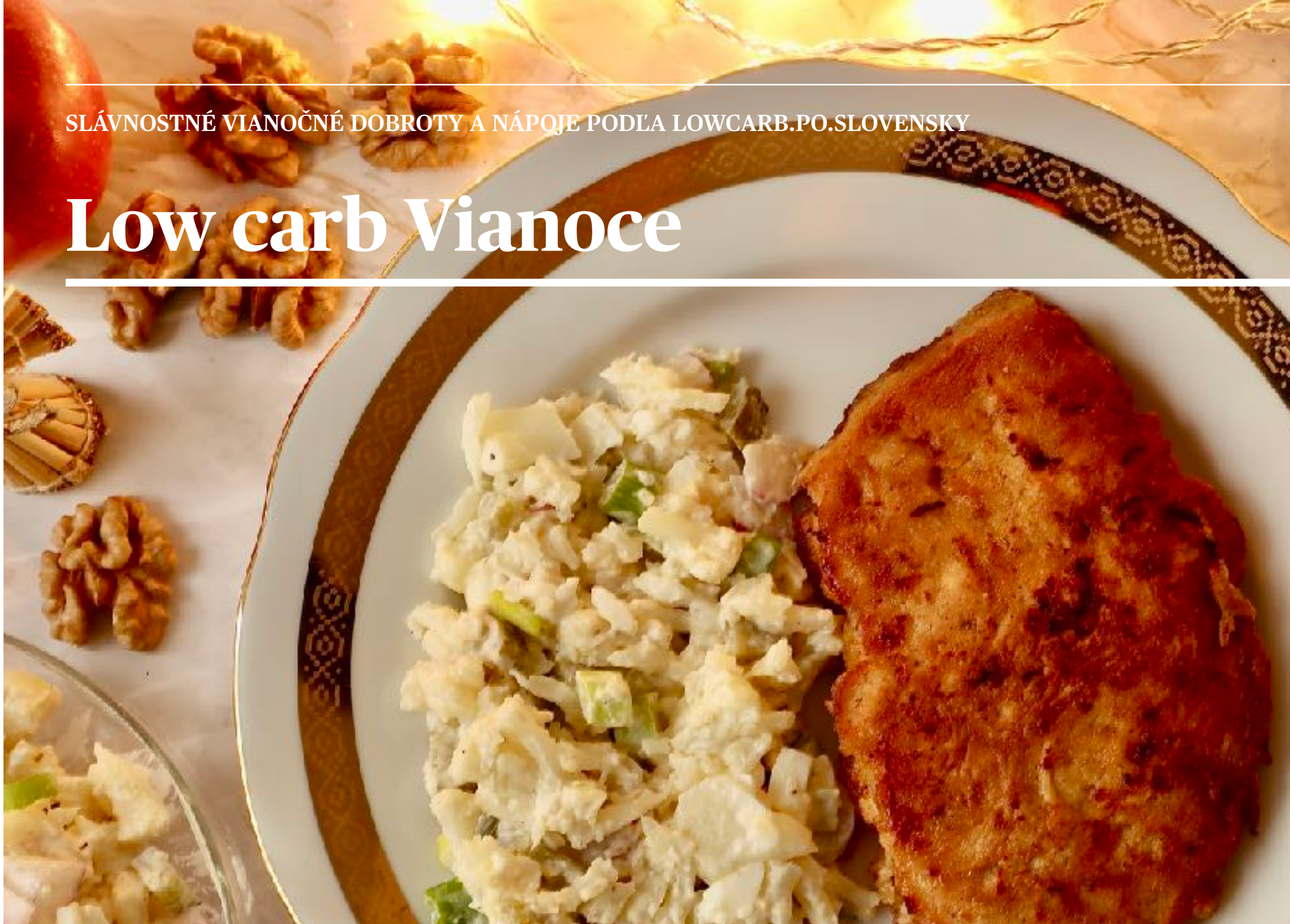


SLÁVNOSTNÉ VIANOČNÉ DOBROTY A NÁPOJE PODĽA LOWCARB.PO.SLOVENSKY

Low carb Vianoce



Vianoce 2020

Rok 2020 bol jedným z najnáročnejších období v živote mnohých z nás. Preto si doprajme (samým sebe aj navzájom) Vianoce bez zhonu, naplnené priateľstvom, nehou, pokorou a vzájomnou láskou a pochopením.

