



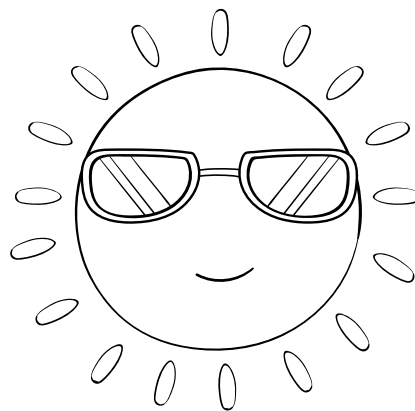
BRZI I JEDNOSTAVNI LJETNI RECEPTI



LCHF/KETO/Low carb

bez glutena

bez dodanog šećera



BRZI I JEDNOSTAVNI LJETNI RECEPTI



- **SALATA SA ŠKAMPIMA**
- **SHAKSHUKA**
- **TZATZIKI**
- **TIKVICE NA GRILU S PINJOLAMA**
- **SLADOLED OD BOROVNICE**
- **SVJEŽAJUĆA LIMUNADA**
- **IDEJA ZA PIKNIK**
- **LAGANO ZA PONESITI NA PUT**

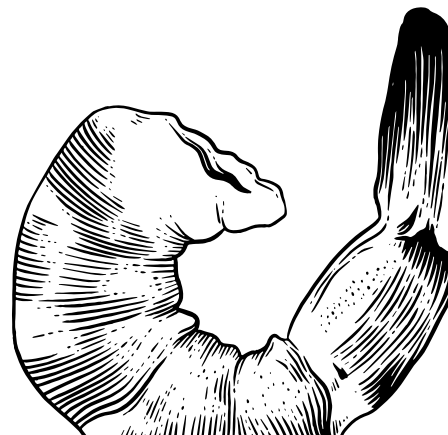
Više recepata možete pronaći na www.lCHF.style



ŠALATA SA ŠKAMPIMA

- 200 g repova kozica
- 1 avokado
- 2 šake zelene salate
- par cherry rajčica
- 2 meko kuhana jaja

- Bio ghee maslac Live & love
- maslinovo ulje
- češnjak u prahu
- sol
- sok od limuna



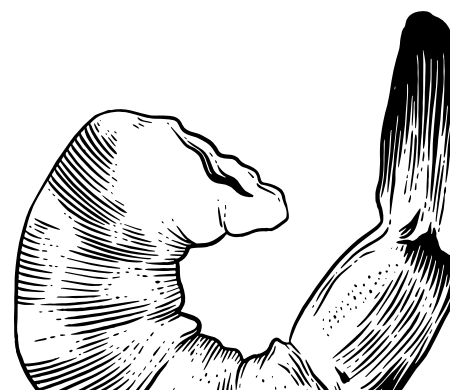
ŠALATA SA ŠKAMPIMA

Salatu operite i stavite na tanjur. Skuhajte jaja tako da žumanjak još bude tekući. Možemo napraviti i poširano jaje.

U tavi rastopite žlicu BIO ghee maslaca i brzo popržite škampe (toliko da promijene boju), malo posolite i dodajte češnjak.

Ogulite i narežite avokado.

Na salatu poslažite rajčice, avokado, dodajte pržene tople škampe i narezana jaja. Začinite maslinovim uljem, solju i ocijeđenim limunovim sokom.



Bez dodanog šećera, bez glutena, LCHF/KETO, Low carb, za dijabetičare...

SHAKSHUKA



- 1 mali luk
- par češnjeva češnjaka
- 2 paprike
- 4 veće rajčice (ili par šaka cherry rajčica)
- 4 jaja
- sol, papar, peršin
- posni sir
- žlica BIO ghee maslaca Live & love
- malo vode



SHAKSHUKA

Luk narežite na listiće i popržite ga na žlici BIO gheeja dok ne postane proziran. Rajčicu i papriku narežite na kockice i sve dodajte u tavu s lukom. Sve zajedno kuhajte na srednjoj temperaturi oko 10-15 minuta, dok rajčica ne omekša i ne otopi se. Možete dodati i malo vode.

Posolite, dodajte češnjak i ostale začine.

Žlicom napravite 4 udubljenja i u svako ulijte jedno sirovo jaje. Pokrijte tavu poklopcem da se jaje umuti.

Prije posluživanja pospite svježim peršinom i izmrvljenim feta sirom.





