

RYCHLE & JEDNODUŠE

17

LAHODNÝCH OVESNÝCH KAŠÍ



FIT WITH PETRA

HEALTH & FITNESS



OBSAH

17 lahodných ovesných kaší	7
S medovými jablíčky a čokoládovými lístečky	8
S tropickým ovocem, čokoládkami a srdíčky	10
S jablíčky, KitKatem a kokosem	12
S lesním ovocem, Oreo a proteinovou tyčinkou	14
S Rafaellem, banánem a jablíčky	16
Jednoduchá s banánem, kešu a čokoládou	18
S lázeňskými trojhránky, jablíčkem a goji	20
Mandlová s jahůdkami a goji	22
S hrozkami, jablíčkem, čokoládou a mandlemi	24
S banánem a sušenkami	26
Rychlovka s banánem, jahodami a čokoládou	28
Banánová s Lotuskou a oSTRUŽINAMI	30
Čokoládová s banánem a semínky	32
Exotická Star Wars	34
Kokosový sen	36
S lesním ovocem a sušenkami	38
Malinovo-banánový sen	40



Jmenuji se Petra, je mi 24 let a momentálně žiji v německém Wiesbadenu. Narodila jsem se v Královéhradeckém kraji, kde jsem také úspěšně absolvovala bakalářské studium politologie.

Jak to tak ale bývá, život se občas vydá úplně jinými cestičkami než to čekáme... Nyní pracuji jako fitness trenérka ve zdejšímu studiu pro ženy, které se specializuje především na zdravotní aspekty sportu. Našimi klientkami jsou zcela normální ženy – s prací na plný úvazek a často i manželem a dětmi.

V tomto roce se mi povedlo získat *Fitnesstrainer A-Lizenz Zertifikat*, jež je nejvyšším trenérským oceněním, které může člověk zde v Německu získat. Momentálně si dodělávám vzdělání i v oboru výživového poradce.

Fitness, sport a zdravá výživa jsou mými velkými koníčky, kterým se, mimo svou práci, věnuji i ve volném čase. To mě taky vedlo k tomu založit webové stránky www.fitwithpetra.cz, abych své zkušenosti a lásku ke sportu mohla šířit dál. Cílem mých stránek je především ukázat běžné populaci, že být fit může být každý z nás a že se „fitness lifestyle“ dá skvěle sladit i s prací a rodinou. Proto jsem také zvolila slogan „*být fit je lehčí, než si myslíte*“ jako motto svých stránek.

Fitness a zdravý životní styl pro mě je především koníček, něco co dělám s láskou a je již po několik let harmonickou součástí mého života – nikoliv břímětem, na které se musím ohlížet pokaždé, když chci jít s kamarády ven či s přítelem do restaurace. A přesně tuto filozofii také ve své tvorbě propaguji, protože pouze něco, co děláme dlouhodobě a pravidleně nám může přinášet toužené výsledky.

ÚVOD

Vítám vás ve svém historicky prvním e-booku!

Již dlouhou dobu jsem velkou milovnicí ovesných kaší a svou lásku pro ně jsem se rozhodla šířit i mezi vás. Začala jsem s tím už před nějakým tím pátkem, prvně na webu, pak i na Instagramu... A mé výtvary se vždy setkaly se zájmem a víceméně kladným ohlasem. Proto jsem se rozhodla vás blíže obeznámit s tím, jak já ty svoje ovesné kaše vlastně tvořím.

Ovesné vločky jsou skvělým, rychlým a levným zdrojem sacharidů avšak určitě to znáte, i ony se po čase přejí... Proto vám zde přináším celkem 17 kašových receptů, kterými se můžete i vy inspirovat.

Kaše, které zde najdete, jsou různorodé, tak aby vás hned neomrzely a ozvláštnili vám každý den. Na svoje si přijdou především fanoušci flexibilního stravování, kteří si také rádi jako já dopřejí i nějakou tu „nezdravou“ dobrůtku, ale i fanoušci tzv. „clean-eatingu“, kteří preferují více přírodní a nezpracované suroviny.

