



# Snídaňové receptáře

@zdravetraveni  
[www.zdravetraveni.cz](http://www.zdravetraveni.cz)

# Vítej v receptáři

---

Na následujících stránkách Tě čeká několik receptů, ale zejména inspirací, jak si poskládat plnohodnotné a výživné snídane bez dlouhých příprav a času v kuchyni, tak jdeme na to...



# Obsah

---

**01**

**Granola s jogurtem a ovocem**

**02**

**Overnight oats**

**03**

**Vajíčková inspirace**

**04**

**Lívance s povidly**

**05**

**Vydatná polévka**

**06**

**Kaše na tisíc způsobů**

**07**

**Co mít doma pro případ  
nouze a nákupní seznam**

Snídaně typu müsli s jogurtem zná pravděpodobně většina Čechů. Marketingová kampaň zdravých snídaní, měla svého času velký úspěch. Co však už tak úspěšné není, je složení běžně prodávaného müsli. Snídaně založená zejména na sacharidovém základu s nadbytkem cukru, mimimem bílkovin a zdravých tuků je dle mého názoru úplně zbytečná. Naopak doma upečená granola může dle zvolených ingrediencí nejen být úplně bez cukru nebo s vhodným slazením, ale i zdrojem spousty prospěšných živin. Navíc, pokud ji použijete do jogurtu/kefíru, dopřejete si tím i dávku probiotických kultur.

**Chcete plnohodnotnější verzi klasického müsli? Nebo rovnou bezobilnou?**

Tomu, co přidáte do granoly podle vlastní chuti se meze nekladou, můžete si vyhrát s chutěmi nebo použít tzv. “co dům dal”. Dopředu si upečete granolu a pak jen odsypáváte k snídani. **Ráno Vám tedy příprava snídaně nezabere skoro žádný čas.** Já vám pro inspiraci ukážu dva základní recepty jak na granolu s obilnými vločkami a jak na bezobilnou.

Tak jdeme na to..

# Granola s vločkami

- 100-200g celých ovesných/pohankových popř. jiných vloček
- 1/2 hrnku ořechů
- 1/2 hrnku semínek (konopná, lněná, seznam,..)
- 3 lžíce kokosového oleje
- bílek
- lžíce medu (je možné vynechat nebo ubrat)
- kokos (kokosová)/kakaový prášek + vysokoprocenní čokoláda (čokoládová), skořice/pečníkové koření (pečníková), sušené ovoce (ovocná)

Připravíme si pečící plech a rozežřejeme troubu na 160°C. Na plech vysypeme a rozprostřeme vločky a dáme péct do předehřáté trouby na 10 minut dozlatova. Po upečení necháme trochu vychladnout, troubu nevypínáme a mezitím si v míse smícháme ořechy, semínka, vychladlé vločky, tekutý kokosový olej, bílek, lžíci medu a zbylé ingredience dle chuti - skořici/kokos/kakao (sušené ovoce a čokoládu doporučuji zamíchat až do hotové a vychladlé granoly). Pořádně promícháme a tuto směs dáme na pečící plech (kvůli zašpinění plechu doporučuji na pečící papír), rozprostřeme a dáme péct na 15 minut dozlatova. Vychladlou granolu skladujeme v suché dóze, vydrží až 2 týdny.

# Bezobilná granola

- 1,5 hrnku kokosových chipsů
- 1 hrnek ořechů (madle, kešu, pekany, lískové,..)
- 3 lžíce kokosového oleje
- 1 lžíce medu (je možné vynechat nebo ubrat)
- 3 lžíce semínek (chia, konopná, lněná, sezam,..)
- skořice (skořicové), perníkové koření (perníkové), kakao + čokoláda (čokoládové), sušené ovoce (ovocné)

Připravíme si pečící plech vyložený pečícím papírem a rozežřejeme troubu na 160°C. Pokrájíme (popř. pulzem pomixujeme) ořechy na menší kousky. Rozpustíme kokosový olej s medem. Následně všechny ingredience smícháme v míse (sušené ovoce a čokoládu doporučuji přidat až do upečené a vychladlé granoly). Na plech obsah mísy rovnoměrně rozprostřeme a dáme péct na cca 15 minut dozlatova. Do vychladlé granoly můžeme zamíchat sušené ovoce nebo kousky čokolády podle chuti. Granolu skladujeme v suché dóze, vydrží až 2 týdny.