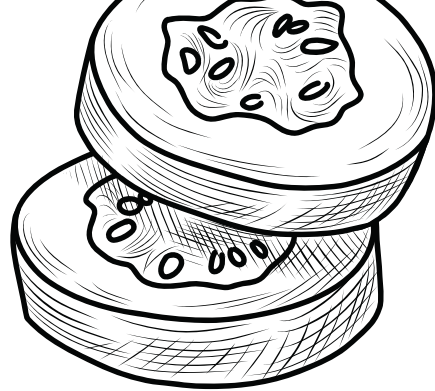
TZATZIKI

-
- 1 veći svježi krastavac
 - 400 - 500 g grčkog jogurta (10%)
 - 5 žlica maslinovog ulja
 - 1-2 češnja češnjaka
 - sol
 - 1 žličica octa
 - kopar (začin)

Ogulite i naribajte krastavce. Malo ih posolite i ostavite da se ocijede barem 10 minuta. Zatim ih dobro iscijedite kako biste uklonili preostalu suvišnu vodu.

U ocijeđene krastavce dodati sve ostale sastojke i dobro promiješati. Dodatna sol se može dodati po ukusu.





TIKVICE NA GRILU

- 2 srednje tikvice
- sol
- BIO ghee maslac za pečenje
- posni sir
- pinjole

Tikvice narežite na kolutove debljine 0,5 cm, posolite i stavite na kuhinjski ubrus. Ostavimo ih 15-tak minuta da puste višak vode.

U rebrastoj tavi zagrijte žlicu BIO ghee maslaca i ispecite tikvice. U posebnoj tavi na brzinu popržite pinjole.

Stavite ih na tanjur za posluživanje, preko njih izmrвите feta sir i pospite prženim pinjolima.

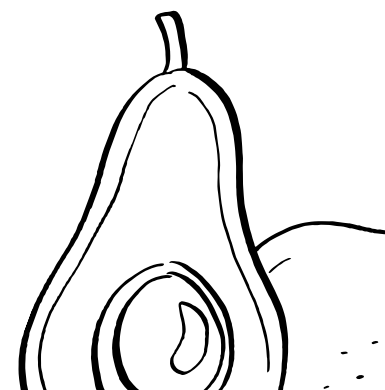


SLADOLED OD BOROVNICE

- 1 veliki zreli avokado
- 80 g smrznutih šumskih borovnica
- 2-3 žličice eritritola sa stevijom Live & love
- 0,5 dl slatkog vrhnja ili grčkog jogurta

Sve sastojke izmiksajte u blenderu ili snažnim ručnim mikserom i stavite u zdjelice za posluživanje te ukasite svježim borovnicama.

U preljev se može dodati pekmez od borovnica Live & love bez dodatka šećera.



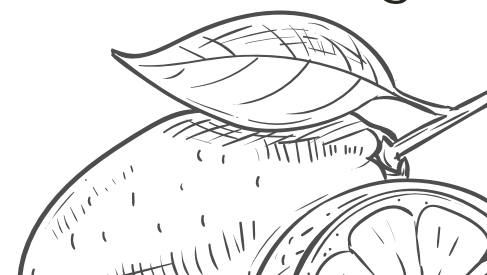
OSVJEŽAVAJUĆI LIMUNADA

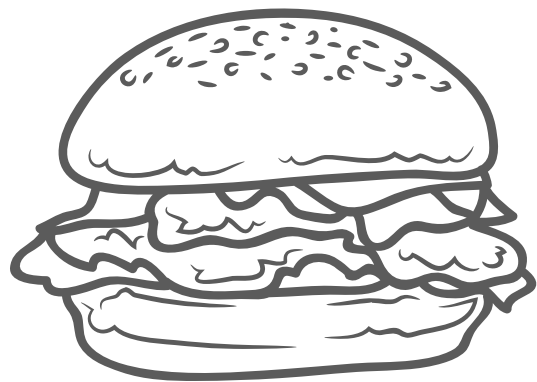


- 1 limenka Green Cola Lemon
- iscijeđen sok od jednog limuna
- 2 dl vode
- led
- lišće mente

Sadržaj limenke Green Cola Lemon istresite u vrč, dodajte vodu, led i iscijeđeni limunov sok. Za dekoraciju i dodatnu aromu dodajte natrgane listiće mente ili matičnjaka.

SAVJET: možete dodati bijeli rum ili gin i dobiti osvježavajuće alkoholno piće bez dodanog šećera.





IDEJA ZA PIKNIK

Iznenadite svoje goste savršenim KETO burgerom!

Recept i VIDEO snimku pripreme možete pogledati u emisiji Kuhinja izazova na LCHF Style kanalu (YouTube).

U emisiji ćemo vam pokazati pripremu KETO bombonica, mesnih pljeskavica za hamburgere i ukusne domaće majoneze.



LAGANO ZA PONESITI NA PUT

Green Cola napitci



BeKETO fat cookiji in čokoladice



BeKETO mini bombice



BeKETO kruh



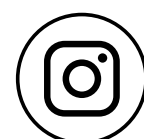
Pronađite proizvode na www.lchf.style/hr



**Više recepata možete
pronaći na www.lchf.style/hr**

Pridruži nam se:

 facebook.com/lchfstyle/

 instagram.com/lchf_style_live_love/

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

