



BESPLATNA
E-KNJIGA

Top 10 recepata by Naídaeats

JEDNOSTAVNO, ZDRAVO, UKUSNO



- 1 Recepti koje ćete iznova i iznova praviti
- 2 Speltine krofne bez prženja
- 4 Čoko kokos kocke
- 6 Grčka Spanakopita
- 8 Crveni grah brownie
- 10 3 minute puding
- 12 Rogač kolač
- 14 100% raženi hljeb
- 16 Cheesecake baklava
- 18 Od rižinog papira sirnica
- 20 Domaći Snickers



LEGENDA



Bez mlijeka



Bez jaja



Bez rafiniranog šećera



Bez glutena



TOP 10 NAIDAEATS
RECEPATA



Recepti koje ćete iznova i iznova praviti

Zdravo, ja sam Naida, osnivačica NaidaEats!

Jako sam sretna i uzbuđena što sa vama dijelim neke od mojih omiljenih i najpopularnijih recepata sa istoimenog IG profila NaidaEats i to u ovoj besplatnoj e-knjizi. Vjerujem da ćete uživati i hvala vam što me pratite!



SPELTINE KROFNE BEZ PRŽENJA



SASTOJCI:

1 šolja speltinog brašna
1 ½ kašičica praška za pecivo
¾ kašičice sode bikarbone
1 kašičica cimeta
⅓ šolje javorovog sirupa
1 laneno ili kokošje jaje
⅓ šolje bademovog mlijeka
⅓ kašike kokosovog ulja
prstohvat soli

Opcionalno:
cimet
kokosov šećer

INSTRUKCIJE:

Zagrijte rernu na 180 °C. Kalup za krofne namažite kokosovim uljem.

Pomiješajte sve suhe sastojke. U zasebnoj posudi sjednite jaje, ulje, javorov sirup i mlijeko, dobro promiješajte. Sastavite suhu i mokru smjesu. Puniti kalup za krofne do pola, pecite 15 minuta.

Izvadite iz rerne, ostavite da se ohlade. Svaku krofnu premažite sa malo kokosovog ulja i onda uvaljajte u smjesu cimeta i kokosovog šećera.





ČOKO KOKOS KOCKE



SASTOJCI:

70 g kokosovog brašna
70 g kakaa
60 ml kokosovog ulja
3 jaja
3-4 kašike meda ili po ukusu
prstohvat soli
1 kašičica vanila ekstrakta
2 kašike espresso kafe

Čoko krema (opcionalno):
100 g vrhnja
60 g čokolade sa 45% kakaa

INSTRUKCIJE:

Suhe sastojke sjedinite. Potom dodajte sve mokre sastojke i miješajte dok ne postignete ujednačenu smjesu.

Peći u prethodno zagrijanoj rerni na 180 °C, 30 minuta.

Čoko krema:

Na laganoj vatri zagrijte vrhnje za šlag pazeći da ne provrije. Čokoladu sitno nascjeckajte i dodajte u vrhnje. Miješajte dok se sva čokolada ne otopi. Ohladite na sobnoj temperaturi, a potom u frižider na 1 sat.

Izvadite iz frižidera i izmiksajte. Ja sam prvo isjekla bazu kolača a potom na svaki komad pojedinačno nanijela kremu.





GRČKA SPANAKOPITA



SASTOJCI:

16 heljdinih kora za pitu
600 g zaleđenog špinata
400 g feta sira
2-3 kašike Ricotta sira
2 jaja
½ glavnice crvenog luka
1-2 češnja bijelog luka
sitno nasjeckan peršin
maslinovo ulje
so

INSTRUKCIJE:

Umutite jaja, dodajte oba sira, peršin i so.

Na malo ulja prepržite oba luka i potom dodajte špinat. Dinstajte nekoliko minuta, a potom prebacite u veću cjediljku i uz lagano pritiskanje probajte istisnuti svu tekućinu iz špinata. Pustite da se smjesa malo prohladi, a potom je dodajte u smjesu sa sirom i jajima.

Obložite tepsiju papirom za pečenje. Stavite jednu koru na dno i poprskajte sa malo ulja. Redajte tako dok ne potrošite 10 kora, a potom nanosite cijelu smjesu sa špinatom.

Preko ovog sloja pažljivo stavite još jednu koru poprskajte uljem i tako radite dok ne potrošite sve kore. Izrežite pitu prije pečenja.

