

## SMART BREAK

---

Sušienky s vysokým obsahom vlákniny, proteínov a bielkovín upečené z ovsenej a amarantovej múky bez použitia palmového tuku



# Kakaové, kokosové a škoricové sušienky SMART BREAK

- sú vďaka svojmu zloženiu dobre stráviteľné a nezaťažujú tráviaci trakt
- majú vďaka obsiahnutej vláknine zvýšený sýtiaci efekt a zaháňajú tak pocit hladu
- sú sladené oligofruktózou, môžete si preto dopriať zdravé maškrtenie bez výčítiek
- sú jediné sušienky tohto zloženia bez chemických prísad, palmových a stužených tukov
- ich praktické balenie umožňuje, že máte sušienky kedykoľvek po ruke, či už v práci, pri cestovaní alebo na dovolenke



# Tipy na desiatu

- › 1 balenie SMART BREAK (kokosové, kakaové či škoricové)
- › s kávou s mliekom – najlepšie DEEP SLIMMING COFFEE
- › s čajom – najlepšie BODY SHAPE TEA
- › s jablkom či iným ovocím
- › s bielym jogurtom
- › s 50g polotučného tvarohu a kúskom ovocia

## Tip na výrobu domáceho vanilkového cukru

Na 1kg domáceho vanilkového cukru potrebujeme aspoň 4 priemerne veľké vanilkové lusky. Tie rozrežeme, vložíme do uzatvárateľnej dózy s objemom cca 1 liter a dosypeme trstinovým cukrom. Pokiaľ v kuchyni využívame vanilkové lusky, po vyškriabaní dužiny použitý lusk nevyhadzujeme, ale pridáme ho do dózy s trstinovým cukrom. Obsahuje totiž arómu, ktorá vanilkový cukor ešte viac vylepší. Nielenže máme kvalitný domáci vanilkový cukor, ale 1 porcia (20g) nás bude stáť necelých 0,12 €.

## Tip na využitie pri príprave múčnikov

 10 porcií | 10 minút | ľahké | 129 kcal / 540 kJ na porcii

bielkoviny 2,4g | sacharidy 6,7g | tuky 10,2g | vláknina 2,2g

**Základ pre nepečené torty typu cheesecake** – 5 balíčkov sušienok (10 ks) rozdrvíme a zmiešame s 70g zmäknutého masla a nastrúhanou kôrou z polovice citróna.

Zmes natlačíme do tortovej formy alebo rozdelíme do 4 pohárov typu whiskovka.

**Vylepšenie:** do základu môžeme pred natlačením do tortovej formy alebo pohárov pridať 20g rozdrvených vlašských orechov, ktoré sme vopred nasucho upiekli v rúre (pár minút).

Namiesto masla môžeme použiť rovnaké množstvo kokosového oleja.

**Z receptu pripravíme 10 porcií na desiatu s kalorickou hodnotou 1286 kcal / 5400 kJ.**



vhodné pre  
vegetariánov



vhodné  
pre deti



## Proteínová náplň do torty alebo pohár

 5 porcií | 10 minút | ľahké | 160 kcal / 670 kJ na porciu

bielkoviny 17,8g | sacharidy 7,6g | tuky 5,9g | vláknina 1,7g

- 1 kelímok kyslej smotany
- 250g polotučného tvarohu
- 50g 4H COMPLEX PROTEINU s príchuťou vanilky (2 odmerky)
- 250g ovocia (jahody, maliny alebo čučoriedky)
- 10ks mäťových a medovkových lístkov na ozdobu
- 10g agaru (1 balenie)



Vyšľaháme kyslú smotanu s tvarohom a pridáme 4H COMPLEX PROTEIN - vanilka. Povrch ozdobíme nakrájaným ovocím (jahody, maliny, čučoriedky apod.), lístky mäty či medovky a zalejeme agarom, ktorý pripravíme podľa návodu.

