



NEONKA®

RECEPTY

Z KURZOV RESTARTBODY

2. ČASŤ

A decorative border of fresh produce frames the top and bottom of the page. The top border includes a lemon wedge, a whole lemon, and various green leafy vegetables like arugula and basil. The bottom border features cherry tomatoes, a lemon wedge, and more green leafy vegetables. The central area is a light gray, textured background.

Dezerty

Moravský koláč



Potrebuje:

- 40g celozrnná špaldová múka
- 1 vajce
- 30g mak
- 50g tvaroh
- 1 banán
- ½ čl bezfosfátový pdp
- sladidlo

Postup:

- Múku, rozpučený banán, vajce, prášok do pečiva zmiešame, na plechu vytvoríme dva kruhy a pečieme 10min. na 180°C.
- Medzitým zmiešame tvaroh, mak a sladidlo. Po dopečení cesta dáme na vrch makovú plnku a zapečieme ešte na 10 minút.
- Dobrú chuť!

Kokosová Vega Panna Cotta s malinovým želé

Potrebuje:

Dezert:

- 400 ml kokosové mlieko (použila som to v konzerve lidl),
- 30g sladidlo čakankové (alebo kokosový cukor),
- 2 kl Vanilkovej pasty,
- 1 kl Vega gélu (Dr. Oetker).



Želé:

- 450g malín (jahody...),
- 50 ml vody,
- 30g kokosový cukor (sladidlo..),
- 1 PL citrónovej šťavy,
- 2 kl zarovnané Vega gélu (Dr. Oetker).

Ozdoba:

- 50 g malín, ovocie podľa chuti,
- topping, čokoľvek... . Ja som pridala kokosové hobliny

Postup:

- *Zmiešame v kastróliku kokosové mlieko so sladidlom a vanilkovou pastou. Do kokosovej zmesi pridáme Vega gél. Miešame, privedieme do varu a cca 1min. povaríme.*
- *Polovicu zmesi rozdelíme do pohárov (3ks), a necháme stuhnúť. Druhú polovicu udržiavame teplú, aby nezačala tuhnuť.*
- *V kastróliku rozmixujeme maliny s vodou, sladidlom a citrónovou šťavou. Pridáme Vega gél a povaríme asi 1 min. Želé nanesieme do pohárov na kokosovú vrstvu a necháme vychladnúť. Potom na vrch dáme zvyšnú kokosovu zmes. Vrstvy by sa mali striedať*
- *Ozdobíme a mlskáme.*

Proteínovo - cícerový koláčik

Potrebuje:

- 120 g uvarený cícer,
- 1 vajce,
- 15 g kakao,
- 50 g jablková detská výživa nesladená,
- 20 g čoko.proteín (použila som čoko-kokos),
- 20 g kvalitná horká čokoláda,
- 50 ml vody,
- 1/2 čl pdp, ľubovoľné sladidlo (použila som flavdrops).



Postup:

- Cícer, vajíčko, výživu rozmixujeme. Potom pridáme kakao, proteín, pdp, sladidlo a vodu.
- Cesto vylejeme do ľubovoľnej formy (zapekacej misy, alebo menších mističkách). Pečieme pri 180°C 20 minút.
- Podávame najlepšie teplé, s ľubovoľným ovocím, gréckym jogurtom alebo toppingom/sirupom.

Proteínovo - ovocná desiata pre fit maškrtníkov

Potrebuje:

- 250ml biely jogurt,
- čučoriedky, maliny, jahody, kiwi.. podľa chuti
- 30g vanilkový proteín (môže byť aj čokoládový)



Banány v čokoláde

Potrebuje:

- avokádo
- mango
- kakao
- na ozdobu banán



Ovsená bublanina s malinami



Potrebuje:

- 250g pomletých ovsených vločiek,
- 150ml mandľové mlieko,
- 100ml kokosový olej,
- 125g ovocie (maliny, čučoriedky,...),
- 3 vajíčka,
- fľovdrops (vanilka, čučoriedka..)
- 1 čl jedlá sóda,
- na vrch koláčika sa žiada Zero topping.

Postup:

- Všetko zmiešame (okrem ovocia) na nadýchané cesto, vylejeme na plech (silokonku) 20x30 a navrstvíme ovocie. Pečieme 25min. na 180°C.

