

# Jablkový koláč Inges



INES – Innovative  
ErnährungsSchulungen

Množstvo porcií: 1 plech na pečenie

Trvanie: 25 minút prípravy / 30 minút odpočinku / 35 - 40 minút pečenia

## Zložky

400 g múky

125 g masla

125 g trstinového cukru

1 kg vanilkového cukru

1 kg prášku do pečiva

1 vajce

trochu citrónovej kôry

trochu mlieka

Ríbezľový džem

1,5 kg koláčových jablák

50 g sultánok

vajce na potretie



## Príprava

Múku zmiešajte s práškom do pečiva, do múky votrite studené maslo a rozdrobte ho do múky. Pridáme cukor, vanilkový cukor a nastrúhanú citrónovú kôru a rýchlo vymiešame s vajcom a mliekom cesto.

Necháme odpočívať na chladnom mieste aspoň 30 minút.

Cesto rozvalkajte na dvojnásobok veľkosti plechu, rozdeľte na polovicu a jednu polovicu položte (pomocou valčeka) na plech, potrite džemom a navrch poukladajte nakrájané jablká. Posypeme sultánkami. Navrch položíme druhý plát cesta, potrieme vajcom a niekoľkokrát popicháme vidličkou. Koláč vložte do predhriatej rúry a pečte pri strednej teplote 35 až 40 minút.

# Bobule cmar



INES – Innovative  
ErnährungsSchulungen

2 porcie

Trvanie: 10 min.

## Zložky

150 g černíc alebo malín (čerstvých alebo mrazených)

300 - 400 ml cmaru (alternatívy: jogurt, kefír)

šťava z 1 pomaranča

1 čajová lyžička šupiek psyllia

prípadne 1/2 balíčka vanilkového cukru

## Príprava

Čerstvé bobule opláchnite a osušte.

Mrazené bobule použite priamo.

Cmar, bobule a pomarančovú šťavu rozmixujte na jemné pyré ručným mixérom.

Pridajte šupky psyllia a vanilkový cukor a krátko rozmixujte. Nápoj rozdeľte do 2 pohárov a nechajte odstáť približne 10 - 15 minút, aby psylliové šupky mohli dobre napučať. Cviklu si potom môžete vychutnať.



# Zemiakový guláš s fazuľou

2 porcie

Trvanie: približne 1 hodina

## Zložky

200 g voskových zemiakov  
200 g bielej fazule (z konzervy)  
1 ks. Cibuľa  
1 polievková lyžica repkového oleja  
1 polievková lyžica mletej papriky  
2 polievkové lyžice octu  
400 ml polievky (čirej)  
2 lyžice kyslej smotany  
1 - 2 polievkové lyžice múky  
soľ, korenie, majorán, rasca, bobkový list  
nasekané čerstvé bylinky (napr. petržlen)



## Príprava

Cibuľu ošúpte a nakrájajte nadrobno. Zemiaky ošúpeme a nakrájame na kúsky. V hrnci rozohrejte olej a krátko na ňom opečte cibuľu. Pridáme mletú papriku, rýchlo premiešame, aby sa nepripálila, a potom ihneď podlejeme octom a zalejeme polievkou. Pridáme nakrájané zemiaky a všetky koreniny a varíme, kým zemiaky nezmäknú. Potom vmiešajte uvarenú fazuľu a nechajte ju krátko povariť. Múku rozmiešajte s trochou vody do hladka a pridajte do guláša, privedte do varu. Guláš dochuťte podľa chuti a podávajte s lyžicou kyslej smotany a množstvom čerstvých bylínok. a množstvom čerstvých bylínok.

Bohaté na  
rastlinné  
bielkoviny a  
potraviny s  
nízkym  
obsahom  
tuku

# Celozrnné špaldové špecle



INES – Innovative  
ErnährungsSchulungen

2 porcie

Trvanie: Približne 30 min.

## Zložky

200 g celozrnej špaldovej múky

2 vajcia

100 ml vody

½ lyžičky soli

Nastrúhaný muškátový oriešok

## Príprava

Vodu, vajcia, soľ a muškátový oriešok vyšľahajte.

Vmiešame múku a necháme vykysnúť cesto.

a nechajte cesto asi 30 minút napučať.