**Z receptu pripravíme 5 porcií na desiatu s kalorickou hodnotou 798 kcal / 3350 kJ.**

  
vhodné pre  
vegetariánov

  
vhodné  
pre deti

  
zdroj  
bielkovín

  
nízky GI



# Ovocná náplň do torty alebo pohár



8 porcií | 10 minút | ľahké | 142 kcal / 596 kJ na porcii

bielkoviny 1,1g | sacharidy 21,6g | tuky 5g | vláknina 1,4g

- 600g jahôd alebo iného ovocia
- 20g domáceho vanilkového cukru (alebo trstinového s vanilkou)
- 80g trstinového cukru
- 200ml kokosového mlieka z plechovky (iba tuhá časť)
- 20g agaru (2 balenia)
- 250ml ryžovo-kokosového mlieka



Jahody alebo iné ovocie rozmixujeme alebo roztlačíme vidličkou a pridáme vanilkový a trstinový cukor. Potom premiešame tuhú časť z kokosového mlieka. Vodu môžeme vypíť alebo ju použiť do nejakého smoothie. Agar nasypeme do menšej nádoby a pridáme k nemu mlieko. Zahrejeme a necháme prejsť varom asi 1 minútu. Akonáhle agar s mliekom ľahko povaríme, zašľaháme za stáleho miešania do jahodového krému.

Krém nalejeme na tortový základ alebo rozdelíme do pohárov a môžeme ozdobiť ovocím (jahody, maliny, čučoriedky apod.). Dozdobíme lístkami mäty či medovky a necháme vychladiť v chladničke alebo na chladnom mieste minimálne 1 hodinu.

**Z receptu pripravíme 8 porcií na desiatu s kalorickou hodnotou 1136 kcal / 4770 kJ.**



vhodné pre  
vegetariánov



vhodné  
pre deti



# Lahodná strecha zo sušienok SMART BREAK

 8 porcií | 10 minút | ľahké | 192 kcal / 805 kJ na porciu

bielkoviny 12g | sacharidy 16g | tuky 9g | vláknina 4g

## Strecha:

- 9 balíčkov sušienok (18 ks) SMART BREAK

## Krém:

- 250g polotučného tvarohu (1 krabička)
- 200g kyslej smotany (1 kelímok)

- 20g domáceho vanilkového cukru (alebo trstinového cukru alebo 1 PL medu)
- kôra z polovice citróna
- 50g 4H COMPLEX PROTEINU (2 odmerky - vanilky alebo kakaa) alebo 1 PL kakaa holandského typu
- Banán alebo iné ovocie

Pripravíme si krém. Vyšľaháme tvaroh, kyslú smotanu, domáci vanilkový cukor, kôru z polovice citróna, 2 odmerky proteínu vanilka alebo kakao.

Na strechu budeme potrebovať sušienky, ktoré rozložíme pred seba na alobal, pohľadovou stranou dolu, dlhšou stranou k sebe, a to v troch radoch. Tak nám vzniknú 3 rady po 6 sušienok, kedy stredný rad bude základňa a bočné rady budú tvoriť strany strechy.

Na stredný rad nanesieme polovicu krému. Na vzniknutú vrstvu položíme celý banán alebo iné ovocie (celé jahody, maliny, čučoriedky apod.). Ovocie potom zakryjeme zvyšným proteínovým krémom.

Strechu zaklopíme tak, že ľavú ruku podložíme pod alobal, na ktorom leží ľavá nezakrytá strana sušienok a to isté urobíme s pravou stranou. Nad strechou alobal pritiahneme rolovaním a necháme do druhého dňa uležať. Po rozbalení krájame, čím vzniknú pekné proteínové trojuholníčky naplnené ovocím.

**TIP:** Na nanášanie krému môžeme využiť igelitové vrečko s odstrihnutým rohom.

**Z receptu pripravíme 8 porcií na desiatu s kalorickou hodnotou 1917 kcal / 8050 kJ.**



vhodné pre vegetariánov



vhodné pre deti



zdroj bielkovín



nízky GI