Maková torta bez múky

Potrebuje:

- 3 jablká
- 1,5 hrnčeka mletého maku
- 4 vajíčka
- 2Pl medu

Na lesnú polevu:

- čučoriedky
- maliny
- šťava z 3 jablák
- 2PL zlatého klasu



Postup:

- Jablká postrúhame na hrubom strúhadle a vyžmýkame z nich šťavu, ktorú si odložíme na polevu.
- Z bielkov vyšľaháme sneh.
- Do žĺtkov pridáme med a vyšľaháme do peny. K žĺtkovej zmesi primiešame mak, jablká a na záver opatrne sneh. Zmes vylejeme do formy a pečieme na 180°C 30 minút.
- Do hrnca dáme šťavu z jablák, maliny a čučoriedky. Privedieme do varu a za stáleho miešania varíme. Ku koncu metličkou zašľaháme Zlatý klas a necháme ešte prevrieť.
- Polevu vylejeme na upečený korpus a necháme vychladnúť.

Jednoduchý proteínový koláčik



Potrebujeme:

Cesto:

- *proteín*
- *mlieko (Alpro coconut)*
- *sušienky ľubovoľné.*

Poleva:

- *proteín (biscuit)*

pozn.: čím menšia forma, tým je vyšší.)

Višňovo-maková torta bez múky

Potrebuje:

Cesto:

- 120g mletý mak
- 2 vajíčka
- 1 bielok
- 140 g grécky jogurt
- čakankové sladidlo
- 100 ml vody
- 50 g višní

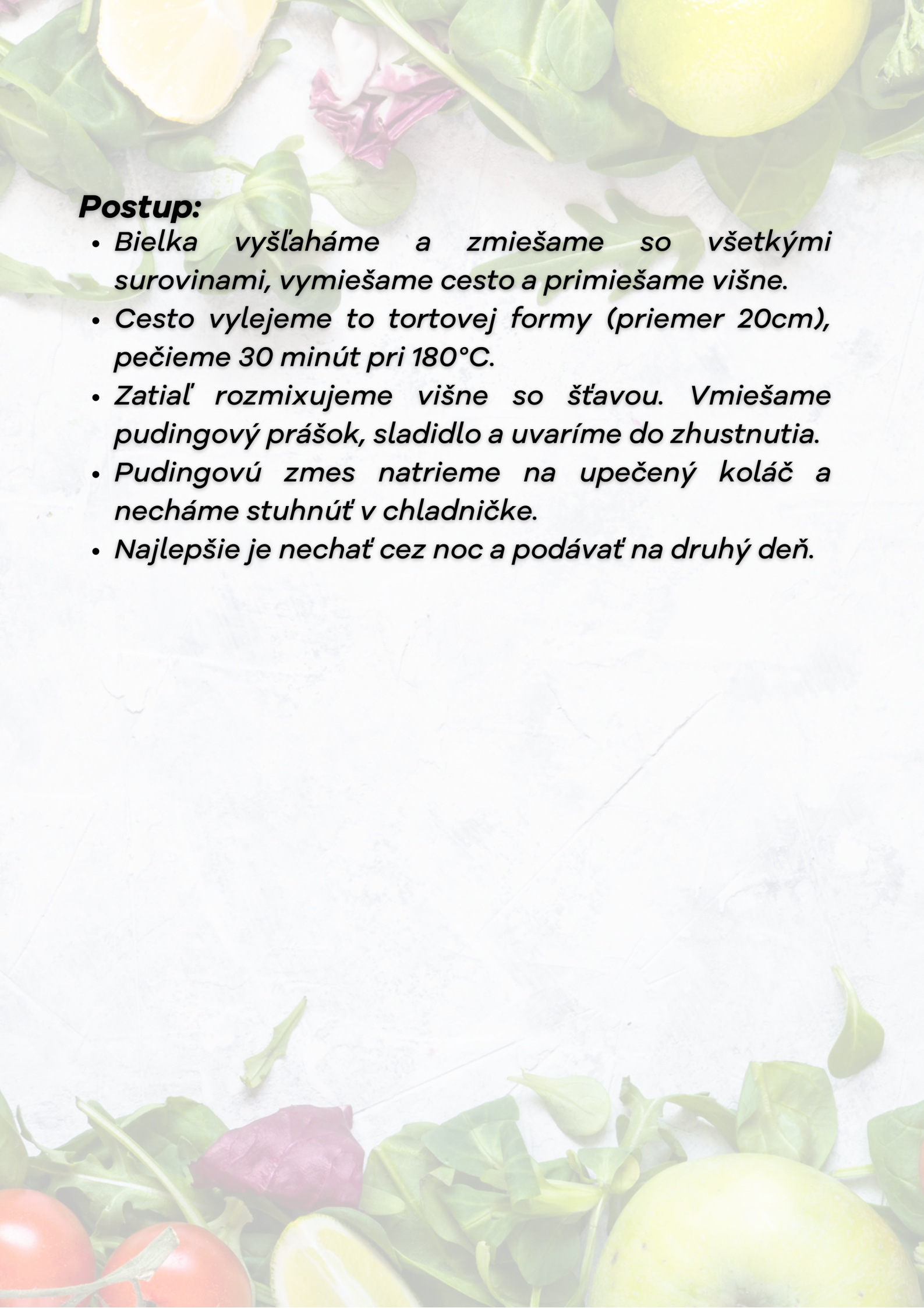


Vrchná vrstva:

- 20 g vanilkový puding (proteínový)
- 100 g višní + 100 ml višňovej šťavy
- čakankový sirup

Ozdoba:

- višne
- strúhaná čokoláda
- toping



Postup:

- *Bielka vyšľaháme a zmiešame so všetkými surovinami, vymiešame cesto a primiešame višne.*
- *Cesto vylejeme to tortovej formy (priemer 20cm), pečieme 30 minút pri 180°C.*
- *Zatiaľ rozmixujeme višne so šťavou. Vmiešame pudingový prášok, sladidlo a uvaríme do zhustnutia.*
- *Pudingovú zmes natrieme na upečený koláč a necháme stuhnúť v chladničke.*
- *Najlepšie je nechať cez noc a podávať na druhý deň.*

Cícerový brownies

Potrebuje:

- konzerva cícer 100g
- trstinový cukor
- 1 vanilka
- 3 vajcia
- 2PL mandľová múka
- 3PL mandľové maslo
- 3PL kokosový olej
- 2PL rum
- 1PL kakao
- 1,5cl PDP



Postup:

- Rozmixovaný cícer vymiešame s vajcami, cukrom, kokosovým olejom a mandľovým maslom.
- Primiešame ostatné ingrediencie (ja som ešte pridala nasekanú čokoládu, pekanové orechy a odmerku proteínu).
- Vylejeme do papierom vystlanej tortovej formy a pečieme 30min na 180°C.
- Po upečení natrieme džemom a môžeme poliať čokoládou.

Mrkvovo-makové muffiny



Potrebuje:

- *250g nastrúhame mrkvu*
- *80g mak*
- *3 vajcia*
- *1 banán*
- *1čl med*
- *2 PL kokosovy cukor alebo med*

Zdravá kokosová Bounty torta ***(nepečená)***



Potrebuje:

- 200g datlí
- 150g ovsených vločiek
- 60g strúhaného kokosu
- 2PL kakaa
- 2PL roztopeného kokosového oleja
- 350g nízkotučného roztierateľného tvarohu
- 350g nízkotučného gréckeho jogurtu
- 2PL medu
- 20g 100% želatíny
- 1PL kokosového krému (voliteľné)

Postup:

- Datle necháme rozmočiť vo vriacej vode na 20 - 30 minút, scedíme ich a rozmixujeme v sekáčiku na pastu.
- Pridáme ovsené vločky, 30 g kokosu, kokosový olej, kakao a premiešame.
- Zmes vtlačíme na spodok tortovej formy (s priemerom približne 25 cm) a necháme medzičasom stuhnúť v chladničke.
- Tvaroh, grécky jogurt a med zmiešame v miske a nakoniec primiešame zvyšný kokos a môžeme pridať aj kokosový krém.
- Želatínu rozpustíme za stáleho miešania vo vriacej vode (približne 30 ml).
- Potom do nej primiešame za 2 lyžice tvarohového krému a takto rozmiešanú želatínu potom pridáme do tvarohovej plnky, ktorú poriadne metličkou premiešame.
- Tekutú tvarohovú plnku nalejeme na kakaový korpus a tortu odložíme na noc do chladničky.
- Hotovú tortu môžeme poliať roztopenou horkou čokoládou a ozdobiť ovocím.

Makovo-čerešňovo-višňový koláčik



Potrebuje:

- 400 g mletý mak (ja som dala 350g mletý a 50g celý)
- 150 g xylitol
- 20 g vanilka
- 150 ml kyslej smotany 16% (ja som dala 12%)
- 100 ml olej (repkový)
- 6 vajec,
- 1 pdp bezfosfátový
- štipka soli
- 350g odkôstkovaných čerešní (ja len višne)

Postup:

- *Bielka vyšľaháme, žltka vymiešame s cukrom, pridáme mak, smotanu, olej, kypriaci prášok.*
- *Všetko spolu vymiešame a potom zľahka primiešame bielka.*
- *Vylejeme na ľubovoľný plech, poukladáme višne (čerešne). Vložíme do vyhriatej rúry na 170°C a pečieme 35 minút.*

Fit mliečny rez bez múky a cukru



Potrebuje:

Korpus:

- 4 vajcia
- 3PL kakaa
- 1PL škrobu
- sladidlo podľa potreby (med, xylitol alebo stévia)

Plnka:

- 400g jemného tvarohu
- 20g 100% želatíny
- 2PL sladidla (med, xylitol alebo stévia)

