a dáme vychladnout do lednice. Dobrou chuť





Čokoládové bonbóny

Recept

Bílá a tmavá čokoláda viz. Recept č. 3 a 4
Do tmavé čokolády přimíchat ½ lžičky
vanilkového prášku z vanilkového lusku

(použitá formička na led)

Postup

Pro výrobu bílé a tmavé čokolády postupujeme jako u receptu číslo 3 a 4, ovšem můžeme vynechat med, protože ten bude tvořit středovou část bonbónu. Na dno formičky na led aplikujeme tenkou vrstvu bílé čokolády a vložíme ztuhnout do mrazáku. Po několika minutách formičky vytáhneme a doprostřed bílé čokolády opatrně vyhloubíme malou díрку. Potom díрку zakápneme tmavou čokoládou a dáme opět ztuhnout. Po ztuhnutí jako další tenkou vrstvu nanese­me tekutý tuhý med a jako poslední aplikujeme vrstvu tmavé čokolády až po okraj formiček. Vše necháme ztuhnout. Tmavý bonbón: Místo první bílé vrstvy použijeme rovnou tmavou čokoládu. Dobrou chuť





Pohankové sušenky

Recept

- 1 šálek pohankové mouky
- 2 lžice kokosového oleje
- 1 lžice medu

Postup

V míse smícháme suroviny a propracujeme na vláčné těsto. Kdyby bylo příliš tuhé, přidáme kokosový olej, kdyby bylo naopak příliš řídké, přidáme trochu pohankové mouky. Poté si naplníme těstem zdobící sáček s dekorační hubičkou a na pečící papír tvoříme libovolné tvary. Sušíme v sušičce na ovoce do 42°C nebo v pootevřené troubě při minimální nastavitelné teplotě. Většina trub má minimální teplotu 50°C. Sušíme do té doby, až jsou sušenky vysušené do požadované podoby. Dobrou chuť





Sušenky s kešu krémem

Recept sušenky

- 1 a ½ šálku předem na minimálně 6h namočených mandlí
- 1 šálek předem na minimálně 6h namočených slunečnicových semínek
- 1 šálek ovesných vloček (lze sehnat i v raw kvalitě)
- ½ šálku strouhaného kokosu
- 1 lžička mořské soli
- 1-2 lžíce raw medu
- 1-2 lžíce raw kaka, voda na máčení rukou

Postup sušenky

V mixéru s S-ostřím rozmixujeme všechny suroviny mimo med a kakao. Směs přendáme do mísy a přidáme med. Zpracujeme na pevné těsto. Pokud by bylo těsto pořád sypké, namáčíme si při jeho zpracování ruce do vody a hněteme jej. S vodou velmi opatrně a po malých dávkách, namáčené ruce bohatě stačí na vypracování tuhého těsta. Těsto rozdělíme na dvě poloviny a do jedné z nich zapracujeme kakao. Získáme tak jednu část těsta kakaovou. Těsto rozválíme válečkem přes mikrotenový sáček a vykrajujeme tvary. Podebíráme je plastovým nožkem a přenášíme na plato sušičky na ovoce a sušíme do 42°C do té doby, až jsou suché dle našich požadavků.

Po dosušení a spodní díl sušenky naneseme zdobícím sáčkem kešu krém a přiklopíme je horní vrstvou sušenky. Uchováváme v lednici po dobu cca 2-3 dnů, popřípadě delší dobu v mrazáku.





Recept kešu krém

1 pomeranč

1 a ½ šálku předem na min. 2h namočených kešu oříšků

2-3 lžíce kokosového oleje

1-2 lžíce raw medu

½ lžičky vanilkového prášku (nemusí být)

½ - 1 lžička kurkumy (pro žlutou barvu - nemusí být)

Postup kešu krém

V mixéru rozmixujeme všechny suroviny do hladkého krému. Naplníme jím zdobící sáček a lepíme sušenky. Dobrou chuť





Kakaové sušenky s čokoládovým krémem

Recept sušenky

1 a ½ šálku předem na minimálně 6h namočených mandlí

1 šálek ovesných vloček (lze sehnat i v raw kvalitě)

½ šálku strouhaného kokosu

1/4 lžičky mořské soli

1-2 lžíce raw medu

1-2 lžíce raw kakaa

voda na máčení rukou

Postup sušenky

V mixéru s S-ostřím rozmixujeme všechny suroviny mimo med. Směs přendáme do mísy a přidáme med. Zpracujeme na pevné těsto. Pokud by bylo těsto pořád sypké, namáčíme si při jeho zpracování ruce do vody a hněteme jej. S vodou velmi opatrně a po malých dávkách, namáčené ruce bohatě stačí na vypracování tuhého těsta. Těsto rozválíme válečkem přes mikrotenový sáček a vykrajujeme kolečka. Podebíráme je plastovým nožičkem a přenášíme na plato sušičky na ovoce a sušíme do 42°C do té doby, až jsou suché dle našich požadavků.

