

ČOKOLÁDA každý den

Více než 85 receptů
na čistě rostlinné
sladkosti z raw kakaa
pro podporu vašeho
ZDRAVÍ a POHODY



BENNETT COFFEY & KYLEEN KEENAN

zakladatelky společnosti NOT YOUR SUGAR MAMAS

ČOKOLÁDA
každý den





ČOKOLÁDA každý den

Více než 85 receptů
na čistě rostlinné
sladkosti z raw kakaa
pro podporu vašeho
ZDRAVÍ a POHODY

Bennett Coffey & Kyleen Keenan

zakladatelky společnosti Not Your Sugar Mamas
a nejoblíbenější čokoládové a pralinkové kouzelnice v Martha's Vineyard
ve spolupráci s Rebeccou Miller Ffrench

Fotografie Elizabeth Cecil



Nakladatelství ANAG



Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

České vydání po dohodě s Avery, nakladatelstvím Penguin Publishing Group, divizí Penguin Random House LLC, New York, USA

Původně vyšlo jako Chocolate Every Day

© Bennett Coffey a Kyleen Keenan, 2018

Fotografie © Elizabeth Cecil

Překlad © Martina Benešová, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-217-5

Tuto knížku věnujeme všem našim oddaným fanouškům,
lidem z ostrova Martha's Vineyard a taky všem, kdo
svému životu potřebují dodat trochu víc čokolády.



A top-down photograph of three silver spoons with yellow handles resting on a white, scalloped-edge plate. Each spoon holds a portion of a dessert consisting of a thick, light-colored cream, a layer of golden-brown crumbs, and a slice of brown, textured material. The plate is scattered with small crumbs of the dessert. The background is a light-colored, marbled surface.

obsah

úvod 9

Proč právě čokoláda? • Naše poslání • Jak to celé začalo

1 všechno, co jste kdy chtěli vědět o čokoládě 15

Superpotravina pro zdraví • Čokoláda v kostce

2 začínáme 23

Nic složitého • Suroviny • Více o ingrediencích
• S kuchyňskými vymoženostmi si nelamte hlavu

3 základní stavební kameny vaší čokoládové kuchyně 33

4 kakaová smoothies a životabudiče 49

5 snídaně 73

6 raw cukroví a další malé sladkosti 97

7 raw dezerty 129

8 čokoládové pečení 145

9 mražené blaho 193

poděkování 216 • poznámky 217 • rejstřík 219 • rejstřík receptů 221

úvod

PROČ PRÁVĚ ČOKOLÁDA?



Přesně na toto se nás lidé ptají asi nejčastěji: „To fakt jíte čokoládu každý den?“ Jednoznačně říkáme: ANO! Čokoláda v našem pojetí má však jen pramálo společného s tou průmyslově vyráběnou mléčnou čokoládou, které se prodává (a jí) nejvíc. Všichni moc dobře víme, kolik chemie se leckdy najde v klasických čokoládových tyčinkách nebo tabulkových čokoládách. Náš přístup je úplně jiný: Myslíme si totiž, že raw kakao jako součást lahodných malých sladkostí by se mělo stát vědomou součástí našeho každodenního jídelníčku! Raw kakao a čokoláda jsou totiž zdravé. Hodně zdravé. Tečka.

Toto všechno však možná už dávno víte. A jestli ne, zkuste se na čokoládu podívat našima očima. Tak, abyste si ji mohli zdravě užívat stejně, jako si ji užíváme my. O možných pozitivních účincích čokolády na lidské zdraví se v odborných lékařských časopisech začalo psát už před více než dvaceti lety, a výzkumů, které její zdravotní přínos potvrzují, neustále přibývá.¹ Je všeobecně známo, že kakaové boby mají vysoký obsah flavonoidů, což jsou antioxidanty, kterým je připisován možný příznivý vliv na zdraví kardiovaskulární soustavy. A zjistilo se také, že flavonoidy mají i protivirové, protizánětlivé, a dokonce i protirakovinné účinky.² Jenomže kakaové boby se většinou praží při vysokých teplotách, a právě tento proces v nich obsažené flavonoidy ničí a snižuje jejich antioxidační potenciál.³

Většina výrobců čokolády navíc prášek z pražených kakaových bobů ještě míchá s průmyslově čištěným bílým cukrem, mléčným tukem, emulgátory typu sójového lecitinu a různými průmyslově zpracovanými tuky, například palmovým olejem, čímž se zmíněné zdravotní přínosy kakaa v jeho přirozené podobě ještě dále oslabují. Výsledným produktem pak bývá něco, co má s kakaovými boby, které stály na začátku tohoto zpracování, jen pramálo společného, a spíš než o čokoládu jde o klasickou průmyslovou sladkost plnou cukru!