# Jak s granolou připravit plnohodnotnou snídani?

- Bílý jogurt/kefír (kravský, ovčí, kozí) s čerstvým/mraženým ovocem a granolou
- Kokosový jogurt/kefír s čerstvým/mraženým ovocem a granolou
- Kaše posypaná granolou
- Smoothie bowl posypané granolou

Granola je původem z Ameriky, kdy ji začal v 19. století podávat lékař J.C. Jackson svým pacientům v sanatoriu.



# Overnight oats-ONO

Populární název z internetových blogů: OVERNIGHT OATS by se dal přeložit jako kaše za studena, kdy se o zlepšení stravitelnosti nepostará vaření, ale dlouhá macerace vloček nejčastěji právě přes noc. Osobně jsem tuto kaši nazvala zkráceně ONO. Princip je jednoduchý. Večer smícháme, připravíme a ráno můžeme jen vytáhnout lžičku a jíst. Proto je to ideální v případě, že nemáte rádi ráno vaření nebo si chcete vzít něco na cestu.

Základem kaše jsou vločky. Ty můžete použít ovesné, žitné, špaldové nebo pro zpestření pohankové či jáhlové. Dále pak mléko či bílý jogurt. Je možné použít i kokosové či jiné mléko, případně i jen voda a dochutit jinými ingrediencemi jako jsou oříšky. Další ingredience kopírují vaše preference ohledně přísad do kaše. Máte raději ovocné? Přidáte rozmačkaný banán nebo nastrohané jablko či borůvky. Máte rádi čokoládovou? Přidáte kakao a nasekanou čokoládu třeba s lískovými oříšky či mandlemi. Co třeba maková se sušenými svestkami? Tady máte recept na mou oblíbenou.



# ONO s čokoládou nebo borůvkami

Na 250ml sklenici

- 30g vloček (ovesné, pohankové, žitné,..)
- 130g bílého jogurtu
- 6 lžic kefíru
- 1/2 banánu
- hrst ořechů (kešu, mandle, lískové,..)
- 1 lžička chia semínek
- 2 lžičky konopných semínek (lze i sezamová, lněná)
- hrst borůvek (čerstvých nebo mražených)/nasekané dvě kostičky vysokoprocenní čokolády a lžička kakaa

Přípravíme si miskou nebo uzavíratelnou skleničku. Vložíme do ní vločky, bílý jogurt, kefír, vidličkou rozmačkaný banán, ořechy, semínka (popř. kakao v případě čokoládové verze) a pořádně promícháme. Navrch ozdobíme borůvkami popř. nasekanou čokoládou a dáme do lednice/na linku přes noc. Ráno už jen dobrou chuť.

# Jak zajistit výživnost takové kaše?

- Nezapomeň přidat tuky a bílkoviny, ať už ve formě ořechů, tvarohu nebo proteinového prášku.
- Pokud je to možné, přidej zdroj probiotik (jogurt/kefír)
- Ke slazení používej zejména ovoce popřípadě kvalitní med, který je bez zahřítí zdrojem řady enzymů a mikroživin
- Vyvaruj se používání konvenčních marmelád, polotovarů a dochucovadel

Borůvky jsou zdrojem antioxidantů, vitamínů sk. B,C betakarotenů, ale i hořčίκů, draslíku



# Vajíčková inspirace

Vejsce jsou opravdovou superpotravinou z hlediska výživnosti. Obsahují nejen lehce stravitelné bílkoviny a tuky, ale i mnoho mikroživin. Vitamíny A, sk. B, D, E, K (u vit. samozřejmě velmi záleží na kvalitě vejce). Dále pak minerální látky jako železo, vápník, hořčík, draslík, i tak často zmiňovaný cholesterol, který však je pro tvorbu hormonů v našem těle esenciální. Množství vajec, které se “může” za den sníst je častým strašákem různých internetových článků a necelostně smýšlejících kardiologů. Pokud samozřejmě k eliminaci vajec je konkrétní zdravotní důvod, je to tak v pořádku, ale pro většinu lidí bude platit pravidlo sytého žaludku. Dejte si vajec tolik, kolik rádi sníte. Můžou to být dvě vajíčka, ale i šest. Vajíčka můžeme jíst vařená ve skořápce, míchaná, na frittatu či volská oka. Pokud je připravujete na pánvi, doporučuji použití vhodného tuku, jako např. přepuštěného másla ghí nebo olivového oleje z pokrutin. K vajíčkům se krásně hodí čerstvá zelenina, různé sýry, olivy a třeba opečený kvasový chléb.

