



HUSTÁ VÝZVA

1. DEN



SNÍDANĚ PRO 1. DEN ŘECKÝ JOGURT MILKO, JAK HO MILOVALI I STAŘÍ ŘEKOVÉ

Suroviny:

Řecký jogurt Milko bílý
lžíce medu
vlašské ořechy

Postup:

Do pohárku dáme Řecký jogurt Milko, posypeme na pánvi orestovanými ořechy pro lepší chuť a polijeme medem.



VEČEŘE PRO 1. DEN LOW CARB MRKVOVÉ BAGELY (BEZ MOUKY) S DIPEM MILKO

Suroviny:

220–250 g mrkve (3 kusy)
15–20 g mletého lněného semínka
1 vejce
sůl, pepř, sušený česnek, majoránka
oblíbený Milko Dip Řecký jogurt

Postup:

Mrkev rozmixujeme na velikost rýžového zrnka a smícháme se lněným semínkem, vejcem, solí, pepřem, sušeným česnekem a majoránkou v těsto. Necháme chvíli odstát. Vytvarujeme 6 bagelů a pečeme v předehřáté troubě na 175 °C cca 30 min. Pak necháme vychladnout. Rozkrojíme na půl, namažeme oblíbeným Milko Dipem Řecký jogurt a dozdobíme zeleninou, třeba i mrkví.





HUSTÁ VÝZVA

2. DEN



SNÍDANĚ PRO 2. DEN AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S RAJČATOVÝM SALÁTEM

Suroviny:

zralé avokádo
 kyselá okurka
 4 lžičce Řeckého jogurtu Milko bílý
 sůl, pepř
 cherry rajčata
 pažitka
 červená cibule
 kapka olivového oleje
 proteinový/lisovaný chlebík – prostě něco zdravě dietního

Postup:

Avokádo v misce rozmačkáme vidličkou a přidáme na jemno nakrájenou kyselou okurku. Přidáme Řecký jogurt Milko, osolíme, opepříme. Pořádně ingredience promícháme. Pokrájíme rajčata, přidáme trochu na jemno nakrájené cibule, osolíme, opepříme a zakápneme olejem. Salátovou směs pořádně promícháme. Na chlebík namažeme avokádovou pomazánku, posypeme salátem a navrch trochu pokrájenou pažitkou.

VEČEŘE PRO 2. DEN LOW CARB JAHODOVÉ KNEDLÍKY

Suroviny:

2 Řecké jogurty Milko bílé
 60 g kokosové mouky
 2 lžičce psyllia
 2 vejce
 citronová kůra
 čerstvé jahody
 sladidlo
 mletý mák na obalení
 rozpuštěné máslo

Postup:

Řecký jogurt Milko, vejce, mouku, psyllium a citronovou kůru pořádně smícháme. Pokud je těsto příliš řídké, přidáme mouku. Poté necháme 5 minut odpočinout. Jednotlivé jahody zabalíme do těsta a vaříme cca 5 minut, dokud knedlíky nevyplavou. Ještě horké obalíme v máku se sladidlem. Polijeme másličkem a můžeme přidat i Řecký jogurt Milko jahoda navrch.





SNÍDANĚ PRO 3. DEN TVAROHOVÉ ČOKO PALAČINKY

1 porce

Suroviny:

1 pol. lžíce 100% kaka
30 g rýžové mouky
1 vejce
50–100 ml vody
Řecký jogurt Milko čokoládový
(ale příchuť si můžete samozřejmě zvolit podle sebe)
oblíbené ovoce na ozdobení
olej na smažení (rýžový)

Postup:

Vejce smícháme s vodou, rýžovou moukou a kakaem. S vodou opatrně, aby vzniklo středně husté těsto. Osmažíme palačinku na oleji, ale pokud chcete být na sebe přísnější, kvalitní teflon to zvládne sám. Dáme na talíř a na ni pak Řecký jogurt Milko pro zvláčnění palačinky a ovoce pro pestřejší chuť.

