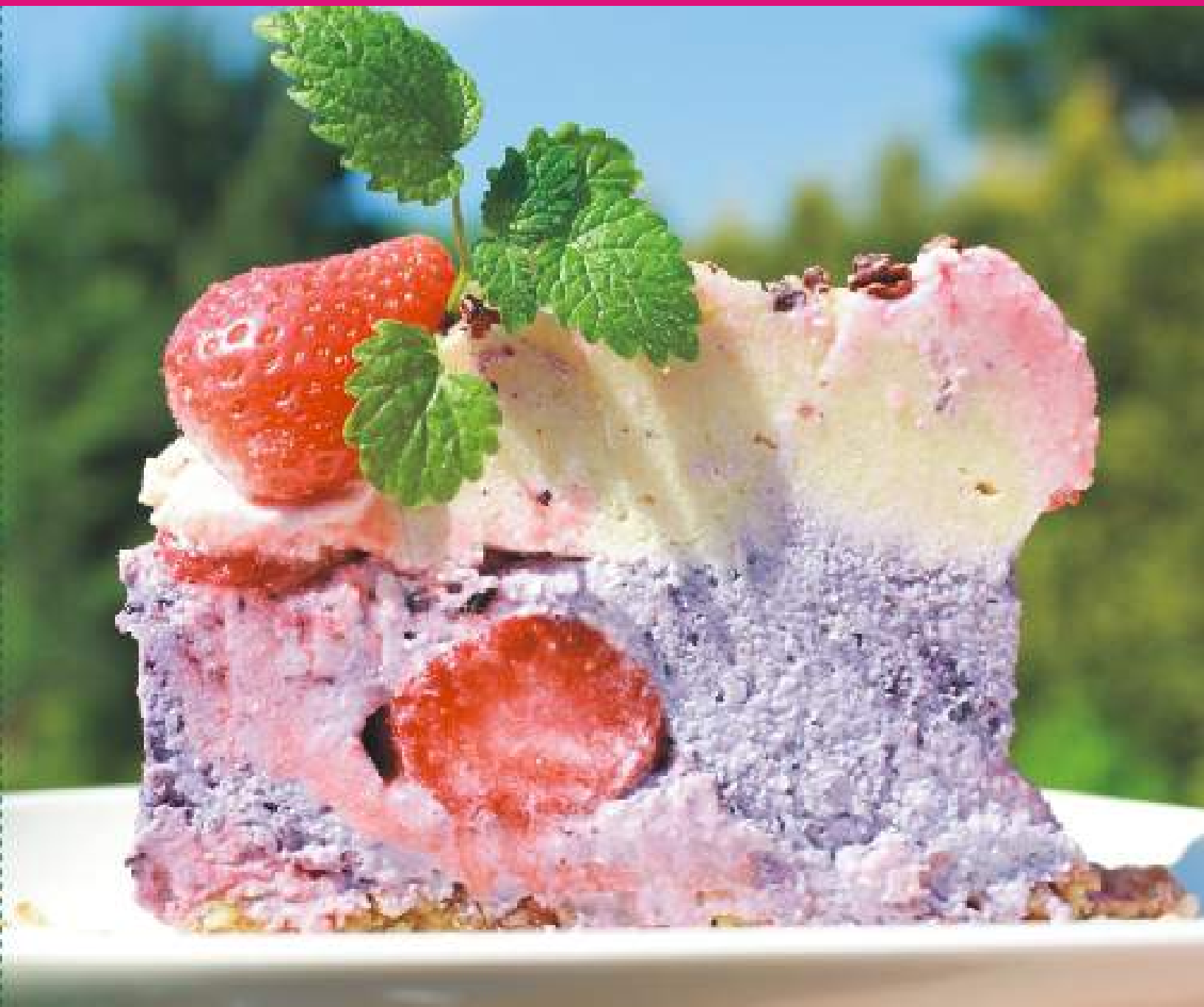


Deserty a dorty

21 raw food receptů



 *VitarianStyle.com*
Eva Peršinová



Eva Peršinová

Je šťastná maminka, partnerka milujícího muže a ráda si hraje s jídlem. 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 těch nejdokonalejších rostlinných darů přírody. A to pro každého s cílem získání pevného 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

