

RECEPTY

NÍZKOUHLÍKOVÉ SVAČINKY



Obsah

1	Zeleninové wrapy	1
2	Cizrnové kuličky	1
3	Ořechové tyčinky	2
4	Mrkvové tyčinky s dipem	2
5	Domácí energetické tyčinky	3
6	Sendviče s avokádem	3
7	Semínkové sušenky bez pečení	4
8	Plněné celozrnné bagetky	4

1 Zeleninové wrapy

Ingredience: celozrnná tortilla, humus, nastrouhaná mrkev, plátky okurky, lístky salátu

Příprava: Tortillu potřete humusem, přidejte zeleninu, zarolujte a rozkrojte napůl.

Nakoupit:

4 celozrnné tortilly

1 balení humusu (150 g)

1 velká mrkev

1/2 salátové okurky

lístky salátu (cca 4 větší listy)

Postup přípravy:

1. Připravte si: 4 celozrnné tortilly, humus, 1 velkou mrkev, 1/2 salátové okurky, několik listů salátu.
2. Nastrouhejte mrkev najemno.
3. Nakrájejte okurku na tenké plátky.
4. Rozložte tortillu na talíř.
5. Namažte humus rovnoměrně na tortillu.
6. Přidejte zeleninu: na humus dejte trochu nastrouhané mrkve, plátky okurky a pár lístků salátu.
7. Zarolujte tortillu jako burrito, přičemž okraje přehněte dovnitř, aby náplň nevytekla.

Rozkrojte wrap na polovinu, a je hotovo!



2 Cizrnové kuličky

Ingredience: uvařená cizrna, lžíce sezamové pasty tahini, citronová šťáva, česnek, sůl, pepř

Příprava: Rozmixujte cizrnu s ostatními ingrediencemi, vytvarujte malé kuličky a zabalte do krabičky.

Nakoupit:

1 plechovka vařené cizrny (cca 400 g)

1 lžíce sezamové pasty tahini

1 citron

1 stroužek česneku

sůl, pepř

Postup přípravy:

1. Připravte si: 1 plechovku cizrny, 1 lžíci sezamové pasty tahini, 1 citron, 1 stroužek česneku, sůl, pepř.
2. Otevřete plechovku cizrny a slijte vodu. Cizrnu dejte do mixéru nebo mísy.
3. Přidejte tahini, citronovou šťávu, nakrájený česnek, špetku soli a pepře.
4. Všechny ingredience rozmixujte, až vznikne hladká směs.
5. Z těsta vytvarujte malé kuličky (cca velikost vlašského ořechu).

Dejte kuličky do krabičky a můžete je podávat!



3 Ořechové tyčinky

Ingredience: nasekané ořechy, datle, kapka citronové šťávy

Příprava: Směs smíchejte, vytvarujte do tyčinek a nechte ztuhnout v lednici.

Nakoupit:

50 g nasekaných ořechů (např. vlašské, lískové nebo mandle)

100 g datlí

1 lžička citronové šťávy

Postup přípravy:

1. Připravte si: 50 g nasekaných ořechů (mandle, vlašské, lískové), 100 g datlí, 1 lžičku citronové šťávy.
2. Nakrájejte datle na menší kousky.
3. Vložte všechny ingredience (ořechy, datle a citronovou šťávu) do mixéru nebo mísy.
4. Rozmixujte vše, aby vznikla lepivá směs.
5. Vytvarujte směs do tvaru tyčinek nebo malých kuliček, jak to bude pohodlnější.
6. Dejte tyčinky do lednice, aby ztuhly (stačí 20-30 minut).



4 Mrkvové tyčinky s dipem

Ingredience: syrová mrkev nakrájená na hranolky, jogurt smíchaný s citronovou šťávou a špetkou soli

Příprava: Mrkev dejte do krabičky, dip zvlášť do malé nádobky.

Nakoupit:

2 velké mrkve

1 malý bílý jogurt (cca 150 g)

1/2 citronu

špetka soli

Postup přípravy:

1. Připravte si: 2 velké mrkve, 1 malý bílý jogurt, 1/2 citronu, špetku soli.
2. Oloupejte a nakrájejte mrkev na dlouhé tenké tyčinky.
3. Do malé misky dejte jogurt, přidejte citronovou šťávu a špetku soli.
4. Vše dobře promíchejte, aby vznikl chutný dip.
5. Dejte mrkve do krabičky a dip do malé nádobky. Podávejte jako zdravou svačinu!