Tento mini ebook vznikol ako prejav mojej vďaky za vašu priazeň, priateľstvo a zážitky, ktoré som s mnohými z vás mala možnosť, hoci len virtuálne, zažiť. Sú v ňom moje obľúbené vianočné recepty od polievky až po sladkosti, všetky samozrejme v low carb šate.

Pevne verím, že rok 2021 bude pre nás prelomový v mnohých smeroch, a že do neho spolu vykročíme tou správnou nohou. Šťastné a veselé, priatelia!

Prichádza sviatočný čas, na ktorý sa dlho teší každý z nás.

Vôňa koláčov vôkol sa rozlieha, vianočnej nálade každý z nás podlieha.

Zabudnime na smútok, zanechajme zvady, budme k sebe milí, dobrí a majme sa radi.

Prišiel čas vianočný, zvonček tíško cinká, každému sa splní túžba, aspoň malilinká.

Šťastné a veselé želajme si spolu, a potom spoločne k štedrovečernému stolu.

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Marta". The script is elegant and flowing, with long, sweeping strokes.

z lowcarb.po.slovensky

Pár praktických rád

Pokiaľ ste vo svete low carb nový a snažíte sa v ňom zorientovať, tieto informácie ohľadom **používaných surovín**, by vám v tom mohli pomôcť:

Low carb múky

- Často v receptoch používam mandľovú múku a vo väčšine z nich ju môžete nahradiť múkou z vlašských orechov, lieskovcov prípadne zo slnečnicových semienok v pomere 1:1. Nie však kokosovou múkou, keďže tá sa pri pečení správa inak a absorbuje omnoho viac tekutiny.
- Mandľovú múku si viete pripraviť aj doma, napríklad pomletím mandľových lupienkov.
- Ak sa v recepte uvádza - použite mleté mandle, môžete si ich pripraviť pomletím celých mandlí (aj so šupkou).

Low carb sladidlá

- Ja najčastejšie používam erythritol (eritrit). Kupujem ho granulovaný a ak potrebujem v recepte práškovú (múčkovú) formu, pomeliem ho v stolnom mixéri. Pri mletí je dôležité, aby bol mixér úplne suchý. Stačí ho mixovať cca 30 minút. Potom chvíľku počkajte, kým sa prach v mixéri usadí a až potom ho otvorte. Ušetríte si tým upratovanie vašej kuchynskej linky.
- V receptoch veľmi dobre funguje aj xylitol - brezový cukor (pozor, hoci je pre ľudí bezpečný, pre psy a mačky je toxický)

- Ak sladíte stéviou, znížte dávky, keďže stévia je omnoho sladšia ako ostatné low carb sladidlá.

Xantanová guma (prášok)

Používa sa na zahusťovanie polievok a omáčok a do dezertov pre zlepšiu konzistenciu (suroviny držia lepšie pokope). Keď ju pridávate k surovinám, odporúčam ju jemne rozprášiť namiesto toho, aby ste dali celú dávku na jedno miesto. Tak sa dostane všade tam, kam treba a nevzniknú vám v zmesy hrudky.

Vanilka

Najradšej používam semienka priamo z lusku. Je to však celkom drahá alternatíva, hlavne ak jej potrebujem veľa. Preto používam aj sušenú mletú bourbon vanilku, extrakt (tam pozor na pridané cukry) prípadne arómu.

Čokoláda

Pre low carb kuchyňu je ideálna vysokopercenčná čokoláda (70% a viac) sladená low carb sladidlom. Tento typ čokolády sa dá kúpiť napríklad v bio obchodoch prípadne v špecializovaných online obchodoch. Low carb čokoláda sa dá vyrobiť aj doma. Potrebujeme len kakaové maslo, kakaový prášok, tekuté sladidlo a štipku soli.

Cream cheese

Je to veľmi jemne slaný krémový syr typu Philadelphia. Ja najčastejšie používam značku Goldessa. Možno však použiť napríklad aj Lučinu.

Vianočná hríbová polievka

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Potrebuje:

200g čerstvých alebo mrazených hríbov

50g sušených hríbov

1 stredná cibuľa

1 liter vývaru

200ml vody

300ml smotany na šľahanie

2 bobkové listy

1/2 ČL soli

1 ČL sladkej papriky

štipka bieleho korenia

4 PL octu alebo citrónovej šťavy

Ako na to?