To ale bohužel znamená, že zdravotní benefity takto vysoce zpracovaných kakaových bobů a produktů z nich nejsou už zdaleka tak průkazné. Ale hlavu vzhůru – čokoláda se dá vyrábět i jinak! My používáme kakao v jeho přirozeném, raw stavu, takže o žádné antioxydanty nepřichází, a přidáváme k němu přírodní sladidla v biokvalitě a kvalitní tuky. A z těchto ingrediencí vytváříme skutečné lahůdky; některé z nich jsou dokonce chuťově velice podobné těm konvenčním čokoládovým tyčinkám, které jsme kdysi dávno s chutí konzumovaly. Ovšem ta čokoláda, kterou v mnoha podobách vyrábíme dnes, je plná živin a téměř návyková (samozřejmě, že ve vší počestnosti!).

V našich receptech nepoužíváme lepek, vejčíka ani mléko nebo výrobky z něj. To však neznamená, že bychom chtěly jakkoliv hodnotit, co jíte nebo nejíte právě vy. Má-li totiž jídlo, které člověk zkonzumuje, prospívat zdraví, musí podle nás splňovat dva naprosto zásadní požadavky: mělo by jít o takové potraviny, které jsou co možná nejbližší svojí přirozené podobě, ale zároveň by měly respektovat to, co organismus daného člověka skutečně potřebuje. Pokud tedy cítíte, že u vás jídlo plné bílého cukru vyvolává únavu, vyřadte z jídelníčku bílý cukr. Jestliže vás po konzumaci lepku bolí břicho, tak prostě nejezte lepek. Samy jsme si na vlastní kůži vyzkoušely, že jakákoliv změna toho, jak a co člověk jí, bude mít vliv na to, jak dobře se v životě bude cítit. Když si dopřáváme naši čokoládu, vyrobenou z nepražených kakaových bobů a ochucenou průmyslově nezpracovanými ingrediencemi, cítíme se spokojené a plné energie – a moc by nás těšilo, kdybyste se stejně cítili i vy.

A ještě něco – v otázce jídla je pro nás nejdůležitější to, abychom si ho skutečně užívali, protože pokud člověk něco jí jenom proto, že je to zdravé, ale zároveň mu to nechutná, tak ho to prostě nemá šanci uspokojit. Naše recepty jsme vymýšlely a ladily několik let, takže vám můžeme zaručit, že naplní jak vaše výživové, tak i emocionální potřeby. Naše výrobky jsme průběžně testovaly v terénu – na našich zákaznících. Když se pro něco začali vracet, bylo jasné, že to je trefa do černého a že ten konkrétní výrobek má smysl zařadit do našeho stálého portfolia. Na následujících stránkách se s vámi chceme podělit o naše nejcennější recepty na ty nejvybranější čokoládové lahůdky, které u našich zákazníků nejvíc bodují.

Sladkosti podle našich receptů si můžete dopřávat bez sebemenšího pocitu viny! Obsahují totiž samé zdravé tuky a další prospěšné ingredience, takže jsou plné živin a vaše chutě zvládne uspokojit i jen malý kousek. Upřímně doufáme, že mezi recepty v této knížce najdete takové, podle kterých si budete chtít vyrábět svoje vlastní čokoládová potěšení; taková, která vám dodají tolik energie, abyste si každý den dokázali užít minimálně na sto procent.

NAŠE POSLÁNÍ



My v *Not Your Sugar Mamas* (NYSM) věříme tomu, že jednou z nejdůležitějších věcí, kterou může každý z nás udělat právě tady a teď, je naladit se na pozitivní životní energetickou vlnu. Už staří Řekové přišli s tím,

že všechno na světě je energie. Každá, i ta nejmenší věc na této planetě v sobě má určité množství energie – ať už jde třeba o židli, kousek ovoce nebo živého člověka. Ovšem některé věci v sobě mají energie víc než ostatní.

Když tento náhled na svět vztáhneme na jídlo, tak zjistíme, že některé potraviny v sobě mají víc energie, víc „životní síly“ nebo prostě lepší vibrace než jiné potraviny. Tak třeba kadeřávek – jakmile tyto kudrnaté zelené listy vyraší na stonku ze země, začnou se vyta-hovat ke sluníčku. A když je jíme, tak nám tuto svoji pozitivní energii a životní lehkost pře-dávají. A teď si vezměte třeba tyčinku Snickers – na samém počátku její výroby jsou samé přírodní ingredience jako čokoláda, mléko nebo ořechy, jenomže ty v procesu výroby pro-jdou tak důkladným zpracováním, že ve výsledné tyčince se skoro žádná pozitivní energie nemá šanci zachovat. Když se zamyslíme nad tím, jaké skutečné živiny nám taková tyčinka dodá, dojdeme k závěru, že v tomto případě není vůbec o co stát – stačí sníst jednu takovou tyčinku a člověk se cítí skleslý a unavený. Tato průmyslová cukrovinka nám prostě žádnou životní sílu nepřinese.