Sušenky uchováváme v lednici po dobu cca 2-3 dnů, popřípadě delší dobu v mrazáku.



Recept čokoládový krém

- 1 zralé měkké avokádo
- 1 lžice raw medu
- 1 lžice raw kakaa
- 1 menší pomeranč



Postup čokoládový krém

Všechny suroviny rozmixujeme v mixéru do hladkého krému a podáváme s usušenými sušenkami. Dobrou chuť



Kokosové kuličky

Recept

1 šálek sušší mandlové vlákniny (zbytek po výrobě mandlového mléka, (viz. Recepty/nápoje/mandlové mléko na www.vitarianstyle.com))

1 šálek strouhaného kokosu

1 - 2 lžice medu

Postup

V míse smícháme všechny ingredience, med přidáváme po troškách v závislosti na jeho konzistenci, tak aby bylo možné ze směsi tvořit kuličky, které drží tvar. Dáme vychladit do lednice. Dobrou chuť

Recept
12



Lístičky s krémovým zdobením

Recept lístičky

1 šálek předem na minimálně 6h namočených mandlí

1 šálek suchých kešu ořechů

½ - 1 šálek strouhaného kokosu

1/4 lžičky mořské soli

2 lžíce kokosového oleje

cca 10 ks předem namočených datlí

voda na máčení rukou



Cukroví a čokoláda

Eva Peršinová

www.vitarianstyle.com

 **VitarianStyle.com**
Eva Peršinová

Strana 21

Postup lístečky

V mixéru s S-ostřím rozmixujeme všechny suroviny. Směs přendáme do mísy a vypracujeme těsto. Pokud by bylo těsto pořád sypké, namáčíme si při jeho zpracování ruce do vody a hněteme jej. S vodou velmi opatrně a po malých dávkách. Těsto rozválíme válečkem přes mikrotenový sáček a vykrajujeme tvary. Podebíráme je nožičkem a přenášíme na plato sušičky na ovoce. Je dobré si často omývat ve vodě i vykrajovátko. Těsto má tendenci se na něj lepit. Sušíme do 42°C do té doby, až jsou suché dle našich požadavků.



Recept poleva

1 šálek namočených na min. 2h kešu ořechů

1 lžíce raw medu

2-3 vrchovaté lžíce kokosového oleje

Postup poleva

Všechny suroviny rozmixujeme v mixéru do hladkého krému, přendáme do zdobícího sáčku a nanášíme krém na sušenky. Dáme do lednice ztuhnout. Můžeme ještě krém polít raw čokoládou a posypat strouhaným kokosem. Skladujeme v lednici cca 2-3 dny, déle i měsíc v mrazáku. Dobrou chuť



Oříšková kolečka s bílou čokoládou

Recept kolečka

- 1 šálek předem namočených na min. 2h kešu ořechů
- 1 šálek předem na minimálně 6h namočených vlašských ořechů
- 1-2 šálky ovesných vloček (lze sehnat v raw kvalitě)
- 1 šálek slunečnicového semínka
- 3-5 lžic namočených rozinek
- 2 lžičce raw kaka
- voda na máčení rukou

Cukroví a čokoláda

Postup kolečka

V mixéru s S-ostřím rozmixujeme všechny suroviny. Směs přendáme do mísy a zpracujeme na těsto. Pokud by bylo těsto pořád sypké, namáčíme si při jeho zpracování ruce do vody a hněteme jej. S vodou velmi opatrně a po malých dávkách. Pokud by bylo těsto příliš vlhké, přidáme rozmixované ovesné vločky. Čajovou lžičkou nabíráme porce těsta a v rukou z nich tvarujeme kuličky, které pak mezi dlaněmi "rozpláceme" na placičky (kolečka). Přenášíme je na plato sušičky na ovoce a sušíme do 42°C do té doby, až jsou suché dle našich požadavků.



