

 **nutrilite™**



Morning Nutrition

RECEPTY PRO INSPIRACI



Foul Medames



FOUL MEDAMES

SUROVINY

- 2 šálky vařených fazolí fava
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku, prolisované
- 1/2 lžičky mletého římského kmínu
- 1/2 lžičky mletého koriandru (volitelně)
- 1/4 lžičky chilli vloček (volitelně, pro pálivost)
- 1 sáček Nutrilite™ Fiber Powder Vlákniny v prášku
- 1/4 šálku vody nebo zeleninového vývaru (množství upravte dle požadované konzistence)
- Šťáva z 1 citronu (nebo více podle chuti)
- Sůl a pepř podle chuti
- 1 lžíce čerstvé nasekané petržele nebo koriandru (volitelně, jako ozdoba)
- 1 lžíce tahini (volitelně, dodá krémovost)
- 1 nakrájené rajče (volitelně, k servírování)
- Olivový olej na pokapání (volitelně)
- Teplý chléb pita (volitelně, k servírování)



POSTUP

1. Připravte fazole fava:

- Uvařte sušené fazole fava dle instrukcí na obalu (obvykle se nechávají přes noc namočit a zvolna vaří 1–2 hodiny). Pokud používáte fazole fava z konzervy, slijte nálev a fazole dobře propláchněte studenou vodou.

2. Připravte základ:

- Ve středně velké pánvi či kastrolu rozehejte na středním ohni olivový olej.
- Přidejte prolisovaný česnek a restujte 1–2 minuty, dokud se nerozvoní, ale ještě nezačne hnědnout.
- Do pánve přidejte vařené fazole a tahini. Fazole jemně rozmačkejte šťouchadlem na brambory nebo vidličkou, pár jich nechte vcelku pro lepší texturu.

3. Přidejte koření a vlákninu:

- Vmíchejte mletý římský kmín a mletý koriandr, poté nechte povařit 2–3 minuty, aby se koření orestovalo a uvolnilo aroma.
- Přidejte Nutrilite™ Fiber Powder Vlákninu v prášku s chilli vločkami a rovnoměrně ji vmíchejte do fazolové směsi.

4. Přidejte citron, osolte a opepřete:

- Vmíchejte citronovou šťávu, sůl a pepř podle chuti. Dokořeňte dle potřeby, více citronové šťávy dodá kyselost a více soli výraznější chuť.

5. Servírujte:

- Foul medames servírujte v miskách.
- Pokapejte trochou extra panenského olivového oleje a ozdobte čerstvou petrželkou, nakrájeným rajčetem a pepřem.
- Podávejte s teplým pita chlebem.



Kondži

KONDŽI

SUROVINY

- 1 šálek jasmínové nebo krátkozrnné rýže
- 6 šáleků vody nebo vývaru
- 1 sáček Nutrilite™ Fiber Powder Vlákniny v prášku
- 1 lžíce strouhaného zázvoru
- 1/2 lžičky soli
- 1/4 lžičky bílého pepře
- 1 lžíce sezamového oleje

• Vše další oblíbené přísady



POSTUP

1. Rýži propláchněte:

- Rýži propláchněte studenou vodou, abyste odstranili přebytečný škrob.

2. Rýži uvařte:

- Propláchnutou rýži vložte do velkého hrnce a zalijte 6 šálky vody (nebo vývaru).
- Na středním ohni přiveďte k varu.
- Až voda začne vřít, snižte teplotu, zakryjte hrnec poklicí a nechte zvolna dusit.
- Občas promíchejte, aby se rýže nepřichytila na dno hrnce.
- Nechte vařit asi 40-45 minut, nebo dokud se rýže nerozvaří a nezíská kašovitou konzistenci.

3. Přidejte Nutrilite™ Fiber Powder Vlákninu v prášku:

- Až rýže změkne a kondži zhoustne, vmíchejte vlákninu v prášku. Dobře pokrm promíchejte, aby nevznikly hrudky.
- Vařte dalších 5-10 minut, aby se vláknina v prášku plně rozpustila a kaše zhoustla.

4. Kondži dochutěte:

- Vmíchejte nastrouhaný zázvor, sůl a bílý pepř. Dochutěte.

5. Servírujte:

- Kondži servírujte v miskách. Přidejte další přísady dle své volby:
- Jarní cibulka
- Kousky vařeného kuřecího masa či tofu
- Vařené vejce
- Koriandr
- Sójová omáčka
- Chilli olej



Šakšuka

ŠAKŠUKA

SUROVINY

- | | |
|---|---|
| • 2 lžíce olivového oleje | • 1 plechovka krájených rajčat (400 ml) |
| • 1 středně velká cibule, nakrájená najemno | • 2 lžíce rajského protlaku |
| • 1 červená paprika, nakrájená najemno | • 1 sáček Nutrilite™ Fiber Powder Vlákniny v prášku |
| • 2 stroužky česneku, prolisované | • 1/4 šálku vody nebo zeleninového vývaru |
| • 1 lžička mletého římského kmínu | • Sůl a pepř (podle chuti) |
| • 1 lžička mleté papriky (nebo uzené mleté papriky) | • 1 celé vejce (na osobu) |
| • 1/2 lžičky mleté kurkumy | • Čerstvý koriandr |
| • 1/4 lžičky chilli vloček | |



POSTUP

1. Připravte základ omáčky:

- Ve velké hluboké pánvi rozehřejte na středním ohni olivový olej. Do pánve přidejte nakrájenou cibuli a papriku. Restujte 5–7 minut, dokud směs nezměkne a lehce nezhnědne.
- Přidejte prolisovaný česnek a vařte další 1–2 minuty, dokud se česnek nerozvoní.