Když se nám ale povede naladit se na tu správnou vlnu pozitivní životní energie, dokážeme vidět i přemýšlet mnohem jasněji. Naše mysl je otevřená a jako bychom k sobě přitahovali samé příjemné věci. Máme víc energie, přichází k nám víc inspirace, cítíme se spokojení a vyrovnaní.

Za ta léta jsme došli k závěru, že když se ke svému tělu chováme s láskou a úctou, když respektujeme jeho přirozené potřeby – krmíme ho kvalitním jídlem, cvičíme, praktikujeme meditaci – tak nás v životě začnou potkávat spíš ty příjemnější věci. A tuto cestu si může zvolit každý z nás.

Asi vám teď vrtá hlavou, co společného má toto všechno s NYSM. Prostě jsme si řekly, že bychom chtěly vyrábět a nabízet zákazníkům opravdu kvalitní čokoládu plnou živin, která jim díky své pozitivní energii udělá dobře na těle i na duši. Věříme tomu, že energie z pozi-tivně nabitého jídla se přenáší na člověka, který ho konzumuje, a dokáže ho, i když třeba jen nepatrně, povzbudit a dodat mu životní sílu. A na tomto principu se taky snažíme zakládat naši firmu: tu pozitivní životní energii chceme sdílet nejen spolu navzájem, ale i s našimi zaměstnanci a s celou naší komunitou, a to na všech úrovních.

Když říkáme, že „s každou naší úžasnou čokoládou od nás dostáváte i spoustu lásky“, tak to myslíme úplně vážně. Jsme si totiž jisté, že všechny ty superpotraviny, které do ní dáváme, jsou schopné nasměrovat vaši energii správným směrem. A jestli toužíte být šťast-nější a chcete snadněji dosahovat svých cílů, pokuste se o to prostřednictvím čokolády.

Protože my v NYSM pevně věříme tomu, že právě čokoláda umí přinášet zdraví a životní spokojenost. Svoji přirozeně lahodnou chuť může lidi přesvědčit o tom, že nemusí kon-zumovat kvanta vysoce průmyslově zpracovaných potravin. A prostřednictvím této naší kuchařky vám chceme ukázat, jak na to.

ČOKOLÁDA V KOSTCE

Stručná historie čokolády Zajímá vás, jak se všechny tyto úžasné látky dostanou z kakaového bobu až do finální tabulky čokolády? Kakaovník roste ve více než třiceti zemích, a to skoro výlučně v tropech, v pásu mezi dvacátým stupněm jižní a severní šířky, nejlépe se mu daří blízko rovníku. Bezkonkurenčně největším producentem kakaa je Pobřeží slonoviny, kde se vypěstuje skoro 30 % veškeré světové produkce. Když k němu přidáte ještě Ghanu, Kamerun a Nigérii, dostanete skupinku čtyř západoafrických zemí, které jsou zodpovědné za neuvěřitelných 70 % světové produkce kakaa (potažmo čokolády).

V současné době pochází většina kakaa z Afriky, ale kakaovník má svůj původ ve Střední a Jižní Americe. Znalci historie kakaa tvrdí, že lidé, kteří v těchto oblastech žili od pradávna, objevili kouzlo kakaových bobů už okolo roku 1900 př. n. l., a v oblasti kolem Mexického zálivu bylo kakao obchodní komoditou už dávno před tím, než sem připlul Kryštof Kolumbus. Staří Mayové z drcených kakaových bobů připravovali hořký čokoládový nápoj a přidávali do něj med, vanilku, různé květy a koření, třeba chilli. Ale tato starověká pochoutka měla k té přislazované horké čokoládě, jak ji známe dnes, ještě hodně daleko. Nakonec se ale tato drahocenná potravina dostala do rukou Španělům, a ti ji přivezli do Evropy. Tady se k ní začal přidávat cukr a koncem 17. století už se slazené čokoládové nápoje pily po celé Evropě.

