

— Goji kuchařka



40 skvělých receptů s goji berry
od českých a slovenských blogerek

— Předmluva

Goji berry, neboli kustovnici čínskou, označuje řada odborníků za **nejprospěšnější superpotravinu 21. století**. Obsahuje vitamíny C, A, E i skupiny B, všechny esenciální aminokyseliny, stopové prvky (selen, zinek, vápník, železo, draslík), vlákninu, karotenoidy a další ochranné látky.

Jakožto **silný antioxidant** bojuje proti předčasnému stárnutí buněk i civilizačním nemocem. **Posiluje imunitu**, harmonizuje činnost jater a ledvin, prospívá zraku, snižuje hladinu „zlého“ cholesterolu a cukru v krvi, **stabilizuje krevní tlak**, pomáhá proti nespavosti, stresu a podporuje chuť na sex.

Není se tedy čemu divit, že **obliba goji stále stoupá**.

Protože je u nás tato potravina do jisté míry nová, málokdo ví, jak s ní v kuchyni pracovat. Většina kulinářských pokusů tak začíná a končí u jogurtu se sušenými plody, což je velká škoda.

Proto jsme oslovili 14 předních českých a slovenských food blogerek, aby vymyslely pokrmy z goji, které budou nejenom lahodné a zdravé, ale také jednoduché na přípravu.

Výsledek vidíte na svém monitoru, mobilu či tabletu.

Čeká na vás **40 skvělých receptů s goji berry**, do kterých se můžete pustit hned teď.

Dobrou chuť vám přeje
Marek Hrečka





Přehled receptů

Snídaně & svačiny

- » [Domácí bezlepkové tyčinky](#)
- » [Domácí granola s goji](#)
- » [Snídaňové muffiny](#)
- » [Jáhlový nákyp s goji a banány](#)
- » [Tapiokový pudink s goji bez přidaného cukru](#)
- » [Goji chia pudink](#)
- » [Ovesná mandlovo-kakaová kaše s malinami, goji a kokosem](#)
- » [Ovesná kaše s kaki a goji](#)
- » [Pohankové lívance s goji](#)
- » [Špaldová krupice s mákem a goji](#)
- » [Goji kuličky](#)
- » [Citrusovo-mrkvové goji smoothie](#)
- » [Pečená ovesná kaše se superpotravinami](#)
- » [Müsli tyčinky s goji](#)

Hlavní chody

- » [Slaný koláč s goji](#)
- » [Bramborové škubánky s tvarohem a goji](#)
- » [Dýňové ragú s goji](#)
- » [Chléb s goji a semínky](#)
- » [Kuřecí paličky se zeleninou a kuskusem](#)
- » [Rizoto s houbami, ořechy a goji](#)
- » [Veg bowl s goji zálivkou](#)
- » [Mrkvová polévka s goji](#)
- » [Mrkvová pomazánka s pomerančem a goji](#)
- » [Vepřová panenka s goji-višňovou omáčkou](#)



— Přehled receptů

Saláty

- » [Kadeřávkový salát s quinoou, opečeným batátem, goji a kozím sýrem](#)
- » [Teplý pohankový salát s dýní a goji](#)
- » [Goji salát s mangem a avokádem](#)
- » [Zeleninový salát s goji zálivkou](#)

Dezerty

- » [Ovocný dort s ovesnými vločkami](#)
- » [Raw košíčky s goji](#)
- » [Ořechové cupcakes s goji pastou](#)
- » [Ovesné banánové sušenky s goji](#)
- » [Nepečené tyčinky s goji](#)
- » [Bezlepkové dýňové muffiny s goji](#)
- » [Celozrnný hrníčkový koláč s jablky a goji](#)
- » [Chocolate goji energy balls](#)
- » [Raw čokoláda s goji a pistáciemi](#)
- » [Avokádový čoko-krém a goji](#)
- » [Ovesné sušenky s medem a goji](#)
- » [Goji bonbóny](#)

Naskokvkuchyni.cz

Romana Böhmová



Už od mala patřilo vaření k mým největším koníčkům a láska k jídlu a vaření se u mne neustále prohlubuje. Ve volném čase ráda objevuji nové chutě tím, že navštěvuji zajímavé restaurace a foodfestivally. Také proto jsem založila můj blog Na skok v kuchybi, abych se o mé zkušenosti podělila s ostatními.

Mým velkým koníčkem je ale i má práce a cestování. A právě cestování do exotických zemí (Thajsko, Vietnam, Indonésie) chci spojit s poznáním nových kuchyní a jídel, se kterými pak mohu své fanoušky blíže seznámit.



Recepty

- > [Domácí bezpepkové tyčinky](#)
- > [Domácí granola s goji](#)
- > [Slaný koláč s goji](#)



Domácí bezlepkové tyčinky

1. Banány rozmačkejte vidličkou nebo mačkadlem a přidejte ostatní ingredience.
2. Vše dobře promíchejte.
3. Formu vyložte pečicím papírem a směs dejte do formy.
4. Pečte na 165 stupňů cca 13 minut.
5. Upečenou směs nechte vychladnout a poté ji vyklopte z formy.
6. Nakonec nakrájejte na proužky.



Na 14-16 kusů budete potřebovat:

- › 2 zralé banány
- › 200 g bezlepkových ovesných vloček
- › 3 lžičky kokosového oleje
- › velká hrst goji
- › 100 ml kokosového mléka
- › 1 lžička nejemno nastrouhaného čerstvého zázvoru
- › 1 lžička mleté skořice
- › špetka soli





Domáci granola s goji

1. Plech si vymažte rozpuštěným kokosovým olejem.
2. Všechny ostatní přísady smíchejte ve velké míse a rozložte rovnoměrně na plech.
3. Granolu pečte v předem rozehřáté troubě na 160 stupňů celkem asi 25 minut.
4. Po 15 minutách pečení směs promíchejte a po dalších pěti minutách ještě jednou.
5. Směs po uplynulých 25 minutách vyndejte a nechte vychladnout.



Na 10 porcí budete potřebovat:

- > 100 g žitných vloček
- > 150 g ovesných vloček
- > 100 g slunečnicových semínek (může být i semínková směs)
- > 100 g mandlí (plátkové nebo oloupané nasekané)
- > 50 g goji
- > 50 g třtinového cukru
- > 2 lžíce medu
- > 2 lžíce kokosového oleje (na vymazání plechu)
- > 1 lžička himalájské soli
- > 1 lžička skořice
- > 100 ml pomerančového džusu





Slaný koláč s goji

1. Mouku dejte na vál a nakrájejte na ni vychlazené máslo na kostky.
2. Přidejte špetku soli a vejce a rychle zpracujeme těsto, které dáte do potravinové fólie.
3. Těsto nechte minimálně hodinu odležet v lednici.
4. Mezitím si vymažte formu máslem a dno si vyložte pečicím papírem.
5. Na pánvi si zlehka osmahněte na kostičky pokrájenou slaninu.
6. Až slanina pustí trochu tuku, přidejte na půlkolečka nakrájený pórek.
7. V míse si smíchejte vejce, smetanu, nastrouhaný muškátový oříšek, sůl a pepř podle chuti.
8. Do této směsi přidejte nastrouhaný sýr a hrstku goji.
9. Když směs slaniny s pórkem vychladne, přidejte ji do mísy s vaječnou směsí.
10. Vychlazené těsto vyndejte z lednice a vyválejte do kulatého tvaru, který by měl být několik centimetrů větší než forma.
11. Formu vyložte těstem a důkladně ho přitiskněte k okrajům.
12. Přesahující těsto odřízněte nožem.
13. Do formy vylijte hotovou směs.
14. Koláč pečte při 180 stupních 30 minut.
15. Ozdobte posypem goji.



