

Nanuky a zmrzliny

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

Nektarinkovo hrušková zmrzlina	str. 5
Třešňová zmrzlina	str. 6
Broskvová zmrzlina s čokoládou	str. 7
Broskvovo pomerančová zmrzlina s čokoládou	str. 8
Hruškovo mangová zmrzlina	str. 9
Hruškovo jahodová zmrzlina	str. 10
Hruškovo banáno jahodová zmrzlina	str. 11
Hruškovo borůvková zmrzlina	str. 12
Hruška pomeranč mango a máta	str. 13
Borůvkovo banánová zmrzlina	str. 15
Banánový krém s kokosovou příchutí	str. 16
Rybízový nanuk s bílou polevou	str. 17
Malinový nanuk s bílým kabátkem	str. 19
Lahodný borůvkový nanuk s čokoládovým žiháním	str. 21
Nanuk z černého rybízu a s čokoládovo-oříškovou polevou	str. 23
Jahodový nanuk s čokoládovo-oříškovou polevou	str. 25
Sladké červené rozmazlení	str. 27
Čokoládové rozmazlení	str. 28
Pomerančové osvěžení	str. 29
Melounové osvěženíčko	str. 30
Ostružinové pohlazení	str. 31

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.



Nektarinkovo hrušková zmrzlina

Recept

6-8ks nektarinek

6ks velkých hrušek

ozdoba: kakaová hmota

Raw kakaovou hmotu, raw kakaové máslo a raw kakao, raw kakaové boby [kupuji zde:](#)

<http://www.kakaoveprodukty.cz/>

Jak na mandlové mléko [zde:](#)

<http://vitarianstyle.com/recepty/napoje/mandlove-mleko>

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce nakrájíme na kousky a zamrazíme na 24h.

Druhý den je vyndáme a homogenizujeme přes odšťavňovač, který tuto funkci podporuje.

Pokud takový přístroj nemáme, necháme zmražené kousky ovoce trochu povolit, vložíme je po částech do výkonného mixéru, zalijeme trochou mandlového mléka a rozmixujeme do tuhé konzistence.

Dobrou chuť



Třešňová zmrzlina

Recept

1kg vypeckovaných třešní

ozdoba: drcené kakaové boby, piniové oříšky

Raw kakaovou hmotu, raw kakaové máslo a raw kakao, raw kakaové boby [kupuji zde:](http://www.kakaoveprodukty.cz/)

<http://www.kakaoveprodukty.cz/>

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce nakrájíme na kousky a zamrazíme na 24h.

Druhý den je vyndáme a homogenizujeme přes odšťavňovač, který tuto funkci podporuje.

Pokud takový přístroj nemáme, necháme zmražené kousky ovoce trochu povolit, vložíme je po částech do výkonného mixéru, zalijeme trochou vody a rozmixujeme do tuhé konzistence.

Dobrou chuť



Broskvová zmrzlina s čokoládou

Recept

1kg vypeckovaných broskví

ozdoba: drcené kakaové boby,
2 lžíce kokosového oleje, 1 lžička raw kaka

**Raw kakaovou hmotu, raw kakaové máslo a
raw kakao, raw kakaové boby kupuji zde:**

<http://www.kakaoveprodukty.cz/>

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce nakrájíme na kousky a zamrazíme na 24h. Druhý den je vyndáme a homogenizujeme přes odšťavňovač, který tuto funkci podporuje.

Pokud takový přístroj nemáme, necháme zmražené kousky ovoce trochu povolit, vložíme je po částech do výkonného mixéru, zalijeme trochou vody a rozmixujeme do tuhé konzistence. Polijeme rozpuštěným kokosovým olejem smíchaným s raw kakaem. Posypeme boby.

Dobrou chuť



Broskvovo pomerančová zmrzlina s čokoládou

Recept

3 pomeranče, 6 broskví

ozdoba: 2 lžice kokosového oleje, 1 lžička raw kaka

Raw kakaovou hmotu, raw kakaové máslo a raw kakao, raw kakaové boby [kupuji zde:](http://www.kakaoveprodukty.cz/)

<http://www.kakaoveprodukty.cz/>

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce nakrájíme na kousky a zamrazíme na 24h. Druhý den je vyndáme a homogenizujeme přes odšťavňovač, který tuto funkci podporuje.

Pokud takový přístroj nemáme, necháme zmražené kousky ovoce trochu povolit, vložíme je po částech do výkonného mixéru, zalijeme trochou vody a rozmixujeme do tuhé konzistence. Polijeme rozpuštěným kokosovým olejem smíchaným s raw kakaem.

Dobrou chuť



Hruškovo mangová zmrzlina

Recept

1 velké mango, 6 hrušek

ozdoba: drcené kakaové boby

Raw kakaovou hmotu, raw kakaové máslo a raw kakao, raw kakaové boby [kupuji zde:](#)

<http://www.kakaoveprodukty.cz/>

Jak na mandlové mléko [zde:](#)

<http://vitarianstyle.com/recepty/napoje/mandlove-mleko>

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce nakrájíme na kousky a zamrazíme na 24h. Druhý den je vyndáme a homogenizujeme přes odšťavňovač, který tuto funkci podporuje.

