

Upozornění: Tento e-book nevytvořila firma Bewit Medicine Naturale. Ačkoli v receptech používáme jejich produkty, informace v něm uvedené nemusí odpovídat oficiálním tvrzením této společnosti.

KNIHA RECEPTŮ: PEČENÍ SE SWEET COCOA KISS BIO

*Umění čokoládového pečení s bio kakaem od Bewit Naturale
Medicine*



☀ ÚVOD: PROČ SWEET COCOA KISS BIO?

Rozdíl, který ochutíte i pocítíte

Možná si říkáte: "Kakao je přece kakao, ne?" **Ale není to tak jednoduché!** Kvalita kakaa, které používáte při pečení, zásadně ovlivňuje nejen chuť vašich dezertů, ale i jejich nutriční hodnotu a vliv na vaše zdraví.

SWEET COCOA KISS BIO vs. BĚŽNÉ KAKAO

10 DŮVODŮ, PROČ ZVOLIT SWEET COCOA KISS BIO

VLASTNOST	SWEET COCOA KISS BIO	BĚŽNÉ KAKAO
Typ zpracování	✔ Nealkalické (natural)	✘ Většinou alkalické (dutch-processed)
Antioxidanty	✔ Zachovává až 95% flavonoidů	✘ Ztrácí až 90% antioxidantů
Sladidlo	✔ Přírodní datlový prášek	✘ Rafinovaný cukr nebo umělá sladidla
Glykemický index	✔ Nižší díky datlím (GI 40-50)	✘ Vysoký díky cukru (GI 60-70)
Přídavné látky	✔ Žádné, 100% přírodní	✘ Často obsahuje emulgátory, aroma
Certifikace	✔ BIO certifikát	✘ Často bez certifikace
Pesticidy	✔ Bez pesticidů	✘ Možné rezidua pesticidů
Chuť	✔ Autentická, bohatá čokoládová	✘ Plošší, komerční chuť
Vláknina	✔ Vysoký obsah díky datlům	✘ Minimální vláknina
Nutriční hodnota	✔ Vitamíny, minerály, antioxidanty	✘ Převážně prázdné kalorie z cukru

CO ZNAMENÁ "NEALKALICKÉ KAKAO"?

Vědecky, ale jednoduše:

Alkalické kakao (Dutch-processed):

Zpracováno alkálií (draslíkem nebo sodíkem)

Tmavší barva, jemnější chuť

ALE: Ničí až 90% zdravých antioxidantů!

Má vyšší pH (6.8-8.1)

Méně hořké, ale méně zdravé

Nealkalické kakao (Natural/Sweet Cocoa Kiss):

Přirozené zpracování bez chemikálií

Světlejší až středně hnědá barva

Zachovává maximum flavonoidů a antioxidantů!

Má nižší pH (5.3-5.8)

Autentická čokoládová chuť s lehkou kyselostí

Výsledek: Sweet Cocoa Kiss BIO je skutečný superfood, ne jen chuťová přísada!

ZDRAVOTNÍ BENEFITY SWEET COCOA KISS BIO

Co získáte v každé lžičce:

1. ANTIOXIDANTY (FLAVONOIDY)

Chrání buňky před oxidativním stresem

Podporují zdraví srdce a cév

Anti-aging účinky

2. PŘÍRODNÍ ENERGIE Z DATLÍ

Postupné uvolňování energie

Žádné "cukrové" špičky a pády

Ideální pro děti i sportovce

3. MINERÁLY

Hořčík: Pro svaly a nervový systém

Železo: Pro tvorbu červených krvinek

Draslík: Pro srdeční zdraví

Vápník: Pro kosti a zuby

4. VLÁKNINA

Podporuje zdravé trávení

Prodlužuje pocit sytosti

Reguluje hladinu cukru v krvi

5. PŘÍRODNÍ STIMULANTY

Theobromin: Jemná stimulace bez nervozity

Fenylethylamin: "Molekula štěstí"

Zlepšuje náladu a koncentraci

EKOLOGIE A ETIKA

Proč je BIO důležité:

- ✓ **Bez pesticidů** – Ochrana vás i planety
- ✓ **Udržitelné zemědělství** – Šetrné k půdě
- ✓ **Fair trade principy** – Spravedlivé odměňování pěstitelů
- ✓ **Bez GMO** – Čistá příroda
- ✓ **Menší uhlíková stopa** – Ekologicky odpovědné

Sweet Cocoa Kiss BIO = Zdravá volba pro vás i budoucí generace!

