

Oříškovo-vanilkové palačinky

Už nemusíte toužebně zírat (zejména během mrazivé ranní cesty do práce) na ty billboardy kolem cest, které nabízejí vláčné, nadýchané palačinky. Udělejte si vlastní nadýchanou verzi v teple svojí kuchyně – ať už na nedělní pozdní snídani nebo jako lahůdku před cestou do práce.



3 velké nebo 6 malých palačinek

PŘÍSADY

PALAČINKY

- ✓ 1 šálek (110 g) mandlové mouky
- ✓ ¼ šálku (40 g) lískových ořechů
- ✓ 4 vejce
- ✓ 2 polévkové lžice (40 g) medu
- ✓ 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- ✓ ¼ čajové lžičky soli
- ✓ ¼ čajové lžičky jedlé sody
- ✓ máslo na smažení

VANILKOVO-MEDOVÝ SIRUP

- ✓ ¼ čajové lžičky vanilkového extraktu
- ✓ ½ šálku (170 g) medu
- ✓ 1 kousek skořice (nemusí být)

Na palačinky smíchejte v mixéru všechny ingredience kromě másla.

Máslem potřete lívanečnick nebo nepřilnavou pánev a po lžičkách nalijte palačinkové těsto na pánev. Naberte jenom tolik těsta, abyste pokryli povrch tenkou vrstvou. Čím tenčí palačinky budou, tím rychleji a snadněji se propečou. Osmažte z jedné strany dozlatova, potom přehod'te a smažte dozlatova i z druhé strany.

Na sirup rozehejte všechny přísady na pánvi, zahřívejte přibližně jednu minutu, dokud se nespojí. Zakápněte palačinky a podávejte.



Tykvovo-ořechové muffiny

Tyto muffiny jsou skvělé čerstvé a teplé, právě vytažené z trouby, nebo zabalené s sebou jako šikovná svačinka, když někam jedete na víkend.



16 muffinů

PŘÍŠADY

- ✓ jedna větší tykev (asi 685–910 g)
- ✓ ¼ šálku (55 g) másla, rozpuštěného (nepřeškvařit)
- ✓ ¾ šálku (255 g) medu
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 šálek (110 g) mandlové mouky
- ✓ 1 šálek (145 g) lískových ořechů, mletých nebo alespoň sekaných
- ✓ 1 čajová lžička jedlé sody
- ✓ 1 čajová lžička mleté skořice
- ✓ ½ čajové lžičky mletého muškátového oříšku
- ✓ ½ čajové lžičky mletého zázvoru
- ✓ ½ čajové lžičky mletého hřebíčku

Troubu předehřejte na 170 °C nebo na stupeň 3. Tykev rozřízněte napůl, vydlabejte semínka a půlky poduste do měkka, přibližně 20 minut. Vydlabejte zbytek vnitřku tykve a rozmixujte na pyré. Odměřte si 1½ šálku (340 g) rozmixované tykve.

Dvě nepřilnavé nádoby na muffiny vymažte máslem a dejte stranou. Do mixéru dejte máslo, med, vejce a 1½ šálku (340 g) tykve a rozmíchejte. Nakonec přidejte mandlovou mouku, lískové ořechy, jedlou sodu, skořici, muškátový oříšek, zázvor a hřebíček a vše promíchejte, dokud se to pořádně nespojí.

Těsto nabíráme lžící do pekáčku na muffiny.

Pečte, dokud nůž, který zasunete doprostřed muffinu, není čistý, přibližně 20 minut.

Maminčiny borůvkové muffiny

Moje matka vstává brzy – ráno má ráda čas jenom pro sebe – když zbytek domu ještě spí. Vezme ven na procházku psa, vychutná si šálek ranní kávy a vytvoří pro nás vynikající dobrůtku na snídani. Vůně čerstvých borůvkových muffinů se nese její teplou prosluněnou kuchyní a vítá nás, když se s úsměvem a pozdravem „dobrého rána“ probouzíme.



24 mini muffinů

PŘÍSADY

- ✓ 2½ šálku (275 g) mandlové mouky
- ✓ 4 polévkové lžíce (55 g) másla, rozpuštěného (nepřeškvařit)
- ✓ 1 čajová lžička jedlé sody
- ✓ ¼ čajové lžičky soli
- ✓ ¼ čajové lžičky muškátového oříšku
- ✓ ⅓ šálku (115 g) medu
- ✓ 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- ✓ ⅓ šálku (85 g) BBB jogurtu (str. 19)
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 šálek (145 g) čerstvých borůvek*, plus 24 navíc na ozdobu

Troubu předehřejte na 170 °C nebo stupeň 3. Na dva menší plechy vyskládejte košíčky na mini muffiny nebo vymažte kovové nádoby na muffiny.

Všechny přísady kromě borůvek dejte do kuchyňského robota a mixujte, dokud se dobře nepromíchají. Vmíchejte borůvky. Směs nalijte do košíčků nebo nádobek. Každý muffin ozdobte borůvkou.

Pečte 15 až 20 minut, nebo dokud vsunuté párátko nevytáhnete čisté.

* Než zkusíte borůvky, počkejte minimálně tři měsíce po odeznění příznaků.