Borůvkový dort	str. 5
Ostružinový dort	str. 8
Vanilkový kiwi dort	str. 10
Odpolední svěží dort	str. 12
Nedělní dortíček	str. 14
Pohankový dort	str. 16
Dvoubarevný dort	str. 18
Sváteční “tvarohový” dort	str. 20
Sněhobílé košíčky se šťavnatou náplní	str. 22
Luxusní třešňové mini dortíčky	str. 24
Čokoládové zmrzlinové mini dortíčky	str. 27
Makový desert s čokoládovým krémem	str. 29
Makové párty řezy	str. 31
Čokoládová roládka	str. 34
Lahodná krémová trikolóra	str. 36
Jahodová slast pro tělo i duši	str. 37
Čokoládové lesní ovovce	str. 38
Čokoládové tahiny	str. 39
Ferrari mezi raw deserty	str. 40
Fantastické sladko-kyselé čoko osvěžení	str. 41
“Tvarohový” krém s bílou čokoládou	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 nenesou 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.



Borůvkový dort

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 60min. Plus chlazení

Recept

Korpus:

2 šálky vlašských ořechů (předem namočených na min. 6h a vysušených)

1 šálek sušených namočených datlí

Krém:

1kg předem na min. 2h namočených kešu ořechů

400ml kokosového oleje, šťáva ½ citrónu

2 šálky čerstvých borůvek, 1 šálek čerstvých jahod

1 vanilkový lusk, špetka himalájské soli

10 velkých lžic medu, **Na ozdobu a výplň:** 1kg celých jahod a snítka meduňky



Deserty a dorty

Postup

Korpus:

V mixéru s **S-ostřím** rozmixujeme vlašské ořechy a datle. Vytvoří se lepkavé těstíčko, kterým vyplníme dno dortové formy. Na dno formy můžeme vložit ještě pečící papír a poté aplikovat těsto.



Připravíme si suroviny pro tvorbu krému a na korpus si naskládáme první vrstvu na plátky nakrájených jahod.



Postup

Krém:

Tyčovým mixérem zpracujeme ingredience pro krém ovšem mimo jahody a borůvky. Odebereme 6 velkých polévkových lžic zvlášť do misky a do zbylého krému přidáme jahody a borůvky, které rozmixujeme s původní bílou směsí. Cca 30ks jahod si necháme pro vložení na korpus a mezi krém. Podélně rozkrájené jahody rozvrstvíme na korpus.

První polovinu krému vlijeme na tuto vrstvu a uhladíme. Na tuto vrstvu vložíme jahody v celku, vytvoříme z nich vnitřní kolečko s jednou jahodou uprostřed, viz. foto. Tyto jahody přelijeme druhou polovinou krému a opět ji zakončíme rozvrstvením podélně nakrájených jahod.



Zdobení:

Na horní vrstvu podélně nakrájených jahod rozetřeme dříve odebraný bílý krém, vidličkou v něm vytvoříme rýhování. Povrch posypeme kakaovými boby a dozdobíme celými jahodami. Celý dort vložíme na několik hodin do lednice popřípadě do mrazáku.



Dobrou chuť



Ostružinový dort

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 60min. Plus chlazení

Recept

Korpus:

3 šálky mandlí (předem namočených na min. 6h a vysušených)

1 a ½ šálku sušených datlí

Marmeláda:

15ks sušených datlí

šťáva ½ citrónu

1/3 - ½ šálku vody

Hnědý krém:

5ks měkké zralé avokádo

4 lžice raw medu, 3 lžice raw kakaa

10 lžic kokosového oleje

špetka himalájské soli

trocha vody pro lepší mix cca ½ šálku

Zdobení:

2 šálky na 2h namoč. Kešu ořechů

2 lžice raw medu

šťáva ½ citrónu

5 lžic kokosového oleje

1-2 šálky ostružin

Postup

1) Korpus:

Pomocí sekacího nože ve tvaru písmene "S" rozmělníme mandle s vypeckovanými datlemi, popřípadě použijeme mixér či homogenizovací soupravu, která je součástí některých odšťavňovačů. Vzniklou směs natlačíme na dno dortové formy, můžeme ji ještě vypořadit pečícím papírem a to pro snadnější vyjmutí finálního dortu z formy.

2) Marmeláda:

Všechny ingredience pro marmeládu rozmixujeme dohromady a potřeme jí korpus.