Na nadcházející stránce najdete univerzální (a velmi jednoduchý) recept na ovesnou kaši, která tvoří základ všech mých mističek či talířů. Všechny 17 kašových receptů tedy vychází z tohoto univerzálního receptu a u každé kaše pak najdete pouze recept na její „oblohu“ .

Univerzální recept na základní ovesnou kaši (porce na míru pro mě- lze upravit dle vašich potřeb a aktivity):

- 40-50g ovesných vloček
- 5g chia semínek
- 1 odměrka (25g) proteinu

Postup:

Pokud máme více času (preferovaná verze)

Vločky a chia semínka přendáme do hrnečku a přilejeme tolik vody, aby v ní plavaly. Necháme minimálně půl hodiny odležet (můžeme i přes noc – v tomto případě použijte více vody). Vločky a semínka do sebe nasáknou vodu, čím větší svůj objem a my tak do žaludku dostaneme větší objem jídla při stejném počtu kalorií- to se nám vyplatí především v dietě, získáme větší pocit sytosti. Pokud volím tento delší postup, většinou použiji o 10g vloček méně, výsledek je však díky nabobtnání co se týče objemu stejný.

Směs pak na nižším stupni dáme vařit a až začne probublávat, přidáme odměrku proteinu (kdybychom ji přidali do ještě studené kaše, protein by vytvořil hrudky). Vaříme, dokud kaše nezhoustne do požadované konzistence.

Pokud spěcháme

Vločky a chia přendáme do hrnečku, přilijeme tolik vody, aby v ní plavaly, a celý čekací proces prostě přeskočíme. Směs tedy ihned dáme vařit a až začne probublávat, přidáme protein. Vaříme, dokud kaše nezhoustne do požadované konzistence.

Důležité otázky:

Je nutné používat protein?

Není. Protein používám pro zvýšení počtu bílkovin v jídle, které já osobně, jakožto člověk co denně sportuje a jí tři jídla za den, i v kaši potřebuji. Navíc dodá vločkám sladkou chuť. Pokud protein nemáte anebo mu nefandíte, rozhodně není nutné ho přidávat. V tomto případě si vždy však pohlídejte, abyste vločky zkombinovali i s nějakým tím tukem (např. v podobě oříškového másla či oříšků), jinak by vám po čistých sacharidech velmi rychle vyhládlo.

A proč chia semínka?

