

♥ [Bezhladoveni.cz](http://Bezhladoveni.cz)

1. Plechovku kokosového mléka dáme na pár hodin chladit do lednice.
2. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů.
3. Červenou řepu si upečeme či uvaříme doměkka.
4. Necháme zchladnout, oloupeme a rozmixujeme v hladké pyré s trochou vody.
5. V míse smícháme rýžovou mouku s ovesnou, kakaovým práškem, kokosovým cukrem, práškem do pečiva a špetkou.
6. V menší misce prošleháme roztopený kokosový olej s vanilkovým extraktem, rostlinným mlékem a řepovým pyré.
7. Tekutou směs vlijeme k sypké, důkladně zpracujeme v tekutější těsto.
8. Těsto vlijeme do dortové formy vyložené pečicím papírem a pečeme zhruba 50 minut.
9. Mezitím si připravíme šlehačku.
10. Otevřeme plechovku kokosového mléka, použijeme pouze tučnou část a vyšleháme ji spolu s vanilkovým práškem, šťávou z červené řepy a rýžovým sirupem v tuhou šlehačku.
11. Vychladlý korpus můžeme přepůlit a promazat jej i uprostřed. Na obrázku je potřeno jen na povrchu a ozdobeno hroznovým vínem.
12. Víme, že se vás už sbíhají sliny, ale aspoň chvíli by si dort měl odpočinout v lednici.

TYP JÍDLA: Zdravé mlsání

ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Pečení

STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy, Vegan, Vegetarian



### Batátová polévka s kokosovým mlékem

*Zeleninové krémy kralují podzimní kuchyni. Ideálně pořádně husté pomalu jako kaše, které pořádně zahřejí i zasytí. Když je navíc doplníte nějakou zajímavou posypkou, s polévkou si bohatě vystačíte a nebudete už toužit po druhém chodu.*

**MNOŽSTVÍ: 4 porce**

pokračování na str. 74

[www.bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)



**FINESSE  
STOLARSTVÍ**

# VÝROBA A PRODEJ POTŘEB PRO VČELAŘE



**Úly, podstavce pod úly, rámkové přířezy a rámečky...**

[www.moje-vcelarstvi.cz](http://www.moje-vcelarstvi.cz)

**Prodej do celé ČR prostřednictvím e-shopu.**



[www.stolarstvifinesse.cz](http://www.stolarstvifinesse.cz)

**Luká-Střemeníčko 50, 783 24, mobil: 603 514 590 • e-mail: [finesse@stolarstvifinesse.cz](mailto:finesse@stolarstvifinesse.cz)**

## Koupací jezírka s potokem a doživotní zárukou na čistou vodu



Zhotovujeme koupací i okrasná jezírka všech velikostí bez použití filtrací a UV lamp, ale s doživotní zárukou na čistou vodu.



**Jezírka-skalky**

Tel.: 731 227 722  
[info@jezirka-skalky.cz](mailto:info@jezirka-skalky.cz)

Najdete nás na [www.facebook.com/UniformPraha](http://www.facebook.com/UniformPraha)