Pecite u rerni na 200 °C, 30-40 minuta ili dok ne dobije zlatno-smeđu boju.



Ponekad najjednostavniji recepti su oni koji najviše prijaju.



CRVENI GRAH BROWNIE



SASTOJCI:

230 g crvenog graha
*konzervirani
4 kašike meda
4 kašike kokosovog šećera
3 kašike kokosovog ulja
4 kašike kakaa
4 kašike oraha
1/2 kašičice soli
1/2 kašičice praška za pecivo
2 jaja

Opcionalno za dekoraciju:
orasi

INSTRUKCIJE:

Grah isperite vodom i ocijedite. Dodajte u blender zajedno sa medom, kokosovim šećerom i kokosovim uljem. Blendajte dok ne dobijete ujednačenu smjesu.

Sada dodajte kakao prah, so, prašak za pecivo i ponovo blendajte.

Dodajte jaja i oraha. Blendajte oko 1 min.

Preljite smjesu u kalup, pospite sa još malo oraha i pecite 25-30 minuta na 180 °C.

Pustite da se ohladi, a onda režite i uživajte.



Igrajte se, eksperimentirajte i zabavite se s procesom kuhanja.
Rezultati bi vas mogli iznenaditi.



3 MINUTE PUDING



SASTOJCI:

- 250 ml mlijeka po izboru
- 1 zrela banana
- 4 kašike chia sjemenki
- 3 kašike kakao praha
- 1 kašika meda

INSTRUKCIJE:

Sve sastojke sjedinite uz pomoć blendera.

Odložite u frižider na par sati da se stisne, a onda servirajte uz omiljene dodatke, voće, orašaste plodove...

Ovo vrlo lako možete pretvoriti u sladoled. Kako? Bananu isijecite i odložite u zamrzivač. Postupak je isti. Svi sastojci u blender zajedno sa zaleđenom bananom i vaš sladiša je spreman.



ROGAČ KOLAČ



SASTOJCI:

4 jaja
2 veće jabuke
150 g rogača
3 kašike speltinog brašna
1 kašika speltinog griza
1 prašak za pecivo
80 g kokos šećer (po izboru
granulirani zaslađivač)
100 ml kokosovog ulja
100 ml mlijeka po izboru

Preliv:

100 g tamne čokolade
kakao

INSTRUKCIJE:

Jabuke operite, ogulite i narendajte (kombinovala sam krupnije i sitnije rende).

Umutite jaja, dodajte ulje, mlijeko i narendane jabuke.

Pomiješajte rogač, brašno, griz, prašak za pecivo i šećer. Dobro promiješajte i dodajte u mokru smjesu. Miješajte dok ne postignete da je smjesa ujednačena.

Smjesu izlijte u kalup obložen papirom za pečenje.

Pecite u rerni na 180 °C, 25-30 minuta.

Pustiti da se ohladi, pa zatim prelijte čokoladom koju ste otopili sa malo mlijeka. Kada se preliv ohladi pospite kakaom.





100% RAŽENI HLJEB



SASTOJCI:

500 g raženog brašna
7 g instant kvasca
1 puna supena kašika meda
400 ml mlake vode
1 kašičica soli

Opcionalno:
kim

INSTRUKCIJE:

Sjedinite kvasac, med i mlaku vodu. Ostavite 5-10 minuta dok se ne zapjeni.

Brašno i so pomiješajte, potom dodajte postepeno smjesu sa kvascem i zamijesite tijesto.

Prebacite hljeb na tepsiju obloženu papirom za pečenje. Ruke navlažite sa malo vode kako biste lakše zagladili tijesto. Smjesa je poprilično ljepljiva, ali nemojte da vas to obeshrabri. Ukoliko vam je lakše uvijek možete staviti i latex rukavicu na ruku.

Ostavite da se hljeb diže dok vam se rerna u potpunosti ne zagrije. Nožem napravite par rezova po vrhu hljeba i pospite kimom.

Pecite na srednjoj polici rerne na 220 °C, 35-40 minuta.

Kuhanje je više od čiste vještine; to je umjetnička forma koja se oslanja na miris, okus, izgled i osjećaj.





CHEESECAKE BAKLAVA

SASTOJCI:

Sirup:

300 ml vode

70 g kokosovog šećera

70 g meda

1 štapić cimeta

1 kriška limuna

Punjenje:

400 g krem sira

60 g pavlake

100 g meda

sok od ½ limuna

3 jaja

Baza:

200 g oraha

1 kašičica cimeta

1 kašika kokosovog šećera

15 g maslaca, rastopljeno

Za premazivanje jufki:

50 g maslaca, rastopljeno

6 listova jufki



INSTRUKCIJE:

Za sirup zakuhajte sve sastojke. Maknite s vatre i pustite da se ohladi.

Baza: U blender dodajte sve sastojke, osim maslaca. Pulsirajte tek toliko da razbijete veće komade. Na kraju dodajte rastopljen maslac i sve dobro promiješajte.

Punjenje: Umiksajte sir, pavlaku, med, i sok od limuna. Dodajte jedno po jedno jaje.

Dno kalupa obložite papirom za pečenje. Jednu po jednu jufku premažite sa maslacem i slažite tako da jufke malo više preko oboda kalupa. Na jufke dodajte smjesu sa orasima i dobro utisnite. Preko toga izlijte smjesu sa sirom. Pecite oko sat vremena na 160 °C.

Čim izvadite baklavu iz rerne, prelijte ohlađenim sirupom. Pustite da se skroz ohladi prije uklanjanja kalupa. Jufke koje su virile preko kalupa možete izlomiti ili ostaviti.



Sir, jaja i jufke trebaju biti sobne temperature, pa se potrudite da ih ranije izvadite iz frižidera.



OD RIŽINOG PAPIRA SIRNICA



SASTOJCI:

12 listova rižinog papira
200 g svježeg sira
40 g pavlake
80 g feta sira
1 jaje
1 kašičica soli ili po ukusu
1 kašika maslinovog ulja
topla voda

INSTRUKCIJE:

Umutite jaje, a potom dodajte svježi sir, pavlaku i fetu.

U širokoj posudi pripremite smjesu od tople vode, ulja i soli.

Uzmite dva rižina papira i potopite u vodu, sve dok papir ne postane skroz mekan i lak za rukovanje. Stavite rižine papire jedan preko drugog na tanjir i punitre jednom kašikom smjese. *Napomena: Nemojte pretjerati sa punjenjem, jer ćete onda teže zarolati i smjesa će curiti sa strana.

Zarolajte kao palačinku, zamotajte u oblik puža i stavite na pleh obložen papirom za pečenje. Premažite maslinovim uljem.

Pecite u prethodno zagrijanoj rerni na 200 °C, 45 minuta ili dok ne poprime zlato-smeđu boju!





DOMAĆI SNICKERS

SASTOJCI:

Karamel:
250 g datula
4 pune kašike kikiriki putera
prstohvat soli

Baza:
80 g zobnih pahuljica
40 g kokosovih ljuspica
4 kašike karamel krema

Ukrašavanje:
100 g slanog kikirikija

Po želji čoko preliv:
100 g tamne čokolade
1 kašičica kokosovog ulja



INSTRUKCIJE:

Datule izblendajte sa kikiriki puterom i prstohvatom soli. Ako vam se učini pregusto slobodno dodajte malo kokosovog ulja ili mlijeka po želji.

Bazu pripremate tako što ćete ponovo koristiti blender ostavljajući 4 kašike prethodno napravljene karamel smjese. U to dodajte zobene pahuljice, kokosove ljuspice i sve dobro sjedinite. Pripremite kalup obložen masnim papirom ili koristite silikonski. Bazu dobro utisnite u kalup i odložite u frižider na 10-15 min da se fino stisne.

Preko baze prelijte karamel sloj i potom odmah redajte kikiriki. Pritisnite dobro rukom kako bi se kikiriki zalijepio. Odložite u frižider na 40ak minuta.

Čoko preliv pripremite tako što ćete čokoladu otopiti sa jednom kašičicom kokosovog ulja.

Izvadite kalup iz frižidera i isijecite čokoladice na željenu veličinu i prelijte čokoladom. Odložite u frižider na sat vremena.

Domaći Snickers iznenadit će vas i oduševiti svojim bogatim okusom kikirikija i čokolade. Sadrži prirodne i zdrave namirnice bogate vlaknima, proteinima i vitaminima.



Hvala vam!

Nadam se da ste uživali u ovoj besplatnoj e-knjizi!
Za još zdravih i jednostavnih recepata, kliknite [ovdje!](#)

Družimo se na 

WWW.NAIDAEATS.COM

Vaša
N
eats

"Niko se ne rodi kao sjajan kuhar, nauči se uz kuhanje."

- Julia Child