



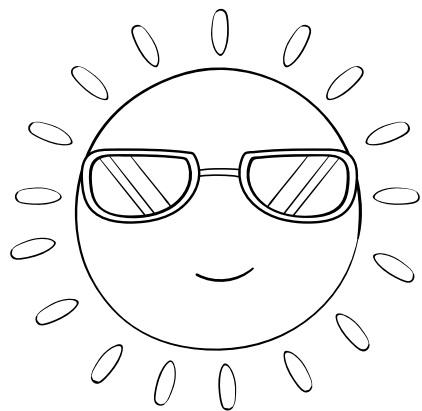
HITRI IN ENOSTAVNI POLETNI RECEPTI



LCHF/KETO/Low carb

brez glutena

brez dodanega sladkorja



HITRI IN ENOSTAVNI POLETNI RECEPTI



- **SOLATA S KOZICAMI**
- **SHAKSHUKA S FETA SIROM**
- **TZATZIKI**
- **BUČKE NA ŽARU S
PINJOLAMI**
- **BOROVNIČEV SLADOLED**
- **OSVEŽILNA LIMONADA**
- **IDEJA ZA PIKNIK**
- **ENOSTAVNO ZA NA POT**

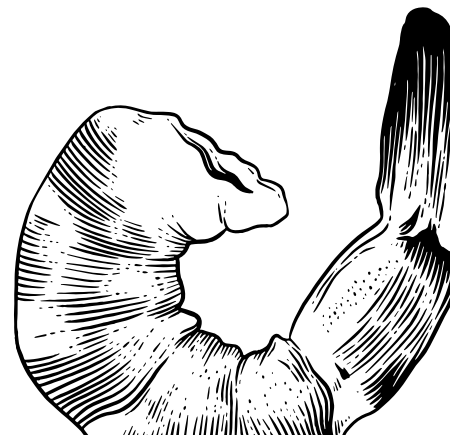
več receptov najdeš na www.lCHF-style.si



SOLATA S KOZICAMI

- 200 g repkov kozic
- 1 avokado
- 2 pesti zelene solate
- par češnjevih paradižnikov
- 2 mehko kuhani jajci

- Bio ghee maslo Live & love
- olivno olje
- česen (v prahu)
- sol
- limonin sok



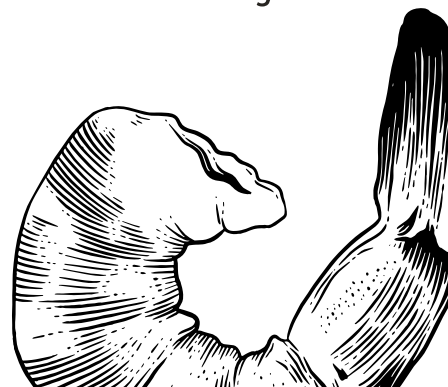
SOLATA S KOZICAMI

Solato operemo in jo zložimo na krožnik. Jajce skuhamo tako, da je rumenjak še tekoč. Lahko naredimo tudi poširano jajce.

Na ponvi stopimo žlico BIO ghee masla in na hitro prepražimo kozice (toliko da spremenijo barvo), dodamo malo soli in česen.

Avokado olupimo in narežemo.

Na solato zložimo paradižnik, avokado, dodamo prepražene tople kozice in narezani jajci. Začinimo z olivnim oljem, soljo in iztisnjenim limoninim sokom.



SHAKSHUKA S FETA SIROM



- 1 manjša čebula
- par strokov česna
- 2 papriki
- 4 večji paradižniki (ali par pesti češnjevih paradižnikov)
- 4 jajca
- sol, poper, peteršilj
- feta sir
- žlica BIO ghee masla Live & love
- malo vode



SHAKSHUKA S FETA SIROM

Čebulo narežemo na lističe in jo na žlici BIO ghee masla prepražimo toliko, da postekleni. Na kocke narežemo paradižnik in papriko ter vse skupaj dodamo v ponev k čebuli. Na srednji temperaturi vse skupaj kuhamo približno 10-15 minut, da se paradižnik lepo zmehča in razpusti. Lahko dodamo tudi malo vode.

Solimo, dodamo česen in ostale začimbe.

Z žlico naredimo 4 jamice in v vsako jamico zlijemo eno surovo jajce. Ponev pokrijemo s pokrovko, da jajce zakrckne.

Pred serviranjem potresemo s svežim peteršiljem in nadrobljenim feta sirom.