V roce 1828 se způsob přípravy kakaových nápojů zásadně změnil. Do té doby se totiž používala pasta z kakaových bobů, která měla hrubou drolivou strukturu. Holanďan Coenraad Van Houten ale sestrojil hydraulický přístroj, který z rozemletých kakaových bobů uměl vylisovat kakaové máslo. Pevná složka, která zbyla, tzv. kakaová sušina, se pak dále mlela na jemný prášek. Nápoje z tohoto práškového kakaa měly mnohem jemnější konzistenci. Je zajímavé, že Van Houten se do pokusů se zpracováním kakaových bobů pustil hlavně proto, že chtěl z kakaa odstranit přebytečný tuk, kvůli kterému byly tehdejší čokoládové nápoje zbytečně olejnaté. Ovšem tento jeho vynález nakonec umožnil hlavně to, že si dnes můžeme dopřávat tabulkovou čokoládu, jejíž struktura je jemná a krémová. Na konci 19. století pak přišel švýcarský cukrář Daniel Peter s dalším vylepšením – začal ke kakaovému prášku přidávat mléko (abychom byli úplně přesní, bylo to sušené mléko, které vyráběl Henri Nestlé). A od té doby se do čokolády začalo sušené mléko, cukr a další přísady přidávat naprosto běžně. Postupem času pak přibyla ještě umělá sladidla, lecitiny, různé stabilizátory, kukuřičný sirup a další ingredience, které pro lidské zdraví nejsou právě přínosné. Jenomže všechna tato vylepšení se při výrobě čokolády postupně stávala normou, a čokoláda tak přestala být tím, čím byla původně – čistou potravinou.

na malá množství, většinou jen na dvě až čtyři porce. Nebudeme vás navádět k tomu, abyste podle receptu připravili padesát velkých sušenek a pak řešili, co s nimi, a cítili povinnost je sníst! Navíc když člověk používá menší množství surovin, uvítá to i jeho peněženka.

SUROVINY

Na začátku by měly být vždy nepražené kakaové boby! Půjdete-li si koupit čokoládu nebo cokoliv jiného, co je na kakaových bobech založeno, tak pokud možno vždy sáhněte po druhích, které jsou vyrobené z nepražených kakaových bobů nebo jsou označeny jako raw. Na trhu můžete narazit na kakaové máslo, kakaový prášek a celé i drcené kakaové boby, a co se týká čokolády pro další zpracování, prodávají se třeba čokoládové pecičky, chipsy, hrudky nebo tyčinky. My v NYSM jsme si oblíbily značku Navitas Organics.

Produktům, jejichž základem jsou nepražené kakaové boby, dáváme před těmi praženými jednoznačně přednost hlavně proto, že mají silnější antioxidační potenciál. Když člověk porovná chuť nedoslazovaného průmyslově zpracovaného kakaového prášku s raw kakaem, tak to zas až tak velký rozdíl není, a ten konvenčně zpracovaný prášek mu rozhodně neškodí. Ovšem průmyslově zpracované kakao nemá na lidské zdraví zdaleka tak blahodárný vliv jako kakao v raw kvalitě, protože spousta v něm obsažených prospěšných látek byla zničena právě v průběhu zpracování za příliš vysoké teploty. A když už si chcete dopřát čokoládu, tak proč rovnou nesáhnout po tom nejlepším?

Bez mléka, prosím

Žádný z našich výrobků neobsahuje mléko a nenajdete jej ani v receptech v této knížce.

Jak už bylo řečeno, chuť kakaa, obzvláště toho nepraženého, je hodně hořká a trpká. Tradičně se k němu proto přidává mléko a cukr. Jenomže tato kombinace surovin může mít i negativní důsledky – sníží se výživový přínos čokolády. Výzkumy prokázaly, že pokud se kakao, hlavně to průmyslově neupravované, ale i další potraviny s vysokým obsahem antioxidantů konzumují společně s mléčnými proteiny, může se jejich antioxidační přínos zcela vytratit. Namísto mléka proto raw kakao kombinujeme s ořechovými nebo semínkovými másly, která výsledným produktům dodají jemnost, hladkost a nadýchanost, pro kterou jsou tradiční čokolády tak oblíbené. Použití těchto másel nám zaručí, že integrita nepražených kakaových bobů zůstane zachována. Takže až půjdete nakupovat, přečtěte si etiketu a přesvědčte se, že čokoláda, kterou si chcete koupit, je bez přídavku mléka.

Vybírejte si přirozená sladidla

Ne všechna sladidla jsou si rovna. Bílý cukr, například, je sladidlo, které prošlo vysokým stupněm průmyslového zpracování. Cukrová třtina nebo cukrová řepa se nejdřív rozdrtí, vylisuje se z nich šťáva, ke které se přidávají další látky, jako například vápenné mléko nebo

kyselina fosforečná, a takto vzniklá směs se pak vaří. Následuje filtrace a přidání dalších chemických látek kvůli vybělení. Jakmile se odpaří všechna voda, získáte čistý bílý cukr. Tento proces rafinace z původních surovin odstraní živiny a vlákninu, což způsobí, že jakmile se cukr dostane do krevního oběhu, není tu nic, co by snížilo rychlost, jakou ho organismus vstřebá. To ovšem může vystřelit hladinu inzulínu téměř do nebe. A protože tento cukr je tak čistý, že neobsahuje vůbec žádné živiny, musí organismus sáhnout do vlastních rezerv a vzít si z nich vitaminy a minerální látky, které k jeho zpracování potřebuje.