Pokud takový přístroj nemáme, necháme zmražené kousky ovoce trochu povolit, vložíme je po částech do výkonného mixéru, zalijeme trochou mandlového mléka nebo vody a rozmixujeme do tuhé konzistence. Posypeme kakaovými boby.

Dobrou chuť



Hruškovo jahodová zmrzlina

Recept

0,5kg čerstvých jahod

6-8 zmražených hrušek

ozdoba: vlašské oříšky

Počet porcí: 3-4

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce vložíme do výkonného mixéru a rozmixujeme do tuhé konzistence. Ozdobíme ořechy.

Dobrou chuť



Hruškovo banáno jahodová zmrzlina Počet porcí: 3

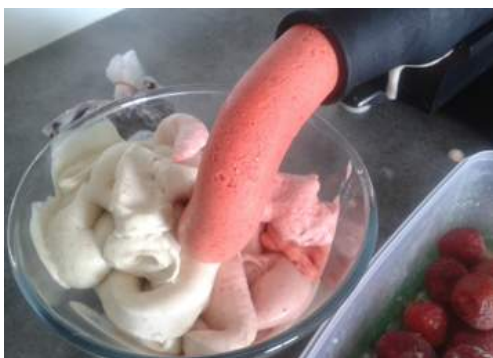
Recept

6 hrušek - na kousky - zmražené

4 velké banány - na kousky - zmražené

0,5 kg jahod - čerstvé

ozdoba: borůvky, piniové oříšky



Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce homogenizujeme přes odšťavňovač, který tuto funkci podporuje.

Pokud takový přístroj nemáme, necháme zmražené kousky ovoce trochu povolit, vložíme je po částech do výkonného mixéru, zalijeme trochou mandlového mléka nebo vody a rozmixujeme do tuhé konzistence. Posypeme kakaovými boby.

Dobrou chuť



Hruškovo borůvková zmrzlina

Recept

6 hrušek

0,5kg borůvek

Počet porcí: 3-4

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce nakrájíme na kousky a zamrazíme na 24h. Druhý den je vyndáme a homogenizujeme přes odšťavňovač, který tuto funkci podporuje.

Pokud takový přístroj nemáme, necháme zmražené kousky ovoce trochu povolit, vložíme je po částech do výkonného mixéru, zalijeme trochou nebo vody a rozmixujeme do tuhé konzistence.

Dobrou chuť



Hruška pomeranč mango máta

Recept

1 velké mango, 6 hrušek
2 pomeranče, hrst čerstvé máty

ozdoba: borůvky, piniové oříšky

Jak na mandlové mléko zde:

<http://vitarianstyle.com/recepty/napoje/mandlove-mleko>

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce nakrájíme na kousky a zamrazíme na 24h. Druhý den je vyndáme a homogenizujeme přes odšťavňovač, který tuto funkci podporuje i s čerstvou mátou.

Pokud takový přístroj nemáme, necháme zmražené kousky ovoce trochu povolit, vložíme je po částech do výkonného mixéru i s čerstvou mátou, zalijeme trochou mandlového mléka nebo vody a rozmixujeme do tuhé konzistence.

Dobrou chuť

Nanuky a zmrzliny





Borůvkovo banánová zmrzlina

Recept

4 velké banány, 1 šálek borůvek

ozdoba: borůvky

Jak na mandlové mléko zde:

<http://vitarianstyle.com/recepty/napoje/mandlove-mleko>



Počet porcí: 3

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce nakrájíme na kousky a zamrazíme na 24h. Druhý den je vyndáme a homogenizujeme přes odšťavňovač, který tuto funkci podporuje.

Pokud takový přístroj nemáme, necháme zmražené kousky ovoce trochu povolit, vložíme je po částech do výkonného mixéru, zalijeme trochou mandlového mléka nebo vody a rozmixujeme do tuhé konzistence.

Dobrou chuť



Banánový krém s kokosovou příchutí Počet porcí: 3

Recept

4 velké banány, voda z jednoho kokosového ořechu,
½ šálku mandlového mléka

Jak na mandlové mléko zde:

<http://vitarianstyle.com/recepty/napoje/mandlove-mleko>

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Ovoce nakrájíme na kousky a zamrazíme na 24h. Banány vložíme do výkonného mixéru, zalijeme mandlovým mlékem a kokosovou vodou a rozmixujeme do tuhé konzistence.

Dobrou chuť





Rybízový nanuk s bílou polevou

Recept

2 šálky červeného rybízu, 6 velkých banánů

Poleva:

1 šálek namočených kešu (2h) ořechů

½ lžičky vanilkového prášku (raw) nebo 1/3 vanilkového lusku

1-2 velké banány, trošku citrónové šťávy

½ šálku mandlového mléka

Jak na mandlové mléko zde:

<http://vitarianstyle.com/recepty/napoje/mandlove-mleko>

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Rybíz a banány rozmixujeme, naplníme směsí nanukové formičky a dáme zmrazit.