Cesto prelejeme cez sitko na špacírky do hrnca s vriacou osolenou vodou.

do hrnca s vriacou osolenou vodou.

Špecle sú uvarené po 10 - 15 minútach.



# Hrachová krémová polievkape



INES – Innovative ErnährungsSchulungen

2 porcie

Trvanie: Približne 30 min.

## Zložky

- 400 g mrazeného hrášku
- 1 stredne veľký zemiak
- 500 ml zeleninového vývaru
- 100 ml smotany na šľahanie
- 2 PL olivového alebo repkového oleja
- 3 jarné cibuľky
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 lyžička sušeného korenia
- Sol', korenie



## Zubereitung

- Zemiaky ošúpeme a nakrájame na malé kocky.
- Jarnú cibuľku nakrájajte na kolieska. V hrnci rozohrejte olej a orestujte na ňom zemiaky a jarnú cibuľku.
- Pridajte hrášok a restujte asi 2 minúty.
- Potom pridajte zeleninový vývar a smotanu na šľahanie a ochuťte pikantným korením.
- Polievku prikryte, privedte do varu a varte 10 minút.
- Potom polievku rozmixujte na jemno ručným mixérom.
- Nakoniec polievku ochuťte soľou, korením a citrónovou šťavou.
- Podávajte s kúskom jemného celozrnného alebo hnedého chleba.

Vhodné ako predkrm bohatý na bielkoviny ALEBO ako večera

# Rissoles



INES – Innovative  
ErnährungsSchulungen

2 porcie

Trvanie: Približne 30 min.

## Zložky

- 1 stuhnutá grahamová sušienka alebo stuhnutá celozrnná
- 1 cibuľa
- 2 PL oleja na panvicu
- 1/2 zväzku petržlenovej vňate
- 1 cesnak
- 200 g mletého mäsa
- 1 vajce
- muškátový oriešok
- koreníe, soľ,
- tymián, majorán, prípadne mletá paprika
- Olej na vyprážanie



## Príprava

Na mleté bochníky nakrájajte cesto na kocky a namočte ho do vody asi na 15 minút, vyberte a dobre vyžmýkajte. Cibuľu nakrájajte nadrobno. Potom cibuľu opečte na panvici s trochou oleja. Cesnak ošúpeme a prelisujeme. Petržlenovú vňať umyte a nasekajte nadrobno.

Mleté mäso vložte do misy. Namočené cesto nakrájajte, pridajte opečenú cibuľu, vajce a všetky koreniny a dobre premiešajte. Potom z hmoty vytvarujte malé bochničky. Na panvici rozohrejeme olej a pomaly smažime mäsové guľky, kým nezískajú peknú hnedú farbu.

Vhodnou prílohou je zemiaková kaša. Vhodný recept nájdete v našej zbierke receptov.

Vyšší obsah vlákniny ako v bežnom recepte, pretože namiesto žemlí sa používajú celozrnné sušienky



INES – Innovative  
ErnährungsSchulungen

# Jemné ovsené müsli

2 porcie

Trvanie: Nechajte napučať aspoň 15 minút - lepšie cez noc

## Zložky

Približne 6 polievkových lyžíc jemných ovsených vločiek

1 - 2 čajové lyžičky mletého ľanového semena

300 g jogurtu

3 polievkové lyžice mletých orechov (alebo orechové pyrė)

1 - 2 jablká (alebo iné sezónne ovocie)

1 štipka škorice

2 čajové lyžičky medu (ak je to potrebné)

2 čajové lyžičky ľanového oleja



## Príprava

Zmiešajte ovsené vločky a ľanové semienka s jogurtom a škoricom a nechajte ich namočené aspoň 45 minút.

Najlepšie je zmiešať to večer predtým, aby to cez noc dobre napučalo a ovsené vločky boli lepšie stráviteľné. Jablká umyte, nastrúhajte najemno a spolu s mletými orechmi alebo orechovým pyrė ich vmiešajte do jogurtovo-ovsenej zmesi. Nakoniec müsli rozdělíme do dvoch misiek a každú z nich zjemníme lyžičkou medu.

Tip: Müsli môžete obohatiť aj 1 čajovou lyžičkou ľanového oleja.