Recept bílá čokoláda

- 1 a ½ šáku namočených na min. 2h kešu ořechů
- 1 lžíce raw medu
- 2 lžíce kokosového oleje

Postup bílá čokoláda

Všechny suroviny rozmixujeme v mixéru do hladkého krému, přendáme do zdobícího sáčku a nanášíme krém na kolečka. Dáme do lednice ztuhnout. Skladujeme v lednici cca 2-3 dny, déle i měsíc v mrazáku. Dobrou chuť





Čokoládové citrónové koule a čokoládové borůvkové válečky

Recept

1 šálek předem na minimálně 6h namočených vlašských ořechů

1 šálek suchých kešu ořechů

½ - 1 šálek slunečnice, ½ - 1 šálek strouhaného kokosu

1/4 lžičky mořské soli

2 lžíce medu

šťáva z ½ - 1 citrónu

voda na máčení rukou

Postup kolečka

V mixéru s S-ostřím rozmixujeme všechny suroviny kromě medu a citrónové šťávy. Směs přendáme do mísy přidáme med, citrónovou šťávu a zpracujeme na těsto. Pokud by bylo těsto pořád sypké, namáčíme si při jeho zpracování ruce do vody a hněteme jej. S vodou velmi opatrně a po malých dávkách. Nebo přidáme med. Pokud by bylo těsto příliš vlhké, přidáme další na mouku rozmixované slunečnicové semínko. Odebereme polovinu těsta na borůvkové válečky, z první poloviny těsta nabíráme čajovou lžičkou malé porce a v ruce z nich tvarujeme kuličky, které pak dáme vychladit do mrazáku.



Postup válečky plus čokoládová poleva

Do odebrané části těsta přidáme 2-3 lžice borůvkové marmelády, kterou vytvoříme rozmixováním ½ - 1 šálku borůvek a cca 10ks předem namočených datlí. Rukama tvoříme válečky a také necháme vychladit v mrazáku. Nakonec si připravíme čokoládovou polevu z cca 5-8 lžic kokosového oleje a 2 lžic raw kaka. Kokosový olej rozpustíme ve vodní lázni, přidáme kakao a obalujeme ztuhlé koule a válečky. Čokoláda na povrchu ztuhne a cukroví uschováme do chladu.







Čokoládové medovo-malinové košíčky

Recept

½ - 1 šálek kakaového másla

1 lžice raw kaka

1 lžice raw medu

několik malin





Postup

Pro výrobu bílé a tmavé čokolády postupujeme jako u receptu č. 3 a 4. Na dno silikonových formiček ve tvaru košíčku vložíme vrstvu tuhého tekutého medu. Poté do košíčků nalijeme tekutou bílou čokoládu a doprostřed osadíme malinu. Necháme ztuhnout v mrazáku a poté na polovinu z košíčků nanese tmavou čokoládu a zbylé bílé košíčky si ozdobíme jemnými tahy tmavou čokoládou za pomoci špejle nebo jiného tenkého nástroje. Necháme opět ztuhnout. Dobrou chuť





Čokoládové malinové hranolky

Recept

½ - 1 šálek kakaového másla

1/3 šálku kešu oříšků

1 lžice raw kaka

1 lžice raw medu

několik malin



Postup

Recept je podobný receptu č. 7, s tím rozdílem, že je zde možné přidat do čokolády několik kešu ořechů. Bílá čokoláda se tak lépe spojí s medem, který se od ní při tuhnutí více méně neodděluje.

Mimo malin a kakaa rozmixujeme všechny ingredience a získáme tekutou bílou čokoládu. Dle jí po částech nalijeme do formiček, vložíme maliny a dáme ztuhnout. Do zbylé tekuté čokolády přimícháme kakao. Vyjmeme ztuhlou bílou čokoládu z mrazáku, lžičkou na bílou čokoládu vytvoříme tenkou vrstvu z medu a dolijeme po povrch formičky čokoládou tmavou. Opět dáme ztuhnout. Dobrou chuť



Recept
17



Čokoládové kvítečky

Recept

½ -1 šálek kakaového másla

1 lžičce raw kaka

1 lžičce raw medu

několik oloupaných mandlí



Postup

Ve vodní lázni opatrně rozpustíme kakaové máslo s medem. Dbáme na to, aby teplota nepřekročila 42°C. Lžičkou naplníme části formiček, tak jak je to zobrazeno na obrázku a dáme ztuhnout. Do zbylé čokolády přimícháme kakao. Ztuhlou bílou čokoládu vyndáme a pomocí tenkého nože do některých kousků vyhloubíme díрку. Do dírky osadíme mandli. Formičky doplníme tmavou čokoládou po okraj a vše dáme opět ztuhnout. Dobrou chuť