TIPY PRO PEČENÍ SE SWEET COCOA KISS BIO

Jak nahradit běžné kakao:

Základní pravidlo:

1:1 substitute – Použijte stejné množství jako běžné kakao

Méně cukru – Sweet Cocoa Kiss už obsahuje přírodní sladkost z datlí

Upravte tekutiny – Datlový prášek může mírně ovlivnit konzistenci

Zlatá pravidla:

Snižte cukr o 30-50% – Datle přirozeně sladí

Prosévejte – Pro hladší texturu

Kombinujte s kvalitními tuky – Kokosový olej, máslo, avokádo

Nepřehřívejte – Zachováte maximum živin

Uskladnění – V suchu a temnu pro zachování kvality

A NYNÍ... RECEPTY!

ČÁST 1: KLASICKÉ PEČENÍ



🧁 1. ZÁKLADNÍ ČOKOLÁDOVÉ MUFFINY

Ingredience:

200 g hladké mouky

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

1 lžička prášku do pečiva

1/2 lžičky jedlé sody

Špetka soli

2 vejce

100 ml javorového sirupu

100 ml kokosového oleje (rozpuštěného)

150 ml rostlinného mléka

1 lžička vanilkového extraktu

100 g hořké čokolády (na kousky)

Postup:

Předehejte troubu na 180°C

Smíchejte suché ingredience (mouka, Sweet Cocoa Kiss, prášek do pečiva, soda, sůl)

V jiné míse ušlehejte vejce s javorovým sirupem

Přidejte rozpuštěný kokosový olej, mléko a vanilku

Spojte mokré a suché ingredience, zamíchejte čokoládové kousky

Naplňte košíčky do 2/3

Pečte 20-25 minut

Tip: Tyto muffiny jsou méně sladké než klasické, ale bohatší na chuť!



2. ČOKOLÁDOVÝ DORT S AVOKÁDEM

Na těsto:

250 g hladké mouky

6 lžic Sweet Cocoa Kiss BIO

2 lžičky prášku do pečiva

1 lžička jedlé sody

Špetka soli

2 zralá avokáda

150 ml javorového sirupu

200 ml rostlinného mléka

100 ml kokosového oleje

2 lžičky jablečného octa

1 lžička vanilky

Na krém:

2 zralá avokáda

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

100 ml javorového sirupu

50 ml kokosového krému

Vanilkový extrakt

Postup těsta:

Přehřejte troubu na 175°C

Rozmixujte avokáda do hladké hmoty

Přidejte sirup, mléko, olej, ocet a vanilku

V jiné míse smíchejte suché ingredience

Spojte mokré a suché ingredience

Nalijte do formy a pečte 35-40 minut

Nechte vychladnout

Postup krému:

Rozmixujte všechny ingredience do hladké krémové konzistence

Potřete vychladlý dort

Ozdobte čerstvým ovocem nebo ořechy

Výhoda: Avokádo dodá úžasnou krémovost a zdravé tuky!

3. DOUBLE CHOCOLATE COOKIES

Ingredience:

150 g mandlové mouky

100 g ovesné mouky

5 lžic Sweet Cocoa Kiss BIO

1/2 lžičky jedlé sody

Špetka soli

100 ml kokosového oleje (pevného)

100 ml kokosového cukru

1 vejce

1 lžička vanilky

150 g hořké čokolády (na kousky)

Postup:

Přehřejte troubu na 175°C

Ušlehejte kokosový olej s cukrem

Přidejte vejce a vanilku

Vmíchejte prosáté suché ingredience

Zamíchejte čokoládové kousky

Tvořte kuličky a položte na plech

Pečte 12-15 minut (zůstanou měkké!)

Nechte vychladnout na plechu

Tip: Pro extra čokoládové cookies přidejte kokosové vločky!

4. ČOKOLÁDOVÝ BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK

Ingredience:

3 přezrálé banány

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

200 g celozrnné špaldové mouky

1 lžička prášku do pečiva

1/2 lžičky jedlé sody

2 vejce

80 ml kokosového oleje

60 ml javorového sirupu

1 lžička skořice

100 g vlašských ořechů (na kousky)

100 g hořké čokolády (na kousky)

Postup:

Přehřejte troubu na 180°C

Rozmačkejte banány vidličkou

Přidejte vejce, olej a sirup, promíchejte

V jiné míse smíchejte suché ingredience

Spojte mokré a suché ingredience

Vmíchejte ořechy a čokoládu

Nalijte do formy na chlebiček

Pečte 50-60 minut

Nechte vychladnout před krájením

Tip: Ještě teplý potřete arašídovým máslem – božské!