Na formu o průměru 22 cm budete potřebovat:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| > 160 g hladké mouky | > 200 ml smetany ke šlehání |
| > 80 g másla | > 150 g sýru gouda |
| > 1 malé vejce | > hrstka goji + na ozdobu |
| > špetka soli | > muškátový oříšek |
| > 150 g anglické slaniny | > pepř |
| > 1 střední pórek | > sůl |
| > 3 vejce | |



Dottka.sk

Iva Tišková



Jmenuji se Iva a jsem autorkou blogu Dottka. Vůně, které mě obklopovaly v babiččině kuchyni a její umění, díky kterému jsem byla v dětství zásobovaná nejlepšími koláči, mě předurčily k tomu, vnímat čas strávený v kuchyni jako jedno velké dobrodružství.

Pečení však není jen o sladkostech, je v něm ukryté kouzlo vzpomínky, která může ovlivnit celý život.



Recepty

- > [Bramborové škubánky s tvarohem a goji](#)
- > [Ovocný dort s ovesnými vločkami](#)
- > [Snídaňové Muffiny](#)



Bramborové škubánky s tvarohem a goji

1. Brambory uvařte ve slupce.
2. Vystydlé brambory nastrouhejte najemno.
3. Přidejte mouku, lžičku soli, vejce, a trochu vody.
4. Vypracujte těsto.
5. Na pomoučeném válu tvarujte malé válečky (4 - 5 cm).
6. Osolenou vodu přiveďte k varu.
7. Přidejte škubánky, během vaření je občas zamíchejte, aby se nepřichytily na dno hrnce.
8. Uvařené škubánky vyndejte děrovanou naběračkou, nechte je okapat.
9. Na pánvi si do zhnědnutí osmahněte strouhanku, nechte ji vychladnout a přidejte cukr a skořici podle chuti.
10. Máslo nechte rozpustit na pánvi, přidejte škubánky a trochu je osmahněte.
11. Poprašte je strouhankou.
12. Tvaroh smíchejte spolu s agávovým sirupem, nasekanými goji a vlašskými ořechy.
13. Podávejte spolu se škubánky.



Na 2 porce budete potřebovat:

- | | |
|---|------------------|
| > 500 g brambor | > 2 hrsti goji |
| > 200 g mouky (směs hladké a špaldové, 1:1) | > vlašské ořechy |
| > 1 vejce | > agávový sirup |
| > trochu vody | > strouhanka |
| > sůl | > skořice |
| > 250 g jemného tvarohu | |





Ovocný dort s ovesnými vločkami

1. Máslo utřete spolu s cukrem.
2. Do máslové směsi přidejte vejce a vanilkový extrakt.
3. Přidejte prosátou mouku, prášek do pečiva a sůl, dobře promíchejte.
4. Nakonec přidejte mírně opražené kousky mandlí a ovesné vločky.
5. Ovocnou směs dejte do kastrolu spolu s trochou vody a 2 lžícemi cukru (množství závisí na tom, jak sladkou chcete náplň mít).
6. Přidejte goji.
7. Směs přiveďte k varu, přidejte vrchovatou polévkovou lžící škrobu a dobře zamíchejte.
8. Nechte vychladnout.
9. Formu na dort vymažte máslem.
10. Těsto vtlačte na dno formy a k okrajům.
11. Naplňte směsí.
12. Vrchní díl rozválejte a přikryjte s ním dort.
13. Pečte při 180 stupních 30 min.



Budete potřebovat:

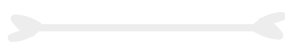
- | | |
|---|---------------------------------------|
| > 115 g másla | > 1/4 lžičky soli |
| > 200 g třtinového cukru | > 180 g ovesných vloček |
| > 1 vejce | > 50 g opražených mandlí |
| > 1 lžice vanilkového extraktu | > 300 g mraženého ovoce – lesní směsi |
| > 165 g mouky (směs hladké a špaldové v poměru 1:1) | > 50 g goji |
| > 1/2 lžičky prášku do pečiva | > škrob, cukr |





Snídaňové Muffiny

1. Vejce utřete s cukrem, medem a vanilkovým extraktem do pěny, dokud se cukr zcela nerozpustí.
2. Přidejte rozmačkané banány.
3. Přidejte koření.
4. Přisypte mouky spolu s práškem do pečiva a špetkou soli.
5. Nakonec přilijte olej.
6. Košíčky naplňte do $\frac{3}{4}$.
7. Povrch posypte drobenkou.
8. Pečte při 180 stupních 20 - 30 min.



Na 14 -16 muffinů budete potřebovat:

- > 2 banány
- > 2 vejce
- > 50 g medu
- > 1 lžíce vanilkového extraktu
- > 80 g třtinového cukru
- > 75 g hladké mouky
- > 75 g špaldové mouky
- > 40 ml olivového oleje
- > 1 lžička mleté skořice
- > $\frac{1}{4}$ lžičky mletého hřebíčku
- > 60 g lněných semínek
- > špetka soli
- > prášek do pečiva
- > goji (předem namočené v teplé vodě)

Drobenka:

- > 100 g studeného másla
- > 1 lžíce třtinového cukru
- > 50 g hladké mouky
- > sušená pomerančová kůra
- > 60 g ovesných vloček

Ze surovin vytvořte drobenku.



Zdravepecenie.sk

Lenka Mančíková



Miluji zdravé pečení. Je to pro mne relax. Nikdy nepeču původní recept – vždy v něm něco změním. A bílý cukr už ani neumím použít... :-)

Foto: Michaela Neumannová, food styling: Zuzana Haláková



Recepty

- > [Jáhlový nákyp s goji a banány](#)
- > [Raw košíčky s goji](#)
- > [Tapiokový pudink s goji bez přidaného cukru](#)



Jáhlový nákyp s goji a banány

1. Jáhly 3x propláchněte horkou vodou, dejte vařit do dostatečného množství vody - můžete zkombinovat i s rostlinným mlékem.
2. Nepřislazujte, ochuťte špetkou pravé vanilky.
3. Pokud by se vám jáhly stále zdály tvrdší, přidejte tekutinu.
4. Zatímco se jáhly vaří doměkka, goji si namočte na pár minut do 2 lžic vody či rostlinného mléka, přidejte banány a rozmixujte.
5. Do uvařených jahel přimíchejte vejce, rozmixované banány s goji, lněná semínka a ořechy.
6. Vznikne středně hustá kaše, kterou vložte do vhodné máslem vymazané zapékací misky nebo do podlouhlé formy na biskupský chlebíček.
7. Pokud máte rádi kokos, formu můžete vysypat strouhaným kokosem.
8. Vložte ji do rozehřáté trouby a pečte při 180 stupních po dobu 35 - 45 minut.
9. Po upečení nákyp nakrájejte na kousky a podávejte s kousky kokosu a ořechů.
10. Případně můžete dosladit javorovým sirupem. Nákyp je výborný i s domácím kompotem.



Na 4 - 6 porcí budete potřebovat:

- > 1 sklenice jahel (200 g)
- > špetka pravé vanilky
- > 2 sklenice vody, část vody můžete nahradit kokosovým nebo mandlovým mlékem
- > 3 banány
- > 60 g goji
- > 2 lžíce nahrubo nasekaných ořechů (pokud je nákyp pro malé děti, můžete ořechy rozemlít nebo je úplně vynechat)
- > 1 vejce
- > 2 lžíce čerstvě rozemletých lněných semínek





Raw košíčky s goji

1. Goji promyjte vodou. Nenamáčejte, hmota by byla velmi blátivá.
2. Do mixéru dejte goji, mák, kokos a mandlové máslo a promixujte.
3. Případně dosladte javorovým sirupem.
4. Hmotu vtlačte do menších formiček nebo utvořte kuličky.
5. Po ztuhnutí v chladu vyjměte z formiček a polijte polevou.