5 Domácí energetické tyčinky

Ingredience: ovesné vločky, rozinky, rozmixované datle, kokosový olej, špetka soli

Příprava: Smíchejte, zformujte do tvaru tyčinek, dejte na chvíli do lednice.

Nakoupit:

- 100 g ovesných vloček
- 50 g rozinek
- 100 g datlí
- 1 lžíce kokosového oleje
- špetka soli

Postup přípravy:

1. Připravte si: 100 g ovesných vloček, 50 g rozinek, 100 g datlí, 1 lžíci kokosového oleje, špetku soli.
2. Vložte všechny ingredience do mixéru nebo mísy.
3. Rozmixujte je, až vznikne lepivá hmota. Pokud je směs příliš suchá, přidejte trochu více kokosového oleje.
4. Z hmoty vytvarujte tyčinky.
5. Dejte je na chvíli do lednice, aby ztuhly (stačí 20-30 minut).



6 Sendviče s avokádem

Ingredience: celozrnný chléb, avokádo, citronová šťáva, sůl, pepř

Příprava: Namažte chléb rozmačkaným avokádem ochuceným citronem, solí a pepřem, zabalte do papíru.

Nakoupit:

- 4 krajíce celozrnného chleba
- 1 avokádo
- 1 lžička citronové šťávy
- sůl, pepř

Postup přípravy:

1. Připravte si: 4 krajíce celozrnného chleba, 1 avokádo, 1 lžičku citronové šťávy, sůl, pepř.
 2. Oloupejte avokádo a rozmačkejte ho vidličkou v misce.
 3. Přidejte citronovou šťávu, špetku soli a pepře, a vše dobře promíchejte.
 4. Namažte směs na krajíce chleba.
- Zabalte sendvič do papíru nebo potravinové fólie, aby se dobře přenášel.



7 Semínkové sušenky bez pečení

Ingredience: slunečnicová semínka, datle, mleté lněné semínko, voda

Příprava: Ingredience rozmixujte, vytvarujte sušenky a nechte ztuhnout v lednici.

Nakoupit:

50 g slunečnicových semínek

100 g datlí

25 g mletého lněného semínka

Postup přípravy:

1. Připravte si: 50 g slunečnicových semínek, 100 g datlí, 25 g mletého lněného semínka, trochu vody (cca 3 lžíce).
2. Rozmixujte všechny ingredience (semínka, datle, lněné semínko) v mixéru.
3. Přidejte trochu vody, aby vznikla lepivá směs.
4. Vytvarujte malé sušenky.
5. Dejte je do lednice, aby ztuhly (stačí 20-30 minut).



8 Plněné celozrnné bagetky

Ingredience: celozrnná bagetka, pomazánka (např. avokádová nebo humus), listy salátu, plátky okurky

Příprava: Bagetku rozkrojte, naplňte pomazánkou a zeleninou, zabalte do papíru.

Nakoupit:

1 celozrnná bagetka

75 g humusu (nebo jiné pomazánky)

lístky salátu (cca 2 větší listy)

1/2 salátové okurky

Postup přípravy:

1. Připravte si: 1 celozrnnou bagetku, 75 g humusu nebo jiné pomazánky (avokádové nebo jinou), několik listů salátu, 1/2 salátové okurky.
 2. Rozkrojte bagetku na dvě poloviny.
 3. Namažte pomazánku na obě poloviny bagetky.
 4. Nakrájejte okurku na tenké plátky.
 5. Přidejte salát a okurku na pomazánku.
- Zabalte bagetku do papíru nebo potravinové fólie a svačinka je hotová.



Poznámky k nízkouhlíkové variantě:

Domácí příprava (např. vaření cizrny, domácí humus) snižuje uhlíkovou stopu a je cenově výhodnější.

Sezónnost a lokalita: Vyhnout se dle možností nákupu mimo sezónu (např. okurky nebo salát v zimě z dovozu).

Obaly: Nakupovat bezobalově, kde je to možné. Cena se tím může i snížit.

Avokádo a datle: I když mají vyšší uhlíkovou stopu, volbou Fairtrade certifikace podpoříme udržitelné pěstování.



Zaměření na nízkouhlíkovou stopu může zvýšit celkovou cenu, ale často vede k lepší kvalitě pokrmů a podpoře lokální ekonomiky.