Vhodné pre  
ľudí s  
problémami so  
žuvaním.

# Feniklová polievka so šošovicou

2 porcie

Trvanie: približne 30 minút



INES – INnovative  
ErnährungsSchulungen

## Zložky

100 g červenej šošovice  
2 stredne veľké mrkvy  
1/2 feniklu  
2 strúčiky cesnaku  
1 polievková lyžica repkového oleja  
700 ml zeleninového vývaru  
1 čajová lyžička mletej papriky  
1 štipka škorice  
2 bobkové listy  
soľ, korenie  
1 polievková lyžica gréckeho jogurtu 10 % tuku  
Šťava z 1/2 citróna



## Príprava

Šošovicu prepláchnite na sitku, nechajte odkvapkať, varte vo vriacej vode bez soli asi 5 minút a potom ju odložte. Medzitým očistite a umyte alebo ošúpte zeleninu a nakrájajte ju na malé kocky. Cesnak ošúpeme a nakrájame nadrobno a osmažíme v hrnci na oleji. Potom do hrnca pridajte nakrájanú zeleninu a orestujte ju. Do zeleninovej polievky pridajte uvarenú šošovicu a pridajte bobkový list, mletú papriku a škoricu. Potom polievku prikryte a varte na miernom ohni približne 15 minút. Potom odstráňte bobkové listy a polievku rozmixujte na jemné pyré ručným mixérom. Pred podávaním polievku ochuťte citrónovou šťavou, soľou a korením. a ozdobte 1 lyžicou jogurtu.

K polievke sa hodí tenký kúsok opečeného celozrnného chleba.

Bohaté na  
zeleninu  
bielkovín a  
vlákniny

# Zeleninový guláš leto



INES – Innovative  
ErnährungsSchulungen

2-3 porcie

Trvanie: 45 minút

## Zložky

½ kúska červenej cibule  
2 PL olivového oleja  
1 veľký zemiak  
1 veľká mrkva  
300 g cukety  
150 g čerstvej bežeckej fazule  
6 koktailových paradajok  
Hrst líšiek  
korenie:  
bobkový list, 1 cm kúsok zázvoru  
Soľ, libeček, koriander  
Bylinky: petržlenová vňať, pažitka



## Príprava

Na oleji orestujte cibuľu, zemiaky a mrkvu. Keď je zelenina svetlohnedá, pridajte líšky, fazuľu a cuketu a krátko orestujte. Potom zalejte dobrým pol litrom vriacej vody. Pridajte korenie vo vrecúšku a nechajte variť približne 15 minút. Keď je zelenina mäkká, vyberte korenie a pridajte cherry paradajky prekrojené na polovicu. Musia byť len horúce. Ozdobte čerstvo nasekanou petržlenovou vňaťou alebo pažitkou. Hodí sa k špaldovým rezancom. Niekoľko kociek ovčieho syra posypaných hotový guláš dotvorí jedlo.

Namiesto cestovín je vhodná aj celozrnná ryža alebo zemiaky!

# Šalát z kyslej kapusty



INES – Innovative  
ErnährungsSchulungen

2 porcie

Trvanie: približne 10 min.

## Zložky

Približne 200 g surovej kyslej kapusty

½ jablka

4 PL jogurtu alebo kyslej smotany

Cibuľové krúžky, ak je to potrebné

## Príprava

Nakrájajte kyslú kapustu; ½ jablka so šupkou nakrájajte na malé kúsky, zmiešajte s jogurtom alebo kyslou smotanou a ozdobte niekoľkými krúžkami cibule.



Bohatý na  
vlákninu,  
podporuje  
trávenie

# Túrókrém lenolajjal



INES – Innovative  
ErnährungsSchulungen

2 adag

Időtartam 10 perc

## Összetevők

250 g sovány túró

2-3 evőkanál lenmagolaj

1 evőkanál frissen őrölt lenmag

2 evőkanál víz / tej

2 teáskanál méz

Bogyós gyümölcsök ízlés szerint



## Előkészítés

Az összes hozzávalót jól keverje össze.

Tálaljuk bogyós gyümölcsökkel vagy más felszeletelt gyümölccsel, ha kívánjuk.

Pikantná  
variácia:  
Namiesto medu  
použite  
bylinkovú soľ a