Hrozinkovo-malinové vdolečky

Vdolečky mi vždycky připomenou odpolední čaj na starém panství, které leží na zvlněném anglickém venkově. Ale nemusíte naskočit na letadlo, abyste si vychutnali tuto domácí, skvostnou pochoutku.



10 až 14 vdolečků

PŘÍSADY

- ✓ 5 polévkových lžic (70 g) másla, rozpuštěného
- ✓ ¼ šálku (62 g) BBB jogurtu (str. 19)
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- ✓ ¾ čajové lžičky jedlé sody
- ✓ ¼ čajové lžičky soli
- ✓ ½ čajové lžičky kardamomu
- ✓ ⅓ šálku (115 g) medu
- ✓ ¼ šálku (35 g) hrozinek
- ✓ ¼ šálku (30 až 60 g) malin*, mražených nebo čerstvých
- ✓ 2 šálky (220 g) mandlové mouky

Troubu předehřejte na 180 °C nebo na stupeň 4. Vymažte velký pečicí plech.

V mixéru smíchejte všechny přísady kromě mandlové mouky. Těsto dobře rozmixujte na pyré. Do směsi přidejte mandlovou mouku a opět dobře rozmíchejte.

Těsto lžije na vymazaný plech do pravidelných koleček o průměru asi 5 centimetrů. Pečte asi 15 minut nebo dokud okraje nebudou dozlatova anebo nůž, který vsunete do vdolečku, nevyjde čistý.

* Než zkusíte maliny, počkejte minimálně tři měsíce po odeznění příznaků.

Čerstvé ovoce s jogurtem a domácí ořechovou směsí

Obvykle se probudím a najdu psa, jak se potuluje kolem postele a je připraven vyrazit na ranní procházku. Po 25 minutách motání po naší čtvrti většinou skončím v místní kavárně, kde manželce koupím ranní kávu. Ale nejlepší část rána je, když se vrátím domů na snídani, přesně takovou, jako je tato.



1 až 2 porce

PŘÍSADY

- ✓ ½ jablka, oloupaného a nakrájeného na menší kousky
- ✓ 1 banán, oloupaný a nakrájený na kousky
- ✓ ½ čajové lžičky medu
- ✓ ¼ šálku (55 g) Ramanovy ořechové směsi (str. 76)
- ✓ ¼ šálku (112 g) tvarohového sýra cottage
- ✓ ½ šálku (112 g) BBB jogurtu (str. 19)

Všechny přísady smíchejte v míse. Nechte si chutnat!



Můžete použít i jiné ovoce, jako třeba menší hrušku, a nakrájet ho na kousky, nebo půlku manga, oloupat a nakrájet na kousky.

Koktejl na brzké ráno

Jednoho rána jsem objevil náš dlouho ztracený mixér a od té doby často „piji“ svou snídani v podobě koktejlu.



1 vysoká sklenice

PŘÍSADY

- ✓ ½ šálku (112 g) tvarohového sýra cottage
- ✓ ½ šálku (112 g) BBB jogurtu (str. 19)
- ✓ ½ šálku (120 ml) „BBB bezpečné“ jablečkové šťávy (viz tabulku na str. 17–18)
- ✓ 1 banán

Všechny přísady smíchejte a rozmixujte do hladka. Nalijte do sklenice. Dobrou chuť!



Můžete také smíchat přísady jako třeba 4 nebo 5 pekanových ořechů a čtvrtku jablka či jiného ovoce.

Huevos rancheros

Hrášek dodává této tradiční mexické snídani neobvyklou křupavost. Ve španělštině to znamená „vajíčka po venkovsku“. Toto jídlo se často podávalo jako pozdní snídaně nebo brzká odpolední odměna farmářům, kteří pracovali od časného úsvitu.



3 porce (přibližně 2 vejce na osobu)

PŘÍŠADY

- ✓ 6 vajec
- ✓ 1 čajová lžička olivového oleje
- ✓ 1 malá cibule, najemno nasekaná
- ✓ 1 chilli paprička, zbavená semínek a najemno nasekaná
- ✓ 9 snítek pažitky, najemno nasekaných
- ✓ 10 hráškových lusků najemno nasekaných
- ✓ 1 střední rajče, najemno nasekané
- ✓ ¼ čajové lžičky oregana
- ✓ ¼ šálku (15 g) čerstvého koriandru, najemno nasekaného
- ✓ sůl a pepř podle chuti
- ✓ 8 až 15 g nastrouhaného sýra Gruyére

Vejce rozklepněte do mísy, rozšlejte a odstavte.

Na nepřilnavé pánvi rozpalte na středním plameni olivový olej, přidejte cibuli a chilli papričku. Restujte, dokud cibule a paprička nezhnědnou, 3 až 4 minuty.

Na pánev přidejte pažitku a hrášek, restujte asi 1 minutu. Dále přidejte nasekané rajče a udělejte je doměkka, 2 až 4 minuty. Posypte oreganem a přidejte vejce. Ihned vsypte koriandr. Podle chuti přidejte sůl a pepř.

Nechejte vajíčka dělat 3 až 5 minut, dokud nebudou mít žádanou konzistenci, občas promíchejte, aby se nepřipálila. Shora posypte strouhaným sýrem.



S tímto receptem také raději počkejte, až odezní obtíže kvůli chilli a osmažené cibulce.