Karobová poleva:

1. Máslo nebo olej nechte rozpustit v teplé lázni.
2. Přidejte karob a javorový sirup a dobře rozmíchejte.
3. Polijte košíčky a nechte ztuhnout.



Na cca 6 košíčků budete potřebovat:

- > 50 g goji
- > 30 g strouhaného kokosu
- > 20 g nemletého máku
- > 2 lžíce mandlového másla
- > 1 lžíci javorového sirupu

Karobová poleva:

- > 1 vrchovatá lžíce kakaového másla nebo kokosového oleje
- > 2 lžičky karobu v prášku
- > 2 lžičky javorového sirupu





Tapiokový pudink s goji bez přidaného cukru

1. Dejte vařit tapiok s kokosovým mlékem.
2. Vařte cca 5 - 7 minut do rozpuštění kuliček na gelovitou hmotu.
3. Zatím si goji namočte do lžíce vody a nechte namočené alespoň 5 minut.
4. Uvařenou směs vložte do mixéru, přidejte banány a promixujte.
5. Dostanete bílou vrstvu, ze které nalijete trošku do obou sklenic.
6. Z této bílé banánové vrstvy odeberte 6 lžic, přidejte je k namočeným goji (bez vody) a také rozmixujte.
7. Ke zbývajícím banánové vrstvě přidejte kakao.
8. Na banánovou vrstvu nalijte goji pudink a navrch kakaový pudink.
9. Ozdobte kousky goji.
10. Nechte ztuhnout v lednici alespoň hodinu.



na 2 sklenice pudinku budete potřebovat:

- > 3 lžíce tapiokových perliček
- > 250 ml kokosového mléka (může být i voda)
- > 3 středně velké banány (asi 210 g)
- > 1 lžíci raw kakaa
- > 3 lžíce goji (asi 40 g)



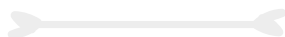
Foodlover.sk

Martina Grňová



Jsem milovnice dobrého a zdravého jídla s vášní pro vaření, pečení a přesvědčení, že zdravý život může být plný vychutnávání.

Kromě toho jsem tvořivá duše, bývalá matfyzkačka, vítězka slovenského Masterchefa a podnikatelka. Miluji jídlo, jsem “coffee and cake” závislák a věřím, že má člověk v životě dělat to, v čem je jedinečný a dělá ho šťastným. Pro mě je to gastronomie, blogování a přinášet lidem chuťový zážitek.



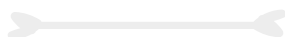
Recepty

- > [Dýňové ragú s goji](#)
- > [Goji chia pudink](#)
- > [Ořechové cupcakes s goji pastou](#)



Dýňové ragú s goji

1. Dýni krátce povařte v osolené vodě a zchlaďte.
2. Slaninu a cibuli nakrájejte na proužky a česnek na tenké plátky.
3. Na rozehřátou pánev dejte kokosový olej, přidejte slaninu a krátce orestujte.
4. Přidejte česnek a cibuli a restujte, dokud nezesklovatí.
5. Přidejte dýni a při snížené teplotě za stálého míchání dále restujte.
6. Osolte a opepřete.
7. Podlijte trochou vody a přidejte goji.
8. Ještě krátce povařte do změknutí dýně (ale tak, aby se nezačala rozpadat).
9. Dochutěte meduňkou a skořicí.
10. Posypte nasekanými mandlemi a servírujte.



Na 2 porce budete potřebovat:

- | | |
|---|---|
| > 400 g dýně Hokkaido nakrájené na kostky | > nasekanou meduňku |
| > 50 g prorostlé slaniny | > špetku skořice |
| > 3 červené cibule | > sůl, koření |
| > 2 stroužky česneku | > 1 lžíce kokosového nebo olivového oleje |
| > hrst goji | > hrst nasekaných mandlí na ozdobu |





Goji chia pudink

1. Goji pastu promíchejte s kokosovým mlékem a přidejte chia semínka.
2. Chia nechte chvíli nabobtnat a pak směs míchejte lžičkou do zhoustnutí.
3. Přelijte ji do servírovací misky a nechte vychladnout.
4. Ozdobte podle fantazie.



Na 1 porci budete potřebovat:

- > 100 g kokosového mléka
- > 20 g goji pasty – „den předem“ namočené a rozmixované goji
- > 30 g chia semínek
- > 10 g medu nebo agáve sirupu
- > oříšky, chia semínka, goji apod. na dozdobení





Ořechové cupcakes s goji pastou

1. Vejce, kokosové mléko, cukr a jablečný ocet promíchejte metličkou nebo rozmixujte.
2. Ořechy, kokosovou mouku, skořici a sodu promíchejte v misce.
3. Tekutou směs přimíchejte k sypké a těsto je hotové.
4. Formu na cupcakes vymažte nebo do ní vložte košíčky.
5. Naplňte ji těstem a pečte při 175 stupních přibližně 30 - 35 minut (podle formy).
6. Vyměte z trouby a nechte zcela vychladnout.
7. Mezitím scedte datle a goji.
8. Přidejte šťávu z citrusů, skořici a pomocí ponorného mixéru nebo robota vytvořte pastu. Tu ještě propasírujte přes sítko, aby byla co nejjemnější.
9. Pastu navrstvěte na cupcakes, ozdobte a podávejte.



Na 8 -12 cupcakes:

- > 3 vejce
- > 150 ml kokosového mléka
- > 50 g kokosového cukru
- > 1 lžíce jablečného octa
- > 100 g mletých vlašských ořechů
- > 25 g kokosové mouky
- > špetka skořice
- > 30 g goji
- > 1 lžička jedlé sody

Goji pasta:

- > 100 g goji (den předem namočené ve vodě)
- > 100 g datlí (den předem namočených ve vodě nebo použijeme čerstvé)
- > 1 citron
- > ½ pomeranče nebo 1 mandarinka
- > špetka skořice



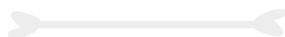
1001voyagesgourmands.com

Michaela Dörflerová



Jsem gurmánka, co ráda cestuje a objevuje nové chutě. Protože chci lidem ukázat, že i bezmasá kuchyně může dobře chutnat a že třeba máslo v čokoládovém fondantu se dá dobře nahradit něčím zdravějším, založila jsem blog 1001 Voyages Gourmands.

Kromě zajímavých receptů tam najdete také cestopisy, cestovatelské tipy, ale i něco málo ze života v Belgii. Kromě jídla, cestování a focení jsem také našla zájem v enologii. Tu a tam se podívám se na pěkný film, ráda čtu, jezdím na kole a chodím ven s přáteli.



Recepty

- > [Kadeřávkový salát s quinoou, opečeným batátem, goji a kozím sýrem](#)
- > [Ovesná mandlovo-kakaová kaše s malinami, goji a kokosem](#)
- > [Ovesné banánové sušenky s goji](#)



Kadeřávkový salát s quinoou, opečeným batátem, goji a kozím sýrem

1. Z olivového oleje, pomerančové šťávy, soli a pepře si připravte zálivku.
2. Omytý a natrhaný kadeřávek dejte do větší mísy, promíchejte ho se zálivkou a nechte 15 minut v lednici odležet (zálivka tak chuť syrového kadeřávku trochu zjemní).
3. Ve středně velkém hrnci přiveďte vodu s quinoou rychle k varu, poté přiklopte pokličkou a snižte teplotu.
4. Nechte pobublávat cca 10-12 minut, dokud se voda nevstřebá.
5. Na pánvičce rozehřejte kokosový olej, přidejte oloupaný a na kostky nakrájený batát spolu s muškátovým oříškem.
6. Snižte teplotu na střední a restujte doměkka přibližně 15 minut.
7. Opečené batátové kostky nechte zchladnout a vysušte z nich přebytečný olej.
8. Vyndejte mísu s kadeřávkem z lednice a přidejte zchladlou quinoou, orestované kostky batátu, goji a vše dobře promíchejte.
9. Servírujte posypané nadrobeným kozím sýrem.