2. Přidejte koření a vlákninu v prášku:

- Vmíchejte mletý římský kmín, mletou papriku, kurkumu a chilli vločky. Vařte 1 minutu, aby se koření orestovalo a uvolnilo aroma. Rovnoměrně do základu omáčky vmíchejte Nutrilite™ Fiber Powder Vlákninu v prášku.

3. Přidejte rajčata:

- Přidejte do pánve nakrájená rajčata a rajský protlak, vše promíchejte.
- Dle potřeby a konzistence přidejte 1/4 šálku vody nebo vývaru. Přiveďte k varu, poté snižte teplotu a nechte vařit 10–15 minut, dokud omáčka nezhoustne a chutě se nespojí. Osolte a opepřete podle chuti.

4. Přidejte vejce:

- Hřbetem lžice udělejte do omáčky malou jamku. Rozklepněte do ní opatrně vejce, aby nevytekl žloutek.
- Přiklopte pánev poklicí a vařte 6–8 minut, nebo dokud bílek neztuhne, ale žloutek zůstane ještě tekutý.

5. Servírujte:

- Šakšuku ozdobte čerstvými lístky koriandru a olivovým olejem a servírujte.



Dezert s Nutrilite™
All Plant Proteinem,
mangem a chia semínky



DEZERT S NUTRILITE™ ALL PLANT PROTEINEM, MANGEM A CHIA SEMÍNKY

SUROVINY

- 2 velká čerstvá manga, oloupaná a bez pecky (cca 500 g)
- ½ šálku chia semínek (80 g)
- 2 šálky plnotučného neslazeného kokosového mléka v plechovce (480 ml)
- 2 lžíce Nutrilite™ All Plant Proteinu
- 4 lžíce nepasterizovaného medu či jiného sladidla dle Vaší volby

POSTUP

1. Dužinu jednoho manga dejte do mixéru nebo kuchyňského robotu a rozmixujte na pyré. Druhé mango nakrájejte na kousky.
2. Do mísy přidejte chia semínka, Nutrilite™ All Plant Protein, kokosové mléko, med nebo jiné sladidlo dle chuti a pyré z manga. Vše prošlehejte.
3. Poté přidejte nakrájené mango a dobře promíchejte. Pár kousků si schovejte na ozdobu.
4. Směs dejte na 15 minut do ledničky a poté ji vyndejte. Promíchejte a vraťte na dalších 15 minut do ledničky.
5. Hotovou směs rozdělte do čtyř servírovacích sklenic, ozdobte kousky nakrájeného manga a podávejte.





Nutrilite™ Proteinové



NUTRILITE™ PROTEINOVÉ SUŠENKY

SUROVINY

- | | |
|--|-----------------------------|
| • 156 g másla | • 66 g mouky |
| • 100 g hnědého cukru | • 30 g mleté vanilky |
| • 20 g sladidla dle Vašeho výběru | • 120 g čokoládových kousků |
| • 66 g vajec | • 60 g lískových ořechů |
| • 75 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein | • 9 g soli |

POSTUP

1. Utřete máslo s vanilkovým práškem, sladidlem a hnědým cukrem.
2. Postupně přidávejte vejce, mouku, sůl a proteinový prášek a pomalu promíchejte.
3. Nasekejte lískové oříšky. Přidejte čokoládové kousky a nasekané lískové oříšky a dobře promíchejte.
4. Tipy na pečení:

Pečení: trouba s termocirkulací

Teplota: 170 °C

Doba pečení: 11 min malé sušenky (70 g); 13 min velké (120 g)



Proteinové palačinky



PROTEINOVÉ PALAČINKY

SUROVINY

- 600 g směsi na palačinky
- 20 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 650 ml vody
- Vaše další oblíbené přísady

POSTUP

1. Odměřte 600 g směsi na palačinky.
2. Smíchejte palačinkovou směs s Nutrilite™ All Proteinem a vodou.
3. Nechte těsto 10 minut odpočinout.
4. Palačinky připravte na nepřilnavé pánvi nebo v palačinkovači.
5. Podávejte na talíři s libovolnými přísadami, například s čerstvým ovocem.

Začněte s tvorbou svého zdravého ranního rituálu hned teď
Získejte všechny esenciální živiny a nastavte si zdravé zvyky,
abyste podpořili svou celkovou pohodu. <https://bit.ly/3Ew10c6>