# Šťavnatá míchaná vajíčka

- 2 vejce
- dvě lžíce mléka/vody
- lžička ghí/olivového oleje/másla
- pažitka či jiné bylinky
- sůl a pepř dle chuti

Předejhřejeme na mírný plamen pánev s trochou vhodného tuku pro tepelnou úpravu (ghí/olivový olej z pokrutin apod.). Vejce mezitím vyklepneme do misky, přidáme mléko nebo vodu (já překvapivě raději přidávám vodu) a vyšleháme vidličkou nebo lépe metličkou. Vylijeme na pánvičku a zahříváme a mícháme do stále tekuté konzistence. Nakonec přidáme trochu ghí/másla či olivového oleje a necháme dojít na teplé pánvičce za stáleho míchání do krému. Míchaná vajíčka solím až na talíři a nejraději mám s pažitkou, rajčaty, olivami a opečeným kvasovým chlebem namáčeným v panenském olivovém oleji (jako italská bruschetta).

## TIP

Takováto míchaná vajíčka, pokud použiji ke konci vaření navíc lžici másla, ráda používám osolená jako velmi rychlou a výbornou vajíčkovou pomazánku (skvělé i s nakrájenými kvašenými okurkami).

Omeleta nebo  
amoleta? Obojí  
označuje ten stejný  
pokrm. Odvozeno z  
několikrát v historii  
měněného  
francouzského slova:  
čepel.



# Lívance

Velmi jednoduchou, a poměrně rychlou snídaní jsou lívance. Běžně se lívance dělaly kynuté z bílé mouky a se spoustou přidaného cukru. Lívance lze však udělat i z výživnějších surovin. Základem je nějaký druh mouky, **vajíčka** a mléko. Zde bych vybírala suroviny tak, aby byly pokud možno co nejuživnější a tedy bych se vyhnula obyčejné bílé mouce a raději sáhla po pohankové, rýžové, kokosové či alespoň špaldové. Za sebe můžu doporučit **mouku z plantejnů** (zelených banánů), která obsahuje hodně vlákniny a rezistentních škrobů, které vyživují střevní mikrobiom a přitom je chuťově neutrální a krásně se s ní pracuje. **Mléko** je možné zvolit kravské nebo třeba kozí, ale třeba i kokosové. Důležité je také použití vhodného tuku pro přípravu. Zde bych zvolila buď ghí nebo třeba **kokosový olej**. Na servírování většinou používám **tvároh** smíchaný s jogurtem či keфіrem a čerstvé **ovoce** nebo švestková **povidla** (zde dávejte pozor na složení konvenčních povidel). Někdy pro změnu ráda ochucuji ořechovým máslem, rozmačkaným banánem a aktivovanými ořechy.

# Lívance s povidly

Na jednu větší porci

- 1 vejce
- 30g rýžové mouky
- 50g kokosové mouky
- 50g kokosového mléka
- 120g vody (+ lžička kypřicího prášku)
  
- jogurt/kefír
- tvaroh
- povidla/rozmačkaný banán
- (ořechy/vysokoprocenní čokoláda)

V míse smícháme všechnu mouku s vejcem, postupně přidáváme mléko a vodu a vymícháme metličkou dohladka. Těsto by mělo mít tekutější konzistenci (něco jako bramborová kaše/pyré). Do těsta lze přidat třeba i kakaový prášek. Pánev s kokosovým olejem nebo ghí dáme rozehrát a na ní postupně tvarujeme lžící malé lívance. Ty necháme pár minut opéct z obou stran. Hotové lívance na talíři ozdobíme směsí jogurtu/kefíru a tvarohu. Následně završíme povidly či rozmačkaným banánem. Pokud chcete zajistit i efekt křupnutí doporučuji použít ořechy, opražené kokosové chipsy nebo nasekanou vysokoprocenní čokoládu. Takovéto lívance obsahují jak prospěšné tuky a bílkoviny, tak řadu minerálních látek včetně vlákniny a probiotik. Dobrou chuť

Povidla se u nás tradičně jedí již po staletí a na rozdíl od marmelád obsahují pouze ovoce. Jsou výborným zdrojem vápníku, železa, draslíku a vlákniny pro podporu správného trávení.