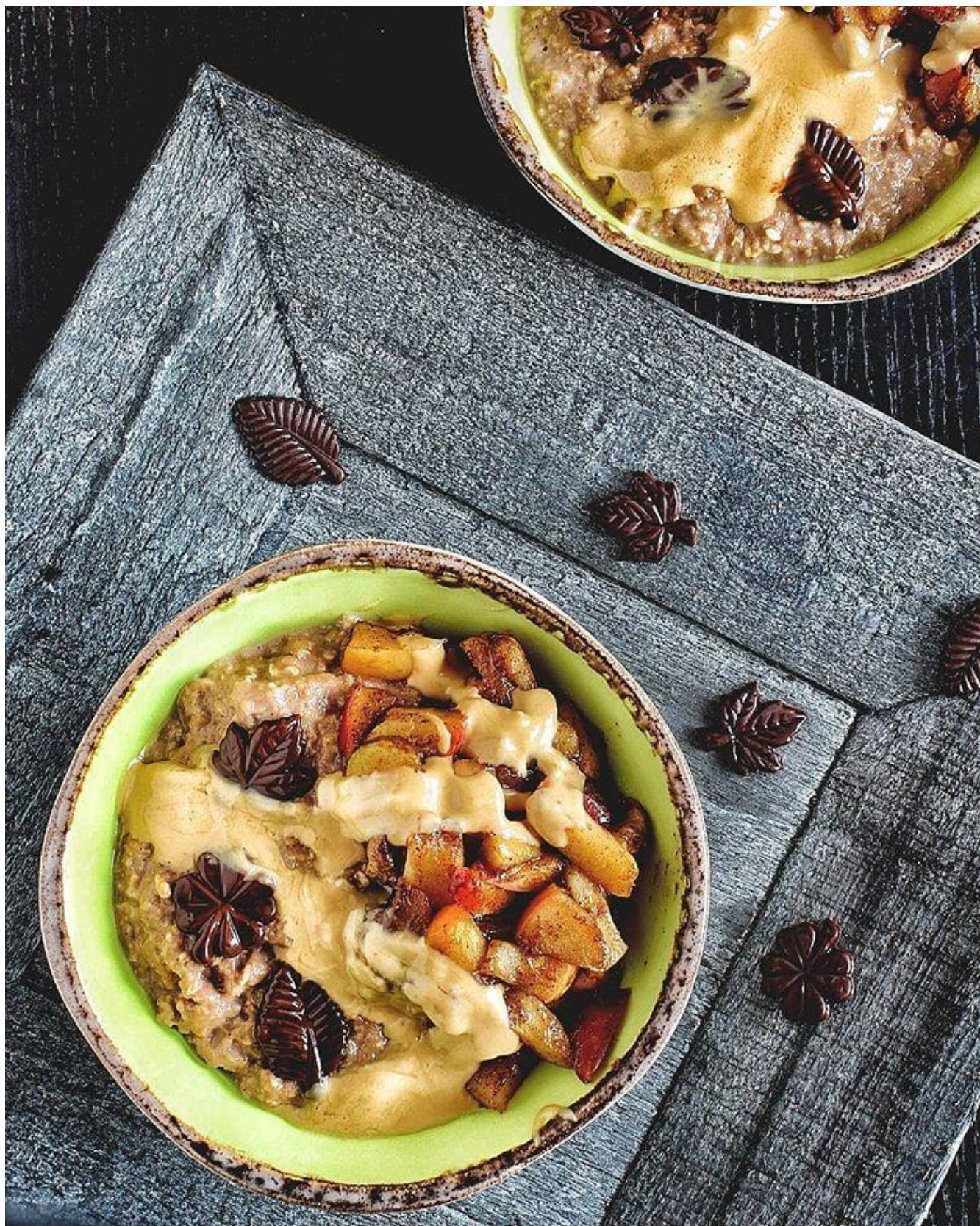
Chia semínka používám jednak pro zvýšení objemu jídla (na to je však potřeba je nechat ve vodě dostatečně dlouho nabobtnat, viz. verze „Pokud máme více času“) a také protože, obsahují spoustu minerálů a tak potřebné omega 3 mastné kyseliny, kterých má většina z nás ve stravě nedostatek. Pokud chia nemáte, či je z nějakého důvodu používat nechcete, ničemu to nevaří.



1.

17 lahodných ovesných kaší

1. S medovými jablíčky a čokoládovými lístečky



Potřebné ingredience:

- půlka většího jablka
- 1 lžíce medu
- 1 lžička skořice
- trocha vody
- 1 vrchovatá lžička mandlového másla
- čokoládové lístečky
- špetka mletých mandlí na posypání

Příprava:

Z jablíčka vyndáme jadřinec a nakrájíme ho na kostičky. Přendáme ho do pánve, podlijeme trochou vody a přimícháme lžici medu a lžičku skořice. Na nízkém plameni podusíme, dokud jablíčko nezměkne a směs nezhoustne (cca 5 minut).

Hotovou směs pak přendáme na ovesnou kaši, do pravé půlky mističky. Do levé vložíme čokoládové lístečky (já použila tři) a na závěr zakončíme lžičkou mandlového másla a drcenými mandlemi.



Čokoládové lístečky (či i třeba srdíčka a jiné tvary) seženete v oddělení s věcmi na pečení.