VEČEŘE PRO 3. DEN GRUSOVKY – LOW CARB À LA TĚSTOVINY BEZ LEPKU

Suroviny:

5 vajec
125 g mozzarely
2 lžíce psyllia
špetka soli
Řecký jogurt Milko bílý
stroužek česneku
jarní cibulka

Postup:

Vše rozmixujeme na jemno. Těsto vylejeme na dva plechy vyložené pečicím papírem a rychle rozetřeme na tenké placky. Vložíme do předem vyhřáté trouby na 160 °C a pečeme 6–8 min. Nakrájíme na tenké nudličky à la fettuccine nebo jako lasagne. Řecký jogurt Milko smícháme s prolisovaným česnekem a cibulkou a osolíme. Přidáme jako přílohu grusovky.





SNÍDANĚ PRO 4. DEN CHIA PUDINK

2 porce

Suroviny:

- 1 Řecký jogurt Milko (bílý nebo jiný oblíbený)
- 2 lžičce oblíbeného sirupu (javorový, čekankový)
- 100 g chia semínek
- 250 ml vody

Postup:

Vše pořádně smícháme nejlépe v šejkru, rozlijeme do dvou malých skleniček a dáme přes noc do lednice. Pak nazdobíme ovocem a dobrou chuť!



VEČEŘE PRO 4. DEN CUKETOVÉ „TĚSTOVINY“ S TZATZIKI

2 porce

Suroviny:

- 2 cukety
- 10 cherry rajčat
- 60 g čerstvého baby špenátu
- 1 stroužek česneku
- strouhaný parmazán na posypání
- olivový olej
- sůl, pepř
- Milko Dip Řecký jogurt tzatziki

Postup:

Omytou cuketu nakrájíme speciální škrabkou na špagety nebo normální škrabkou na způsob fettuccine. Na olivovém oleji orestujeme cuketu s česnekem nakrájeným na plátky. Když trochu změknou, přidáme špenát. Restujeme dál do změknutí. Osolíme, opepříme. Servírujeme posypané rajčaty, parmazánem a do středu dáme Milko Dip Řecký jogurt tzatziki, který se do „těstovin“ krásně vmísí.



HUSTÁ VÝZVA

5. DEN



SNÍDANĚ PRO 5. DEN ŠPALDOVO-JOGURTOVÉ LÍVANCE SE SIRUPEM

3 porce

Suroviny:

90 g celozrnné špaldové mouky
 1 lžička vanilkového cukru
 1 lžička kypřicího prášku
 špetka soli
 1 vejce
 Řecký jogurt Milko bílý
 100 ml polotučného mléka
 čekankový sirup

Postup:

Zhňěteme mouku, cukr, prášek do pečiva, sůl, mléko a Řecký jogurt Milko do hladkého těsta. Necháme ho asi 5 minut odpočinout. Pokud se vám bude zdát těsto husté, můžete přidat ještě trochu mléka. Lívance pak smažíme z obou stran a podáváme je polité sirupem.



VEČEŘE PRO 5. DEN PÁRTY DIP – VTIPNĚ OBLOŽENÁ MÍSA ZELENINOU S DIPY

Postup:

Tady záleží, jakou zeleninu máte rádi a jak jste kreativní. Dbejte na to, aby zelenina hrála barvami. Papriky tří barev, okurka, mrkev, ředkvičky, nebo na co máte chuť. Nakrájejte ji na malé kousky a složte ve vtipné zvířátko. Krásně se skládá sova, kdy místo očí má dvě mističky s Milko Dipy Řecký jogurt. Těším se na fotky vašich výtvorů!



HUSTÁ VÝZVA



SNÍDANĚ PRO 6. DEN JOGURTOVÉ SMOOTHIE S KOKOSEM A OVESNÝMI VLOČKAMI

Suroviny:

Řecký jogurt Milko bílý
trochu vody
lžička strouhaného kokosu
lžíce ovesných vloček
1/2 manga
jablko

Postup:

Vše řádně rozmixujeme a můžeme zakápnout oblíbeným sirupem (čekankový, javorový).