Na 4 porce budete potřebovat:

- | | |
|---|--|
| > 2 lžíce olivového oleje | > 1 lžíce kokosového oleje |
| > 5 lžic čerstvě vymačkané pomerančové šťávy | > sůl |
| > 1 velký batát, oloupaný a nakrájený na kostičky | > pepř |
| > 4 hrnky natrhaného kadeřávku (bez stonku) | > 1 lžička muškátového oříšku |
| > 1 hrnek quinooy v suchém stavu | > ¼ hrnku goji |
| > 2 hrnky vody | > ¼ hrnku nadrobeného tvrdšího kozího sýru |





Ovesná mandlovo-kakaová kaše s malinami, goji a kokosem

1. Ovesné vločky, mandlové mléko, vodu a sůl dejte do menšího kastrůlku a přiveďte k varu.
2. Snižte teplotu na střední a povařte cca 3 - 4 minuty do zhoustnutí kaše.
3. Mezitím v menší misce smíchejte mandlové máslo s kakaem a rozpulte mandle.
4. Do hotové kaše zamíchejte agáve sirup či med a nandejte ji do mističek.
5. Přidejte lžici mandlového másla smíchaného s kakaem a pokladte malinami, nasekanými mandlemi, goji a posypte kokosem.



Na 2 porce budete potřebovat:

- > 1 hrnek ovesných vloček
- > 1 ½ hrnku mandlového mléka
- > 1 hrnek vody
- > špetka soli
- > 1 lžíce agáve sirupu či medu
- > 1 lžíce mandlového másla
- > 1 lžíce kakaa
- > ½ hrnku čerstvých či mražených malin
- > 2 lžíce mandlí
- > 1 lžíce goji
- > 1 lžíce strouhaného kokosu





Ovesné banánové sušenky s goji

1. Ve velké míse smíchejte kokosový olej s cukrem, poté zamíchejte vejce.
2. Přidejte rozmačkaný banán a vše dobře promíchejte.
3. Ve střední míse prosijte mouku s jedlou sodou, solí, skořicí a muškátovým oříškem.
4. Přimíchejte ovesné vločky.
5. Suché ingredience postupně zamíchejte do tekutých a nakonec do směsi přidejte goji.
6. Troubu předehřejte na 175 stupňů a 2 plechy vyložte pečicím papírem.
7. Těsto bude dost matlavé na to, abyste vymodelovali sušenky rukama. Proto ho kladte na plech lžicí, a to vždy dostatečně daleko od sebe. Lžicí ho také pak zploštíte do tvaru placiček.
8. Pečte ve vyhřáté troubě 15 - 17 minut.
9. Upečené sušenky vyndejte z trouby a nechte je vychladnout.



Na 30-40 sušenek budete potřebovat:

- > ½ hrnku rozehrátého kokosového oleje
- > 1 hrnek třtinového cukru
- > 1 vejce
- > 1 hrnek rozmačkaného banánu (2 - 3 střední banány)
- > 1 ½ hrnku hladké mouky
- > 1 lžička jedlé sody
- > 1 lžička soli
- > 1 lžička skořice
- > ¼ lžičky muškátového oříšku
- > 1 ¾ hrnku ovesných vloček
- > ½ hrnku goji



Mezihrneci.cz

Iva Třísková



Jmenuji se Ivča a jsem velká milovnice jídla. Nejčastěji připravuji nějaké ty dobroty pro svého syna a manžela. Láska prochází žaludkem, platí v naší rodině opravdu dvojnásob.

Na mém blogu můžete najít spoustu různých receptů od slaných po sladké, od těch zdravých až po tradiční pochoutky české kuchyně. Na své si přijde opravdu každý.



Recepty

- > [Chléb s goji a semínky](#)
- > [Kuřecí paličky se zeleninou a kuskusem](#)
- > [Nepečené tyčinky s goji](#)
- > [Ovesná kaše s kaki a goji](#)



Chléb s goji a semínky

1. Nejprve si připravte kvásek smícháním droždí, 50 ml teplé vody a cukru.
2. Nechte na teplém místě zdvojnásobit objem.
3. Hotový kvásek nalijte do zbylé teplé vody.
4. Smíchejte obě mouky a koření.
5. Vše prosijte do tekuté směsi a osolte.
6. Pomocí vařečky cca 2 minuty v míse hnětte.
7. Na konci zapracujte semínka a goji.
8. Poté zaprašte trochou mouky, přikryjte utěrkou a nechte cca 1,5 hodiny na teplém místě kynout. Těsto musí během kynutí zdvojnásobit svůj objem.
9. Po nakynutí těsto zpracujte na jeden či dva bochníky. Aby se těsto na ruce nelepilo, pomáhejte si moukou.
10. Bochníky přendejte na pomoučený plech a nechte ještě 20 minut kynout.
11. Před pečením na vrchu krátce nařízněte do křížku a potřete vejcem.
12. Prvních 15 minut pečte při 220 stupních, pak teplotu snižte a dopečte při 180 stupních cca 45 minut.

Tip: Pro docílení křupavější kůrky můžete na spodek trouby přidat hlubší plech naplněný vodou.



Na 2 menší bochníky budete potřebovat:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| > 220 g pšeničné chlebové mouky | > 1 zarovnaná lžíce soli |
| > 200 g hladké špaldové mouky | > 3 lžíce goji |
| > ½ kostky droždí (20 g) | > 3 lžíce směsi semínek (slunečnicová, dýňová...) |
| > 350 ml teplé vody (cca 40 stupňů) | > špetka mletého kmínu a fenyklu |
| > 1 zarovnaná lžíce cukru krupice | > 1 vejce na potřetí |





Kuřecí paličky se zeleninou a kuskusem

1. Zeleninu nakrájejte na menší kousky.
2. Kuřecí paličky osolte a obalte ve směsi oleje a koření.
3. Kuřecí paličky i zeleninu vložte do pekáče a podlijte trochou vody.
4. Pečte při 180 stupních cca 30 minut. Pokud je potřeba, mírně podlijte vodou.
5. Poté zvýšte teplotu na 220 stupňů, potřete kuřecí paličky medem a pečte dozlatova za občasného polévání výpekem.
6. Připravte si přílohu.
7. Kuskus smíchejte s goji, kurkumou a zalijete vroucí vodou. Nechte 10 - 15 minut odležet.
8. Hotový kuskus smíchejte s nakrájenou petrželkou.



Na 4 porce budete potřebovat:

- > 8 kuřecích paliček
- > 2 střední mrkve
- > 1 menší petržel
- > 2 stonky řapíkatého celeru
- > ½ hrnku vody
- > 3 lžíce oleje
- > 1 lžíce medu
- > koření (pepř, mletý zázvor, mletá paprika)
- > sůl

Kuskus:

- > ¾ hrnku kuskusu
- > 2,5 hrnku vody
- > 50 g goji
- > hrst petrželky
- > ½ lžičky kurkumy (nemusí být)





Nepečené tyčinky s goji

1. Nejprve si v mixéru rozmixujte kešu a přesypte zatím do misky.
2. Poté v mixéru společně umixujte rozinky, švestky a goji.
3. Ke směsi přidejte kešu a mixujte, dokud se nevytvoří jednotná tužší hmota.
4. Vzniklou hmotu vyválejte válečkem omotaným potravinářskou fólií (směs na váleček nebude lepit) do tvaru obdélníku popř. vytvarujte do kuliček.
5. Dejte do lednice alespoň na půl hodiny ztuhnout.
6. Poté nakrájejte na požadované tvary a můžete dozdobit obalením v kokosu či mandlích.
7. Hotové tyčinky uchovávejte v chladu a spotřebujte do 2 - 3 dní.