5. BROWNIES S FAZOLEMI

Ingredience:

400 g černých fazolí (vařených, scezených)

6 lžic Sweet Cocoa Kiss BIO

3 vejce

100 ml javorového sirupu

80 ml kokosového oleje

1 lžička vanilky

1/2 lžičky prášku do pečiva

Špetka soli

150 g hořké čokolády (na kousky)

Postup:

Přehřejte troubu na 175°C

Rozmixujte fazole s vejci do hladké hmoty

Přidejte sirup, olej, vanilku a mixujte

Vmíchejte Sweet Cocoa Kiss, prášek do pečiva a sůl

Zamíchejte čokoládové kousky

Nalijte do vymazané formy

Pečte 25-30 minut (zůstanou fudgy!)

Nechte vychladnout a nakrájejte

Šok: Nikdo nepozná, že obsahují fazole! Ultra vlhké a bohaté!



🍰 6. ČOKOLÁDOVÝ CHEESECAKE (BEZ PEČENÍ)

Na korpus:

200 g ovesných vloček

100 g datlí

2 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

50 ml kokosového oleje

Špetka soli

Na náplň:

500 g mascarpone nebo krémového sýra

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

100 ml javorového sirupu

200 ml šlehačky

1 lžička vanilky

100 g hořké čokolády (rozpuštěné)

Postup korpusu:

Rozmixujte vločky, datle, Sweet Cocoa Kiss, olej a sůl

Vytlačte do formy a dejte do lednice

Postup náplně:

Ušlehejte mascarpone s Sweet Cocoa Kiss a sirupem

Přidejte vanilku a rozpuštěnou čokoládu

V jiné míse ušlehejte šlehačku do tuha

Zlehka vmíchejte do čokoládové směsi

Nalijte na korpus

Nechte tuhnout v lednici minimálně 4 hodiny

Ozdoba: Čerstvé maliny, čokoládové hoblinky, máta



ČÁST 2: ZDRAVÉ SLADKOSTI

7. ČOKOLÁDOVÉ ENERGY BALLS (4 VARIANTY)

ZÁKLADNÍ RECEPT:

Ingredience:

200 g datlí (bez pecek)

100 g ořechů (dle výběru)

3 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

2 lžíce kokosového oleje

Špetka mořské soli

Postup:

Rozmixujte všechny ingredience

Tvořte kuličky

Obalte dle varianty

Uchovávejte v lednici

VARIANTA 1: KOKOSOVÉ

Obal: Kokosové vločky

Přidejte: 1 lžíci kokosového krému do těsta

Chuť: Bounty kuličky!

VARIANTA 2: OŘECHOVÉ

Ořechy: Vlašské ořechy

Obal: Drcené ořechy

Přidejte: 1 lžíci ořechového másla

Chuť: Brownie kuličky!

VARIANTA 3: ESPRESSO

Přidejte: 1 lžici instantní kávy

Obal: Kakao

Extra: Kousek hořké čokolády dovnitř

Chuť: Tiramisu kuličky!

VARIANTA 4: PROTEINOVÉ

Přidejte: 2 lžíce čokoládového proteinu

Obal: Chia semínka

Extra: Arašídové máslo

Chuť: Fitness kuličky!



🍫 8. DOMÁCÍ ČOKOLÁDOVÉ BONBÓNY

ZÁKLADNÍ ČOKOLÁDA:

Ingredience:

200 g kokosového oleje

6 lžic Sweet Cocoa Kiss BIO

4 lžíce javorového sirupu

1 lžička vanilky

Špetka soli

Postup:

Rozpusťte kokosový olej

Přidejte Sweet Cocoa Kiss a sirup

Důkladně promíchejte

Přidejte vanilku a sůl

Nalijte do formiček

Zmrazte na 30 minut

5 VARIACÍ NÁPLNÍ:

1. ARAŠÍDOVÉ MÁSLO

Vrstva čokolády

Vrstva arašídového másla

Vrstva čokolády

= *Domáci Reese's!*

2. KOKOSOVÁ (BOUNTY)

Náplň: Kokosové vločky + kokosový krém + sirup

Obalené v čokoládě

3. KARAMELOVÁ

Náplň: Datlový karamel (datle + mandle máslo)

Obalené v čokoládě + mořská sůl

4. OŘECHOVÁ (FERRERO)

Náplň: Celý lískový ořech + ořechová pasta

Obalené v čokoládě + drcené ořechy

5. MÁTOVÁ

Do čokolády přidejte mátový extrakt

Křupavá vrstva: Drcené mátové bonbóny



🍰 9. ČOKOLÁDOVÁ CHIA PUDING PARFAIT

Na chia puding:

3 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

4 lžíce chia semínek

400 ml kokosového mléka

2 lžíce javorového sirupu

Vanilkový extrakt

Na vrstvy:

Řecký jogurt s vanilkou

Čerstvé ovoce (banán, jahody, maliny)

Granola

Ořechy

Čokoládové kousky

Postup:

Rozmíchejte Sweet Cocoa Kiss v mléce

Přidejte chia, sirup a vanilku

Nechte v lednici přes noc

Vrstvěte do skleniček: chia, jogurt, ovoce, granola

Ozdobte ořechy a čokoládou

Tip: Připravte si večer, ráno máte hotovou snídani!