Rozmixujeme suroviny na polevu (s mandlovým mlékem opatrně, raději méně, než více, přidat lze vždy, ubrat už ne) a ztuhlé nanuky v ní namáčíme. Rovnou konzumujeme, nebo dáme znovu zamrazit.

Dobrou chuť

Nanuky a zmrzliny



... Hm ... Mňamíí :-)



Malinový nanuk s bílým kabátkem

Recept

2 šálky malin, 6 velkých banánů

Poleva:

1 šálek namočených kešu (2h) ořechů

3 velké lžíce kokosového oleje

1-2 velké banány, troška citrónové šťávy

½ šálku mandlového mléka

drcené raw kakaové boby na posypání

Jak na mandlové mléko zde:

<http://vitarianstyle.com/recepty/napoje/mandlove-mleko>

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Maliny a banány rozmixujeme, naplníme směsí nanukové formičky a dáme zmrazit.

Rozmixujeme suroviny na polevu (s mandlovým mlékem opatrně, raději méně, než více, přidat lze vždy, ubrat už ne) a ztuhlé nanuky v ní namáčíme a posypeme je drcenými boby. Rovnou konzumujeme, nebo dáme znovu zamrazit.

Dobrou chuť

Nanuky a zmrzliny



... Taky moc mňam :-)



Lahodný borůvkový nanuk s čokoládovým žiháním

Recept

4 velké banány

1 šálek namočených (2h) kešu

2 velké lžíce s kopcem kokosového oleje

½ šálku borůvek, 1 šálek broskví

Poleva:

½ šálku kokosového oleje - tekutého

1-2 lžíce raw kakaa

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Suroviny na nanuk rozmixujeme a dáme do formiček zamrazit.

Do tekutého kokosového oleje vmícháme kakao a pomocí malé lžičky nanášíme na zmrzlý nanuk, který držíme ve vodorovné poloze, aby se čokoláda pěkně roztékala.

Dobrou chuť

Nanuky a zmrzliny





Nanuk z černého rybízu a s čokoládovo-oříškovou polevou

Recept

6 velkých banánů

1 šálek černého rybízu

Poleva:

½ šálku kokosového oleje - tekutého

1-2 lžičky raw kakaa

nahrubo namleté vlašské ořechy

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Suroviny na nanuk rozmixujeme a dáme do formiček zamrazit.

Do tekutého kokosového oleje vmícháme kakao a pomocí malé lžičky nanášíme na zmrzlý nanuk, který držíme ve svislé poloze, aby se čokoláda pěkně roztékala. Nakonec ještě rychle obalíme v namletých oříškách.

Dobrou chuť

Nanuky a zmrzliny



Recept
16



Jahodový nanuk s čokoládovo-oříškovou polevou

Recept

6 velkých banánů

1 šálek jahod

Poleva:

½ šálku kokosového oleje - tekutého

1-2 lžičky raw kaka

nahrubo namleté lískové ořechy

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Suroviny na nanuk rozmixujeme a dáme do formiček zamrazit.

Do tekutého kokosového oleje vmícháme kakao a pomocí malé lžičky nanášíme na zmrzlý nanuk, který držíme ve svislé poloze, aby se čokoláda pěkně roztékala. Nakonec ještě rychle obalíme v namletých oříškách.

Dobrou chuť

Nanuky a zmrzliny





Sladké červené rozmazlení

Recept

- 3 velká zralá avokáda
- 1 šálek červeného rybízu
- 2 lžice medu

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Suroviny na nanuk rozmixujeme a dáme do formiček zamrazit.

Dobrou chuť



Čokoládové rozmazlení

Recept

3 velká zralá avokáda

2 broskve

2 lžíce medu

2 lžíce raw kakaa



Počet porcí: 6

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Suroviny na nanuk rozmixujeme a dáme do formiček zamrazit.

Dobrou chuť



Pomerančové osvěžení

Recept

4 velké pomeranče

Pro vyzkoušení můžeme přidat i hrst sušených datlí předem namočených, nanuk bude sladší a strakatější.

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Suroviny na nanuk rozmixujeme a dáme do formiček zamrazit.

Dobrou chuť





Melounové osvěženičko

Recept

2-4šálky melounu



Počet porcí: 6

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Suroviny na nanuk rozmixujeme a dáme do formiček zamrazit.

Dobrou chuť



Ostružinové pohlazení

Recept

- 1 šálek čerstvých ostružin
- 4 banány - zmrzlé nakrájené na kolečka
- 2 lžice kokosového oleje

Počet porcí: 2-3

Doba přípravy: 15min plus mražení

Postup:

Suroviny rozmixujeme do hladkého krému a servírujeme zdobícím sáčkem do sklenic.

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)