Postup:

- *Najskôr si vyšľaháme bielka so stéviou na tuhú penu. Ak chceme použiť iné sladidlo, pridáme ho po došľahaní.*
- *V miske si rozmiešame žltka s kakaom a škrobom.*
- *Následne do cesta jemne vmiešame vyšľahané bielka so sladidlom.*
- *Vzniknuté cesto vložíme do menšieho plechu vystlaného papierom na pečenie.*
- *Korpus pečieme 12 – 15 minút pri 180°C.*
- *Medzičasom si pripravíme plnku zmiešaním jemného tvarohu s 2 lyžicami sladidla (alebo ekvivalentom stévie) a želatínou, ktorú sme si rozpustili v teplej vode.*
- *Upečený a vychladnutý korpus pozdĺžne prerežeme na polovicu a jeden plát potrieme tvarohovou náplňou.*
- *Na zarovnanú náplň položíme druhý plát, jemne zatlačíme a koláč môžeme dať na 30 minút stuhnúť do chladničky.*
- *Následne koláč nakrájame na 8 rezov.*

Frangipane

Potrebuje:

- 150g špaldová polohrubá múka
- 120 g sladidlo (cukor-necukor)
- 2čl sóda-bicarbóna
- 2 PL kakaa
- 1 vajíčko
- 1 grécky jogurt
- 50ml mandľové mlieko
- 50 ml oleja



V druhej miske:

- 100 g zmäknuté maslo
- 80g xylitol vymiešame do peny
- pridáme 2 vajíčka
- 100 g mandľovej múky

Postup:

- Na vrch poukladáme ovocie (najlepšie bobuľovité), posypeme blanžírovanými mandľami a dáme piecť.
- Pečieme v predhriatej rúre na 180°C 20 minút (aj viac podľa typu rúry).

Slaný koláčik s tromi druhmi syra

Potrebuje:

- 280 g špenát
- 1 cibula
- olivový olej
- soľ
- korenie
- 1 čl kôpor
- 1/4 hrnčeka strúhanky
- 1/2 nastrúhaný Parmezán
- 3/4 hrnčeka syr Riccota
- 2 vajcia
- 110g Feta syr



Postup:

- Špenát, ak je mrazený, treba podusiť tak, aby sa prebytočná voda vyparila, cibuľu narezať a podusiť spolu so špenátom, pridáme trocha olivový olej, soľ, korenie.
- Odstavíme a dáme do misky, kde pridáme 1 čl kôpor - premiešame. A ďalej pridávame 1/4 hrnčeka strúhanky, 1/2 nastrúhaný Parmezán, 3/4 hrnčeka syr Riccota, 2 vajcia, 110g Feta syr (nadroliť rukami).
- Premiešame hmotu, dáme do formy (ľubovoľná) a pečieme v predhriatej rúre, na 180°C 25-30 minút.

Rýchle sušienky (len z troch ingrediencií)



Potrebujeme:

- 200g banánov
- 120g strúhaný kokos
- čokoláda

Postup:

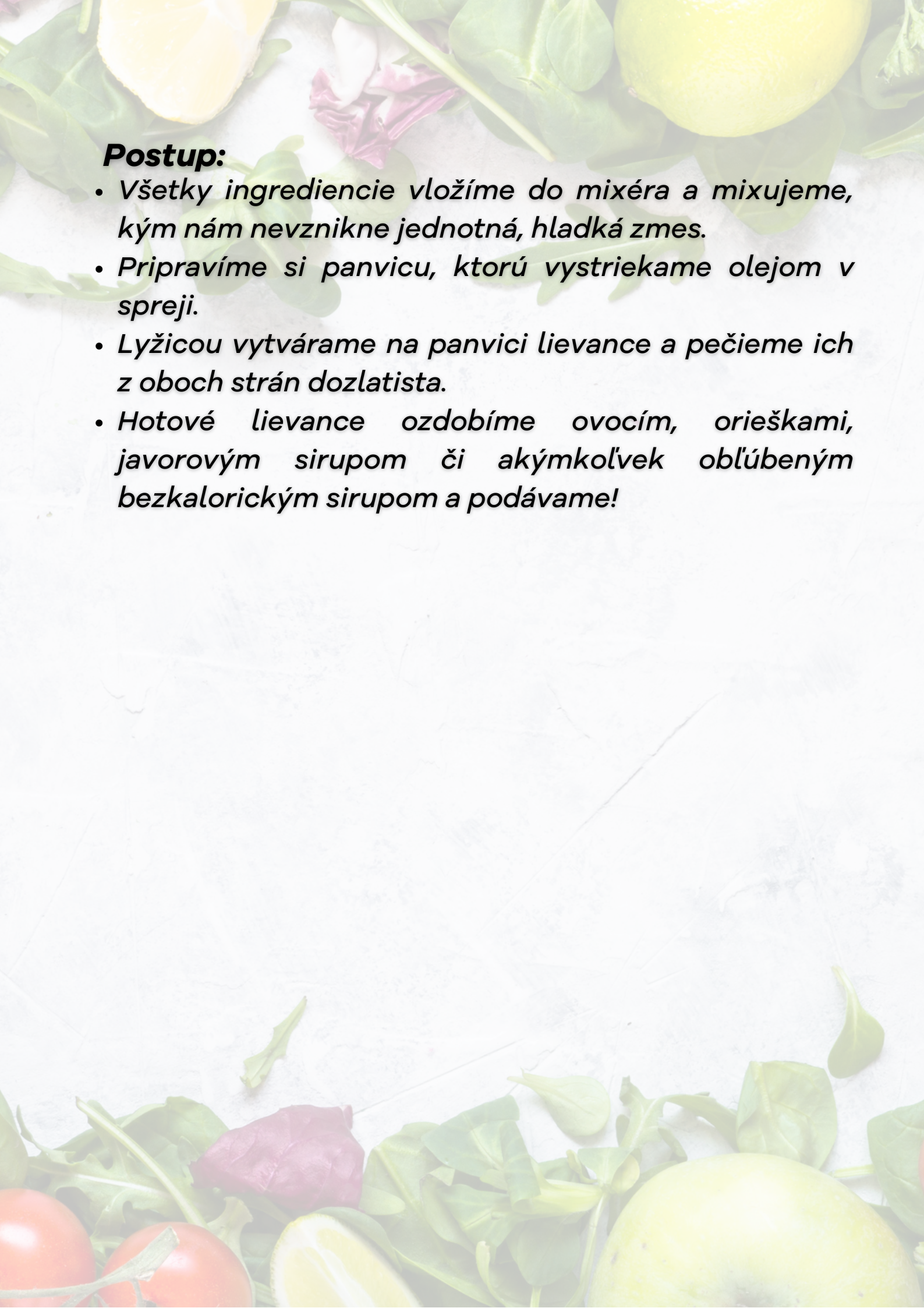
- Zmiešame banán s kokosom ja som pridala aj trošku medu, vznikne nám hustá hmota.
- Z hmoty budeme po kúskoch odoberať, vytvarujeme si placku a na ňu dáme kúsok čokolády a prikryjeme druhou plackou a trosku to vytvarujeme až kým sa nám hmota neminie.
- Pečieme na 180°C cca 15 minút.

Banánové lievance z ovsených vločiek



Potrebuje:

- *2 stredne veľké zrelé banány*
- *1 a ½ hrnčeka ovsených vločiek*
- *2 vajcia*
- *½ hrnčeka mlieka*
- *2ČL prášku do pečiva*
- *1ČL vanilkového extraktu*
- *½ ČL škorice*
- *¼ ČL soli*
- *kokosový olej v spreji*



Postup:

- *Všetky ingrediencie vložíme do mixéra a mixujeme, kým nám nevznikne jednotná, hladká zmes.*
- *Pripravíme si panvicu, ktorú vystriekame olejom v spreji.*
- *Lyžicou vytvárame na panvici lievance a pečieme ich z oboch strán dozlatista.*
- *Hotové lievance ozdobíme ovocím, orieškami, javorovým sirupom či akýmkoľvek obľúbeným bezkalorickým sirupom a podávame!*

Biskupský chlebík



Potrebuje:

- 4 vajcia
- 125 g maslo / ghee maslo
- 200 g múka polohrubá
- 150g mleté orechy
- 50g špaldovej celozrnnej múky
- 1 ks cukor vanilkový / vanilková aróma
- 1/2 ks kypriaci prášok
- 100 ml mlieko
- 50 g hrozienka
- 50 g brusnice sušené
- 50 g orechy vlašské
- 50 g kôra kandizovaná
- 50 g datle sušené
- 50 g čokoláda / môže aj bez
- 100 g cukor mletý (práškový) / med

Placka z ovsených vločiek (fit raňajky)

Potrebuje:

- ovsené vločky
- sušené hrozienka
- orechy
- 3 bielka
- banán
- škoricica



Postup:

- Zmiešame dokopy ovsené vločky, sušené hrozienka, orechy a bielka a opečieme na panvici z oboch strán.
- Môžeme upiecť na sucho (ak máte kvalitnú teflónovú panvicu) alebo panvicu namažeme troškou kokosového oleja.
- Na hotovú placku natrieme rozpučený banán so škoricou.

