



TAJNA ZDRAVLJA

Slatka Tajna Blagdana

Zdravi i slatki obroci za blagdanske dane



BY ANJA ŠAŠVARI



DRAGI PRIJATELJI

Dobro došli!

Želimo Vam otkriti naše slatke blagdanske tajne

DONOSIMO VAM ZDRAVE I SLATKE
RECEPTE KOJI ĆE UPOTPUNITI
BLAGDANSKE DANE

www.tajnazdravlja.com

SLATKI DORUČAK

TAJNA ZDRAVLJA

BLAGDANSKA GRANOLA

zobene pahuljice, sjemenke, orasi

PALAČINKE S ANISOM

pirovo brašno, anis, biljno mlijeko

**NAJSLAĐI NAČIN DA
ZAPOČNETE BLAGDANSKI DAN**

Blagdanska granola



VEGAN ZDRAVO SLATKO

Sastojci

- 2 šalice zobnih pahuljica
- 1/4 šalice bundevinih sjemenki
- 2 žlice chia sjemenki
- 1/2 šalice oraha
- 1/4 šalice kokosovih mrvica
- 1/2 žličice cimeta
- 1/2 šalice datulja
- 2 žlice otopljenog kokosovog ulja
- 3 žlice agave sirupa

Priprema

U posudi pomiješati sve suhe sastojke

Dodati agave sirup i kokosovo ulje i promiješati.

Peći na 180 stupnjeva 8-10 minuta.

Ostaviti da se potpuno ohladi.

Premijestiti u staklene posude.

Poslužiti kao žitarice sa mlijekom.

Palačinke s anisom



VEGAN ZDRAVO SLATKO

Sastojci

- 1 i 1/2 šalice mljevenih zobnih pahuljica
- 1 šalice pirovog brašna
- 1 žlica mljevenih lanenih sjemenki+3 žlice vode
- 1 žlica šećera kokosovog cvijeta
- 1/4 žličice himalajske soli
- 1 žličica anisa
- 1 žličica soda bikarbone
- 1 žlica jabučnog octa
- 1 i 1/2 šalice biljnog mlijeka

Priprema

Pomiješati lanene sjemenke i vodu i ostaviti 10 minuta.

U posudi pomiješati sve suhe sastojke. Dodati biljno mlijeko, jabučni ocat i lanene sjemenke s vodom.

Peći palačinke na malo kokosova ulje 1-2 minute na svakoj strani.

Poslužiti uz sirup od izblendane 1/2 šalice datulja, sok od 1 naranče, i 1 žlice agave sirupa.

BLAGDANSKE SLASTICE

TAJNA ZDRAVLJA

KEKSI OD LIMUNA

sok od limuna i limunova korica, agave
sirup

ČOKOLADNA TORTA OD BATATA

batat, kakao, kokosovo brašno

BOŽIĆNA TORTA

suho voće, sok od naranče, cimet

KEKSI OD ĐUMBIRA

đumbir, klinčić, mušklatni oraščić



keksi od limuna

VEGAN

BEZ
MLIJEKA

BEZ
JAJA

sastojci

- 2 šalice pirovog brašna
- 1 žličica sode bikarbone
- 1/2 žličice himalajske soli
- 5 žlica šećera kokosovog cvijeta
- 5 žlica otopljenog kokosovog ulja
- 3 žlice agave sirupa
- 2 žlice soka od limuna
- 1 žlica naribane limunove kore

vrijeme

- 20 minuta

upute

- U jednoj posudi pomiješati suhe sastojke - brašno, sodu bikarbonu i sol.
- U drugoj posudi pomiješati šećer, limunovu koru i sok, agave sirup i kokosovo ulje.
- Dodati u suhe sastojke i dobro pomiješati. Dobiti ćete smjesu kao za tijesto.
- Napraviti kuglice i rukama ih spljoštiti kako bi dobili oblik keksa.
- Peći na 180°C 15-17 min.
- Keksi se mogu čuvati u zatvorenoj posudi do 2 tjedna.