Výsledky mnoha výzkumů prokazují, že jídelniček s vysokým podílem cukru snižuje schopnost organismu vstřebávat vitaminy C a D a stejně tak i hořčík a vápník. Prudké výkyvy hladiny inzulínu mohou rovněž vyčerpát naše zásoby zinku a draslíku. Jednoduše řečeno, lidský organismus má s využitím bílého cukru spoustu práce, a aby byl schopen ho správně zpracovat, vyčerpává při tom zbytečně svoje zásoby minerálních látek a vitaminů.

Na druhé straně existují přirozenější sladidla, jako například javorový sirup, kokosový nektar (v krystalické formě se nazývá kokosový cukr nebo kokosové krystaly, pozn. překl.), med nebo kokosový palmový cukr (palmový cukr obecně je zahuštěná a odpařená míza z různých druhů palm. V knize se používá termín *coconut palm sugar*, což je zahuštěná míza z jedné konkrétní palmy, a to palmy kokosové – v receptech v překladu používám termín *kokosový palmový cukr*, aby se odlišil od *kokosového nektaru*, který pochází také z kokosové palmy, ale z jiné části – z květů, pozn. překl.), které prošly výrazně nižším stupněm zpracování a část živin v nich zůstala zachována. Základem javorového sirupu je míza cukrového javoru, která se povařením zahustí na konzistenci sirupu. Kokosový nektar je cukr z nektaru květů kokosové palmy, který se získává nařізnutím celého palmového okvěti. My jsme si zvlášt' oblíbily ten od firmy Coconut Secret. Všechny tyto sirupy jsou poměrně koncentrované, ale pořád si zachovávají stopová množství původních živin a do krevního oběhu se uvolňují o něco pomaleji než konvenční rafinovaný bílý cukr.

V dnešní době na svůj organismus klademe vysoké nároky, ale pokud se o něj zároveň i dostatečně nepostaráme, „odmění“ nás únavou, vyčerpáním, a nakonec třeba i nemocí. Z tohoto důvodu je třeba se snažit konzumovat potraviny s maximálním možným obsahem živin – proto v našich produktech zásadně používáme pouze přírodní sladidla.

Kromě rafinovaného bílého cukru se snažíme vyhýbat i dalším sladidlům, jako jsou sacharóza, kukuřičný sirup, vysokofruktózový kukuřičný sirup (HFCS), laktóza (mléčný cukr) a řada dalších. Pokud velkou část vašeho jídelníčku tvoří zpracované potraviny, tak tyto cukry pravděpodobně konzumujete v rozhodně nezanedbatelných množstvích. Přidané cukry jsou totiž schované i tam, kde by je člověk obvykle nečekal: v trvanlivých omáčkách na těstoviny, salátových zálivkách nebo kečupu. Omezíte-li cukr, tak si možná za chvíli všimnete, že vám začnou víc chutnat jídla, která nejsou tak sladká!

kokosová šlehačka

PŘIBLIŽNĚ 1 ŠÁLEK

Našlehanou kokosovou smetanu s oblibou používáme na doladění našich dezertů. Alespoň jedna plechovka kokosového mléka se v naší lednici vždy najde, takže si můžeme kokosovou šlehačku připravit kdykoliv je to zrovna potřeba. Z vlastní zkušenosti vám doporučujeme vyhýbat se kokosovému mléku, které obsahuje gumu guar, přídatnou látku, která umí udržet mléko a tuk v podobě emulze. Dnes už jsou na trhu navíc běžně k dostání i plechovky kokosového mléka bez přidaného cukru. Množství smetany obsažené v jedné plechovce plnotučného kokosového mléka odpovídá přibližně 225 gramů nedoslazovaného kokosového krému (smetany).

400ml plechovka plnotučného kokosového mléka, přes noc vychlazeného v lednici (plechovku nepřevracíte ani neprotřepáváte, její obsah potřebujeme mít rozdělený na dvě části – vodu a tuk)

pár kapek vanilkového extraktu

½ šálku javorového nebo kokosového palmového cukru (viz Poznámka k receptu), nebo pár kapek čistého javorového sirupu (volitelné)

- 1 Opatrně otevřete plechovku s kokosovým mlékem a ztuhlý tuk, který se drží nahoře, přemístěte buď do mixéru, nebo (pokud budete ke šlehání používat elektrickou metličku) do misky. (Zbylou tekutinu nevylévejte, můžete ji použít při pečení nebo třeba do smoothie.) K tuku přidejte vanilku, a pokud budete šlehačku sladit, tak i cukr.
- 2 Začněte šlehat na střední stupeň – výsledná konzistence šlehačky by měla být nadýchaná a lehká. Hotovou šlehačku buď ihned použijte, nebo ji uchovejte v lednici – v tomto případě ji před použitím nechte chvilku odstát mimo lednici, aby dosáhla pokojové teploty a trochu povolila; potom ji ještě lehce došlehejte. Kokosovou šlehačku uchovávejte v lednici ve vzduchotěsně uzavíratelné nádobě; takto vydrží až týden.