1. Hríby, celú cibuľu a bobkový list varíme 30 minút v strednom hrnci vo vývare a vode do zmäknutia.
2. Vyberieme cibuľu a bobkový list a do polievky pridáme soľ, biele korenie, červenú papriku a smotanu na šľahanie. Necháme pár minút jemne vriieť.
3. Pridáme ocot alebo citrónovú šťavu a dochutíme korením.

Nutričné hodnoty (1 porcia): 361Kcal, sacharidy 8,3g, tuky 30,5g, protein 12g



TIP

SKVELOU LOW CARB VOĽBOU
VIANOČNEJ POLIEVKY JE AJ
KAPUSTNICA ALEBO TRADIČNÁ
RYBACIA POLIEVKA

Obalovaná ryba

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minút

Potrebuje:

500g rybacích filetov

100g mandľovej múky

2 väčšie vajíčka

60g parmezánu nastrúhaného najemno

1ČL sladkej papriky

1ČL sušeného cesnaku

1/2ČL soli

1/4ČL čierneho korenia

Olej alebo masť na vyprážanie

Smotana na šľahanie podľa potreby

Ako na to?

1. Rybu osušíme papierovou utierkou, aby na nej dobre držalo korenie a soľ. Okoreníme a osolíme z oboch strán.
2. Pripravíme cesto zmiešaním vajíčok, mandľovej múky, parmezánu, sladkej papriky a sušeného cesnaku. Ak sa nám zdá cesto príliš husté, zriedime

ho smotanou na šľahanie. Malo by mať konzistenciu hustejšieho palacinkového cesta.

3. Rozohrejeme na panvici olej lebo masť, rybu obalíme v ceste a vyprážime dozlatista (3-4 minúty z každej strany v závislosti od veľkosti filetov).

Nutričné hodnoty (1porcia): 543Kcal, sacharidy 4g, tuky 39g, protein 43g



TIP

RYBOU PRI VYPRÁŽANÍ HÝBEME NA PANVICI MINIMÁLNE, ABY SME NEPOŠKODILI CESTO. KONTROLUJEME HO JEMNÝM ZDVIHNUTÍM.

“Zemiakový” šalát

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minút

Potrebuje:

1 stredný karfiól

1/2ČL soli

60g slaniny alebo 6 pásikov anglickej slaniny

1 malá červená cibuľa

60g strúhaného syru (eidam, čedar, gouda, ementál)

2PL nadrobno nakrájanej pažitky

Dressing:

120ml kyslej smotany

60ml majonézy

1PL citrónovej šťavy

1/2ČL sušeného cesnaku alebo 1 strúčik čerstvého cesnaku

Štipka soli

Čerstvo namleté čierne korenie

Ako na to?

1. Karfiól umyjeme, rozdelíme na menšie ružičky a 3-4 minúty varíme v horúcej osolenej vode, kým je karfiól uvarený no nie úplne mäkký (al dente). Vodu scedíme a karfiól necháme vychladnúť.

2. Slaninu opečieme na troche masla do chrumkava a nakrájame na drobnejšie kúsky.
3. Zmiešame suroviny na dressing.
4. Zmiešame karfiól, slaninu, červenú papriku a nastrúhaný syr, prelejeme dressingom a posypeme nakrájanou pažitkou

Nutričné hodnoty (1porcia): 315Kcal, sacharidy 5,5g, tuky 26g, protein 12g



TIP

DO ŠALÁTU SA VÝBORNE HODIA
AJ VARENÉ VAJÍČKA, VLAŠSKÉ
ORECHY ALEBO ŠTIPKA LC
SLADIDLA.

Vanilkové rožky

Počet porcií: 15ks

Čas prípravy: 25 minút

Potrebuje:

60g mandľovej múky

30g mletých mandlí

55g masla

30g granulového sladidla

vanilka

štipka soli

2PL práškoveho sladidla na obalenie

Ako na to?

1. Do misky dáme zmäknuté maslo a sladidlo a mixérom miešame, až sa vytvorí nadýchaná zmes.
2. Do zmesy zamiešame mandľovú múku, pomleté mandle, vanilku a soľ. Miešame, až nám vznikne vlhké, mierne drobiace sa cesto.
3. Rozpálime rúru na 180C.
4. Z cesta vytvarujeme 15 rožkov (najprv vyformujeme valček a konce zahneme). Dáme na pečiaci papier a pečieme 10 minút.
5. Po dopečení necháme rožky úplne vychladnúť a obalíme ich v práškovom sladidle.