2. S tropickým ovocem, čokoládkami a cukrovými srdíčky



Potřebné ingredience:

- 50g směsi tropického ovoce (já používám mražené – s mangem, ananasem, broskvemi, hroznovým vínem a malinami)
- 2 malé čokoládky (či dvě kostičky čokolády)
- 1 vrchovatá lžička kešu másla
- 3 kešu oříšky
- špetka cukrových srdíček
- špetka mletých mandlí

Příprava:

Na ještě horkou kaši přendáme ovocnou směs a dvě čokoládky (krásně se nám tak rozpustí). Kraj misky ještě dozdobíme třemi kešu oříšky a směs přelijeme lžičkou kešu másla. Na závěr ještě posypeme cukrovými srdíčky a mletými mandlemi.



Cukrová srdíčka lze nahradit i marcipánovými či čokoládovými – anebo ušetřit kalorie a vynechat je.

3. S jablíčky, Kit Katem a kokosem



Potřebné ingredience:

- půlka menšího jablíčka
- půlka jedné mini tyčinky KitKat bílá čokoláda
- 1 vrchovatá lžička arašídového másla
- 3 kešu oříšky
- strouhaný kokos na posypání

Příprava:

Z jablíčka odstraníme jadřinec a jeho půlku rozdělíme na další dvě půlky. Z jedné nakrájíme tři měsíčky a druhou nakrájíme na drobné kostičky. Jablečné měsíčky „vtlačíme“ do kaše a kostičky přendáme na vrch. Misku ještě doplníme půlkou KitKat tyčinky a třemi kešu oříšky. Na závěr už jen lžička arašídového másla a trocha kokosu na posypání.



Kaše chutná skvěle i s klasickým čokoládovým KitKatem, ale pokud máte příležitost sehnat ten z bílé čokolády, neváhejte. Chuťově sem pasuje skvěle.

4. S lesním ovocem, Oreo a proteinovou tyčinkou



Potřebné ingredience:

- 50g lesního ovoce (já používám mraženou směs – obsahuje jahody, maliny, borůvky, černý a červený rybíz a ostružiny)
- 1 Oreo sušenka
- cca 1/4 oblíbené proteinové tyčinky
- trocha kokosu na posypání

Příprava:

Do jedné půlky mističky s kaší přendáme lesní ovoce. Do druhé jednu Oreo sušenku a na drobnější plátky nakrájenou proteinovou tyčinku. Směs na závěr ještě posypeme kokosem.



Já na horkou kaši nejraději dávám ještě zmražené ovoce – krásně tak pustí šťávu a kaši trochu ochladí – takže nemusíte čekat tak dlouho, než se do ní pustíte 😊.

5. S Rafaelem, banánem a jablíčky



Potřebné ingredience:

- cca ¼ banánu
- cca ¼ jablíčka
- 1 Rafaelo kulička
- 1 lžička čokoládové pomazánky dle volby
- 1 lžička arašídového másla
- trochu semínek na posypání (já používám směs se sezamem, slunečnicovými a chia semínky)

Příprava:

Nejprve ještě na horkou kaši dáme lžičku čokoládové pomazánky a necháme ji krásně rozpustit. Z jablíčka a banánu vykrojíme libovolné tvary (případně je nakrájíme na kostičky) a ovoce přendáme na kaši. Rafaelo kuličku rozpůlíme nožem a oběma jejími částmi kaši dozdobíme. Na závěr ještě dosypeme semínky a přelijeme arašídovým máslem.



Moji oblíbenou čoko pomazánkou je kokosová s kakaem z DM. Je slazená agávovým sirupem a chutná úžasně.

6. Jednoduchá s banánem, kešu a čokoládou



Potřebné ingredience:

- 1 lžíce kakaa
- cca ¼ banánu
- 4 kešu oříšky
- 1 kostička bílé čokolády
- čoko kousky na posypání