čokoladna torta od batata

VEGAN

BEZ
ŠEĆERA

BEZ
JAJA

sastojci

Biskvit:

- 3/4 šalice kuhanog batata
- 3/4 šalice biljnog mlijeka
- 1 žličica jabučnog octa
- 2 žlice otopljenog kokosovog ulja
- 3 žlice agave sirupa
- 1 šalice pirovog brašna
- 1/2 šalice kokosovog brašna
- 1/2 šalice kakao praha
- 1 žličica sode bikarbone

Preljev:

- 1/2 šalice kuhanog batata
- 2 žlice kakao praha
- 1 žlica agave sirupa
- malo biljnog mlijeka

upute

- U jednoj posudi pomiješati sve tekuće sastojke: biljno mlijeko, jabučni ocat, kokosovo ulje i agave sirup.
- U drugoj posudi pomiješati sve suhe sastojke: pirovo i kokosovo brašno, kakao prah i soda bikarbonu.
- U suhe sastojke dodati kuhani batat i tekuće sastojke i dobro pomiješati.
- Peći 40-50 min na 180°C u kalupu za tortu.
- Za preljev izblendati sve sastojke u blenderu i kada je biskvit pečen namazati na biskvit.



Božićna torta

VEGAN

BEZ
ŠEĆERA

BEZ
JAJA

sastojci

- 1 i 1/2 šalice pirovog brašna
- 2 žličice soda bikarbonate
- 2 žlice mljevenih lanenih sjemenki
- 5 žlica šećera kokosovog cvijeta
- 1/2 žličice naribanog đumbira
- 1 žličica cimeta
- 1/4 žličice klinčića u prahu, muškarnog oraščića i himalajske soli
- 1 žlica naribane korice limuna
- 1 žlica naribane kore naranče
- 1/3 šalice otopljenog kokosovog ulja
- 1/2 šalice biljnog mlijeka
- 2 žlice agave sirupa
- 1 i 1/2 šalice mješavine suhog voća i orašastih plodova po izboru (groždice, suhe šljive, suhe marelice, datulje, orasi..) i 1 šalice soka od naranče

upute

- Pomiješati suho voće i orašaste plodove sa sokom od naranče i ostaviti 2 sata.
- U zdjeli, pomiješati sve suhe sastojke.
- Dodati tekuće sastojke i suho voće i orašaste plodove s narančinim sokom i promiješati.
- Staviti u kalup za tortu obložen neljepljivim papirom.
- Peći na 180° C 40 min, nakon toga smanjiti na 170°C i peći još 10-20 min.
- Torta je gotova kada probodete čačalicom sredinu torte i ništa se ne lijepi za čačalicu.



Keksi od đumbira

VEGAN

BEZ
ŠEĆERA

BEZ
JAJA

sastojci

- 3 šalice integralnog pšeničnog brašna
- 1 žličica soda bikarbone
- 1 žličica cimeta
- 1/2 žličice klinčića u prahu
- 1/4 žličice muškarnog oraščića
- 1/2 žličice himalajske soli
- 1 žličica naribanog đumbira
- 3/4 šalice otopljenog kokosovog ulja
- 1/2 šalice šećera kokosovog cvijeta
- 1/2 šalice agave sirupa
- 1 žlica mljevenih lanenih sjemenki + 3 žlice tople vode pomiješanih 15 min

Preljev:

- 2 žlice otopljenog kokosovog ulja
- 1 žlica kakao praha
- 1 žličica agave sirupa

upute

- Pomiješati brašno, sodu bikarbonu i začine.
- U drugoj posudi pomiješati kokosovo ulje, šećer, agave sirup i lanene sjemenke.
- Dodati tekuće sastojke u suhe i oblikovati 2 kugle od tijesta.
- Razvaljati kugle i oblikovati kekse pomoću božićnih kalupa za kekse.
- Peći na 180° C 12 min na papiru za pečenje. Ostavit da se ohlade.
- Pomiješati sve sastojke za preljev. Preljev treba biti guste teksture kako bi mogli ukrašavati kekse prema želji.