Makovo-jablkové muffiny



Potrebuje:

- 100g mletého maku
- 2 veľké šťavnaté jablká
- 2 vajčka
- 2 PL medu
- 1 zrelý banán

Postup:

- Všetky ingrediencie zmixujeme, naplníme silikónové formy na muffiny a pečieme 25 minút na 180°C.

Kokosové guličky



Potrebuje:

- *maslové sušienky*
- *banány*
- *kokos*

Postup:

- *Maslové sušienky rozmixujete, pridáte k nim vidličkou roztlačené banány, ktoré taktiež rozmixujete.*
- *Zo zmesi vytvoríte guličky, ktoré obalíme v kokose.*

Nepečený koko-čoko koláč



Potrebuje:

Korpus:

- 1,5 hrnčeka ovsených vločiek
- 1,5 hrnčeka strúhaného kokosu
- 1 hrnček datlí (alebo hrozienok) namočených v teplej vode aspoň 30 minút
- 3 PL kakaa
- 3 PL vody
- banán.

Plnka:

- 3,5 hrnčeka strúhaného kokosu
- 2 PL kokosového oleja
- 2 PL vody
- 3 PL medu.

Poleva:

- 40g tmavej čokolády
- 1ČL kokosového oleja

Postup:

- *Ďatle alebo hrozienka precedíme a spolu s ostatnými surovinami na korpus ich rozmixujeme v mixéri.*
- *Keď sú všetky ingrediencie poriadne rozmixované, vzniknuté cesto natlačíme do formy o veľkosti približne 20x20cm.*
- *Na cesto poukladáme na krúžky nakrájaný banán.*
- *Mixér umyjeme a vzápätí v ňom znova rozmixujeme všetky suroviny na kokosovú plnku. V prípade, že plnka ani po čase nehusťne pridáme trocha viac vody.*
- *Vzniknutou plnkou potrieme pripravený korpus s banánmi.*
- *Nakoniec si vo vodnom kúpeli alebo v mikrovlnke roztopíme tmavú čokoládu spolu s kokosovým olejom a rovnomerne ňou potrieme koláč. Necháme ho stuhnúť v chladničke aspoň 3 hodiny a môžeme nakrájať :)*

Fazuľový brownie



Potrebuje:

- 1 ČL škoric
- 100g xylitol (resp.iné sladidlo)
- 80g kokosový olej
- 6 PL kakao
- 7g kypriaci prášok
- 3 vajcia
- 2 plechovky červenej fazule (resp. 450 g uvarenej fazule)

Postup:

- Zmiešame kakao, kypriaci prášok a škoricu.
- Vyšľaháme vajcia, cukor a kokosový olej, pridáme rozmixované fazule a vymiešame dohladka.
- Zmiešame sypké ingrediencie k tekutým a zmes vylejeme na formu vo veľkosti 24cm, obloženú papierom na pečenie a boky vytrieme kokosovým olejom.
- Pečieme cca 40-50 min. na 200°C.

Mrkvovo-makové muffiny



Potrebuujeme:

- 250g mrkvy
- 80g mletého maku
- 1 stredne veľký zrelý banán
- 3 vajíčka
- 2 PL kokosového cukru.

Postup:

- Mrkvu nastrúhame najemno, pridáme zvyšné ingrediencie a všetko spolu rozmixujeme na najvyšších otáčkach.
- Zmes naplníme do silikónových formičiek na muffiny a pečieme 20 min. na 185°C.
- Z foriem ich vyberáme až po vychladnutí.

Šťavnatý makovec s jablkami bez múky



Potrebuje:

- 4 väčšie jablká
- 250g mak (mletý/celý - ľubovoľné)
- 250ml mandľové mlieko
- 6 vajec
- kokosový cukor
- 1 PDP
- 6 PL špaldová krupica.

Postup:

- Všetky ingrediencie zmiešame, pečieme pri 180°C 50 minút, v ľubovoľnej forme.

Roláda bez múky



Potrebuje:

- 2 banány
- 2 vajcia + 1 žĺtko
- 350g jemný tvaroh (na fotke hrudkovitý)
- 60g mletý mak
- sladidlo (vanilkový drops so stéviou).

Postup:

- Banány rozpučíme vidličkou, zmiešame so žĺtkami, primiešame vyšľahané bielka.
- Vylejeme na plech vystlaný papierom, rozotrieme do obdĺžnikového tvaru a pečieme 10-12 minút pri 180°C.
- Po upečení necháme mierne vychladnúť, zatiaľ zmiešame mak, tvaroh a sladidlo.
- Natrieme na cesto a zrolujeme.
- Vrch potrieme žĺtkom, posypeme škoricou a dáme ešte na 5 minút zapiečiť.

Proteínová roláda

Potrebuujeme:

Cesto:

- 3 vajcia
- 10g kakao
- 25g proteín
- 1 ČL PDP.