poznámka k receptu

Potřebujete-li použít cukr ve formě jemného prášku a doma máte zrovna jen krystalový, můžete ho rozemlít v blenderu – mixujte tak dlouho, dokud nezískáte jemný prášek (z ½ šálku krystalového cukru vznikne ½ šálku cukru moučky). Takto vyrobený moučkový cukr sice nebude tak nadýchaný jako ten kupovaný, ale důležité je, že se ve šlehačce hezky rozpustí.

jahodové smoothie

s čokoládou & mandlemi

1 PORCE

Taky si večer v posteli před usnutím plánujete, co dobrého si dáte ráno k snídani? Bennett tedy ano a často se takto dopředu těší na to, že si připraví právě toto smoothie. Konopná semínka a mandlové máslo dodají smoothie potřebnou dávku bílkovin a voňavé jahody, jejichž sladkost je krásně vyvážená lehkou hořkostí kakaa, způsobí, že tento krémový nápoj vypadá i chutná jako luxusní dezert, i když vám ve skutečnosti dodá spoustu živin a extra dávku vlákniny. Tak kdo si dneska dá jahody s čokoládou?

- 1 šálek mandlového mléka
- hrst ledu
- ½ zmrazeného banánu
- ¾ šálku zmrazených jahod (přibližně 8 kousků)
- 1 vrchovatá lžice raw kakaového prášku
- 1 lžice raw medu
- 1 lžice mandlového másla
- 1 lžice konopných semínek
- ½ lžičky vanilkového extraktu nebo čisté vanilky v prášku
- 4 kostky ledu

Do blenderu nalijte mandlové mléko a přidejte led, kousky banánu, jahody, kakaový prášek, med, mandlové máslo, konopná semínka a vanilku. Vše rozmixujte na jemný hladký krém. Hotové smoothie je připraveno k okamžité konzumaci.



A close-up photograph of three smoothies served in metal cups. The top-left cup contains a brown smoothie topped with a slice of banana. The top-right cup contains a brown smoothie topped with a whole strawberry. The bottom-left cup contains a green smoothie topped with a sprig of mint. The cups are being held by hands against a background of a person wearing a blue floral shirt and a yellow beaded bracelet.

Kakaové smoothie
s banánem & datlemi,
viz str. 58

Jahodové smoothie
s čokoládou & mandlemi

Mátové smoothie
s kousky drcených
kakaových bobů,
viz str. 57

košíčky s mandlovým máslem

10 KOŠÍČKŮ

Tento recept jsme vymyslely už před mnoha lety, ale v našem obchodě jsou tyto košíčky pořád na předních příčkách. Používáme na ně opravdu kvalitní přírodní ingredience, čímž ta už sama o sobě neodolatelná kombinace čokolády a mandlového másla získává ještě větší rozměr. Na rozdíl od těch klasických průmyslově vyráběných košíčků z arašídového másla, které často obsahují složky typu TBHQ, potenciálně toxické látky vyrobené z ropy, my používáme jen jednoduché ingredience. Ale přece se tu nebudeme bavit o tom, proč nejíst klasické košíčky značky Reese's – prostě zkuste ty naše a sami poznáte, co je lepší!

½ šálku plus 1 lžíce
nerafinovaného panenského
kokosového tuku

¼ šálku raw kakaového másla,
nahrubo nakrájeného

¾ šálku raw kakaového prášku

¼ šálku čistého javorového sirupu

½ lžičky vanilkového extraktu
nebo čisté vanilky v prášku

špetka mořské soli

⅓ šálku mandlového másla

poznámka k receptu

Na výrobu těchto minikošíčků vám budou úplně stačit klasické papírové košíčky; žádný plech s prohlubněmi nebo jiné formičky nebudete potřebovat.

- 1 Na plech se zvýšeným okrajem vyskládejte 10 papírových košíčků na cupcaky standardní velikosti.
- 2 Kokosový tuk a kakaové máslo nechte za občasného míchání rozpustit v menším kastrůlku nebo hlubší malé pánvičce na mírně rozpálené plotýnce. Rozpuštěný tuk odstavte z plotny a metličkou do něj dohledka všehejte kakaový prášek, javorový sirup, vanilku a sůl. Hotovou čokoládovou směs rozdělte do připravených papírových košíčků – do každého by měla přijít přibližně jedna lžíce. Plech s čokoládovými základnami dejte ztuhnout do mrazáku na zhruba 15 minut nebo na tak dlouho, dokud hmota nebude na pohmat pevná.
- 3 Poté plech vyndejte z mrazáku, do každého košíčku přidejte vrchovatou lžičku mandlového másla a rozetřete ji do rovnoměrné vrstvy. Mandlovou náplň pak přelijte další lžící čokoládové směsi. Plech s hotovými košíčky dejte na dalších 15 minut do mrazáku. Ztuhlé košíčky můžete rovnou servírovat, nebo je zakryté uchovávejte v lednici, kde vydrží až 2 týdny.