6. DEN



VEČEŘE PRO 6. DEN LOW CARB AVOKÁDOVÉ LÍVANCE S VEJCEM

12 ks

Suroviny:

1/2 zralého avokáda
2 vejce
2 lžíce mletých pistácií
1 Řecký jogurt Milko bílý
špetka soli
tuk na smažení

Postup:

Vše rozmixujeme v hladké těsto a osmažíme z obou stran dozlatova. Hotové lívance obložíme dle libosti – volské oko (další vejce), druhá půlka avokáda rozmačkaná se solí, pepřem, limetovou šťávou.



HUSTÁ VÝZVA

7. DEN



SNÍDANĚ PRO 7. DEN PANNA COTTA S MALINOVÝM PŘELIVEM

Suroviny:

4 Řecké jogurty Milko bílý
3 lžíce medu
7 plátků želatiny
malinový přeliv
rýžový olej na vymazání

Postup:

Želatínu necháme nabobtnat v misce s vodou a Řeckými jogurty Milko promíchanými s medem. Želatínu pak necháme s trochou vody rozpustit v kastrůlku na mírném ohni. Po lžičkách pak přidáme Řecké jogurty Milko smíchané s medem. Hotovou směs pak přelijeme do vymazaných formiček. Po vychladnutí dáme ještě do lednice a pár hodin necháme tuhnout. Pak už jen zbývá panna cotta vyklepnout na talířek a polít malinovým přelivem (nebo prostě čímkoliv, co máte rádi).

VEČEŘE PRO 7. DEN HOVĚZÍ NUDLIČKY NA SALÁTU S DIPEM

Suroviny:

150 g hovězího na nudličky
ledový salát a okurka
cherry rajčata
cibule
sůl a pepř
olivový olej
chilli
Milko Dip Řecký jogurt

Postup:

Hovězí orestujeme na olivovém oleji, a když už je maso skoro hotové, přidáme nakrájená kolečka cibule. V hlubokém talíři zatím smícháme nakrájený ledový salát a další zeleninu, kterou zakápneme olivovým olejem, osolíme, opepříme a pořádně promícháme. Na salát pak nandáme Milko Dip Řecký jogurt, na který pak vyskládáme hovězí nudličky.





SNÍDANĚ PRO 8. DEN ŘECKÝ JOGURT MILKO, JAK HO MILOVALI I STAŘÍ ŘEKOVÉ

Suroviny:

Řecký jogurt Milko bílý
lžíce medu
vlašské ořechy

Postup:

Do pohárku dáme Řecký jogurt Milko, posypeme na pánvi orestovanými ořechy pro lepší chuť a polijeme medem.



VEČEŘE PRO 8. DEN ŘEDKVIČKY NA MÁSLĚ S DIPEM

2 porce

Suroviny:

700 g ředkviček
30 g másla
3 Řecké jogurty Milko bílé
jarní cibulka
sůl, pepř

Postup:

Ředkvičky orestujeme na másle. Z Řeckého jogurtu Milko uděláme svěží dip s přidáním cibulky, soli a pepře. Můžeme dochutit i česnekem.





SNÍDANĚ PRO 9. DEN AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S RAJČATOVÝM SALÁTEM

Suroviny:

zralé avokádo
 kyselá okurka
 4 lžíce Řeckého jogurtu Milko bílý
 sůl, pepř
 cherry rajčata
 pažitka
 červená cibule
 kapka olivového oleje
 proteinový/lisovaný chlebík – prostě něco zdravě dietního

Postup:

Avokádo v misce rozmačkáme vidličkou a přidáme na jemno nakrájenou kyselou okurku. Přidáme Řecký jogurt Milko, osolíme, opepříme. Pořádně ingredience promícháme. Pokrájíme rajčata, přidáme trochu na jemno nakrájené cibule, osolíme, opepříme a zakápneme olejem. Salátovou směs pořádně promícháme. Na chlebík namažeme avokádovou pomazánku, posypeme salátem a navrch trochu pokrájenou pažitkou.



VEČEŘE PRO 9. DEN PÁLIVÉ KRŮTÍ NUDLIČKY S KUSKUSEM

Suroviny:

200 g krůtího masa
 1 cibule
 1 Řecký jogurt Milko bílý
 1 rajský protlak
 olivový olej
 chilli omáčka

Postup:

Maso nakrájíme na nudličky, přidáme Řecký jogurt Milko, rajčatový protlak, 2 lžíce olivového oleje a zakápneme chilli omáčkou. Vše promícháme a necháme alespoň hodinku uležet. Osmažíme nakrájenou cibuli a dáme stranou. Pak na pánvi orestujeme naložené maso. Jako přílohu podáváme kuskus uvařený ve vývaru. Nakonec posypeme osmaženou cibulkou.