Plnka:

- 200-250g jemný tvaroh
- sladidlo alebo med
- cca 50g mrazené čučoriedky (ľubovoľné)
- sladidlo (vanilkový drops so stéviou)

Postup:

- Oddelíme bielka od žĺtkov a vyšľaháme ich na sneh.
- Postupne primiešame žĺtka, kakao, proteín a PDP.
- Cesto vylejeme na plech (vystlaný papierom na pečenie a potretý troškou oleja) do tvaru obĺžnika, aby sme ho vedeli rolovať.
- Pečieme 10 minút na 180°C.
- Medzitým si pripravíme plnku. Všetky ingrediencie zmiešame dokopy, ale trochu tvarohu si necháme na potretie vrchu.
- Dopečené cesto hneď zrolujeme s utierkou, aby držalo tvar. O pár minút natrieme plnku a znova zrolujeme.
- Necháme v chladničke pár hodín, príp. cez noc.



Low-carb arašidové sušienky



Potrebuje:

- 60g arašidové maslo
- 40g arašidov
- 40g erythritu (sladidlo podľa vôle)
- 1 vajce
- 1 ČL sódy bicarbóny.

Postup:

- Arašidy rozmixujeme, všetko spolu zmiešame a tvarujeme guľky, ktoré dlaňou roztlačíme do tvaru sušienky. Ruky je potrebné navlhčiť, cesto je lepivé. Počas pečenia pekne vyrastú aj sa rozlejú.
- Pečieme 10-15 minút na 180°C, ale treba ich sledovať!
- Sú veľmi chutné a úžasne voňajú.

Čokoládový dezert z chia semienok a manga

Potrebuje:

- 2 PL semienok chia
- 1 banán
- 3 PL kakaa
- cca 8ks datle
- 1 PL (sultánky) hroziienka
- 1 plechovka kokosového mlieka
- mango



Postup:

- Ako prvé si zalejeme datle a hroziienka. Necháme asi pol hodinu odležať.
- Do mixéra dáme ošúpaný banán, kakao a datle s hroziienkami, ale bez vody. Rozmixujeme.
- Chia semienka zalejeme kokosovým mliekom, primiešame rozmixovanú zmes, vložíme do misiek a dáme zachladiť, najlepšie cez noc.
- Na druhý deň rozmixujeme dozreté mango, ktoré pridáme na puding.
- Ozdobíme podľa vlastnej fantázie a môžeme podávať.

Fit kokosové ježe



Potrebuje:

Cesto:

- 1,5 hrnčeka ovsených vločiek
- 1 hrnček bieleho jogurtu
- 3 PL medu
- 1 PL roztopeného kokosového oleja
- 1 ČL prášku do pečiva.

Poleva:

- 100g horkej čokolády
- 1 Čl kokosového oleja
- 30-40g strúhaného kokosu

Proteínová bielkovinová bomba



Potrebuje:

- 500g jemného tvarohu
- 50g proteín (ľubovoľná príchuť)
- 4 vajcia
- 1 zrelý banán
- stévia (v prípade potreby).

Postup:

- Všetky suroviny okrem vajec spolu dobre rozmiešame. Cesto ochutnáme a ak nie je dostatočne sladké, dosladíme ho stéviou alebo iným preferovaným sladidlom podľa chuti.
- Nakoniec do cesta zamiešame aj vajíčka a vylejeme ho do formy vyloženej papierom na pečenie (s rozmermi zhruba 25x25cm).
- Koláč pečieme 40 - 45 minút pri 180°C.
- Pred podávaním môžeme koláč poliať napr. orechovým maslom.

Rýchly dezert



Potrebuje:

- 1 avokádo
- 1 alebo 2 banány
- 2 PL kakaa
- med
- mlieko len trošku na rozriedenie
- ovocie podľa vlastného výberu
- môžeme pridať piškóty