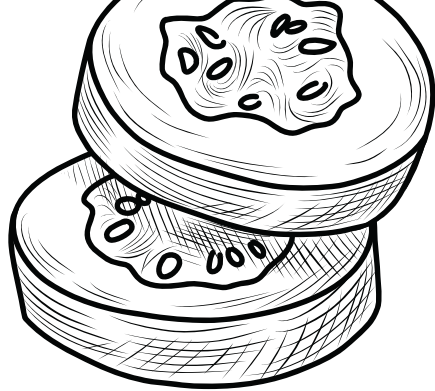
TZATZIKI

-
- 1 večja sveža kumara
 - 400 - 500 g grškega jogurta (10 %)
 - 5 jedilnih žlic olivnega olja
 - 1-2 stroka česna
 - sol
 - 1 žlička kisa
 - koper (začimba)

Kumare olupimo in naribamo. Malo jih posolimo in vsaj 10 minut pustimo na cedilu, da spustijo vodo. Nato jih dobro ožamemo, da odstranimo še ostalo odvečno vodo.

Ožetim kumaram dodamo vse ostale sestavine in dobro premešamo. Po okusu lahko še dodatno solimo.





BUČKE NA ŽARU

- 2 srednje veliki bučki
- sol
- BLO ghee maslo za peko
- feta sir
- pinjole

Bučke narežemo na 0,5 cm debele kolobarje, jih posolimo ter naložimo na kuhinjsko brisačko. Pustimo jih približno 15 minut, da spustijo odvečno vodo.

Na rebrasti ponvi segrejemo žlico BLO ghee masla in spečemo bučke. V ločeni ponvi na hitro prepražimo pinjole.

Zložimo jih na servirni krožnik, nanje nadrobimo feta sir in potresemo s prepraženimi pinjolami.



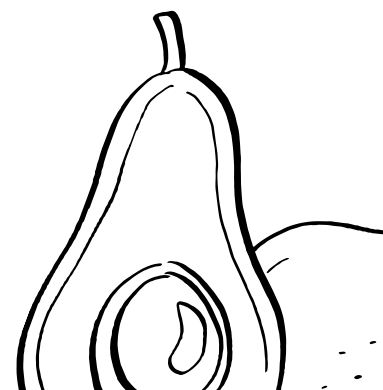
BOROVNIČEV SLADOLED



- 1 velik zrel avokado
- 80 g zamrznjenih gozdnih borovnic
- 2-3 žličke eritritola s stevijo Live & love
- 0,5 dl sladke smetane ali grškega jogurta

Vse sestavine zmiksamo v blenderju ali z močnim paličnim mešalnikom in naložimo v servirne posodice ter okrasimo s svežimi borovnicami.

Za preliv lahko dodamo borovničevo marmelado brez dodanega sladkorja Live & love.

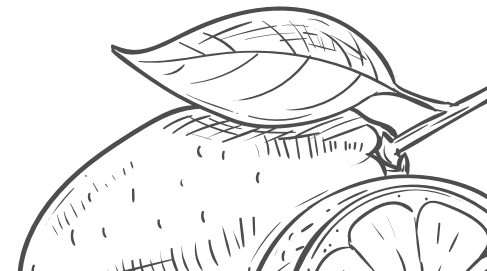


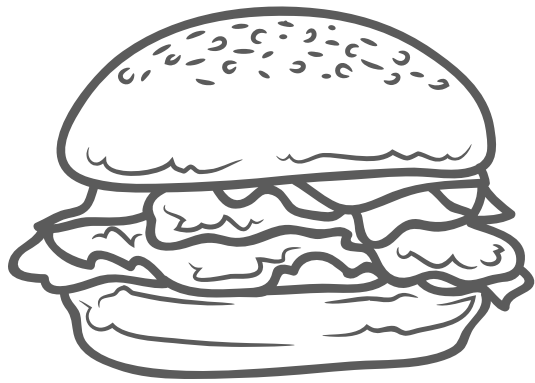
OSVEŽILNA LIMONADA

- 1 pločevinka Green Cole Limona
- iztisnjen sok ene limone
- 2 dl vode
- led
- metini listi

v vrč zlijemo vsebino pločevinke Green Cola Limona, dodamo vodo, led in iztisnjen sok limone. Za dekoracijo in dodaten okus dodamo natrgane liste mete ali melise.

NAMIG: lahko dodamo bel rum ali gin in dobimo osvežilno alkoholno pijačo brez dodanega sladkorja.





IDEJA ZA PIKNIK

Preseneti svoje goste s popolnim KETO burgerjem!

Recept in VIDEO posnetek priprave si lahko ogledaš v oddaji **Kuhinja izzivov na LCHF Style kanalu (YouTube).**

V oddaji te čaka prikaz priprave KETO bombetk, mesnih polpet za burgerje in slastne domače majoneze.



PRIROČNO ZA NA POT

Green Cola napitki



BeKETO fat cookiji in čokoladice



BeKETO mini bombice



BeKETO kruh

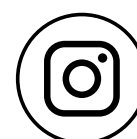




Več receptov najdeš na
www.lchf-style.si

Pridruži se nam:

 facebook.com/lchfstyle/

 instagram.com/lchf_style_live_love/

 <https://youtube.com/@lchfstyle>