SNÍDANĚ PRO 10. DEN TVAROHOVÉ ČOKO PALAČINKY

1 porce

Suroviny:

1 pol. lžíce 100% kaka
 30 g rýžové mouky
 1 vejce
 50–100 ml vody
 Řecký jogurt Milko čokoládový
 (ale příchuť si můžete samozřejmě zvolit podle sebe)
 oblíbené ovoce na ozdobení
 olej na smažení (rýžový)

Postup:

Vejce smícháme s vodou, rýžovou moukou a kakaem. S vodou opatrně, aby vzniklo středně husté těsto. O smažení palačinku na oleji, ale pokud chcete být na sebe přísnější, kvalitní teflon to zvládne sám. Dáme na talíř a na ni pak Řecký jogurt Milko pro zvládnutí palačinky a ovoce pro pestřejší chuť.



VEČEŘE PRO 10. DEN AVOKÁDOVÝ HUMUS

Suroviny:

zralé avokádo
 plechovka cizrny
 4 lžíce Řeckého jogurtu Milko bílý
 3 lžíce olivového oleje
 šťáva vymačkaná z jednoho citronu
 lžička mletého kmínu
 sůl, pepř
 2 stroužky česneku

Postup:

Vše rozmixujeme na jemno a mňam mňam!



SNÍDANĚ PRO 11. DEN CHIA PUDINK

2 porce

Suroviny:

- 1 Řecký jogurt Milko (bílý nebo jiný oblíbený)
- 2 lžičce oblíbeného sirupu (javorový, čekankový)
- 100 g chia semínek
- 250 ml vody

Postup:

Vše pořádně smícháme nejlépe v šejkru, rozlijeme do dvou malých skleniček a dáme přes noc do lednice. Pak nazdobíme ovocem a dobrou chuť!



VEČEŘE PRO 11. DEN MAC & CHEESE S JOGURTEM

Suroviny:

- 2 hrnky oblíbených těstovin
- 2 hrnky nastrohaného čedaru
- Řecký jogurt Milko bílý
- 2 hrnky čerstvého špenátu
- sůl, pepř
- 1/4 lžičky mletého sušeného česneku
- 1/4 lžičky mleté sušené cibule

Postup:

Těstoviny uvaříme al dente. Do cedníku vložíme špenát a uvařené těstoviny slijeme právě přes něj, 1/2 hrnku vyvařené vody si schováme. Těstoviny se špenátem vrátíme do hrnce a přilijeme trochu schované vody. Přidáme sýr, který by se měl rozpustit. Dále přidáme česnek, cibuli a Řecký jogurt Milko. Osolíme, opeříme. Rozmícháme do krémové konzistence a hned podáváme.



SNÍDANĚ PRO 12. DEN ŠPALDOVO-JOGURTOVÉ LÍVANCE SE SIRUPEM

3 porce

Suroviny:

90 g celozrnné špaldové mouky
1 lžička vanilkového cukru
1 lžička kypřicího prášku
špetka soli
1 vejce
Řecký jogurt Milko bílý
100 ml polotučného mléka
čekankový sirup

Postup:

Zhňeme mouku, cukr, prášek do pečiva, sůl, mléko a Řecký jogurt Milko do hladkého těsta. Necháme ho asi 5 minut odpočinout. Pokud se vám bude zdát těsto husté, můžete přidat ještě trochu mléka. Lívance pak smažíme z obou stran a podáváme je polité sirupem.



VEČEŘE PRO 12. DEN MRKVOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

Suroviny:

250 g mrkve (karotky)
0,5 l zeleninového vývaru
3 lžičce Řeckého jogurtu Milko
2 lžičce másla
hrst dýňových semínek

Postup:

Očištěnou a na malé kousky nakrájenou mrkev restujeme v hrnci na másle cca 10 min. Pak zalijeme vývarem. Osolíme, opepříme a rozmixujeme do jemna. Polévku servírujeme s jogurtovou čepičkou z Řeckého jogurtu Milko posypanou dýňovými semínky, která jsme opražili na pánvi.