3) Hnědý krém

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme do hladka a rozvrstvíme do formy jako další vrstvu. Dort vložíme do mrazáku na cca 1-2h ztuhnout.

4) Zdobení

Připravíme si zdobící krém, rozmixujeme všechny ingredience a také vložíme do mrazáku na cca ½ - 1h ztuhnou, aby se s ním lépe pracovalo a krém držel požadovaný tvar.

Po ztuhnutí dortu jej pomocí zdobícího cukrářského sáčku nazdobíme po jeho obvodě a doprostřed něj poklademe ostružiny. Dáme opět vychladit a cca 1h před podáváním vytáhneme ven.

Dobrou chuť



Recept
3



Vanilkový kiwi dort

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 60min. Plus chlazení

Recept

Korpus:

2 šálky mandlí (předem namočených na min. 6h a vysušených)

1 šálek sušených datlí

Krém:

2 šálky na 2h namoč. Kešu, 2 lžíce raw medu

šťáva ½ limetky, 4 hrušky

½ šálku kokosového oleje, ½ vanilkového lusku

špetka himalájské soli

Zdobení:

3-4ks kiwi

1 pomeranč

1 lžíce sezamových semínek

Postup

1) Korpus:

Pomocí sekacího nože ve tvaru písmene "S" rozmělníme mandle s vypeckovanými datlemi, popřípadě použijeme mixér či homogenizovací soupravu, která je součástí některých odšťavňovačů. Vzniklou směs natlačíme na dno dortové formy, můžeme ji ještě vypořadit pečícím papírem a to pro snadnější vyjmutí finálního dortu z formy.

2) Krém

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme do hladka a rozetřeme do formy na korpus.

3) Zdobení

Kiwi nakrájíme na kolečka, pomeranč na kostičky a zdobíme dle fotografie či vlastní libosti. Střed dortu posypeme semínky a celý desert dáme vychladit.

Dobrou chuť



Recept
4



Odpolední svěží dort

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 45min. Plus chlazení

Recept

Korpus:

2 šálky lískových ořechů (předem namočených na min. 6h a vysušených)

1 šálek sušených rozinek

Krém:

5ks hrušek

1ks velké mango

Čokoláda:

5 velkých lžic kokosového oleje, 2 lžice raw kakaa

1 velká lžice raw medu

Zdobení:

1ks karambola

2ks banán

1 jablko

Postup

1) Korpus:

Pomocí sekacího nože ve tvaru písmene "S" rozmělníme mandle s vypeckovanými datlemi, popřípadě použijeme mixér či homogenizovací soupravu, která je součástí některých odšťavňovačů. Vzniklou směs natlačíme na dno dortové formy, můžeme ji ještě vypodložit pečícím papírem a to pro snadnější vyjmutí finálního dortu z formy.

2) Krém:

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme do hladka a rozetřeme do formy na korpus. Vložíme do lednice nebo mrazáku ztuhnout.

3) Zdobení:

Ve vodní lázni opatrně rozehejeme kokosový olej, přidáme kakao a med. Vše důkladně promícháme a vlijeme na dostatečně zamražený dort. Dozdobíme dle fotografie nebo podle vlastní libosti.

Dobrou chuť



Recept
5



Nedělní dortíček

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 30min. Plus chlazení

Recept

Korpus:

2 šálky mandlí (předem namočených na min. 6h a vysušených)

1 šálek sušených meruněk

Krém:

3ks pomeranče

1-2 šálku sušených datlí

Ovoce:

2ks jablíček na kolečka nakrájených

Postup

1) Korpus:

Pomocí sekacího nože ve tvaru písmene "S" rozmělníme mandle s vypeckovanými meruňkami nebo použijeme mixér či homogenizovací soupravu, která je součástí některých odšťavňovačů. Vzniklou směs natlačíme na dno formy a položíme na ni vrstvu jablkových koleček.

2) Krém:

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme do hladka a rozetřeme do formy na korpus. Vložíme do lednice nebo mrazáku ztuhnout.

Dobrou chuť



Recept
6



Pohankový dort

Recept

Korpus:

3 šálky naklíčené pohanky

2 lžičky raw medu, 2 velké lžičky kokosového oleje

Krém:

1ks velké mango

1 šálek sušených datlí

2 lžičky psyllia, 2 lžičky raw kakaa

Ovoce:

2ks nektarinek, na kolečka nakrájených

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 30min. Plus chlazení



Postup

1) Korpus:

V mixéru rozmělníme naklíčenou pohanku s medem a kokosovým olejem. Aplikujeme ji do silikonové formy.