Čoko banán s pokličkou

Recept

- ½ šálku kakaového másla
- 1 lžičce raw kaka
- 1/3 šálku kakaové hmoty
- 1 lžičce raw medu
- 1 banán
- 4 maliny







Postup

Ve vodní lázni opatrně rozpustíme kakaové máslo s medem. Opět dbáme na to, aby teplota nepřekročila 42°C. Bílou čokoládou naplníme polovinu formiček. Do zbylé čokolády přimícháme kakaovou hmotu a kakao a necháme opatrně rozpustit. Tmavou čokoládou naplníme z části druhou polovinu formiček a dáme ztuhnout. Po ztuhnutí vložíme na bílou čokoládu maliny a na tmavou čokoládu kolečka banánu. Všechny formičky zalijeme tmavou čokoládou až po okraj a dáme opět ztuhnout. Dobrou chuť

Poznámka: Kakaovou hmotu není nutné použít, postačí raw kakao.





Čokoládové talířky s ovocem

Recept

1 šálek předem namočených kešu ořechů

1-2 lžičky raw kakaa

1 lžička raw medu

½ šálku kakaového másla



Postup

Všechny suroviny rozmixujeme do hladkého krému. Můžeme jej nechat na cca ½-1h trochu ztuhnout v lednici pro snadnější aplikaci. Poté jej přendáme do zdobícího sáčku a vytvarujeme malé talířky. Opět necháme v lednici, teď již více, ztuhnout a před podáváním dozdobíme ovocem. V lednici vydrží 2-3 dny, více než měsíc v mrazáku. Talířky tvarujeme na nepřilnavý podklad, tak aby z něj mohly být jednoduše sundány a dozdobeny. Dobrou chuť

Poznámka: Místo kakaového másla lze použít i kokosový olej.





