

Recepty poradci poradcům

Lněné oleje účinkují nejlépe s bílkovinou. Lze je připravovat na sladko i na slano.

Fantazii se meze nekladou, posílejte nám recepty.

Základní rady a kombinace lněného oleje s ostatními potravinami a ovocem:

- nejdůležitější je tvaroh **netučný (max.1% tuků)**
- lněné semínko, vždy čerstvě umleté, po umletí do půl hodiny oxiduje
- bílý jogurt s co nejkratší dobou záruky, není chemicky ošetřován
- cukr nahradit nerafinovaným medem
- používat uhlohydráty, obsahují přírodní cukr: datle, fíky, hrušky, jablka, hrozny

SLANÁ VARIANTA

Směs Dr. Budwig

Do mixéru dejte:

1 hrnek tvarohu - netučný (max.1% tuku)

2 - 5 polévkových lžic oleje ze lněného semínka;

1 - 3 polévkové lžíce čerstvě rozemletých lněných semínek (například v mlýnku na kávu nebo v mixéru), dostatek vody, aby to bylo jemné a špetku kajenského pepře

Volitelné:

troška česneku

troška červeného pepře

troška šampaňského vína

Vše umixujte na velmi jemnou pastu. Jezte to denně!

Pomazánka na celozrnný chléb:

1/4 kg tvarohu - netučný (max.1% tuku)

2 pol. lžíce hnědého lněného oleje

2 pol. lžíce pomletého lněného semínka

1 lžíce hořčice

1 nakrájená cibule

Sůl, pepř, paprika

Pažitka nebo petrželka

Dezert slaný:

2 x sýr Lučina nebo Gervé

1 malá cibulka nadrobno nakrájená
nebo utřený stroužek česneku

2 lžíce hnědého lněného oleje

Pomazánka k tmavému pečivu

1 avokádo
2 vařená vejce
1 Lučina
2 lžíce modrého oleje
2 lžíce mletého lněného semínka
česnek a sůl podle chuti

Recept na moc dobrý salát.

1 pórek –nakrájet na drobno (pokud je velký tak stačí půl)
1 jablko – nastrohat
1 plechovka kukuřice (malá Bonduelle) bez nálevu
1 zakysaná smetana
2 lžíce lněného zlatého oleje
Sůl –špetka
Salát je moc dobrý samotný a ke grilovanému masíčku taky nemá chybu.

Pomazánka z olejovek:

1 olejovky utřít se 3 lžičkami tvarohu - netučný (max.1% tuku)
3 lžičky lněného oleje z hnědého semínka
2 lžíce mletého zlatého semínka
Dochutit solí, pepřem, cibulkou, petrželkou.
Podávat k celozrnnému pečivu

Pomazánka na celozrnný chléb:

1/4 kg tvarohu - netučný (max.1% tuku)
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje
1 nakrájená cibule
Sůl, pepř, kmín mletý
Kopr jemně nasekaný

Dezert slaný:

2 x sýr Lučina nebo Gervais, chutná lépe, než s tvarohem
1 malá cibulka nadrobno nakrájená
2 lžíce hnědého lněného oleje
Kopr, nebo pažitka

Pomazánka na celozrnný chléb pro muže :

1/4 kg tvarohu - netučný (max.1% tuku)
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje
1 nakrájená cibule
Anglická slanina
Vše rozmixovat

Pomazánka na celozrnný chléb:

1/4 kg tvarohu - netučný (max.1% tuku)
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje
1 nakrájená cibule
Uvařené vejce
Šunka
Tvrdý sýr
hořčice
Možno zjemnit bílým jogurtem, vše rozmixovat

Pomazánka na celozrnný chléb pro muže :

1/4 kg tvarohu - netučný (max.1% tuku)

2 pol. lžíce hnědého lněného oleje
1 nakrájená cibule
Olomoucké syrečky
Sůl, pepř, kmín, paprika
Vše rozmixovat

Pomazánka

1/4 kg tvarohu - netučný (max.1% tuku)
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje
1 nakrájená cibule
Středně velké rajče nejlépe z vlastní zahrádky
Čerstvá bazalka, nejlépe z vlastní zahrádky, nešetřit
Sůl

Česneková pomazánka

250g tvarohu - netučný (max.1% tuku)
tak 4 PL bílého jogurtu
česnek - dle chuti
1 PL lněného oleje
10 - 15dkg nastrouhaného tvrdého sýru