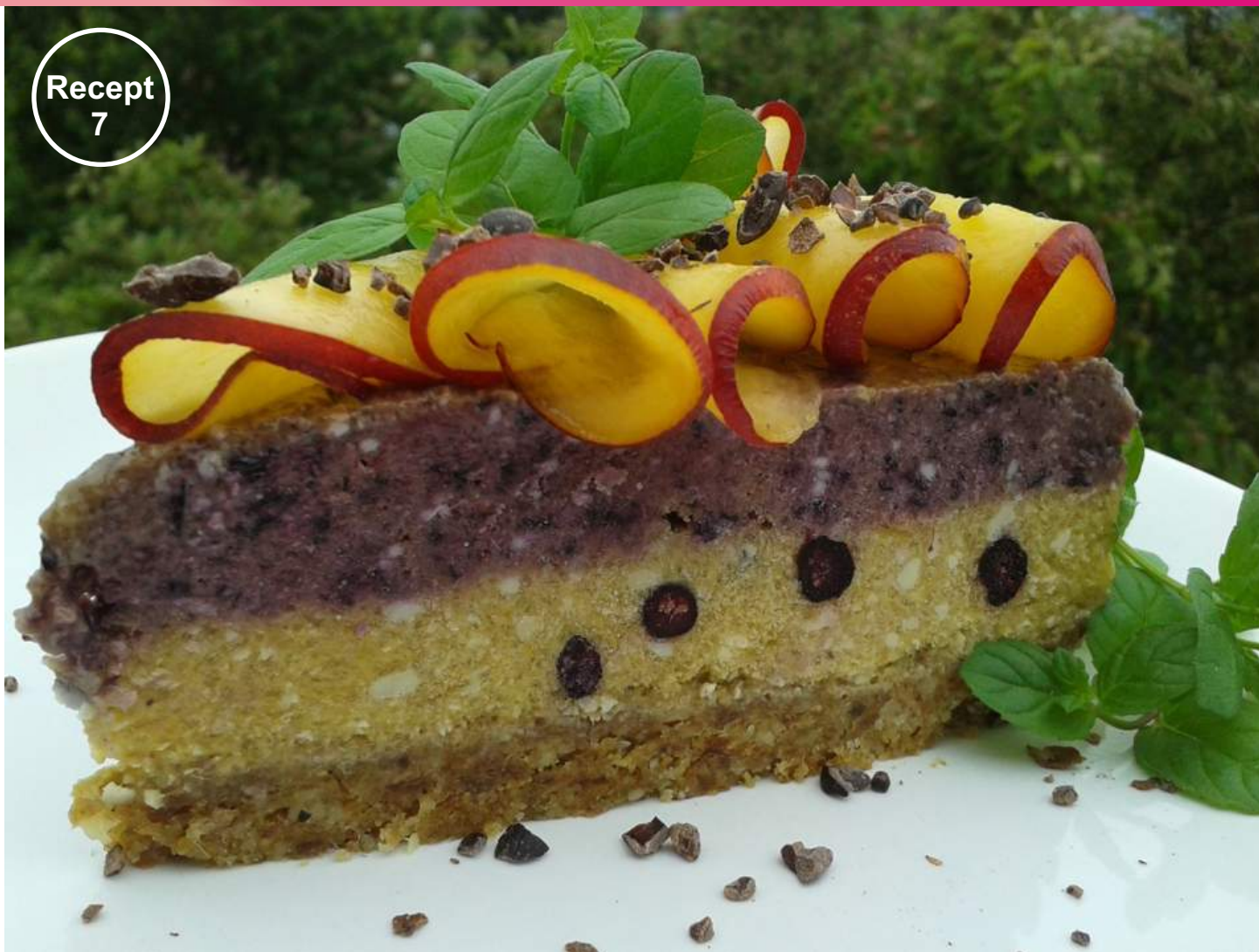
2) Krém:

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme do hladka a rozetřeme do formy na korpus. Vložíme do lednice nebo mrazáku ztuhnout. Před podáváním ozdobíme nakrájenými nektarinkami.