SNÍDANĚ PRO 13. DEN JAHODOVÉ SMOOTHIE

Suroviny:

bílý Řecký jogurt Milko
3–5 jahod
trocha vody
chia semínka

Postup:

Vše pořádně smícháme v mixéru a s velkou chutí pijeme!



VEČEŘE PRO 13. DEN GYROS S RÝŽÍ A ČESNEKOVÝ DIP

Suroviny:

400 g kuřecích prsou
3 lžice gyrosového koření
sůl
1 lžice oleje
šťáva vymačkaná z půlky citronu
špejle s hrotem
2 Řecké jogurty Milko bílé
3 stroužky česneku
sůl, pepř

Postup:

Kuřecí pokrájíme na dlouhé proužky, které slalomovitě napícheme na špejle. Koření se solí, pepřem, citronovou šťávou a olejem smícháme a potřeme jím maso. Na pánvi orestujeme. Promíchaný Řecký jogurt Milko s prolisovaným česnekem a solí podáváme jako dip, ten můžeme samozřejmě nahradit jakýmkoliv oblíbeným Milko Dipem Řecký jogurt. A jako přílohu servírujeme rýži.





SNÍDANĚ PRO 14. DEN JOGURTOVO MERUŇKOVÝ DORTÍK VE SKLENIČCE

Suroviny:

Řecký jogurt Milko bílý (popřípadě i meruňkový)
piškoty
meruňkový kompot
meruňkové pyré
müsli

Postup:

Do sklenice nasypeme na dno pár piškotů. Na ně nandáme vrstvu meruňkového pyré. Následuje vrstva Řeckého jogurtu Milko, na který dáme opět vrstvu piškotů. Pak naskládáme nakrájenou meruňku z kompotu a zakápneme trochou kompotové šťávy, aby se piškoty nasákly. Dále vrstvíme a navrch sypeme müsli.



VEČEŘE PRO 14. DEN GRUSOVKY – LOW CARB À LA TĚSTOVINY BEZ LEPKU

Suroviny:

5 vajec
125 g mozzarely
2 lžíce psyllia
špetka soli
Řecký jogurt Milko bílý
stroužek česneku
jarní cibulka

Postup:

Vše rozmixujeme na jemno. Těsto vylejeme na dva plechy vyložené pečicím papírem a rychle rozetřeme na tenké placky. Vložíme do předem vyhřáté trouby na 160 °C a pečeme 6–8 min. Nakrájíme na tenké nudličky à la fettuccine nebo jako lasagne. Řecký jogurt Milko smícháme s prolisovaným česnekem a cibulkou a osolíme. Přidáme jako přílohu grusovky.





HUSTÁ VÝZVA

15. DEN



SNÍDANĚ PRO 15. DEN ŘECKÝ JOGURT MILKO, JAK HO MILOVALI I STAŘÍ ŘEKOVÉ

Suroviny:

Řecký jogurt Milko bílý
lžíce medu
vlašské ořechy

Postup:

Do pohárku dáme Řecký jogurt Milko, posypeme na pánvi orestovanými ořechy pro lepší chuť a polijeme medem.

VEČEŘE PRO 15. DEN PÁLIVÉ KRŮTÍ NUDLIČKY S KUSKUSEM

Suroviny:

200 g krůtího masa
1 cibule
1 Řecký jogurt Milko bílý
1 rajský protlak
olivový olej
chilli omáčka

Postup:

Maso nakrájíme na nudličky, přidáme Řecký jogurt Milko, rajčatový protlak, 2 lžíce olivového oleje a zakápneme chilli omáčkou. Vše promícháme a necháme alespoň hodinku uležet. Osmažíme nakrájenou cibuli a dáme stranou. Pak na pánvi orestujeme naložené maso. Jako přílohu podáváme kuskus uvařený ve vývaru. Nakonec posypeme osmaženou cibulkou.