Košičky s arašídovým máslem
v bílé čokoládě,
viz str. 100



jednohubky na způsob dýňového cheesecaku

PŘIBLIŽNĚ 25 KOUSKŮ

Inspiraci na tyto jednohubky jsme čerpali od *Green Kitchen Stories*, jednoho z našich nejoblíbenějších vegetariánských blogů. Jsou plné všech těch hřejivých chutí a vůní, po kterých člověk touží, když se ochladí: dýně, skořice, zázvor a muškátový oříšek. Původní recept jsme si trochu upravily – ty úžasné malé kostičky dýňového cheesecaku jsme ještě vylepšily domácí čokoládovou polevou. Můžete je jíst rovnou z mrazáku, ovšem pokud je budete mít připravené předem, mohou posloužit jako skvělé završení jakéhokoliv slavnostního oběda či večere.

KOKOSOVÁ KRUSTA:

- ¾ šálku vypeckovaných datlí, 10 minut namočených v horké vodě, propláchnutých a dobře okapaných, případně další podle potřeby
- 1 lžíce nerafinovaného panenského kokosového tuku
- 1 šálek nepřislažovaného sušeného strouhaného kokosu

DÝŇOVÁ NÁPLŇ:

- 425g plechovka (přibližně 2 šálky) dýňového pyrě
- ½ šálku vypeckovaných datlí (pro odměření správného množství je do odměřovacího hrnečku pořádně namačkejte)
- ¼ šálku másla z kešu ořechů
- 2 lžíce nerafinovaného panenského kokosového tuku
- ¼ lžičky vanilkového extraktu nebo čisté vanilky v prášku
- ¼ lžičky mořské soli

- 1 Formu o velikosti 20 × 20 cm vyložte pečicím papírem, který na dvou protilehlých stranách nechte ještě kus přečnívat.
- 2 **Teď připravte kokosovou krustu:** Namočené datle, kokosový tuk a strouhaný kokos nasypete do kuchyňského robotu a mixujte tak dlouho, dokud nezískáte kompaktní a trochu lepkavé těsto. Pokud by těsto působilo suše a nedrželo pohromadě, přidejte ještě dalších pár namočených datlí a několika pulsy je zapracujte. Hotovou hmotu vyklopte do připravené formy a cukrářskou špachtlí, případně větší lžící z ní po celé ploše dna formy vytvořte stejnoměrnou vrstvu.
- 3 **Dýňová náplň:** V kuchyňském robotu dohledka rozmixujte dýňové pyrě, datle, máslo z kešu ořechů, rozpuštěný kokosový tuk, vanilku, sůl, mletou skořici, zázvor a muškátový oříšek. Hotovým krémem přelijte připravenou kokosovou krustu a cheesecake dejte ztuhnout do mrazáku, což bude trvat přibližně 2 hodiny.

recept a ingredience pokračují na další straně

čokoládový koláč s piniovou krustou & malinami

KOLÁČ O VELIKOSTI 20 × 20 CM

Na spojení čokolády a malin je něco romantického – tuto kombinaci asi vymysleli přímo v nebi. Výrazná červená malin v kontrastu k temně hnědé čokoládě vás na tomto dezertu upoutají na první pohled. A pak je tu ještě ta krustička z piniových oříšků – my si tedy celkem neskromně myslíme, že chutná přesně jako ty nejlepší máslové sušenky. Stačí i jen malý kousek tohoto koláče a na světě je hned krásněji.

PINIOVÁ KRUSTIČKA:

- 2 šálky mouky z loupáných mandlí
- $\frac{3}{4}$ šálku nepřisazovaného sušeného strouhaného kokosu
- $1\frac{1}{2}$ šálku piniových oříšků
- $\frac{3}{4}$ lžičky vanilkového extraktu nebo čisté vanilky v prášku
- $\frac{3}{4}$ lžičky mořské soli
- 3 lžíce nerafinovaného panenského kokosového tuku, plus další na vymazání
- 3 lžíce čistého javorového sirupu

MALINOVÁ VRSTVA:

- 2 šálky čerstvých malin

ČOKOLÁDOVÁ GANACHE:

- 1 šálek čistého javorového sirupu
- $\frac{1}{2}$ šálku nerafinovaného panenského kokosového tuku
- 1 šálek raw kakaového prášku
- 1 lžíce vanilkového extraktu nebo čisté vanilky v prášku (volitelné)
- $\frac{1}{2}$ lžičky mořské soli (volitelné)
- 1 šálek čerstvých malin, na ozdobu

- 1 Troubu předehřejte na 175 °C; rošt umístěte do prostřední pozice. Formu o velikosti 20 × 20 cm s odnímatelným dnem vymažte trochou kokosového tuku.
- 2 **Nejdříve připravte krustičku z piniových oříšků:** Do nádoby kuchyňského robotu nasypejte mandlovou mouku, strouhaný kokos, piniové oříšky, vanilku a sůl, přidejte kokosový tuk a javorový sirup a mixujte tak dlouho, dokud se nevytvoří kompaktní těsto.
- 3 Hotové těsto namačkejte ve stejnoměrné vrstvě na dno i do boků připravené formy. Těsto na dně propíchejte vidličkou a pečte v předehřáté troubě přibližně 10 až 12 minut nebo tak dlouho, dokud povrch lehce nezezlátne. Hotové nechte ve formě zcela vychladnout, což bude trvat asi hodinu.
- 4 **Příprava malinové vrstvy:** Maliny nasypejte do menší misky, ideálně s plochým dnem, a vidličkou je rozmačkejte na kaši. Tu pak rovnoměrně rozprostřete na vychladlou piniovou krustičku a nechte odpočinout.

- 5 **Poté připravte ganache z hořké čokolády:** V mixéru několika pulsy promíchejte javorový sirup a kokosový tuk. Poté přidejte kakaový prášek a pokud chcete, tak i vanilku a sůl, a rozmixujte dohladka. Vzniklý jemný krém naneste na malinovou vrstvu a hotový koláč dejte na přibližně 30 minut ztuhnout do lednice. Těsně před podáváním ho ještě ozdobte malinami. Koláč přikrytý kuchyňskou fólií vydrží v lednici až 3 dny.





„Když jsem poprvé otevřela tuto úžasnou knížku, pomyslela jsem si... *To se mi určitě jenom zdá!* Okamžitě se mi začaly sbíhat sliny a měla jsem nutkání všeho nechat, běžet do kuchyně a všechny recepty okamžitě vyzkoušet. Bennett a Kyleen vás naučí připravovat čokoládu z přírodních surovin, která prospívá zdraví a zároveň skvěle chutná – vsadím se, že budete chtít vyzkoušet (a samozřejmě ochutnat) všechno.“

ANGELA LIDDON, autorka kuchařek *Oh She Glows*

o.....o

Kyleen a Bennett otevřely svůj obchod s čokoládou v Martha's Vineyard v roce 2011. Svým zákazníkům umožňují vychutnat si čokoládu přesně tak, jak to zamýšlela příroda: bez výčitek, bohatou na antioxidanty a zdravé tuky a připravenou z přírodních surovin. Více než 85 receptů vám ukáže, jak radostná budoucnost vás s čokoládou může čekat, a to i přesto (nebo právě proto?), že mezi ingrediencemi nenajdete mléko ani lepek. Ve všech receptech se používají pouze rostlinné ingredience, raw kakao, ořechová másla a rostlinná mléka.

Bennett a Ky vyrábějí svoji čokoládu jednoduchými postupy a jen z několika základních, ovšem velmi kvalitních ingrediencí. Čokoláda v jejich pojetí je zdravá a zároveň lahodná. Ráno si ji dopřejte třeba v podobě Čokoládovo-pomerančových scones, pokračujte Čokoládovým koláčem s piniovou krustou a malinami a energii během dne doplňte třeba zdravější verzí klasických tyčinek nebo sušenek – Snickers bez výčitek nebo Čokoládovo-mátové penízky bez pečení. Čokoláda každý den? Rozhodně ano!

o.....o

Bennett Coffey a **Kyleen Keenan** společně založily Not Your Sugar Mamas, malou firmu na výrobu a prodej čokolády, která sídlí na ostrově Martha's Vineyard. Obě navštěvovaly Institut integrativní medicíny v New Yorku, kde se Ky dokonce dostala do výběru Top 30 pod 30. V roce 2014 dostaly Bennett s Ky titul Rising Star od organizace StarChefs a o rok později získaly jejich balené čokoládové tyčinky ocenění Clean Choice. O NYSM psaly časopisy jako *Well+Good*, *Vogue*, *Real Simple*, *The Boston Globe* nebo *Washington Post*. Čokoláda od NYSM je k dostání po celých Spojených státech; ve Vineyard Haven mají Ky a Bennett malý obchod a biokavárnu.

notyoursugarmamas.com •  notyoursugarmamas •  notursugrmamas •  notyoursugarmamas



Doporučená cena 349 Kč

www.anag.cz


ANDRAGOGOS
AGENCY