Dobrou chuť



Recept
7



Dvoubarevný dort

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 30min. Plus chlazení

Recept

Korpus:

2 šálky vlašských ořechů (předem na min. 6h namočených a vysušených)

1 šálek sušených datlí

Krém:

2ks manga

4 banány

1 šálek kešu namoč. Na 2h, 2-3 lžičky psyllia

Ovoce:

2ks nektarinek, 1 šálek borůvek, snítka meduňky, raw kakaové boby - drcené

Postup

1) Korpus:

Pomocí sekacího nože ve tvaru písmene "S" rozmělníme ořechy s vypeckovanými datlemi nebo použijeme mixér či homogenizovací soupravu, která je součástí některých odšťavňovačů. Vzniklou směs natlačíme na dno formy, kterou můžeme ještě před tím vybavit pečícím papírem

2) Krém:

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme a ½ z něj rozetřeme do formy na korpus. Do této vrstvy zatlačíme několik celých borůvek a zbytek těchto bobulí rozmixujeme se zbylou druhou polovinou krému. Pak tuto druhou polovinu krému nanese na tu první vrstvu. Dozdobíme nektarinkami, posypeme drcenými boby, ozdobíme snítkou meduňky a vložíme do lednice ztuhnout. lednice nebo mrazáku ztuhnout.

Dobrou chuť



Recept
8



Sváteční “tvarohový” dort

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 50min. Plus chlazení

Recept

Korpus:

2 šálky vlašských ořechů (předem na min. 6h namočených a vysušených)

1 šálek sušených datlí

Krém:

3 šálky kešu ořechů (namočených min.2h)

1 šálek kokosového oleje

3 lžice raw medu, 2 pomeranče, 1 hrst borůvek

1 lžička vanilkového prášku nebo ½ lusku

špetka soli a 1 lžička kurkumy

Postup

1) Korpus:

Pomocí sekacího nože ve tvaru písmene "S" rozmělníme ořechy s vypeckovanými datlemi nebo použijeme mixér či homogenizovací soupravu, která je součástí některých odšťavňovačů. Vzniklou směs natlačíme na dno formy, kterou můžeme ještě před tím vybavit pečícím papírem nebo igelitovým sáčkem. Korpusové těstíčko nanášíme i po stranách formy v cca ½ - 1cm široké vrstvě.

2) Krém:

Všechny ingredience pro krém, mimo borůvek, rozmixujeme, odebereme z něj cca ½ - 1 šálek tohoto krému a zbytek nalijeme na korpus. Do odebrané části krému domixujeme borůvky a tuto část pak po částečném zatuhnutí dortu použijeme na dozdobení dortu.

Dobrou chuť



Recept
9



Sněhobílé košíčky se šťavnatou náplní

Recept

Počet porcí: 20-25

Košíčky:

Doba přípravy: 60min. Plus chlazení

2 šálky lískových ořechů (předem na min. 6h namočených a vysušených)

1 šálek sušených namočených meruněk

Krém:

2 šálky kešu ořechů (namočených min.2h)

½ šálku kokosového oleje

2 lžice raw medu, šťáva z ½ citrónu

½ vanilkového lusku

Náplň a ozdoba: Borůvky a červený rybíz jako náplň do košíčku

Postup

1) Korpus:

Pomocí sekacího nože ve tvaru písmene "S" rozmělníme ořechy s vypeckovanými meruňkami nebo použijeme mixér či homogenizovací soupravu, která je součástí některých odšťavňovačů. Vzniklou směs natlačíme do silikonových košíčků v průměrné šířce cca 1cm a pak košíček opatrně vyjmeme z formičky. Takto pokračujeme dále, až máme celé těsto zpracované. Košíčky můžeme použít takto nebo je krátce vysušit v sušičce do 42°C. Pokud košíčky nesušíme, naplníme je borůvkami a rybízem. Poté na ně zdobícím sáčkem aplikujeme připravený krém, dozdobíme borůvkami a dáme ztuhnout.

2) Krém:

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme, vložíme do zdobícího sáčku a aplikujeme na košíčky naplněné bobulovinami.