Nutričné hodnoty (1ks): 64Kcal, sacharidy 0,6g, tuky 6g, protein 1,3g



TIP

NA RECEPT SA HODÍ AJ MÚKA Z VLAŠSKÝCH ORECHOV ALEBO LIESKOVCOV. ČÍM JE MÚKA JEMNEJŠIE MLETÁ, TÝM JE TEXTÚRA ROŽKOV JEMNEJŠIA.

Kokosky

Počet porcií: 24ks

Čas prípravy: 90 minút

Potrebuje:

100g strúhaného kokosu

4 vaječné bielka

90g granulového sladidla

1/2ČL vanilky

štipka soli

Na polomáčanie

80g vysokopercetnej horkej čokolády

30g masla

Ako na to?

1. Vyhrejeme rúru na 180C.
2. Strúhaný kokos v tenkej vrstve rozprestrieame na plech vystlaný pečiacim papierom a dáme opekať do rúry na 3-4 minúty. Sledujeme, aby sa nepripálil. Po vytiahnutí z rúry ho necháme úplne vychladnúť.
3. Vo väčšej miske vyšľaháme bielka na tuhý sneh. Jemne do neho vmiešame sladidlo, vanilku, soľ a opečený kokos.
4. Zvrchu misky dáme fóliu a zmes dáme do chladničky na 40 minút vychladiť.
5. Po uplynutí času zo stuhnutej zmesy tvarujeme guľičky, ktoré kladieme na pečiaci papier. Dáme na

15 minút piecť na 180C. Kokosky priebežne pri pečení kontrolujeme, či sa nepripaľujú.

6. Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli s maslom a namáčame v nich vychladnuté kokosky. Dáme ich do chladničky stuhnúť.

Nutričné hodnoty (1ks): 40Kcal, sacharidy 1,6g, tuky 2,9g, protein 0,8g

TIP

CHUŤ KOKOSIEK MÔŽEME EŠTE VYLEPŠIŤ NAPRÍKLAD PRIDANÍM ŠKORICE.



Marcipánové pralinky

Počet porcií: 10 ks

Čas prípravy: 50 minút

Potrebuje:

100g mandľovej múky (čím jemnejšia, tým lepšie)

60g práškoveho sladidla

30ml vody

mandľový extrakt alebo aróma

30g masla

70g vysokopercetnej horkej čokolády

Na ozdobenie mandľové lupienky alebo nasekané mandle

Ako na to?

1. Na marcipán zmiešame mandľovú múku, práškové sladidlo, vodu a mandľový extrakt alebo arómu. Rukami vymiesime cesto, z ktorého urobíme 10 guľčiek.
2. Vo vodnom kúpeli roztopíme maslo a čokoládu. Guľčky v roztopenej čokoláde obalíme, posypeme mandľovými lupienkami/nasekaným mandľami a dáme do chladničky stuhnúť. Skladujeme v chladničke 3-4dni.

Nutričné hodnoty (1ks): 64Kcal, sacharidy 0,6g, tuky 6g, proteín 1,3g

TIP

AK SKLADUJEME MARCIPÁN V CHLADNIČKE A PLÁNUJETE HO POUŽIŤ NESKÔR, MÔŽE SA STAŤ, ŽE TROCHU VYSCHNE. AK SA TAK STANE, PRED POUŽITÍM HO ZVLHČÍME TROCHOU VODY.



Škoricové hviezdičky

Počet porcií: 40 ks

Čas prípravy: 50 minút

Potrebuje:

Na koláčky

150g pomletých mandlí (nie mandľovej múky)

2ČL mletej škorice

100g práškového sladidla

1 vaječné bielko

1/2ČL mandľového extraktu alebo arómy

Na bielkovú polevu

30g práškového sladidla

1/2 vaječného bielka

Ako na to?

1. Rúru rozohrejeme na 150C.
2. V miske zmiešame mleté mandle, sladidlo a škoricu.
3. Pridáme bielko (nenašľahané) a mandľový extrakt a miešame, kým sa nám vytvorí jednotné cesto.
4. Cesto rozvalkáme a vykrajovátkom vyrežeme požadované tvary (napríklad hviezdičky).
5. Koláčky dáme na plech vyložený pečiacim papierom.
6. Na bielkovú polevu vyšľaháme bielko na tuhý sneh. Odoberieme polovicu zmesy a do zvyšku jemne

vmiešame sladidlo. Postupujeme veľmi opatrne, aby našľahané bielko úplne nespadlo.