Banánový chlebík s cheesecake náplňou



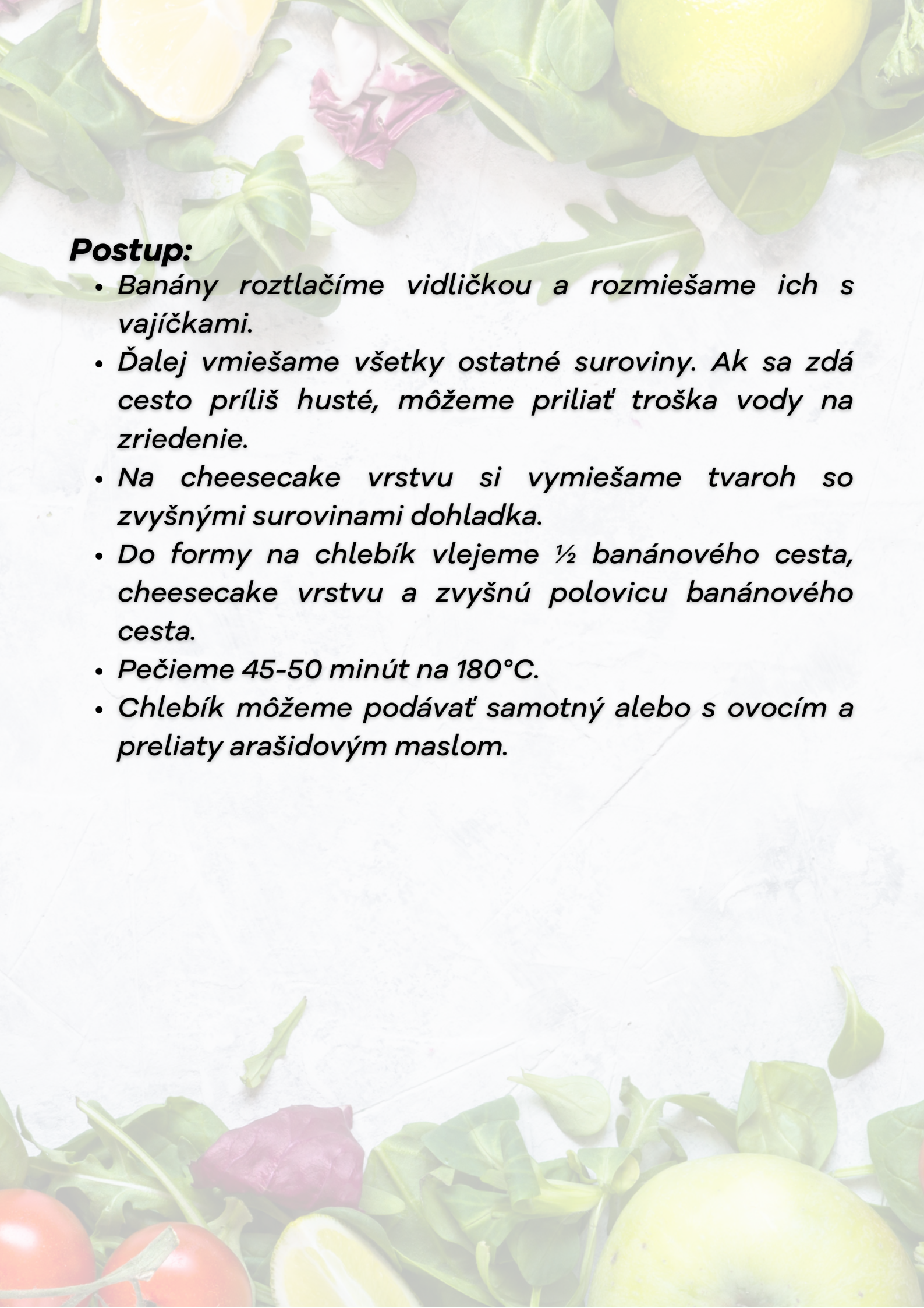
Potrebuujeme:

Chlebík:

- 2-3 prezreté banány,
- 40g arašidového masla (tekuté)
- 75g ovsených vločiek
- 75g celozrnnej špaldovej múky
- 2 vajcia
- 1 ČL škorice
- ½ ČL kypriaceho prášku
- sladidlo podľa chuti (stévia).

Cheesecake vrstva:

- 200g jemného tvarohu
- 1 vajíčko
- ½ ČL vanilkového extraktu
- sladidlo podľa chuti (stévia)



Postup:

- *Banány roztlačíme vidličkou a rozmiešame ich s vajčkami.*
- *Ďalej vmiešame všetky ostatné suroviny. Ak sa zdá cesto príliš husté, môžeme priliať troška vody na zriedenie.*
- *Na cheesecake vrstvu si vymiešame tvaroh so zvyšnými surovinami dohľadka.*
- *Do formy na chlebík vlejeme ½ banánového cesta, cheesecake vrstvu a zvyšnú polovicu banánového cesta.*
- *Pečieme 45-50 minút na 180°C.*
- *Chlebík môžeme podávať samotný alebo s ovocím a preliaty arašidovým maslom.*

Rýchle a jednoduché smoothie (rôzne druhy)

Potrebuje:

- jahody
- mrazené maliny
- 1 banán
- rastlinné mlieko.



Potrebuje:

- cvikla
- uhorkaň
- špenát
- pomaranč
- chia semienka.



Potrebuje:

- banán
- mandarínky
- mango
- rastlinné mlieko.

Potrebuje:

- banán
- jablko
- mrkva
- cvikla