Červenobílé čokoládové polokuličky

Recept

½ šálku kakaového másla

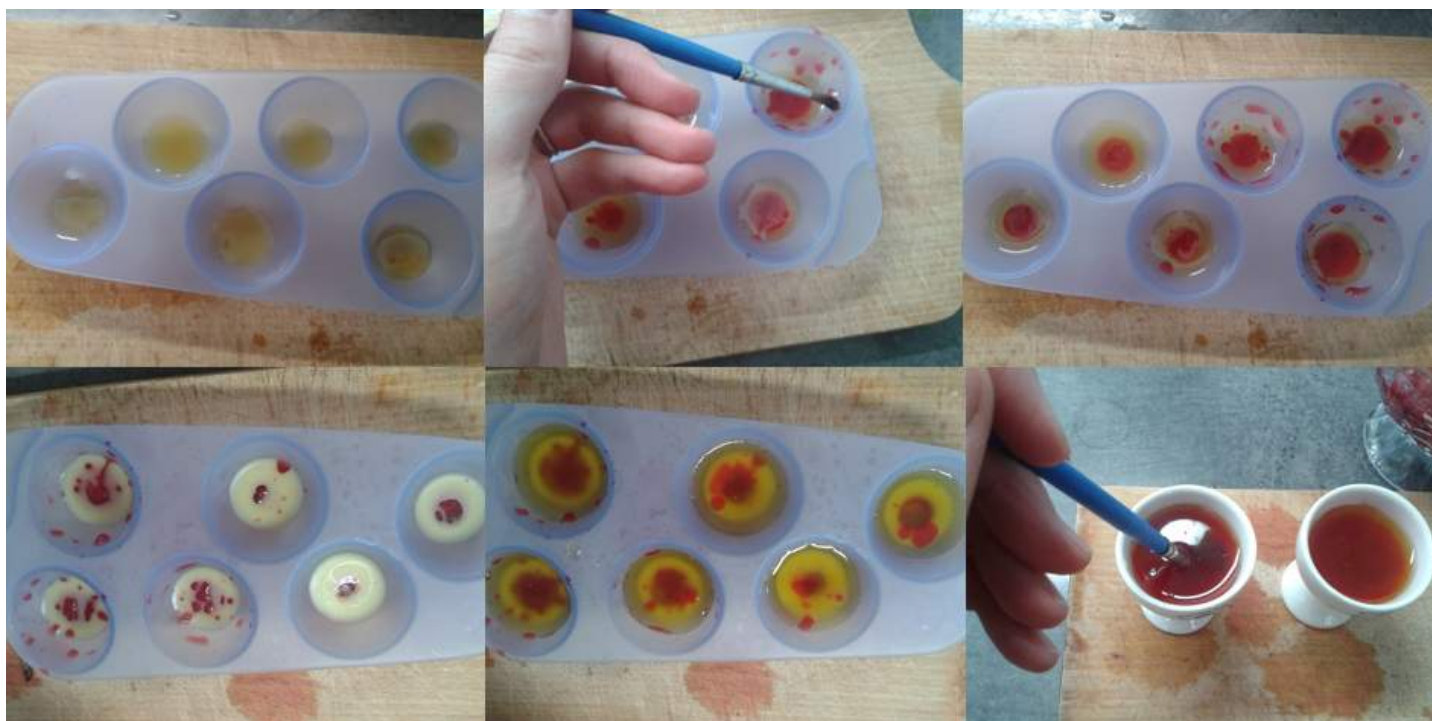
1 lžička raw medu

½ šálku rybízové šťávy



Postup

Ve vodní lázni si rozpustíme kakaové máslo a med. Dáváme pozor, aby teplota nepřesáhla 42°C. Do každé polokoule z formičky na led dáme 1-2 lžičky rozpuštěné bílé čokolády. Poté pomocí štětečku přenášíme kapičky rybízové šťávy do formiček a celou ji pak necháme ztuhnout. Za několik minut ji vyndáme a doplníme rozpuštěnou čokoládou formičky až po okraj. Další polokulatou formičku jsem použila jako servírovací nádobku na vejce. V tomto případě jsem dala rybízové šťávy mnohem více. Vše necháme ztuhnout v mrazáku a servírujeme. Ačkoli se rybízová šťáva s bílou čokoládou nespojila (voda-olej), výsledná chuť byla velmi přitažlivá. Sladko kyselá zároveň křupavá díky bílé čokoládě. Vyzkoušejte sami, jestli vás tento recept překvapí tak jako mne. Dobrou chuť





Čokoládové mini sandwiche

Recept

½ šálku kakaového másla

1 lžička raw medu

½ - 1 lžíce raw kaka

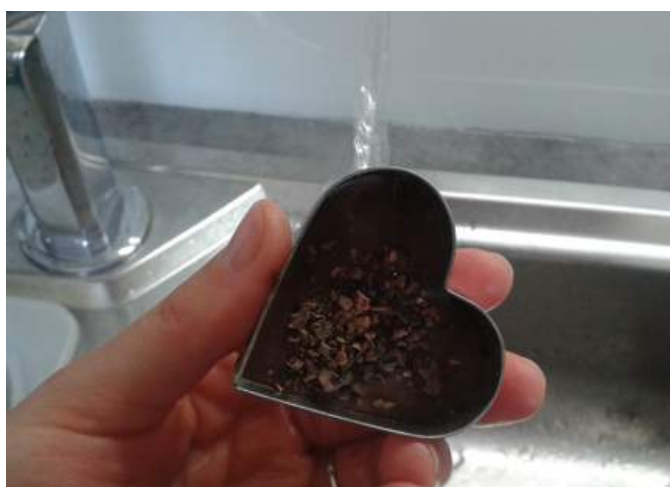
drcené kakaové boby





Postup

Ve vodní lázni si rozpustíme kakaové máslo, přidáme med a raw kakao, vše rozmícháme. Dáváme pozor, aby teplota nepřesáhla 42°C. Na nepřilnavou podložku položíme kulatou formičku (vykrajovátko) a vlijeme do ní 1-1 a ½ lžičice rozpuštěné čokolády. Posypeme kakaovými boby a dáme na cca 1-2 minuty ztuhnout do mrazáku. Poté vezmeme formičku do ruky a snažíme se vyndat kolečko. Pokud by nám to nešlo, opatrně polijeme formičku po krajích teplou vodou, viz. Poslední obrázek. Takto pokračujeme dál. Nejlepší je mít několik formiček stejného tvaru a vyplnit je všechny najednou, odpadne tak neustálé plnění a vyndávání jedné formičky. Mezi ztuhlá čokoládová kolečka vložíme ovoce a servírujeme. Dobrou chuť



Ještě jednou Vám děkuji za koupi této elektronické knihy a doufám, že jste v ní našli to, co jste od ní očekávali.

Pokud by jste měli k jejímu obsahu jakékoli dotazy, prosím obraťte se na mne a já Vám velmi ráda odpovím.

Prosím kontaktujte mne na email: eva@vitarianstyle.com

Děkuji Vám

Eva Peršinová

www.vitarianstyle.com