# Vydatná polévka

Dát si k snídani vydatnou polévku bohatou na bílkoviny a tuky může být zejména v zimě skvělým startem dne. Pokud je polévka z opravdových surovin, bez bujónu a jiných ochucovadel a zároveň je plná nejen zeleniny, ale i právě bílkovin a tuků zajišťujících nasycení i vyživení, je právem vhodnou volbou pro snídani. Základem polévky doporučuji zvolit vývar, který obsahuje velké množství minerálních látek a aminokyselin. Vývar je možné vařit v pomalém hrnci, který zajistí bezpečné vaření klidně i přes noc. Polévku si můžete nachystat již večer nebo jen ráno nakrájet zeleninu do vývaru a povařit, či využít speciálních polévkovačů. Za mě jsou nejlepší právě kombinace vývar s mrkví, celerem, brokolicí či fazolkovými lusky popř. avokádem a buď masem z vývaru či vajíčkem. Nebo i různé mixované polévky jako dýňová, batátová, květáková, španátová ať už je jejich základem vývar či voda. Do takových polévek je vždy vhodné přidat třeba smetanu (živočišnou či kokosovou), vajíčko, maso nebo luštěniny či pohanku. Zde jeden recept na mou oblíbenou.

# Batátová polévka

- 1 střední batát
- 1 červená cibule
- dva stroužky česneku
- vývar/voda
- kurkuma, sůl, pepř
- 2 lžíce kokosového mléka/smetany
- 1 vejce
- petrželka/naklíčené mungo klíčky k ozdobení

Oloupeme batát a nakrájíme na kousky, které dáme do hrnce s vývarem nebo horkou vodou. Cibuli oloupeme a taktéž nakrájíme a vložíme hrnce. Česnek oloupeme a rozmáčkne do hrnce. Osolíme, opepříme přidáme kurkumu a vaříme. Doporučuji polévku na snídani dělat hustší (řidčí pyré), tedy s vodou/vývarem to nepřehánět. Jakmile je batát měkký (cca po 10 minutách) přidáme vejce a vymícháme a poté přidáme i kokosové mléko/smetanu. Vypneme plamen a tyčovým mixérem vymixujeme do hladka. Případně přidáme vývar/vodu pro vyhovující konzistenci. Podáváme ozdobené petrželkou, když je sezóna, nebo v zimě třeba s naklíčenými mungo klíčky.

Batáty jsou plodina pocházející stejně jako brambory z amerického kontinentu. Nicméně dle dostupných záznamů se pěstovala daleko dříve než dnešní brambory.



# Kaše

Kdo by neznal na snídani klasickou vařenou kaši. Receptů na internetu je možné nalézt bezpočet. Jak si však poskládat takovou kaši tak, aby nejen zasytila, ale i vyživila tělo? Kaše může být obilná i bezobilná (třeba dýňová či batátová). Můžeme zvolit dokonce kaši naslano, ale určitě doporučuji vždy přemýšlet nad tím, čím do kaše dodáme bílkoviny a tuky. Pro lepší stravitelnost je lepší vločky nebo obilovinu přes noc namočit a předfermentovat (třeba ve vodě se lžičkou jablečného octa či syrovátky z jogurtu). A čím dodat potřebné bílkoviny a tuky? Nabízí se různá semínka, ořechy (ideálně namočená přes noc kvůli eliminaci kyseliny fytové a jiných antinutričních látek), ale je možné přidat rozšlehané vajíčko do vařící se kaše nebo třeba kvalitní proteinový prášek (bez balastních přísad), ale je možné třeba i zamíchat tvaroh do vystydlé kaše. Tuky lze zajistit nejenom ořechy, ale přidáním másla (ať už živočišného nebo kokosového či kakaového) nebo různými oleji za studena lisovanými. Moje dvě oblíbené kaše jsou borůvková a jablečná.