SNÍDANĚ PRO 16. DEN AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S RAJČATOVÝM SALÁTEM

Suroviny:

zralé avokádo
 kyselá okurka
 4 lžičce Řeckého jogurtu Milko bílý
 sůl, pepř
 cherry rajčata
 pažitka
 červená cibule
 kapka olivového oleje
 proteinový/lisovaný chlebík – prostě něco zdravě dietního

Postup:

Avokádo v misce rozmačkáme vidličkou a přidáme na jemno nakrájenou kyselou okurku. Přidáme Řecký jogurt Milko, osolíme, opepříme. Pořádně ingredience promícháme. Pokrájíme rajčata, přidáme trochu na jemno nakrájené cibule, osolíme, opepříme a zakápneme olejem. Salátovou směs pořádně promícháme. Na chlebík namažeme avokádovou pomazánku, posypeme salátem a navrch trochu pokrájenou pažitkou.



VEČEŘE PRO 16. DEN LOW CARB JAHODOVÉ KNEDLÍKY

Suroviny:

2 Řecké jogurty Milko bílé
 60 g kokosové mouky
 2 lžičce psyllia
 2 vejce
 citronová kůra
 čerstvé jahody
 sladidlo
 mletý mák na obalení
 rozpuštěné máslo

Postup:

Řecký jogurt Milko, vejce, mouku, psyllium a citronovou kůru pořádně smícháme. Pokud je těsto příliš řídké, přidáme mouku. Poté necháme 5 minut odpočinout. Jednotlivé jahody zabalíme do těsta a vaříme cca 5 minut, dokud knedlíky nevyplavou. Ještě horké obalíme v máku se sladidlem. Polijeme másličkem a můžeme přidat i Řecký jogurt Milko jahoda navrch.



SNÍDANĚ PRO 17. DEN TVAROHOVÉ ČOKO PALAČINKY

1 porce

Suroviny:

1 pol. lžíce 100% kaka
30 g rýžové mouky
1 vejce
50–100 ml vody
Řecký jogurt Milko čokoládový
(ale příchuť si můžete samozřejmě zvolit podle sebe)
oblíbené ovoce na ozdobení
olej na smažení (rýžový)

Postup:

Vejce smícháme s vodou, rýžovou moukou a kakaem. S vodou opatrně, aby vzniklo středně husté těsto. O smažíme palačinku na oleji, ale pokud chcete být na sebe přísnější, kvalitní teflon to zvládne sám. Dáme na talíř a na ni pak Řecký jogurt Milko pro zvládnění palačinky a ovoce pro pestřejší chuť.



VEČEŘE PRO 17. DEN MRKVOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

Suroviny:

250 g mrkve (karotky)
0,5 l zeleninového vývaru
3 lžíce Řeckého jogurtu Milko
2 lžíce másla
hrst dýňových semínek

Postup:

Očištěnou a na malé kousky nakrájenou mrkev restujeme v hrnci na másle cca 10 min. Pak zalijeme vývarem. Osolíme, opepříme a rozmixujeme do jemna. Polévku servírujeme s jogurtovou čepičkou z Řeckého jogurtu Milko posypanou dýňovými semínky, která jsme opražili na pánvi.



SNÍDANĚ PRO 18. DEN CHIA PUDINK

2 porce

Suroviny:

- 1 Řecký jogurt Milko (bílý nebo jiný oblíbený)
- 2 lžičce oblíbeného sirupu (javorový, čekankový)
- 100 g chia semínek
- 250 ml vody

Postup:

Vše pořádně smícháme nejlépe v šejkru, rozlijeme do dvou malých skleniček a dáme přes noc do lednice. Pak nazdobíme ovocem a dobrou chuť!



VEČEŘE PRO 18. DEN HOVĚZÍ NUDLIČKY NA SALÁTU S DIPEM

Suroviny:

- 150 g hovězího na nudličky
- ledový salát a okurka
- cherry rajčata
- cibule
- sůl a pepř
- olivový olej
- chilli
- Milko Dip Řecký jogurt

Postup:

Hovězí orestujeme na olivovém oleji, a když už je maso skoro hotové, přidáme nakrájená kolečka cibule. V hlubokém talíři zatím smícháme nakrájený ledový salát a další zeleninu, kterou zakápneme olivovým olejem, osolíme, opepříme a pořádně promícháme. Na salát pak nandáme Milko Dip Řecký jogurt, na který pak vyskládáme hovězí nudličky.