Na 6 tyčinek budete potřebovat:

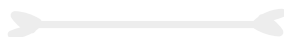
- > 25 g goji
- > 100 g rozinek
- > 50 g sušených švestek
- > 60 g kešu oříšků (nesolených)
- > kokos, mandle apod. na dozdobení





Ovesná kaše s kaki a goji

1. V hrnci dejte vařit mléko.
2. Do horkého mléka nasypete vločky, ztlumte var a vařte 1,5 minuty.
3. Odstavte z plotny a vmíchejte koření, rozinky a goji.
4. Přikryjte pokličkou a nechte cca 3 minuty odpočinout.
5. Podávejte s nakrájenými kousky kaki a zalité medem.



Na 1 větší porci budete potřebovat:

- > ½ hrnku jemných ovesných vloček
- > 1 hrnek mléka
- > 2 lžíce rozinek
- > 2 lžíce goji
- > ½ kaki
- > špetka skořice a badyánu
- > med dle chuti



Jarkapecie.sk

Jarmila Mátošová



Peču s radostí a láskou. Pro sebe, rodinu a známé. Peču i pro ty, kteří nemají čas si upéct domácí koláč, chléb s kváskem a droždím, nebo zdravé proteinové tyčinky.

Věnuji se pečení při potravinových intolerancích a alergiích. Organizuji workshopy pečení a zdravého vaření. Používám pravé suroviny, bez přísad, konzervantů a barviv.



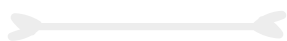
Recepty

- > [Bezlepkové dýňové muffiny s goji](#)
- > [Pohankové lívance s goji](#)
- > [Rizoto s houbami, ořechy a goji](#)



Bezlepkové dýňové muffiny s goji

1. Plody goji zalijte studenou vodou.
2. Připravte si muffinové papírové košíčky (12 - 15 kusů) a vložte je do silikonových formiček, nebo do formy na pečení muffinů.
3. Troubu na pečení rozehřejte na 180 stupňů.
4. Mouku, mleté mandle, jedlou sodu, prášek do pečiva, sušený zázvor, mletý hřebíček a špetku soli dobře promíchejte v jedné větší míse.
5. Do mixéru vložte banán, přidejte šťávu a kúru z jednoho bio citronu, cukr a celé vejce a rozmixujte na hladkou hmotu.
6. Do rozmixované hmoty přidejte olej a dobře promíchejte.
7. Tekutou směs vlijte do suché směsi, dobře promíchejte a na závěr vmíchejte najemno nastrouhanou dýni.
8. Namočené plody goji slijte a vmíchejte do těsta.
9. Těstem naplňte formičky na muffiny a pečte cca 15 - 20 minut. Muffinky jsou upečené, když do nich zapíchnuté párátko zůstane suché.
10. Upečené muffinky můžete potřít meruňkovým džemem a ozdobit dýňovými jádry.
11. Namísto sušeného zázvoru a mletého hřebíčku můžete použít skořici nebo perníkové koření.



Na 12-15 muffinů budete potřebovat:

- | | |
|---|--|
| > 250 g jemně nastrouhané dýně Hokkaido | > 50 g goji (1 hodinu předem namočené ve vodě) |
| > 1 větší zralý banán | > kúru a šťávu z 1 bio citronu |
| > 75 g třtinového cukru | > 1/2 lžičky sušeného zázvoru |
| > 2 velká vejce | > 1/2 lžičky mletého hřebíčku |
| > 150 ml rostlinného oleje | > 1/2 lžičky jedlé sody |
| > 150 g pohankové mouky | > 2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů |
| > 50 g mletých mandlí | > špetka soli |





Pohankové lívance s goji

1. Do mixéru vložte zralý banán, celé vejce a rozmixujte do hladka.
2. Přidejte poloviční dávku pohankové mouky a těsto promíchejte.
3. Do druhé poloviny mouky přidejte prášek do pečiva.
4. Nastrouhejte citrónovou kůru a přidejte ji do těsta.
5. Na závěr přidejte mouku s práškem do pečiva a promíchejte spolu s goji.
6. Vznikne vám hustší těstíčko jako na palačinky.
7. Těsto nechte alespoň 15 - 20 minut odpočinout.
8. Rozehřejte pánev na lívance, potřete ji olejem a pečte lívance z obou stran.
9. Bobulové ovoce vložte do hrnce a vařte pár minut bez přidání tekutiny.
10. Lívance podávejte s horkým bobulovým ovocem.



Na 4 porce budete potřebovat:

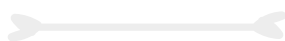
- | | |
|---|------------------------------------|
| > rýžové mléko (nebo mandlové, sójové, apod.) | > 25 g goji |
| > 1 vejce | > kůra z bio citronu |
| > 1 banán (středně velký) | > olej na pečení |
| > 150 g pohankové mouky | > mražené (čerstvé) bobulové ovoce |
| > 1 lžička prášku do pečiva bez fosfátů | > javorový sirup |





Rizoto s houbami, ořechy a goji

1. Očistěte šalotku a nakrájejte ji na drobno.
2. Očistěte mrkev a nakrájejte ji na kolečka.
3. Čerstvé houby očistěte a nakrájejte je na větší kousky.
4. Z papriky vyberte vnitřek a nakrájejte ji na větší kousky.
5. V hrnci rozežhřejte olej a restujte pár minut šalotku.
6. Přidejte rýži a restujte ji do zesklivatění, podlijte ji bílým vínem.
7. Když se víno odpaří, přidejte nakrájenou mrkev a podlijte trochou vývaru.
8. Směs míchejte a když se vývar odpaří, znovu trochu dolijte a míchejte asi 10 minut.
9. Přidejte sůl a provensálské koření.
10. Přidejte nakrájené houby a kousky ořechů a stále podlívejte a míchejte.
11. Když je rýže téměř měkká, přidejte na čtverce nakrájenou žlutou papriku a goji.
12. Pokud je třeba ještě trochu podlévejte vývarem.
13. Do hotového rizota vmíchejte kousek studeného másla, tak získáte krémovitou konzistenci (už nevařte).
14. Rizoto dochuťte lístky čerstvé bazalky a strouhaným parmezánem.



Na 4 porce budete potřebovat:

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| > 200 g rýže na rizoto | > 50 g goji |
| > 1 lžíce olivového oleje | > 150 g baby špenátu |
| > 70 g šalotky | > 1 žlutá paprika |
| > 100 ml suchého bílého vína | > 20 g másla |
| > 500 ml zeleninového vývaru | > čerstvá bazalka |
| > 2 středně velké mrkve | > sůl, provensálské koření |
| > 250 g čerstvých hub | > strouhaný parmezán |
| > 50 g vlašských ořechů | |



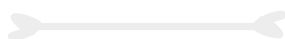
Zdravienatanieri.sk

Natália Spišiaková



Znáte ten pocit, když vás něco naplňuje natolik, že s tím i usínáte? Nejste schopní říci, zda je to přirozený stav nebo už to hraničí s posedlostí. Já se tak cítím, když myslím na jídlo, recepty a vaření.

Abych se z toho nezbláznila, rozhodla jsem si založit stránku, kde sestavuji zdravá, jednoduchá, chutná jídla, která se mi denně míhají před očima... a tak v květnu 2013 vzniklo Zdravie na tanieri. Toto zázračné místo je mým pódium. Místem, kde si čistím duši a rozdávám radost.



Recepty

- > [Celozrnný hrníčkový koláč s jablky a goji](#)
- > [Špaldová krupice s mákem a goji](#)
- > [Teplý pohankový salát s dýní a goji](#)



Celozrnný hrníčkový koláč s jablky a goji

1. Troubu si předehřejte na 180 stupňů.
2. Do jedné misky nasypete všechny suché ingredience.
3. Máslo Ghee si rozpustíte a do druhé mísy vložte všechny zbylé ingredience (až na goji) i s máslem Ghee a dobře je zamíchejte.
4. Postupně přilijte mokré přísady k suchým a míchejte, až je těsto hladké a bez hrudek.
5. Nakonec přimíchejte goji.
6. Plech vyložte papírem na pečení a těsto na něj vylijte.
7. Pečte cca 20 minut (je-li koláč upečený zjistíte zapíchnutím párátko, které je po vytažení suché).