SIROVI KOLAČI

TAJNA ZDRAVLJA

ČOKOLADNE JAFFA KUGLICE

naranča, kakao, lješnjaci

ČOKOLADNE PLOČICE S ORASIMA

orasi, kakao, datulje

KUGLICE OD ROGAČA

rogač, groždice, naranča



čokoladne jaffa kuglice

VEGAN

BEZ
GLUTENA

SIROVO

sastojci

- 2 šalice lješnjaka
- 1 šalica datulja
- 3 žlice kakao praha
- 2 žlice otopljenog kokosovog ulja
- 2 žlice agave sirupa
- sok od 1 naranče
- za dekoraciju: naribana narančina kora i 2 kriške naranče

vrijeme

- 10 minuta

upute

- Datulje natopiti 15 minuta u toploj vodi ili nekoliko sati u hladnoj vodi.
- Lješnjake izblendati u blenderu kako bi dobili brašno od lješnjaka.
- Sve sastojke staviti u blender i dobro izblendati. Dobiti ćete gustu smjesu.
- Rukama oblikovati kuglice.
- Kuglice staviti na pladanj i posuti sa naribanom narančinom koricom, te dekorirati sa 2 kriške naranče.



čokoladne pločice s orasima

VEGAN

BEZ
GLUTENA

SIROVO

sastojci

- 2 šalice oraha
- 1/2 šalice datulja
- 2 žlice kakao praha
- 2 žlice otopljenog kokosovog ulja
- 2 žlice agave sirupa
- za dekoraciju: sitno sjeckani komadići oraha

vrijeme

- 10 minuta

upute

- Datulje natopiti 15 minuta u toploj vodi ili nekoliko sati u hladnoj vodi.
- Orahe izblendati u blenderu kako bi dobili brašno od oraha.
- Sve sastojke staviti u blender i dobro izblendati. Dobiti ćete gustu smjesu.
- Rukama oblikovati pravokutne pločice.
- Pločice staviti na pladanj i posuti sitno sjeckanim komadićima orasa.
- Ostatak čuvati u hladnjaku.



kuglice od rogača

VEGAN

BEZ
GLUTENA

SIROVO

sastojci

- 1 i 1/2 šalice mljevenog rogača
- 2 šalice oraha
- sok od 1 naranče
- sok od 1/2 limuna
- 1 i 1/2 žlica agave sirupa
- 1 i 1/2 šalice grožđica
- naribana kora 1 naranče i 1 limuna
- dekoracija: kokosove mrvice

vrijeme

- 10 minuta

upute

- Grožđice natopiti 15 minuta u toploj vodi ili nekoliko sati u hladnoj vodi.
- Orahe izblendati u blenderu.
- Sve sastojke staviti u blender i dobro izblendati. Dobiti ćete gustu smjesu.
- Rukama oblikovati kuglice.
- Kuglice uvaljati u kokosove mrvice i poslužiti.
- Ostatak čuvati u hladnjaku.

BLAGDANSKI NAPITCI

TAJNA ZDRAVLJA

TOPLA ČOKOLADA

biljno mlijeko, kakao, agave sirup

LIMUNADA OD HIBISKUSA

limunov sok, hibiskus



topla čokolada



Sastojci:

- 2 šalice biljnog mlijeka
- 2 žlice kakao praha
- 1 žlica agave sirupa

Priprema:

Ugrijati biljno mlijeko. Dodati kakao prah i agave sirup i sve dobro promiješati. Za posebno gustu toplu čokoladu dodajte još indijskih oraščića i izblendajte sve u blenderu.



ZA JOŠ RECEPTA POSJETITE
WWW.TAJNAZDRAVLJA.COM



limunada od hibiskusa

Sastojci:

ohlađeni čaj od hibiskusa
sok od 1 limuna

Priprema:

Pomiješati ohlađeni čaj od hibiskusa sa sokom od limuna.
Uliti u staklene čaše i dekorirati sa kriškom limuna.

ZA JOŠ RECEPTA POSJETITE
WWW.TAJNAZDRAVLJA.COM



SRETNE I ZDRAVE BLAGDANE

ŽELI VAM
TAJNA ZDRAVLJA