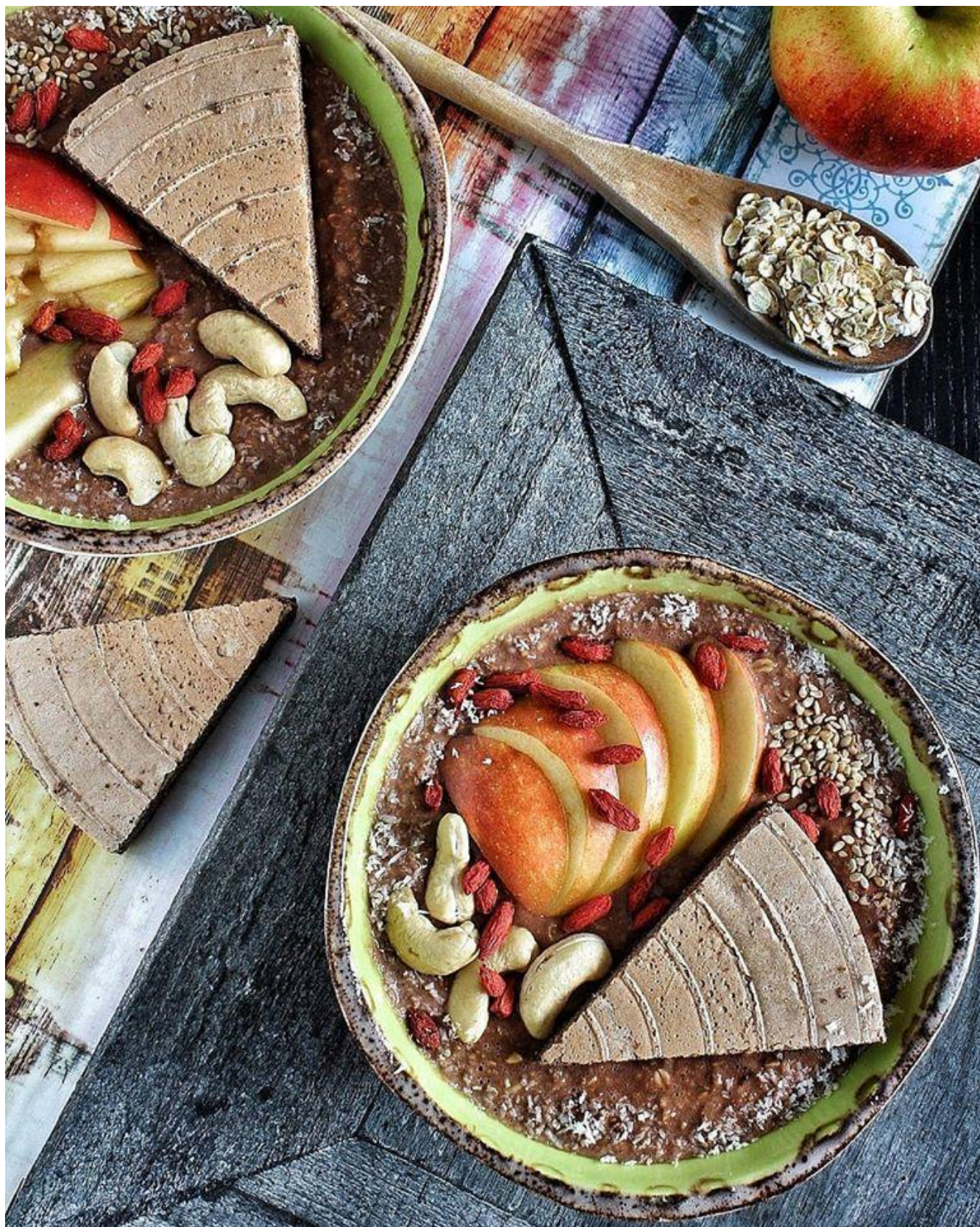
Příprava:

Ještě při vaření kaše do ní přidáme 1 lžici kakaa, aby byla čokoládově zabarvená. Doprostřed kaše položíme kostičku bílé čokolády. Banán nakrájíme na plátky a těmi pak společně s oříšky dozdobíme kaši. Na závěr ještě přidáme čoko kousky.



Tahle kaše patří mezi mé oblíbené rychlovky. Dá se i skvěle obměnit tím, že prostě pokaždé použijete jiné ovoce či druh čokolády.