Na 12 kusů budete potřebovat:

- > 3 hrnky celozrnné polohrubé pšeničné mouky
- > ¾ hrnku přírodního třtinového cukru
- > 1 balení prášku do pečiva
- > 1 hrnek plnotučného koziho mléka (můžete nahradit i kravským)
- > 1 vejce
- > ½ hrnku másla Ghee
- > 5 nahrubo nastrouhaných jablek
- > ½ hrnku goji
- > 2 lžičky skořice
- > 2 lžičky vanilkového burbonu
- > šťávu z ½ citronu
- > špetku soli





Špaldová krupice s mákem a goji

1. Krupici uvařte v ovesném mléku.
2. Pokud se zdá hustá, přidejte více mléka, pokud řidká, dosypte krupici.
3. Do uvařené kaše zamíchejte nemletý mák, goji a med.
4. Naberte do misky a polijte dýňovým olejem.



Na 1 porci budete potřebovat:

- > 2 lžíce špaldové krupice
- > ¾ hrnku ovesného mléka
- > 1 lžíce nemletého modrého máku
- > 2 lžíce goji
- > ½ lžičky panenského dýňového oleje
- > 1 lžička medu





Teplý pohankový salát s dýní a goji

1. Pohanku si hodinu předem namočte.
2. Poté ji 3 minuty vařte v osolené vodě v poměru $\frac{1}{2}$ hrnku pohanky a $\frac{3}{4}$ hrnku vody.
3. Odstavte ji a přikrytou nechte “dojít”.
4. Máslovou dýni nakrájejte na kostky a opečte ji na másle Ghee.
5. K opečené dýni přidejte do horké pánve špenátové listy, nechte je “zvadnout”.
6. Přidejte pohanku, goji, fetu a sůl podle potřeby.
7. Zvlášť na pánvi si opražte dýňová semínka.
8. Opražená semínka přidejte k pohankové směsi a vše zlehka promíchejte.



Na 1 porci budete potřebovat:

- > $\frac{1}{2}$ hrnku světlé pohanky
- > 1 hrnek máslové dýně nakrájené na kostky
- > hrst čerstvých špenátových listů
- > 2 lžíce dýňových semínek
- > 2 lžíce goji
- > 2 lžíce feta sýra nakrájeného na kostky
- > sůl podle potřeby
- > 1 lžička másla Ghee



Detoxchutne.cz

Barbora Sedláková



Jmenuji se Bára Sedláková. Jsem psychologický kouč a poradce v oblasti hubnutí a zdravého životního stylu. Mým velkým koníčkem je blogování. Proto jsem se rozhodla svou práci s koníčkem spojit. Tak také vznikl blog Detox chutně. Blog plný inspirace, tipů a receptů. Vše, co na blogu najdete, je vždy připraveno jednoduše, čerstvě a s láskou.



Recepty

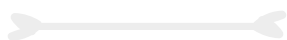
- > [Chocolate - goji energy balls](#)
- > [Goji salát s mangem a avokádem](#)
- > [Veg bowl s goji zálivkou](#)



Chocolate goji energy balls

1. Ve food procesoru nebo výkonném mixéru krátce promixujte vlašské ořechy. Nemixujte dlouho, aby nepustily olej.
2. Přidejte vypeckované čerstvé datle, kakao, strouhaný kokos a goji a promixujte znovu, dokud nevznikne hmota, která po zmáčknutí drží při sobě.
3. Ze vzniklého těstíčka vyválejte kuličky.
4. Některé kuličky můžete obalit v kokosu, jiné nechat samotné nebo je ozdobit drcenými kakaovými boby a goji.

Energy kuličky můžete použít jako svačinku při náročném dni, nebo například po silovém cvičení.



Na cca 20 kuliček budete potřebovat:

- > 3 lžíce goji
- > hrnek vlašských ořechů
- > hrnek čerstvých vypeckovaných datlí
- > ½ hrnku kakaa
- > ½ hrnku strouhaného kokosu

Na ozdobu:

- > drcené kakaové boby v kokosovém cukru





Goji salát s mangem a avokádem

1. V misce smíchejte olivový olej, balsamico ocet, sůl a pepř.
2. Přidejte baby špenát a dobře jej promíchejte se zálivkou.
3. Rajče zbavte jadernice a spolu s mangem je nakrájejte na kostičky a přidejte do salátu.
4. Avokádo očistěte od slupky, zbavte pecky a nakrájejte ho na tenké plátky.
5. Salát naservírujte, ozdobte plátky avokáda a plody goji. Ty nejlépe vyniknou, pokud je předem necháte minutu odstát v trošce zálivky.



Na 2 porce budete potřebovat:

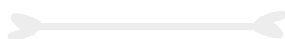
- > 80 g baby špenátu
- > ½ manga
- > ½ avokáda
- > 2 lžíce goji (kustovnice)
- > 1 rajče
- > špetka hrubozrnné soli
- > špetka pepře
- > 1-2 lžíce jablečného balsamico octa





Veg bowl s goji zálivkou

1. Přehřejete troubu na 200 stupňů a vyložte si plech pečicím papírem.
2. Přiveďte k varu vodu ve středně velkém hrnci.
3. Povařte propranou červenou čočku, dokud nebude měkká.
4. Květák, mrkev a batátu potřete olivovým olejem, posolte a nechte péct zhruba 15 minut.
5. V mezičase zalijte goji trochou horké vody a nechte je nabobtnat.
6. Měkké goji promixujte se zbytkem ingrediencí na zálivku v mixéru do konzistence jemné tekutiny.
7. Ochutnejte a dle potřeby dosolte, doslad'te nebo dokyselte.
8. Do dvou mističek rozdělte čočku a zeleninu, pokrm ozdobte semínky, nakrájeným jablíčkem a lístky petržele.
9. Vše zalijte goji zálivkou.



Na 2 porce budete potřebovat:

- > ¼ hrnku červené čočky
- > 2 hrnky nalámaných růžiček květáku
- > 6 malých mrkviček nakrájených na plátky nebo hranolky
- > špetka hrubozrnné soli
- > špetka pepře
- > 1 jablko (zbavené jádřince a nakrájené na tenké plátky)
- > 1 lžíce olivového oleje
- > 1 hrst restovaných dýňových semínek
- > 1 hrst petrželových listů
- > 1 červená řepa (vařená a nakrájená na tenké plátky)
- > 1 batáta (nakrájená na tenké plátky)

Suroviny na zálivku:

- > ¼ hrnku goji (kustovnice čínská)
- > 1 lžíce jablečného balsamico octa
- > 1-2 lžíce citronové šťávy
- > 1 lžíce tahini
- > sůl
- > pepř
- > 1 lžička strouhaného zázvoru
- > 1 lžíce olivového oleje
- > 1 lžíce agávového sirupu
- > trocha vody



Delicious-blog-lucie.cz

Lucie Pospíšilíková



Jsem holka, pro kterou se stala kuchyně takovou vášní, že ji přivedla až k založení samotného Delicious blogu. Jsem schopná utrácet za jídlo, nádobí a hezké dekorace na focení pomalu víc, jak za oblečení a kosmetiku. Baví mě trávit hodiny v kuchyni s foťákem v ruce.



Recepty

- > [Goji kuličky](#)
- > [Zeleninový salát s goji zálivkou](#)
- > [Raw čokoláda s goji a pistáciemi](#)
- > [Citrusovo-mrkvové goji smoothie](#)



Goji kuličky

1. Sušené datle si předem namočte.
2. Pokud nemáte příliš výkonný mixér, mandle i dýňová semínka si nejdříve pomelte.
3. Poté slijte datle a rozmixujte je s goji v hladkou pastu.
4. Přidejte pomleté mandle, dýňová semínka, kakaový prášek, skořici a zpracujte v kompaktní hmotu.
5. Pokud by se s ní špatně pracovalo, dejte ji alespoň na 30 minut ztuhnout do lednice.
6. Jinak můžete ihned pomocí rukou tvarovat malé kuličky.
7. Kuličky můžete obalit v kakaovém prášku, rozmixovaných mandlích atd.
8. Skladujte je v lednici a do týdne je spotřebujte.



Na cca 17 kuliček budete potřebovat:

- > ½ hrnku mandlí
- > ½ hrnku dýňových semínek
- > 1 lžíce raw kakaového prášku
- > 1 lžička skořice
- > ¾ hrnku datlí
- > ¼ hrnku goji





Zeleninový salát s goji zálivkou

1. Plody goji předem namočte, aby se snadněji mixovaly.
2. Poté většinu vody slijte, přidejte jablečný ocet, vymačkanou citrónovou šťávu, sůl, pepř, tahini, javorový sirup, olivový olej, zázvor a rozmixujte dohladka.
3. Kdyby byla zálivka příliš hustá, přidejte trochu vody, ev. dochuťte.
4. Salátové listy propláchněte a důkladně osušte pomocí odstředivky.
5. Rozdělte je na talíře, přidejte zálivku a rukama důkladně promíchejte, aby se dostala na každý kousek salátu a ochutila jej.
6. Na závěr posypte goji, dýňovými semínky a ihned podávejte.



Na 2 porce budete potřebovat:

- > 1 mísa mixu salátových listů
- > hrst goji
- > hrst dýňových semínek

Goji zálivka:

- > ¼ hrnku goji
- > 1 lžíce jablečného octa
- > ½ citrónu
- > sůl
- > pepř
- > 1 lžíce tahini
- > 1 lžička javorového sirupu
- > 2 lžíce olivového oleje
- > 2 lžíce vody
- > malý kousíček čerstvého zázvoru





Raw čokoláda s goji a pistáciemi

1. Ve vodní lázni pomalu rozehejte kakaové máslo. Pokud má být čokoláda raw, je třeba kontrolovat teplotu, aby nepřekročila 42 stupňů.
2. Jakmile se rozpustí, odstavte ho z plotny a pomocí mixéru rozmixujete spolu s kokosovým cukrem, kakaovým práškem, vanilkovým práškem a špetkou soli v hladkou hmotu.
3. Nechte ji mírně vychladnout, přelijte do formy, posypte goji, nasekanými pistáciemi a nechte tuhnout při pokojové teplotě. Až hmota zcela vychladne, dejte ji do lednice.



Na 1 tabulku čokolády budete potřebovat:

- > 100 g bio kakaového másla
- > 60 g raw kakaového prášku
- > 40 g kokosového cukru
- > špetka vanilkového prášku
- > špetka soli
- > 2 lžíce goji
- > 2 lžíce pistácií





Citrusovo-mrkvové goji smoothie

1. Pokud nemáte předem, odšťavněte mrkev, abyste získali zhruba půl litru šťávy na dvě porce.
2. Poté omyjte citrusy a oloupejte je.
3. Pomocí ponorného mixéru, smoothie makeru či obdobného přístroje, je rozmixujte spolu se zázvorem, kurkumou, goji a mrkvovou šťávou v hladké krémové smoothie.
4. Ideálně ihned podávejte.



Na 2 porce budete potřebovat:

- > 1 menší grep
- > 1 pomeranč
- > 1 mandarinka
- > kousíček čerstvého zázvoru
- > kousíček čerstvé kurkumy
- > 1 lžíce goji
- > 500 ml mrkvové šťávy



Coolinarka.cz

Svatava Vašková



Jsem autorkou foodblogu Coolinářka a dvou kuchařek: Coolinářka - Testováno na rodině a Vánoční kuchařka pro kluky a holky. Ve svých receptech inspiroji ke každodennímu vaření z kvalitních, běžně dostupných surovin. Na mém blogu najdete široké spektrum receptů: od snídaní, polévek, masitých i zeleninových hlavních jídel, až po jednoduché dezerty.



Recepty

- > [Avokádový čoko-krém a goji](#)
- > [Mrkvová polévka s goji](#)
- > [Pečená ovesná kaše se superpotravinami](#)



Avokádový čoko-krém s goji

1. Ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě roztáhněte čokoládu. Nechte ji trochu zchladnout.
2. Rozmixujte avokádo, banán (ideální zralé až přezrálé) a asi lžíci goji.
3. Do této směsi přidejte vanilkový extrakt, kakao a javorový sirup.
4. Nakonec ruční metlou vmíchejte rozpuštěnou čokoládu.
5. Dezert nechte pár hodin odpočívat v lednici.
6. Poté ho rozdělte do misek a podávejte posypaný goji.



Na 4 porce budete potřebovat:

- > 1 avokádo
- > 1 banán
- > 1 lžíce kakaa
- > 1 lžíce vanilkového extraktu
- > 1-2 lžíce javorového sirupu
- > 80 g hořké čokolády
- > goji





Mrkvová polévka s goji

1. Na másle osmahněte najemno nakrájenou malou cibuli.
2. K ní přidejte na kolečka nakrájené asi 4 střední mrkve, chvíli je restujte a pak je zalijte vývarem.
3. Dokořeňte lžičkou mletého zázvoru, špetkou chilli a lžičkou mletého kardamonu.
4. Vařte, dokud mrkev nezměkne.
5. Pak do polévky dejte asi hrst goji a ještě pár minut společně vařte.
6. Polévku rozmixujte dohladka, přidejte konzervu kokosového mléka, pomerančovou šťávu, lžící třtinového cukru a dosolte.
7. Polévku podávejte posypanou goji a hrubě mletým pepřem.



Na 4 - 5 porcí budete potřebovat:

- > 4 střední mrkve
- > 1 malá cibule
- > 750 ml zeleninového vývaru
- > 1 lžička mletého zázvoru
- > špetka chilli (nemusí být)
- > 1 lžička mletého kardamonu
- > 1 konzerva kokosového mléka nebo krému
- > šťáva z 1 pomeranče
- > 1 lžíce třtinového cukru
- > goji
- > sůl
- > pepř





Pečená ovesná kaše se superpotravinami

1. Troubu rozehřejte na 190 stupňů.
2. V míse smíchejte ovesné vločky, kokos, třtinový cukr, borůvky, goji a mandle.
3. Přidejte mléko a vzniklou směs rozdělte do dvou kokosovým olejem vymazaných jednorazových zapékacích misek tak, aby dosahovala asi do 2/3 jejich objemu.
4. Navrch každé porce dejte ještě asi půl lžičky kokosového oleje.
5. Kaši dejte péct na 20 minut.



Na 2 porce budete potřebovat:

- > 5 lžic ovesných vloček
- > 2 lžíce třtinového cukru
- > 2 lžíce nastrohaného kokosu
- > 2 lžíce borůvek
- > 2 lžíce mandlí
- > 1-2 lžíce goji
- > cca 150 ml mléka
- > kokosový olej



Mamavkuchyni.cz

Barbora Charvátová



Jmenuji se Barbora a jsem máma, která kromě své malé holčičky miluje také vaření. Moje kuchyně je typická využitím základních surovin, které volím také s ohledem na svou malou dcerku. Ráda experimentuji, nemám ráda polotovary a náhražky, oceňuji kvalitu a poctivost při vaření. Při výběru surovin se řídím hlavou, při vaření svým citem – a zatím mi to vychází.