Pomazánka cibulková s paprikou

1 tvaroh 250 g - netučný (max.1% tuku)
2 lžíce lněného hnědého oleje
1 žervé natural bez konzervantů
1 lžička červené papriky
sůl, petrželka i na zdobení

Pomazánka celerová

tvaroh 250 g - netučný (max.1% tuku)
2 lžíce lněného hnědého oleje
polovinu menšího syrového celeru jemně nastrouhat
1 lžička hořčice
jogurtová majonéza podle chuti
1 lžíce pomazánkového másla
sůl, pepř, ozdobeno paprikou

Pomazánka vajíčková z lučiny

polovinu krabičky lučiny (100g)
2 lžíce lněného hnědého oleje
2 vejce natvrdo nastrouhat
jogurtová majonéza
sůl , hořčice , pepř, ozdobeno rajčetem

Pikantní pomazánka na pečivo

1 tvaroh ve vaničce - netučný (max.1% tuku)
2 lžíce lněného oleje
2 střední cibuli nadrobno nakrájet
2 polévkové lžíce plnotučné hořčice

lžíci namletých nebo utlučených semínek drobně nakrájenou čerstvou petrželku, červenou papriku, malinko pepře bílého mletého, trochu gyrosu, zázvor mletý, špetka soli, čerstvé
1 rajče větší nakrájené nadrobno, cca 8-10 hroznů bílých nakrájet nadrobno

Pomazánka z ajvaru á la Budapešť

1 tvaroh - netučný (max.1% tuku)
1 zakysaná smetana (nemusí být)
Nakládané kapie
Mořská sůl
Červená paprika - koření
Pepř
Ajvar (balkánská pochoutka z paprik, rajčat a lilků - pasta)

Kapie ještě pokrájím, přidám vše a zamíchám vidličkou - jednoduché Má to úžasnou lososovou barvu...

Pomazánka z červené řepy

čerstvá červená řepa - na jemno nastrohat
čerstvý celer - // -
vařená brambora - //-
cibulka na jemno nakrájet
2 stroužky česneku - // -
šťáva z 1. citronu
zakysaná smetana - nebo trochu majolky
1 lžíce hořčice
sůl, pepř

a hlavně 2 lžíce panenského lněného oleje

Doporučuji jeden den nechat rozležet v lednici a potom namazat na chleba nebo veku

Pomazánka s libečkem

1/4 kg tvarohu - netučný (max.1% tuku)
2 lžíce tmavého lněného oleje
česnek dle chuti
sůl
pažitka + libeček (petrželová nať, zelená cibulka)
mazat na pečivo a posypat rozemletým lněným semínkem

Kuličky z ovesných vloček

100 g ovesných vloček
2 hrsti kustovnice čínské
1 hrst sušených brusinek
vše zalijeme teplou vodou a necháme nabobtnat (musí mít hustou konzistenci)
vmícháme 1 netučný tvaroh, nastrohané jablko, špetku skořice, lžíci tmavého oleje
necháme 1 hod. odležet
tvarujeme kuličky a obalujeme v rozemletém lněném semínku

SLADKÁ VARIANTA

Náplň do palačinek:

1/4 kg tvarohu - netučný (max.1% tuku)
2 pol. lžíce Zlatého lněného oleje
2 pol. lžíce pomletého lněného semínka
2 pol. lžíce meruňkové marmelády
Promíchat, naplnit, sníst.

Dezert sladký:

1x tvaroh - netučný (max.1% tuku)
2 lžíce medu nebo marmelády

2 lžíce zlatého lněného oleje

Tvaroh se sezamem

1x tvaroh - netučný (max.1% tuku)

lněný olej

med

sezamové semínko

Sladké pohlazení

Bílý choceňský jogurt

2 lžičky modrého nebo zlatého oleje

2 lžičky mletého lněného semínka

2 lžičky medu

Dort za studena

Do mísy pokládáme:

vrstvu dětských piškotů

vrstvu krájených kompotovaných broskví

vrstvu zakysané smetany se zašlehaným lněným olejem

Vrstvy střídáme a množství surovin volíme podle velikosti mísy nebo dortové formy.

Potom necháme odležet 12 hodin v chladničce a můžeme

Banánová pochoutka

1/2 banánu rozmačkat vidličkou

2 polévkové lžíce netučného tvarohu

1 čajová lžička lněného oleje

Sladký dezert na celý den

bez jiného jídla a bez pocitu hladu či chuti na něco jiného..