Dobrou chuť



Recept
10



Luxusní třešňové mini dortíčky

Recept

Počet porcí: 5

Košíčky:

Doba přípravy: 60min. Plus chlazení

2 šálky para ořechů (předem na min. 6h namočených a vysušených)

1 šálek sušených namočených datlí, ½ šálku lněného semínka, 2 lžíce raw kaka

Krém:

1 šálek kešu ořechů (namočených min.2h)

1 velká lžíce kokosového oleje

2 lžíce raw medu

šťáva z ½ citrónu

Náplň a ozdoba: Třešně, piniové oříšky, drcené kakaové boby, snítka máty

Postup

1) Korpus:

Pomocí sekacího nože ve tvaru písmene "S" rozmělníme ořechy s vypeckovanými datlemi nebo použijeme mixér či homogenizovací soupravu, která je součástí některých odšťavňovačů. Vzniklou směs doplníme raw kakaem a lněným semínkem. Vypracujeme tuhou hmotu, kterou plníme do asi jako lidská dlaň velkých silikonových košíčků. Poté je z formiček opatrně vyjmeme, naplníme vypeckovanými třešněmi i krémem a ozdobíme. Dáme vychladit.

Pozn.: Košíčky můžeme před naplněním cca 2-4h sušit do 42°C, lépe pak drží tvar.

2) Krém:

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme, vložíme do zdobícího sáčku a aplikujeme na košíčky.

Dobrou chuť



Deserty a dorty



Recept
11



Čokoládové zmrzlinové mini dortíčky

Recept

Počet porcí: 10

Košíčky:

Doba přípravy: 60min. Plus chlazení

1 šálek mandlí (předem na min. 6h namočených a vysušených)

½ šálku sušených namočených datlí

Krém:

2 velká zralá avokáda

2 lžice raw kakaa

2 lžice raw medu

1 - 2 nektarinky

Náplň a ozdoba: Borůvky, strouhaný kokos, snítka máty

Postup

1) Korpus:

Pomocí sekacího nože ve tvaru písmene "S" rozmělníme ořechy s vypeckovanými datlemi nebo použijeme mixér či homogenizovací soupravu, která je součástí některých odšťavňovačů. Vypracujeme tuhou hmotu, kterou plníme do malých silikonových košíčků. Poté je z formiček opatrně vyjmeme, naplníme krémem a ozdobíme. Dáme zamrazit.

Pozn.: Opět je možné košíčky před naplněním cca 2-4h sušit do 42°C, ale nemusíme.

2) Krém:

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme a lžičkou aplikujeme na košíčky.

Dobrou chuť



Recept
12



Makový desert s čokoládovým krémem

Recept

Počet porcí: 5-8

Korpus:

Doba přípravy: 45min. Plus chlazení

1 šálek máku (předem na min. 6h namočeného)

1 šálek vlašských ořechů (předem na min. 6h namočených a vysušených)

1-2 lžíce raw medu

Krém:

3 velká zralá avokáda

2 lžíce raw kakaa, 1 šálek sušených namočených datlí

2 lžíce raw medu, 1 pomeranč

Ozdoba: Strouhaný kokos, snítka máty

Postup

1) Korpus:

Mák v mixéru společně s medem rozmixujeme, přendáme do mísy a vsypeme nahrubo rozmixované vlašské ořechy. Vše promícháme a vyplníme dno plastové krabičky o velikosti cca 20cm x 10cm.

2) Krém:

Všechny ingredience pro krém rozmixujeme a aplikujeme na makový korpus. Posypeme strouhaným kokosem a dáme zamrazit.

Dobrou chuť





Makové párty mini řezy

Recept

Počet porcí: 5-8

Korpus:

Doba přípravy: 45min. Plus chlazení

3/4 šálku para ořechů (předem na min. 6h namočených a vysušených), 3 lžice medu

1 šálek slunečnicového semínka, 3/4 šálku raw ovesných vloček, 1 šálek namočených sušených datlí

Krém:

2 šálky předem namočeného máku

1/2 šálku předem na min. 2h namočených kešu ořechů

2 lžice raw medu, 1/2 šálku sušených namočených datlí

Ovoce: Plátky jablíček na proložení, **Ozdoba:** snítka máty

Postup

1) Korpus:

V mixéru s nožem ve tvaru **písmene S** rozmixujeme para ořechy, slunečnici, oves a datle. Přendáme do mísy, přidáme med a vytvoříme tuhé těsto. Pro lepší zpracování si namáčíme ruce do vody. Těsto ve vrstvě široké cca 1- 1- ½ cm aplikujeme do pekáčku rozměru cca 30cm x 20cm, který jsme ještě předtím vyložili pečícím papírem, abychom řezy snadněji vytáhly. Na vrstvu korpusu položíme na plátky nakrájená jablíčka

2) Krém:

Nejprve rozmixujeme mák s medem a pak přidáme kešu ořechy. Domixujeme už jen nahrubo, aby byly vidět kousky kešu oříšků. Tuto směs přeneseme do pekáčku na plátky jablíček a celý desert dáme ztuhnout.