7. S lázeňskými trojhránky, jablíčkem a goji



Potřebné ingredience:

- půlka jablíčka
- 1 lázeňský trojhránek
- 4 kešu oříšky
- menší hrst sezamových semínek
- menší hrst goji

Příprava:

Jablíčko zbavíme jadřince, nakrájíme na plátky a ozdobíme jím pravou polovinu kaše. Na tu levou přendáme jeden lázeňský trojhránek a kešu oříšky. Celé dílo už jen dokončíme sezamovými semínky a goji.



Goji je super potravina, která zároveň i skvěle chutná. Určitě by neměla chybět ani ve vašem jídelníčku.

8. Mandlová s jahůdkami a goji



Potřebné ingredience:

- 3 větší jahody
- menší hrst goji
- 6 mandlí
- 3 malé čokoládky (či čtverečky čokolády)
- 1 vrchovatá lžička arašídového másla

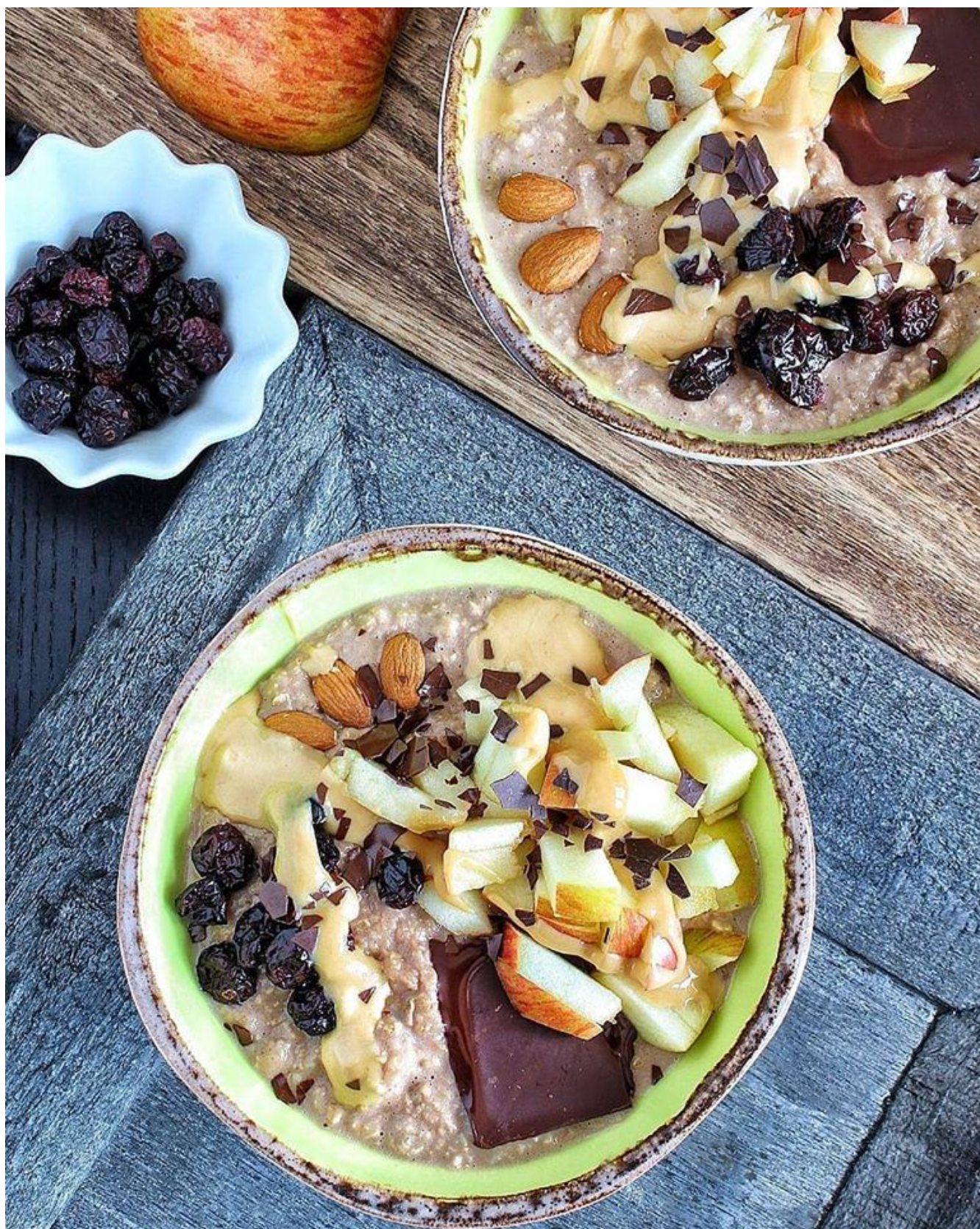
Příprava:

Ještě horkou kaši dozdobíme čokoládkami a jahodami. Na okraj misky ještě přidáme mandle a vše zasypeme goji . Navrch pak patří ještě pořádná lžička arašídového másla.



Při přípravě kaše většinou používám mražené jahody (maliny/lesní ovoce), které pak nechám přes noc v lednici rozmrazit, aby pustily šťávu. Šťávou pak zaleji ovesnou kaši, které to dodá úžasný vzhled a šťavnatější chuť.

9. S hrozkami, jablíčkem, čokoládou a mandlemi



Potřebné ingredience:

- půlka jablíčka
- 3 mandle
- kostička hořké vysokoprocentní čokolády
- menší hrst rozinek
- 1 lžička mandlového másla
- čoko kousky na posypání

Příprava:

Jablíčko nakrájíme na menší kousky, které přendáme do jedné poloviny misky. Druhou polovinu pak vyplníme čokoládou, mandlemi a rozinkami. Navrch ještě dozdobíme lžičkou mandlového másla a čoko kousky.



Kdykoliv používám nějaké specifické oříškové máslo, nebojte se ho nahradit jiným (např. záměna mandlového za kešu).

10. S banánem a sušenkami



Potřebné ingredience:

- cca ¼ banánu
- 1 sušenka
- 3 čoko kuličky (já použila KitKat)
- 3 kešu oříšky
- pár goji
- skořice na dozdobení

Příprava:

Nejprve nakrájíme banán na plátky a s jeho pomocí vytvoříme na kaši „klikatou cestičku“. Pak už jen stačí dozdobit sušenkou, čoko kuličkami, kešu a goji. Kaši na závěr ještě posypeme skořicí.



Nebojte se hojně užívat skořici – jídlu dodá lepší chuť a ta kvalitní ještě navíc podpoří spalování.

11. Rychlovka s banánem, jahodami a čokoládou



Potřebné ingredience:

- cca ¼ menšího banánu
- 4 menší jahůdky
- 1 kostička vysokoprocenní čokolády
- čoko kousky na posypání

Příprava:

Doprostřed kaše vložíme kostičku čokolády. Banán nakrájíme na plátky a společně s jahodami jím kaši dozdobíme. Navrch už jen posypeme čoko kousky.



Klidně ještě okraje talíře dozdobte kakaem či skořicí – jídlu to dodá šmrnc.

12. Banánová s Lotuskou a oSTRUŽINAMI



Potřebné ingredience:

- 1 banán
- 1 Lotuska
- 1 vrchovatá lžička čoko pomazánky
- 4 ostružiny
- 1 lžička kešu másla

Příprava:

Doprostřed ještě horké kaše kápneme lžičku čoko pomazánky, aby se nám krásně rozpustila. Banán nakrájeny na plátky přendáme na kraj misky. Pak už jen dozdobíme ostružinami, lotuskou a dovršíme lžičkou kešu másla.



Chcete mít na fotce taky takhle krásně zabarvené ostružiny, jako vidíte na obrázku? Pak je nechte pár hodin v mističce v mrazáku. Až je vyndáte, zafoukejte na ně, a opatrně je pinzetkou (nesmí dojít ke kontaktu s kůží) přendejte na kaši.