# Borůvková kaše

- 30g ovesných vloček
- lžička chia semínek
- lžíce konopných/sezamových semínek
- 200ml kokosového mléka/kraavského či jiného mléka
- hrst ořechů (mandle, para, kešu)
- mražené/čerstvé borůvky
- 1/2 banánu
- 25g kokosového oleje/másla/ghí

Ovesné vločky ideálně přes noc namočené (v uvedeném mléce nebo ve vodě s trochou syrovátky z jogurtu či lžičkou kvalitního jablečného octa), dáme do rendlíku, přidáme semínka, posekané nebo celé ořechy, kokosový olej/máslo či ghí, živočišné či kokosové mléko (na 200ml kokosového mléka pokud kupujete z plechovky stačí 100ml takového mléka naředit se 100ml vody, jelikož je dost koncentrované). Dále rozmačkáme 1/2 banánu a přidáme do rendlíku. Tuto směs povaříme a po odstavení kaše přidáme borůvky. Pokud byste do kaše chtěli přidat více bílkovin, doporučuji na konci vaření vmíchat vejce a rozmíchat v horké kaši, popř. použít kvalitní proteinový prášek bez balastních látek. Pro další zvýšení výživnosti kaše můžete přidat třeba včelí pyl, pergu či špetku lyofilizovaných jater.

# Jablečno-skořicová kaše

- 30g ovesných vloček
- lžička chia semínek
- lžíce konopného/sezamového semínka
- 1 střední jablko
- hrst ořechů (vlašské ořechy/mandle)
- skořice
- 200ml kokosového/kravského či jiného mléka
- 25g másla/ghí
- (kostka vysokoprocenní čokolády)

Ovesné vločky, ideálně přes noc namočené (v uvedeném mléce nebo ve vodě s trochou syrovátky z jogurtu či lžičkou kvalitního jablečného octa), dáme do rendlíku, přidáme všechna semínka a posekané nebo celé ořechy, skořici dle chuti, mléko, máslo nebo ghí a nahrubo nastrouhané jablko. Tuto směs zahříváme na mírném plameni pár minut do zhoustnutí. Po vychladnutí je možné pro zpestření přidat nalámanou vysokoprocenní čokoládu. Pro ty, kteří chtějí ještě dodat další bílkoviny, je možné přidat při konci vaření vajíčko a rozmíchat jej do kaše či přidat kvalitní proteinový prášek bez balastních látek. Je to ideální kaše pro podzimní či zimní rána.

Člověk jedl kaši od doby, kdy začal pěstovat obiloviny a zpracovávat jejich zrna. Velmi často kvůli stravitelnosti bylo využíváno předchozí fermentace.



# Co mít doma?

Vždy je fajn mít doma suroviny pro případ, že se Ti nebude chtít přemýšlet co nakoupit nebo třeba kvůli nemoci nebo časovému presu nebudeš moct. Tady máš ode mne pár tipů na ingredience, které je dobré mít doma v záloze. Z nich poskládáte výživné a plnohodnotné jídlo a budete moct využít výše uvedených receptů.

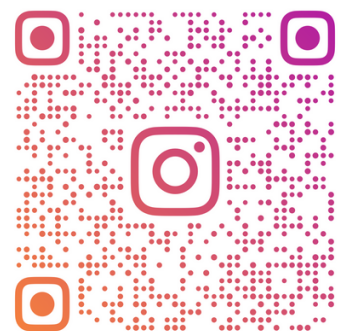
- vejce
- bílý jogurt
- granola (kvalitní kupovanou např. z DM)
- kokosové mléko v plechovce
- ořechy a semínka
- vločky
- ovoce/sušené ovoce
- kvalitní povidla
- zamražený vývar
- mražený hrášek (na polévku)
- ghí/kokosový olej
- obilná/bezobilná/bezlepková mouka



Mysli na sebe  
i po ránu!



Pro více tipů:  
**@zdravetraveni**  
**[www.zdravetraveni.cz](http://www.zdravetraveni.cz)**



ZDRAVETRAVENI