Do mísy..

1 tvaroh ve vaničce - netučný (max.1% tuku)

2 lžíce modrého oleje

semínka lněná rozemletá

1-2 lžičky medu

8 meruněk na kousíčky nakrájet

nebo 4 nektarinky

2 banány.. na kolečka nakrájet

Recepty z knihy **Přirozená strava** Ernst Gúnter,

píše tam i mimo jiné o lněném oleji.

Tvaroh - netučný (max.1% tuku)

Tvaroh s droždím (chutná jako vařený mozeček), 4 lžíce tvarohu, 2 lžíce lněného oleje, 2 lžíce droždí, špetička soli, hodně zamíchat.

Žampiony: 10dkg žampionů nakrájet na jemné kousky, přidat lněný olej a obalit okořeněným droždím.

Houby se zeleninou: 5dkg hříbků nakrájet, jemně nastrohat 10dkg celeru, posekat čtvrt feferonky, přidat slunečnicová a lněná semena, cibule, lněný olej a droždí.

Mixovaná jídla: různé byliny a salátové listy, které nejsou dost jemné na saláty můžeme umixovat, přimícháme cibuli, česnek, slunečnicová semínka, lněná semínka (mletá), banány, oříšky, mletý sezam a lněný olej.

Musli: 2 lžíce mletého prosa, 1 lžíce slunečnicového semene, 1 lžíce lněného oleje, 1 strouhané jablko, 1 lžíce rozinek 1 lžíce cit. šťávy, 2 lžíce smetany a 2 lžíce oleje, měkký banán, zamíchané zdobíme strouhanými oříšky.

Krémy a pomazánky: Medový krém: 1 lž medu, 4 lž tvarohu, 1 lž mléka, 1 lž mletých ořechů, lněný olej

Jablečný krém: 2 jablka, 1 banán, 1 lž hrozinek, 1-2 lž ořechů, troška medu, 1 šálek mléka, lněný olej, promíchat obložit banánovými plátky. Zrovna tak jde i jahodový krém, jen bez hrozinek.

Pomazánka z ředkviček: 1 šálek tvarohu, 1 lž posekané cibule, 3 lž strouhané ředkvičky, 1 lž droždí, sůl, různá koření (např kmín), posypat strouhanou mrkví.

Saláty: 2 šálky kapusty nebo zelí, polovina šálku z ředkve, paprika rajče, cibule, 3 lž nakrájené petržele. Můžeme přidat majonézu z tvarohu-olej do salátu pokud nebudete dávat majonézu.

Salát míchaný: 2 šálky na drobné kostky nakrájených jablek, 1 šálek strouhaného celeru, půl šálku mletých ořechů, půl šálku hroznového vína. Promícháme s majonézou a podáváme na salátových listech zdobené celými ořechy - lněný olej do salátu pokud nebudete dávat majonézu.

Majonéza z tvarohu: 2 lž tvarohu rozmíchat v mléce, 1 lž lněného oleje, cibule, pažitka, petržel, trochu medu, místo tvarohu a mléka # můžeme použít podmáslí nebo kyselé mléko se smetanou.

Vánoční pečivo: 20 dkg datlí, 20 dkg fíků, 20 dkg švestek, 20 dkg hrozinek, vše důkladně umeleme v mlýnku a promícháme s 20 dkg ořechů, 20 dkg celých hrozinek, trošku citrónové kůry a s kořením. Podle potřeby přidáme olej a mouku (mohou být piškoty) Vtlačíme do olejem vymazané formy a necháme asi hodinu stát v chladu.

Mandlové zákusky: 15 dkg mouky (nebo piškoty), 15 dkg mletých mandlí, 15 dkg datlí, 15 dkg krájených fíků, které jsme před tím namočili. olej dle potřeby. Datle a fíky umlít, všechno promíchat, vyválet na placku a zákusky vykrajovat formičkou.

Koláč: na plech-30 dkg hrozinek, 20 dkg mouky, (nebo piškot) hrozinky umeleme a smícháme s moukou, lněný olej dle potřeby. Těsto vyválíme a položíme na pomoučněný plech usušíme v troubě nebo na síťce a potom plníme tence pokrácenými banány, posekanými mandlemi, vrstvou ovoce. Sladíme medem a povrch zalijeme smetanou!