13. Čokoládová s banánem a semínky



Potřebné ingredience:

- půlka většího banánu
- 1 kostička vysokoprocentní čokolády
- 1 vrchovatá lžička arašídového másla
- cca 1 lžička chia semínek na posypání

Příprava:

Doprostřed ještě horké kaše přendáme kousek čokolády, aby se nám krásně rozpustila. Banán nakrájíme na plátky, kterými pak ozdobíme okraje misky. Teď už jen dozdobíme lžičkou arašídového másla a posypeme chia a sezamovými semínky.

14. Exotická Star Wars



Potřebné ingredience:

- 1 plátek broskve
- 1 měsíček mandarinky
- 4 maliny
- cca ¼ jablíčka
- cca ¼ banánu
- 1 lžička čoko pomazánky
- cca 1 lžička chia semínek
- trocha sezamových semínek

Příprava:

Doprostřed kaše kápneme lžičku čoko pomazánky a pak už jen dozdobíme pestrobarevným ovocem a semínky.



Tahle kaše vznikla při improvizovaném pokusu vytvořit nějaký obrázek se Star Wars tematikou a musím říct, že výsledek byl opravdu mňamózní.

15. Kokosový sen



Potřebné ingredience:

- ¼ banánu
- 2 Rafaelo kuličky
- 1 kostička vysokoprocentní čokolády
- 4 mandle
- 1 lžička kešu másla
- 1 lžička chia semínek
- Trocha kokosu na posypání

Příprava:

Banán rozpůlíme a jednu půlku ještě rozřízneme podélně. Tu pak vložíme na okraj misky. Zbytek misky vyplníme čokoládou, Rafaelem a mandlemi. Navrch ještě přidáme kešu máslo, kokos a chia semínka.

16. S lesním ovocem a sušenkami



Potřebné ingredience:

- 1 mini Knoppers sušenka
- 1 Pick-up sušenka
- 50g lesního ovoce
- 1 lžička kešu másla
- trocha sezamových semínek a strouhaného kokosu na posypání

Příprava:

Do jedné půlky misky přendáme lesní ovoce, které zasypeme sezamovými semínky. Druhou půlku vyplníme sušenkami a kokosem. Šmrnc celé kaši ještě dodá lžička kešu másla.



Moje sušenky se nebojte nehradit svými oblíbenými (tyhle jsou koupené v německém supermarketu). S čímkoliv čokoládovým či kokosovým nemůžete šlápnout vedle,

17. Malinovo-banánový sen



Potřebné ingredience:

- půlka menšího banánu
- cca 6 malin
- 6 kešu oříšků
- čoko kousky a kakao na posypání

Příprava:

Doprostřed talíře přendáme maliny, které zasypeme čoko kousky. Okolo nich pak vytvoříme kruh z na plátky nakrájeného banánu a kešu oříšků. Celé dílo ještě dovršíme posypkou z kakaa.



Pokud maliny před přendáním na kaši, stejně jako já, krátce povaříte, vytvoří vám kašičku, která celou směs krásně zabarví a pustí spoustu šťávy. Výsledek pak vypadá ještě lépe.

NA ZÁVĚR

Doufám, že se vám tenhle e-book líbil a přinesl vám mnoho zábavy a inspirace. Neváhejte ho sdílet s přáteli či rodinou.

Do budoucna pro vás připravuji další, obsáhlejší a podrobnější e-book plný receptů, kde najdete vše, na co si jen vzpomenete -snídaně, svačiny i hlavní jídla. Proto mě neváhejte sledovat na sociálních sítích - [Instagramu](#) či [Facebooku](#), kde vás budu o všem pravidelně informovat.

Pokud máte jakékoliv dotazy, či mi jen chcete dát vědět, jak se vám e-book líbil či co byste mu vytkli, neváhejte mě kontaktovat na fitwithpetra@gmail.com.

A samozřejmě nezapomeňte pravidelně navštěvovat můj [web](#), kde se minimálně každé dva týdny objeví nový článek o tréninku či zdravé stravě.

Vaše Petra ☺

**BUĎTE V OBRAZE A NENECHTE SI UJÍT
ŽÁDNOU NOVINKU:**



FIT WITH PETRA

HEALTH & FITNESS

Sledujte mě i na sociálních sítích:

