



OBSAH

ÚVOD	5
Trochu historie.....	6
Botanický popis rostliny	8
Pěstování stévie	10
Příznivé účinky stévie na lidský organismus	14
Specifická chuť stévie	19
Dávkování stévie	20
Jak stévii a stéviové výrobky používat při vaření a pečení?	21
Jak připravit dobré kypré těsto i bez použití cukru?	22
Několik dobrých rad ke kuchyňskému použití stévie.....	23
TEPLÉ SLADKÉ POKRMY	24
Knedlíčky s jahodovou omáčkou	24
Tvarohové ovocné knedlíky	24
Kynuté knedlíky s jemnou borůvkovou omáčkou	25
Celozrnné ovocné knedlíky s mákem.....	25
Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta plněné banány	26
Bramborové šišky se švestkovou omáčkou	26
Švestkové knedlíky z bramborového těsta s mákem.....	27
Nudle s ořechy	27
Borůvkové flíčky	27
Flíčky se zelím nasladko	27
Mušličky s meruňkovou omáčkou a se zmrzlinou.....	28

Těstoviny zapečené s ovocem.....	28
Těstoviny zapečené s tvarohem.....	28
Ovocné lasagne s jogurtem	29
Jablkový dort z těstovin	29
Strouhankový nákyp s jablky	29
Dietní žemlovka vařená v sáčku	30
Žemlovka z celozrnných rohlíků s tvarohem a jablky	30
Pekařská bída	30
Tvarohový nákyp s rozinkami	31
Tvarohový nákyp s jablky	31
Bramborový kucmoch	31
Rýžový nákyp s meruňkami.....	32
Sladké rizoto s ovocem	32
Rýžová kaše se smetanou.....	32
Rýžová kaše zapečená s tvarohem	33
Kuskus s ořechy.....	33
Ovocný nákyp z ovesných vloček.....	33
Kaše z ovesných vloček s mákem	33
Ovesná amoletka	34
Plněné palačinky.....	34
Ořechová náplň se sušenými meruňkami do palačinek.....	34
Celozrnné palačinky	35
Rýžové palačinky s borůvkovým krémem	35
Podmáslové lívanečky	35
Jogurtové lívanečky bez vajec	36
Jablečné lívance.....	36
Lívanečky z mrkve.....	36
Mixované banánové lívanečky	37
Banánové lívanečky z celozrnné mouky.....	37
Jablkový trhanec	37
Trhanec z dětské krupičky.....	38
Langoše ze zakysané smetany	38
Tvarohové koblížky	38
Ovesné smaženky s ořechy.....	39
Jahelník	39

SALÁTY, SALÁTOVÉ ZÁLIVKY 40

Mrkvový salát s jablky.....	40
Mrkvový salát s banánem.....	40
Mrkvový salát s celerem a jablkem.....	41
Rajčatový salát s křenem.....	41
Rajčatový salát s mozzarellou	41
Lehký rajčatový salát	41
Salát z červené řepy s křenem	42
Hlávkový salát s ovocem.....	42

Zelný salát se smetanou	42
Salát z mladé kukuřice	42
Ovocný salát se smetanou a ořechy I	43
Ovocný salát se smetanou a ořechy II.....	43
Ovocný salát s mákem a ořechy.....	43
Salát z pomerančů a jablek	44
Grapefruitový salát s banánem	44
Salát z kiwi a ananasu.....	44
Jahodový salát s kokosovým jogurtem	44
Ovocný salát s tvarohem	45
Ovocný salát s citronem	45
Ovocný salát s vanilkovou chutí.....	45
Pomerančová zálivka.....	45
Jogurtová zálivka s oříšky.....	46
Jogurtová zálivka se zelenou natí	46
Jogurtová zálivka s česnekem.....	46
Zálivka ze zakysané smetany	46
Smetanová zálivka s čerstvou pažitkou	47
Salátová zálivka s hořčicí	47
Citronová zálivka na zelený salát.....	47
Grapefruitový dressing.....	47

SLADKÉ POLÉVKY..... 48

Studená ovocná polévka se smetanou	48
Studená ovocná polévka z kyselého mléka	48
Smetanová ovocná polévka	48
Jahodová polévka.....	49
Polévka ze sušeného ovoce.....	49
Polévka s perníkovou vůní	49
Višňová polévka s mandlemi	49
Sladká mlékovka	50
Sladká mandlová polévka.....	50
Sladká dýňová polévka	50
Rajčatová polévka se sýrem.....	50
Pikantní studená rajčatová polévka	51
Ostrá mrkvová polévka s banánem.....	51

SLADKÉ OMÁČKY A MARINÁDY..... 52

Nevařená jahodová omáčka	52
Studená jablečná omáčka	52
Omáčka z jablečného moštu	53
Ananasová omáčka.....	53
Rebarborová omáčka	53

Maková omáčka.....	54
Brusinková omáčka s jablky.....	54
Omáčka ze sušených švestek.....	54
Výborná grilovací omáčka.....	54
Bylinková marináda na maso	55
Ostrá grilovací marináda.....	55
Citronová marináda na kuře.....	55
Bazalkové pesto.....	55

OVOCNÉ MOUČNÍKY 56

Rychlý ovocný koláč.....	56
Vláčný ovocný koláč	57
Ovocný koláč pečený v remosce.....	57
Listový koláč s ovocem	57
Ovocný koláč s tvarohem	58
Ovocný koláč bez cukru, mléka i vajec.....	58
Celozrnný jogurták	59
Ovocný koláč z brambor	59
Švestkový koláč s mákem	59
Hraběčiny řezy.....	60
Obrácený jablkový koláč z listového těsta.....	60
Jablkový koláč se skořicí	60
Jablkový koláč s ořechy a brusinkami.....	61
Jablkový koláč s pudinkem.....	61
Koláč s ovocnou náplní.....	62
Jablkový koláč z tvarohového těsta.....	62
Jahodový koláč.....	62
Celozrnný hrníčkový koláč se švestkami a ananasem.....	63
Drobenkový koláč s jablky a banány.....	63

ZÁVINY 64

Závin z jogurtového těsta	64
Závin z tvarohového těsta.....	64
Závin z pomazánkového másla.....	65
Křehký závin	65
Závin se švestkami a mákem.....	65
Závin s ořechy a višněmi	66
Štoláček	66
Mrkvový závin	66
Závin z celozrnné mouky	67
Celozrnný jablečný závin.....	67
Závin s cizrnovou náplní.....	67

KOLÁČE, BUCHTY A ŘEZY PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST..... 68

Řezy s ořechovým krémem	68
Ořechové řezy s vanilkovým krémem	69
Ořechový moučník s kávovým krémem.....	69
Ořechové kostky	70
Ořechové řezy se šlehačkou.....	70
Žloutkové řezy	70
Vláčné kokosové řezy.....	71
Kokosový koláč	71
Mraky.....	72
Banánové řezy	72
Kakaový řez s tvarohem.....	73
Voňavá mramorovaná buchta.....	73
Mramorovaná buchta se smetanou.....	74
Svěží citronový moučník s tvarohovým krémem.....	74
Strouhaný tvarohový koláč.....	75
Tvarohové řezy s jablky.....	75
Kuskusový koláč s tvarohem.....	76
Koláč z tofu.....	76
Makový koláč s mandlemi.....	76
Mrkvový koláč s kokosovou polevou.....	77
Celozrnný mrkvový koláč s rozinkami.....	77
Mrkvový koláček s pomerančovou chutí	77

RŮZNÉ VARIANTY PIŠKOTOVÝCH MOUČNÍKŮ 78

Základní recept na piškot se stévií	78
Řezy s tvarohem a ovocem	79
Piškotový moučník s jogurtovým vrškem.....	79
Piškotový moučník s banánovým krémem.....	79

DORTY 80

Kávový dort s banánovým krémem	80
Dort s lehkým ovocným krémem.....	80
Dort s tvarohovo-ovocnou náplní.....	81
Tvarohový dortík s rozinkami	82
Piškotový dort	82
Jablkový dort	82
Mrkvový dort	83
Dýňový dort	83

BÁBOVKY, SLADKÉ CHLEBÍČKY 84

Hrničková bábovka	84
Bábovka se sušenými stéviiovými lístky	84
Štola z tvarohového těsta	85
Biskupský chlebiček s ovocem	85
Zdravý chlebiček.....	85

KOLÁČE Z OVESNÝCH VLOČEK 86

Koláč z ovesných vloček s jablky a ořechy.....	86
Koláč z ovesných vloček s rozinkami.....	86
Vločková buchta s banánem	87
Koláče z ovesných vloček s ovocem a drobenkou.....	87
Koláč z ovesných vloček s tvarohem a jablky	88
Makový dort s ovesnými vločkami a mrkví.....	88
Jogurtový moučník s ovesnými vločkami	89
Perník z ovesných vloček.....	89

KYNUTÉ MOUČNÍKY 90

Kynutý celozrnný koláč	90
Mazanec.....	90
Celozrnný bochánek kynutý přes noc	91
Bramborové buchty s ořechovou nádivkou	91
Ořechové větrníčky	92
Tvarohové rohlíčky.....	92
Koláčky makovníčky	93
Dietní šneči.....	93

RŮZNÉ KOLÁČKY, ŠÁTEČKY, MUFINKY, SUŠENKY 94

Výborné koláčky z taveného sýra s různými náplněmi	94
Kremrole s jablečnou náplní	95
Banány v listovém těstě.....	95
Ovocné koláčky	95
Listové šátečky s pudinkovým krémem.....	96
Šátečky s tvarohem a ovocem	96
Šátečky s ovocnou náplní s tofu sýrem	96
Kokosové mufinky.....	97
Jablkové mufinky s rozinkami	97
Celozrnné keřírové mufinky s mrkví a jablkem	98

Mufinky z jogurtového těsta	98
Mufinky s ovocem	99
Jahodovo-banánové mufinky	99
Jahodové suflé	99
Sněhové sušenky	100
Pomerančová kolečka	100
Ovesné sušenky s mrkví	100
Sušenky z ovesných vloček s banánem	100
Ovesné sušenky s ořechy a rozinkami	101
Ovesné placičky s ořechy	101
Makové sušenky z ovesných vloček	101
Rozinkové koláčky z kuskusu	102
Kokosové placičky	102
Placičky ze špaldové mouky	102
Makové placičky	103
Polokouličky z ovesných vloček	103

CUKROVÍ..... 104

Vanilkové rohlíčky	104
Ořechové rohlíčky	104
Celozrnné mandlové rohlíčky	105
Kokosovo-mandlové rohlíčky	105
Kokosové rohlíčky ze strojku	105
Kokosové zvonečky s mandlí	106
Mandlové dortíčky	106
Ořechové cukroví z formiček	106
Vykrajané ořechové cukroví	107
Ořechové cukroví s rozinkami	107
Ořechové pracny	107
Ořechové křupinky	108
Ořechové věnečky s pomerančovou chutí	108
Košičky s ořechovou náplní	108
Cukroví z lískových oříšků	109
Žabí tlamičky	109
Florentýnky	110
Tvarohové věnečky	110
Mrkvové rohlíčky	110
Mrkvové cukroví z celozrnné mouky	111
Křehké mrkvové cukroví	111
Špaldové cukroví s mandlemi a sušeným ovocem	111
Celozrnné cukroví	112
Celozrnné zázvorky	112
Ovesné placičky	112
Hrníčkové ovesné kokosky	113
Arašídové kuličky	113

KRÉMY, NÁPLNĚ A POLEVY 114

Základní máslový krém	114
Vanilkový máslový krém	115
Pudinkový krém na plnění moučníků.....	115
Žloutkový krém	115
Krém z kondenzovaného mléka	116
Pudinkový krém s tvarohem.....	116
Ořechový krém	116
Ořechový krém zahuštěný piškoty	116
Kokosový krém	117
Ovocný krém z kompotu.....	117
Ovocný krém z tvarohu	117
Smetanový krém	117
Čokoládová náplň do buchet či rohlíčků	118
Kokosová náplň	118
Maková náplň do buchet či řezů	118
Tvarohová náplň do buchet či řezů	118
Rozinková náplň.....	119
Čokoládová poleva	119
Domácí želatinová poleva	119
Malinová poleva na palačinky	119
Borůvková poleva na knedlíky, lívance a jiná sladká jídla	119
Poleva na dezerty a poháry	120
Kakaová šlehačka.....	120
Nepravá šlehačka	120

NEPEČENÉ ZÁKUSKY..... 121

Smetanový dezert s kiwi	121
Jahodový koláč	122
Nepečený smetanový dort.....	122
Ovocná pochoutka	122
Tvarohové tiramisu	123
Tiramisu z mascarpone	123
Nepečený mrkvový dort	124
Citronový cheesecake	124
Meruňkové čtverečky.....	124
Ovocné mušličky	125
Makové kuličky s tofu	125
Banánové kuličky s kokosem	125
Jablko-kokosové kuličky.....	125
Kuličky Raffaello	126
Ořechové brambůrky	126
Jablková müsli tyčinka	126
Müsli tyčinka s kokosem a rozinkami	127
Jablkový salám	127

ZMRZLINY..... 128

Ovocná zmrzlina z jogurtu	128
Ovocná zmrzlina se šlehačkou	128
Čokoládová zmrzlina	128
Kakaová zmrzlina	129
Zmrzlina z kondenzovaného mléka.....	129
Jednoduchá ovocná zmrzlina ze sójového mléka.....	129
Smetanová zmrzlina s ovocem	129
Jahodová zmrzlina.....	130
Borůvková zmrzlina.....	130
Ananasová zmrzlina.....	130
Jablečná smetanová zmrzlina.....	130
Mražené jahodové kostičky do pohárů slazené stéviovým výluhem.....	131
Míša.....	131
Domácí nanukový dort.....	131

TEPLÉ ČI ZATEPLA PŘIPRAVOVANÉ DEZERTY..... 132

Zapečené jablkové plátky.....	132
Ovocné smaženky	133
Jablkové smaženky	133
Jablkové chipsy.....	133
Smažená jablka v lehkém vaječném těstíčku	133
Pudinkový dezert z mikrovlnky	134
Jablkové mističky	134
Jablkové bábovičky	134
Pečená jablka.....	135
Jablka v županu s krémem.....	135
Jablkový kompot.....	136
Vafle s ovocem	136

STUDENÉ DEZERTY..... 137

Tvarohový dezert s čokoládovou chutí.....	137
Čokoládovo-vanilková pěna	137
Jogurtové želé s ovocem.....	138
Ovocná bombička	138
Čokoládový krém s pomerančem	138
Smetanovo-žloutkový krém	139
Jogurt s jahodovou kaší	139
Borůvkový pohár se sušenkami.....	139
Pohár s jablečnou dřeni	140

Čokoládový pohár s oříšky.....	140
Müsli pohár s tvarohovým krémem a ovocem	140
Jogurtový pohár s ovesnými vločkami.....	141
Jogurtový pohár s kiwi a ovesnými vločkami	141
Želatinový ananasový pohár s lupínky	141
Ostružinový pohár s jogurtem a ořechy.....	142
Meruňkový pohár z tofu.....	142
Ovocný krém z tofu.....	142
Banánová pěna s mandarinkami	142
Hruškový dezert	143
Pudinkový krém s banánem	143
šlehačkový krém s ovocem	143
Borůvky nebo jahody se smetanou	143
Kokosový krém	144
Vanilkový krém.....	144
Tvarohový krém se šlehačkou.....	144
Jogurtový dezert s horkými malinami.....	144
Tvarohový krém s ořechy	145
Jogurtovo-pudinkový krém s ovocem	145

NÁPOJE..... 146

Ostružinová limonáda	146
Jablečná limonáda	146
Citronová limonáda	147
Zázvorová limonáda.....	147
Zázvorová limonáda s mátou.....	147
Kávový koktejl s banánem.....	147
Jahodový koktejl	148
Borůvkový koktejl	148
Ovocný koktejl.....	148
Ovocný koktejl z kokosového mléka	148
Banánový koktejl se smetanou a kakaem	149
Ledový banánový koktejl s jahodami	149
Banánový nápoj s mandlemi.....	149
Koktejl s vůní slunce	150
Jogurtové mléko.....	150
Horká čokoláda se stévií.....	150
Káva snů.....	150
Skořicová káva	151
Ledová káva.....	151
Zázvorový čaj proti nachlazení (1 porce)	151
Zelený čaj s citrusy a sušenou stévií.....	151
Šípkový čaj plný vitamínů	152
Čaj ze sušeného ovoce s heřmánkem.....	152

Rajčatová limonáda	152
Červánkový nápoj	152
Míchaný nápoj z červené řepy (1 porce).....	153
Zdravý kedlubnový nápoj.....	153
Okurkovo-koprový nápoj.....	153

ZAVAŘENINY SLAZENÉ STÉVIÍ..... 154

Jahodová marmeláda	154
Jahodový džem s agarem	154
Borůvková marmeláda.....	155
Borůvková povidla s čerstvými stéviiovými lístky	155
Ovocný džem I.....	155
Ovocný džem II	156
Povidla ze sušených švestek	156
Hruškový kompot se stévií.....	156
Bezinkový kompot – džem.....	156
Zázvorový sirup na dezerty.....	157
Rajčatový protlak.....	157

JAK SI ZHOTOVIT OVOCNÉ POLOTOVARY bez cukru pro přípravu pokrmů či moučníků se stévií..... 158

Jablka na záviny a koláče	158
Švestky pro přípravu koláčů	158
Ovocný kompot bez cukru.....	159
Jahody zavařené ve vlastní šťávě.....	159
Jahodová marmeláda	159
Hrušková povidla	159
Švestková povidla	160
Hrušková pracharanda	160
Sušené švestky.....	160

SHRNUTÍ NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH ZÁSAD při používání stévie v kuchyni 161