7. Bielkovú zmes natrieme na povrch koláčikov a dáme zapieť na 15 minút do rúry. Koláčky počas pečenia priebežne sledujeme, hlavne či sa bielková zmes nepripaľuje. Ak áno, dáme plech nižšie a ak je treba, znížime teplotu v rúre.
8. Pred podávaním necháme koláčky úplne vychladnúť.

Nutričné hodnoty (1ks): 25Kcal, sacharidy 0,4g, tuky 2g, protein 1g



TIP

KOLÁČIKY SA DAJÚ PRIPRAVIŤ AJ NA ŠTÝL LINECKÝCH KOLÁČIKOV. STAČÍ VYNECHAŤ POLEVU A KOLÁČIKY ZLEPIŤ DŽEMOM.

Pepermintové guľičky

Počet porcií: 25 ks

Čas prípravy: 50 minút

Potrebuje:

200g zmäknutého masla

90g práškoveho sladidla

220g mandľovej múky

30g kakaového prášku nesladeného (použila som holandské kakao)

1/2ČL pepermintovej arómy (alebo 1ČL pepermintového extraktu)

Štipka soli

2PL práškoveho sladidla na obalenie

Ako na to?

1. Rúru si vyhrejeme na 150C a plech si vystelieme pečiacim papierom.
2. Vo väčšej mise ručným mixérom vyšľaháme zmäknuté maslo a sladidlo, kým nám vznikne svetlá nadýchaná pena.
3. Pridáme mandľovú múku, kakao, soľ a pepermintovú arómu a pokračujeme v mixovaní, kým sa cesto dôkladne premieša.
4. Z cesta rukami vytvarujeme 25 guľičiek cca 3cm v priemere a dáme ich na pečiaci papier. Pečieme 15 minút.

5. Po upečení necháme minimálne 15 minút vychladnúť a obalíme v práškovom sladidle.

Nutričné hodnoty (1ks): 113Kcal, sacharidy 1g, tuky 11g, protein 2,1g



TIP

NA PRÍpravU RECEPTU SA VÝBORNE HODIA AJ MÚKA Z VLAŠSKÝCH ORECHOV, ALEBO LIESKOVCOV.

Jahodové koláčky s vanilkovým krémom

Počet porcií: 15 ks

Čas prípravy: 90 minút

Potrebuje:

Cesto na koláčky

90g mandľovej múky

50g zmäknutého masla

1 vaječné žĺtko

30g práškového sladidla

vanilka

1/2 ČL citrónovej kôry

štipka soli

Vanilkový krém

30g cream cheese

1PL sladidla

vanilka (mletá alebo aróma)

2PL mandľového alebo kokosového mlieka alebo

smotany na šľahanie

štipka soli

Ako na to?

1. Vo väčšej miske zmiešame suroviny na cesto a mixérom ho vypracujeme. Cesto zabalíme do

TIP
RECEPT NA SKVELÉ DOMÁCE OVOCNÉ
LOW CARB RÝCHLODŽEMY NÁJDETE
NA BLOGU
WWW.LOWCARBPOSLOVENSKY.SK

potravinárskej fólie a necháme v chladničke 1 hodinu tuhnúť.

2. Rúru si rozohrejeme na 170C.
3. Vyberieme cesto z chladničky a rozdelíme na 15 častí. Z každej urobíme guľičku, ktorú dlaňami vytvarujeme na malý disk. Ak sa nám disk na okrajoch príliš rozdeľuje, upravíme prstami okraje, aby sa nám pri pečení okraje nerozdrobili.
4. Do každého disku urobíme prstom jamku, ktorú naplníme džemom (pozri TIP).
5. Kolačky dáme na pečiaci papier a piecť do rúry na 10 minút.
6. Zmiešame suroviny na vanilkový krém a metličkou ich vyšľaháme dohladka. Keď koláčky vychladnú, aplikujeme krém navrch.

Nutričné hodnoty (1ks): 78Kcal, sacharidy 1,2g, tuky 7,5g, protein 1,7g



Orechovo-maslové sušienky

Počet porcií: 25 ks

Čas prípravy: 90 minút

Potrebuje:

100g mandľovej múky

35g kokosovej múky

60g masla

80g sladidla

40g vlašských orechov

1 väčšie vajíčko

1/2ČL prášku na pečenie

1/2ČL xantanovej gumy

vanilka

štipka soli

Ako na to?