Recepty

- > [Mrkvová pomazánka s pomerančem a goji](#)
- > [Ovesné sušenky s medem a goji](#)
- > [Vepřová panenka s goji-višňovou omáčkou](#)



Mrkvová pomazánka s pomerančem a goji

1. Pomeranč rozpulte a jednu polovinu oloupejte a nakrájejte na drobné kousky.
2. Dejte je do misky a přidejte najemno nastrouhanou mrkev a hrst semínek goji.
3. Přilijte olej a vymačkejte šťávu z druhé poloviny pomeranče.
4. Pokud máte větší či šťavnatější pomeranč, nedávejte do směsi šťávu všechnu, aby nebyla pomazánka příliš řídká.
5. Nakonec osolte, opepřete a pečlivě rozmíchejte Lučinu.
6. Dobře uděláte, pokud pomazánku pak dáte ještě alespoň na půl hodiny odpočívat do lednice, aby se všechny chutě krásně propojily, goji je nasálo a pomazánka zpátky ztuhla.



Na 4 porce budete potřebovat:

- > 1 středně velká mrkev (90g)
- > 1 menší pomeranč (ideálně trošku nakyslý)
- > 1 hrst goji
- > 1 kostička Lučiny nebo žervé (100g)
- > 1/2 lžice panenského oleje (doporučuji řepkový)
- > sůl a pepř dle chuti





Ovesné sušenky s medem a goji

1. Jemně namleté vločky smíchejte s medem, moukou, rozpuštěným máslem, vejíčkem a kypřicím práškem, a zapracujte také goji a skořici.
2. Vznikne lepkavé těsto, které by ale mělo bez problémů držet pohromadě.
3. Na vymazaný plech nebo plech vystlaný pečicím papírem dělejte malé placičky, které pečete asi 10 minut v troubě předehřáté na 150 stupňů.
4. Pečte dle zkušeností s vlastní troubou, raději pozvolna, aby se goji nepřipálilo.
5. Sušenky jsou spíše měkké, avšak i přesto křupavé.



Na cca 25 kusů sušenek budete potřebovat:

- > 100 g ovesných vloček (mohou být i žitné nebo špaldové)
- > 70 g medu (1 vrchovatá lžíce)
- > 80 g celozrnné špaldové mouky
- > 70 g másla
- > 1 vejce
- > ½ prášku do pečiva (6g)
- > 2 hrsti goji
- > 1 lžička mleté skořice





Vepřová panenka s goji-višňovou omáčkou

1. Panenku naložte do oleje, tymiánu, oregana a osolte.
2. Nechejte takto chvíli marinovat.
3. Hrst semínek goji naložte do panáku vodky a nechte taktéž zhruba půl hodiny odpočívat, aby semínka nasála její chuť a změkla.
4. Pokud z nějakého důvodu nechcete používat tvrdý alkohol, namočte goji do červeného vína, ovocné šťávy nebo zkrátka jen do vody.
5. Na malém množství tuku marinované maso ze všech stran zprudka zatáhněte.
6. Přidejte goji včetně vodky a nechte zasyčet a odpařit.
7. Poté přilijte ještě jednoho panáka vody (tentokrát opravdu vody, ne vodky ☹ a dvě poctivé lžíce višňové marmelády.
8. Promíchejte, stáhněte na mírný plamen a nechejte zredukovat na omáčku. Panenka v ní krásně dojde a bude šťavnatá.
9. Závěrem omáčku doladíte ještě solí a pepřem.



Na 3 porce budete potřebovat:

- > 400 g vepřové panenky
- > 1 hrst goji
- > 0,05 l (panák) vodky
- > 2 velké lžíce višňové marmelády
- > olej a voda dle potřeby
- > sůl, tymián a oregano dle chuti

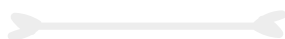


Lenivakucharka.sk

Veronika Čopíková



Kdo jsem? V první řadě ambasadorka chutného, doma připraveného jídla a milovnice kvalitních produktů. Spletitý kolotoč plný povinností vyplňuji oddechově-kreativním vařením. Prostřednictvím svých fotek a videoreceptů chci ukázat, že příprava receptů může být jednoduchá, rychlá a hlavně chutná!



Recepty

> [Goji bonbóny](#)



Goji bonbóny

1. Kakaové máslo nakrájejte na menší kousky a nechte ho rozpustit ve vodní lázni.
2. Přidejte kokosový olej a dobře promíchejte.
3. Rozpuštěné kakaové máslo a kokosový olej nalijte do mixéru a přidejte kakao, kokosový cukr, mletou vanilku a chilli v prášku.
4. Dobře vše rozmixujte, aby se vám všechny ingredience spojily.
5. Čokoládovou směs nalijte do silikonových formiček na dezertní bonbóny a posypte nasekanými kousky goji.
6. Odložte do lednice alespoň na 1 hodinu. Po vyjmutí vyklopte jednotlivé bonbóny a po kouscích vychutnávejte.



Na cca 24 bonbónů budete potřebovat:

- > 100 g kakaového másla
- > 50 g kokosového oleje
- > 70 g kakaa
- > 60 g kokosového cukru
- > 1 lžička mleté vanilky
- > ½ lžičky chilli v prášku
- > 30 g goji



Kucharkaprodceru.cz

Jana Florentýna Zatloukalová



Jmenuji se Jana Florentýna Zatloukalová a jsem matka čtyř dětí, pěti kuchařských knih a blogu Kuchařka pro dceru. Pevně věřím tomu, že každý se může naučit vařit dobře a rád. Bez výjimky. Zvládnou to i ti, kteří si zatím myslí, že se nenarodili proto, aby strávili kus života v kuchyni. Pokud vám při vaření chybí sebevědomí nebo inspirace, ráda vám ukážu, jak je najít a už o ně nikdy nepřijít.



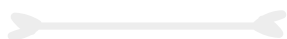
Recepty

> [Müsli tyčinky s goji](#)



Müsli tyčinky s goji

1. Goji nasypete do misky, zalijte vodou nebo džusem a nechte přes noc nabobtnat.
2. Troubu předehřejte na 180 stupňů.
3. Rozehřejte suchou pánev na středně silném žáru.
4. Vsypete do ní oříšky a za neustálého dozoru a občasného protřásání je opečte tak dlouho, až začnou vonět. Vsypete stranou do misky a nechte vychladnout. Pak je nasekejte na hrubší kousky.
5. Použitou pánev vytřete papírovou utěrkou, nasypete do ní ovesné vločky a opečte je do světle zlaté barvy. Nezapomínejte promíchávat, spálené vločky, stejně jako oříšky, chutnají nahořkle.
6. Pekáček o velikosti zhruba 25 x 15 cm vyložte pečicím papírem.
7. Opečené oříšky a vločky promíchejte s moukou a solí.
8. Goji důkladně scedte a trochu vyždímejte. Přidejte k vločkám, zalijte medem a jakýmkoli způsobem promíchejte na podivné, ulepené, nedržící těsto. Nejlépe to jde holýma rukama.
9. Těsto upěchujte do připraveného pekáčku. Pečlivě umačkejte, co vám trpělivost dovolí, a vložte do předehřáté trouby.
10. Pečte 20 - 25 minut.
11. Vyjměte z trouby a nechte zcela vychladnout v pekáčku.
12. Uchopte přečnívající pečicí papír a přeneste tu ulepenou upečenou věc na velké prkénko. Pak teprve rozkrájejte na tyčinky. Neomezujte se obvyklými tvary, pěkné jsou nejen úzké obdélníčky, ale taky trojúhelníky a čtverečky.



Na cca 10 müsli tyčinek budete potřebovat:

- | | |
|--------------------------|---|
| > 100 g goji | > 30 g hladké mouky nebo rozmixovaných vloček |
| > 175 g ovesných vloček | > malá špetka soli |
| > 175 g oříšků a semínek | > 100 g tekutého medu |