HUSTÁ VÝZVA

19. DEN



SNÍDANĚ PRO 19. DEN MRAŽENÝ JOGURT S MANDLEMI A OVOCEM

Suroviny:

Řecký jogurt Milko (ovocný)
plátky mandlí
borůvky
chia semínka

Postup:

Řecký jogurt Milko smícháme s ingrediencemi a vložíme do kelímku. Já, protože jsem hračička, si směsí naplním formičky na led. Necháme přes noc zmrazit a ráno máme svěží zmrzlinovou snídani!

VEČEŘE PRO 19. DEN AVOKÁDOVÝ HUMUS

Suroviny:

zralé avokádo
plechovka cizrny
4 lžíce Řeckého jogurtu Milko bílý
3 lžíce olivového oleje
šťáva vymačkaná z jednoho citronu
lžička mletého kmínu
sůl, pepř
2 stroužky česneku

Postup:

Vše rozmixujeme na jemno a mňam mňam!





HUSTÁ VÝZVA

20. DEN



SNÍDANĚ PRO 20. DEN JOGURTOVÉ SMOOTHIE S KOKOSEM A OVESNÝMI VLOČKAMI

Suroviny:

Řecký jogurt Milko bílý
trochu vody
lžička strouhaného kokosu
lžíce ovesných vloček
1/2 manga
jablko

Postup:

Vše řádně rozmixujeme a můžeme zakápnout oblíbeným sirupem (čekankový, javorový).

VEČEŘE PRO 20. DEN MAC & CHEESE S JOGURTEM

Suroviny:

2 hrnky oblíbených těstovin
2 hrnky nastrohaného čedaru
Řecký jogurt Milko bílý
2 hrnky čerstvého špenátu
sůl, pepř
1/4 lžičky mletého sušeného česneku
1/4 lžičky mleté sušené cibule

Postup:

Těstoviny uvaříme al dente. Do cedníku vložíme špenát a uvařené těstoviny slijeme právě přes něj, 1/2 hrnku vyvařené vody si schováme. Těstoviny se špenátem vrátíme do hrnce a přilijeme trochu schované vody. Přidáme sýr, který by se měl rozpustit. Dále přidáme česnek, cibuli a Řecký jogurt Milko. Osolíme, opeříme. Rozmícháme do krémové konzistence a hned podáváme.





SNÍDANĚ PRO 21. DEN TIRAMISU (DIETNÍ)

Suroviny:

dětské piškoty
půl šálku espressa
2 lžice rumu
70 ml odtučněného mléka
lžice medu
2 Řecké jogurty Milko bílé
kakao

Postup:

Smícháme Řecké jogurty Milko, mléko a med do hladka. Na dno misky vyskládáme piškoty, pokapeme je espressem smíchaným s rumem. Na ně dáme polovinu jogurtové směsi. Následuje druhá vrstva piškotů namočených v rumu s espressem. Na to dáme druhou půlku jogurtové směsi a posypeme kakaem. Dáme na noc do ledničky.



VEČEŘE PRO 21. DEN GYROS S RÝŽÍ A ČESNEKOVÝ DIP

Suroviny:

400 g kuřecích prsou
3 lžice gyrosového koření
sůl
1 lžice oleje
šťáva vymačkaná z půlky citronu
špejle s hrotem
2 Řecké jogurty Milko bílé
3 stroužky česneku
sůl, pepř

Postup:

Kuřecí pokrájíme na dlouhé proužky, které slalomovitě napícheme na špejle. Koření se solí, pepřem, citronovou šťávou a olejem smícháme a potřeme jím maso. Na pánvi orestujeme. Promíchaný Řecký jogurt Milko s prolisovaným česnekem a solí podáváme jako dip, ten můžeme samozřejmě nahradit jakýmkoliv oblíbeným Milko Dipem Řecký jogurt. A jako přílohu servírujeme rýži.