Dobrou chuť



Deserty a dorty



Recept
14



Čokoládová roládka

Recept

Počet porcí: 5

Roládka:

Doba přípravy: 30min. Plus sušení

5ks větších jablíček

Krém:

2 zralé měkké avokáda

2 lžíce raw medu

2 lžíce raw kakaa

2 broskve

Postup

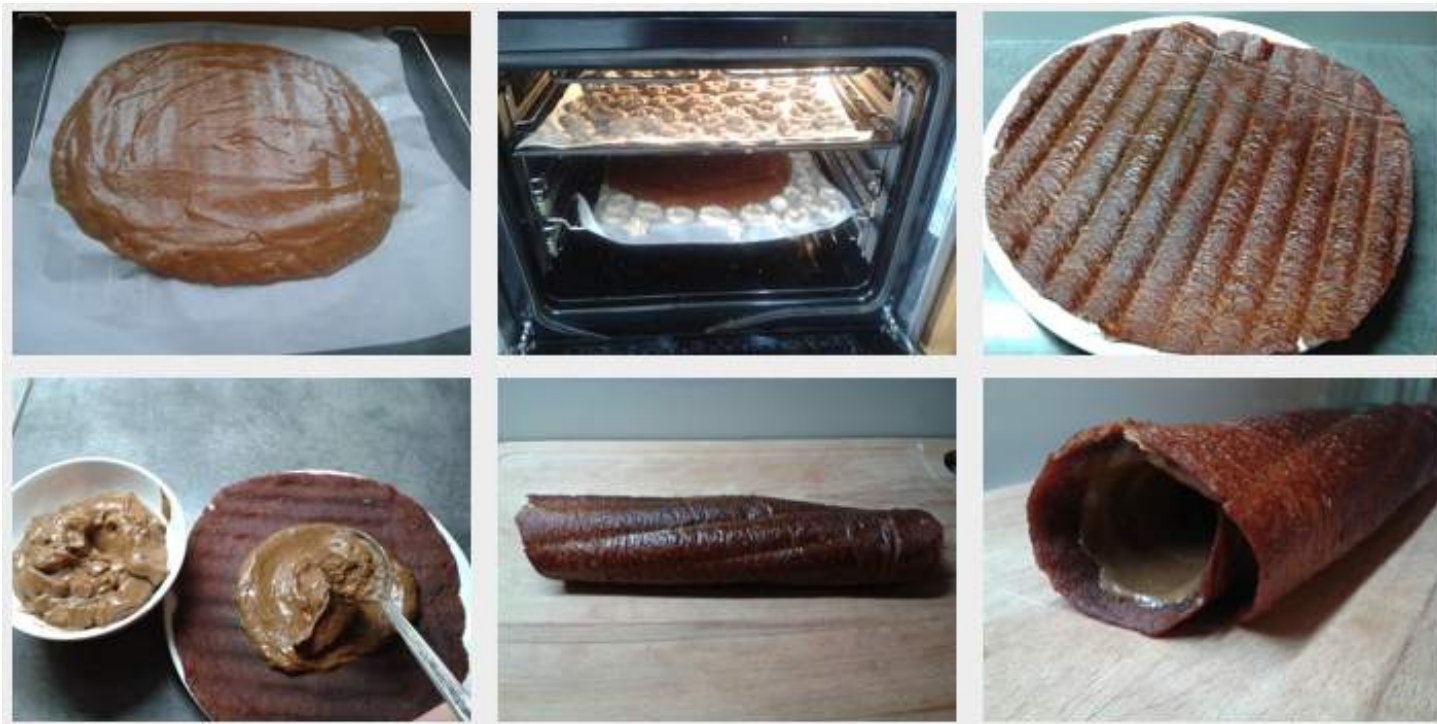
1) Roládka:

V mixéru rozmixujeme jablíčka a asi v 1cm široké vrstvě sušíme v sušičce na ovoce do 42°C nebo v klasické troubě s minimální nastavitelnou teplotou 50°C s třeba i pootevřenými dvířky. Sušila jsem tentokrát v troubě cca 24h.

2) Krém:

Všechny suroviny rozmixujeme do hladkého krému, nanese na roládku, zatočíme ji a dáme vychladit. Před podáváním krájíme na cca 2cm široké pruhy.

Dobrou chuť





Lahodná krémová trikolóra

Recept

Bílý krém:

1 šálek kešu ořechů namočených na min. 2h

2 lžice raw medu, 2 lžice kokosového oleje

1-2 lžice šťávy z citrónu

½ šálku malin

Hnědý krém:

1 zralé avokádo

1-2 lžice medu

1-2 lžice raw kakaa, ½ pomeranče

Počet porcí: 4-5

Doba přípravy: 20min.

Postup:

Rozmixujeme kešu, med, kokosový olej a šťávu z citrónu a aplikujeme do skleniček jako první vrstvu. Do zbylého krému domixujeme maliny a aplikujeme jako druhou vrstvu krému.

Vytvoříme rozmixováním avokáda, medu, kakaa a pomeranče druhý krém a aplikujeme jej jako třetí vrstvu krému.

Posypeme kokosem a dáme vychladit.

Dobrou chuť



Jahodová slast pro tělo i duši

Recept

Bílý krém:

2 šálky kešu ořechů namočených na min. 2h

2 lžice raw medu

3 lžice kokosového oleje

1-2 lžice šťávy z citrónu

2 lžice raw kakaa

Jahody na ozdobu

Počet porcí: 4-5

Doba přípravy: 20min.

Postup:

Rozmixujeme kešu, med, kokosový olej a šťávu z citrónu a aplikujeme do skleniček jako první vrstvu. Do zbylého krému domixujeme kakao a aplikujeme jako druhou vrstvu krému.

Dozdobíme jahodami a dáme vychladit.

Dobrou chuť



Čokoládové lesní ovoce

Recept

Krém:

- 1 šálek kešu ořechů namočených na min. 2h
- 1 zralé měkké avokádo
- 2 lžice raw medu
- 1 lžice šťávy z citrónu
- 2 lžice raw kakaa
- 2 nektarinky
- Lesní ovoce na ozdobu, cca 1-2 šálky

Počet porcí: 4-5

Doba přípravy: 20min.

Postup:

Vše mimo lesního ovoce rozmixujeme do hladkého krému. Na dno sklenice dáme vrstvu lesního ovoce, pak aplikujeme čokoládový krém a pak nanese další vrstvu lesního ovoce.

Dáme vychladit.

Dobrou chuť

Recept
18



Čokoládové tahini

Recept

1- 2 šálky neochuceného tahini

2 lžice raw medu

2 lžice raw kakaa

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 10min.

Postup:

Vše smícháme dohromady, dáme vychladit a mlsáme

Dobrou chuť



Ferrari mezi raw deserty

Recept

3 - 4 větší měkká avokáda

2 lžice raw medu

2 lžice raw kakaa

2 šálky borůvek

Ozdoba:

Kokosové lupínky

lískové oříšky

snítka citrónového tymiánu

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20min.

Postup:

Vše mimo borůvek rozmixujeme dohromady. Na dno skleniček dáme první vrstvu borůvky, pak druhou vrstvu čokoládový krém. Do zbylého krému domixujeme borůvky a z tohoto krému vytvoříme ve skleničkách třetí vrstvu. Pak už jen dozdobíme a dáme vychladit.

Dobrou chuť

Recept
20



Fantastické sladko-kyselé čoko osvěžení

Počet porcí: 2

Recept

3 pomeranče

1-2 šálky sušených datlí

Doba přípravy: 10min.

Postup:

Vše rozmixujeme do hladkého krému a podáváme.

Dobrou chuť



Tvarohový krém s bílou čokoládou

Recept

- 1 šálek předem na min. 2h namočených kešu ořechů
- 1 šálek kakaového másla
- 2-3 lžice raw medu
- 2 lžice čerstvé citrónové šťávy

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20min.

Postup:

Vše rozmixujeme do hladkého krému a podáváme. Ještě lépe chutná vychlazený z lednice.

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 byste 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

facebook: [VitarianStyle.com](https://www.facebook.com/VitarianStyle.com)