1. V miske zmiešame múky, sladidlo, prášok na pečenie, xantanovú gumu a soľ.
2. Vo väčšej miske ručným mixérom zmiešame roztopené maslo, vanilku a polovicu suchých surovín.
3. Pridáme vajíčko a premixujeme. Pridám druhú polovicu suchých surovín a dôkladne zamiešame.
4. Nožom nasekáme vlašské orechy a zamiešame ich do cesta tak, aby sa rovnomerne rozložili.

5. Cesto dáme na pečiaci papier a rukami z neho vytvarujeme hranol (prípadne valec, podľa toho, aký tvar sušienok uprednostňujete).
6. Dáme na 30 minút zamraziť, aby cesto stuhlo!
7. Vyhrejeme si rúru na 175C.
8. Po uplynutí potrebného času v mrazničke, narežeme hranol na 1cm hrubé sušienky, poukladáme na pečiaci papier a dáme piecť na 15 minút. (ak ich chceme tenšie, pečieme ich kratšie).
9. Po dopečení sušienky necháme aspoň 20 minút chladnúť, získajú pevnejšiu konzistenciu.

Nutričné hodnoty (1ks): 63Kcal, sacharidy 0,8g, tuky 5,4g, protein 1,6g



TIP

SUŠIENKY MÔŽEME EŠTE
VYLEPŠIŤ KEĎ ICH Z POLOVICE
NAMOČÍME DO ROZTOPENEJ
VYSOKOPERCENTNEJ
ČOKOLÁDY.

Vaječný likér

Počet porcií: 10

Čas prípravy: 45 minút

Potrebuje:

200ml smotany na šľahanie

200ml rastlinného mlieka (napríklad mandľového alebo kokosového)

3 vaječné žĺtka

100g granulového sladidla

2 kúsky celej škorice

1/4ČL muškátového orieška

150ml tmavého rumu (pre nealkoholickú verziu vynecháme)

Ako na to?

1. Smotanu, mlieko, škoricu a muškátový oriešok varíme na miernom ohni cca 10 minút. Často miešame.
2. Žĺtka so sladidlom vyšľaháme ručným mixérom na svetlohnedú penu. Šľaháme, kým sa sladidlo celkom rozpustí.
3. Prevarené mlieko s korením stiahneme z ohňa, vyberieme škoricu a ešte teplé veľmi opatrne vlejeme do žĺtkov s cukrom. Dávame pozor, aby sa žĺtka nezrazili.

4. Zmes prelejeme do hrnca a na slabom ohni necháme veľmi jemne variť 5 minút (kým zmes dosiahne 70C).

5. Zmes necháme trochu vychladnúť a vlejeme rum. Pri nealkoholickej verzii môžeme na záver pridať trochu rastlinného mlieka na zriedenie.

Nutričné hodnoty (1porcia): 125Kcal, sacharidy 0,9g, tuky 8,9g, protein 1,4g



TIP

ZVYŠUJÚCE BIELKA MÔŽEME
POUŽIŤ NA PRÍPRAVU VÝBORNÝCH
KOKOSIEK (RECEPT VIĎ VYŠŠIE)

Pepermintová mocha

Počet porcií: 2S

Čas prípravy: 15 minút

TIP

AK NEOBLUBUJETE PEPERMINT,
MÔŽETE NAMIESTO NEHO POUŽIŤ
NAPRÍKLAD VANILKU ALEBO
ŠKORICU

Potrebuje:

60ml káva (čím silnejšia tým lepšie)

20g masla

30g horkej čokolády (použila som sladenú stéviou)

340ml mandľové alebo kokosové mlieko

sladidlo (napríklad stévia 6kvapiek alebo erythritol 2ČL)

štipka soli

pepermintový extrakt alebo aróma

60ml šľahačky

Ako na to?

1. Urobíme extra silnú kávu a vyšľaháme šľahačku. Šľahačku dáme vychladiť do chladničky.
2. Mlieko zohrejeme v menšom hrnci tesne pod bod varu.
3. Do mixéra dáme zmäknuté maslo, čokoládu posekanú na menšie kúsky, soľ, pepermintový extrakt, sladidlo, zalejeme kávou a horúcim mliekom. Asi 1 minútu mixujeme.
4. Podávame s nesladenou šľahačkou a posypané nastrúhanou čokoládou.

Nutričné hodnoty (1porcia): 610Kcal, sacharidy 14g, tuky 61g, protein 5g