10. ČOKOLÁDOVÉ OŘECHOVÉ MÁSLO

Ingredience:

300 g pražených lískových ořechů

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

3 lžíce kokosového oleje

3 lžíce javorového sirupu

1 lžička vanilky

Špetka mořské soli

Postup:

Rozmixujte ořechy v silném mixéru 8-10 minut

Nejprve budou drobky, pak pasta

Když je ořechové máslo hotové, přidejte Sweet Cocoa Kiss

Přidejte olej, sirup, vanilku a sůl

Mixujte do hladké krémové konzistence

Přelijte do sklenice

Uchovávejte v lednici

Použití:

Na toast nebo palačinky

Do smoothie

S ovocem

Z lžíce (nejlepší způsob! 😊)

11. ČOKOLÁDOVÁ NICE CREAM (3 VARIANTY)

ZÁKLADNÍ RECEPT:

Ingredience:

4 zmrzlé banány

3 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

50 ml mandlového mléka

Špetka soli

Postup:

Rozmixujte zmrzlé banány

Přidejte Sweet Cocoa Kiss a mléko

Mixujte do krémové konzistence

Servírujte okamžitě (soft-serve)

Nebo zmrazte na 2 hodiny (tužší)

VARIANTA 1: MINT CHOCOLATE CHIP

Přidejte:

Pár kapek mátového extraktu

Nasekaná hořká čokoláda

Zelená spirulina (volitelně, pro barvu)

VARIANTA 2: PEANUT BUTTER CUP

Přidejte:

3 lžíce arašídového másla

Kousky arašídové čokoládové tyčinky

VARIANTA 3: COOKIE DOUGH

Přidejte:

Kousky sušenek

Čokoládové kousky

Vanilkový extrakt



12. NO-BAKE ČOKOLÁDOVÉ ŘEZY

Ingredience:

200 g ovesných vloček

100 g mandlové mouky

5 lžic Sweet Cocoa Kiss BIO

150 g datlí

100 ml arašídového másla

80 ml javorového sirupu

50 ml kokosového oleje

Špetka soli

100 g hořké čokolády (na polevu)

Postup:

Rozmixujte datle

Smíchejte vločky, mandlovou mouku, Sweet Cocoa Kiss a sůl

Přidejte datle, arašídové máslo, sirup a olej

Důkladně promíchejte

Vytlačte do formy

Rozpusťte čokoládu a přelijte

Dejte do lednice na 2 hodiny

Nakrájejte na řezy

Variace: Posypte drcenými ořechy nebo kokosem před ztuhnutím polevy



ČÁST 3: SLAVNOSTNÍ PEČENÍ

13. ČOKOLÁDOVÝ SVATEBNÍ/NAROZENINOVÝ DORT (3 PATRA)

Na těsto (na jedno patro):

250 g hladké mouky

6 lžic Sweet Cocoa Kiss BIO

2 lžičky prášku do pečiva

1 lžička jedlé sody

Špetka soli

3 vejce

150 ml javorového sirupu

100 ml kokosového oleje

200 ml podmáslí

1 lžička vanilky

100 ml horké kávy

Postup: Opakujte 3x pro 3 patra!

Na čokoládový krém:

500 g másla (pokožové teploty)

8 lžic Sweet Cocoa Kiss BIO

200 g práškového cukru (nebo kokosového)

200 ml šlehačky

200 g hořké čokolády (rozpuštěné, vychladlé)

1 lžička vanilky

Postup krému:

Ušlehejte máslo do pěny

Postupně přidávejte cukr

Vmíchejte Sweet Cocoa Kiss

Přidejte vanilku

Vmíchejte vychladlou čokoládu

Přidejte ušlehanou šlehačku

Sestavení:

První patro dortu potřete krémem

Položte druhé patro, potřete

Položte třetí patro

Potřete celý dort krémem

Dejte na 30 minut do lednice

Naneste finální vrstvu krému

Ozdobte dle přání

Ozdoby:

Čerstvé ovoce (jahody, maliny, borůvky)

Čokoládové hoblinky

Jedlé květy

Zlaté plátky

Macarons



14. GOURMET ČOKOLÁDOVÉ CUPCAKES (6 VARIANT)

ZÁKLADNÍ TĚSTO:

Ingredience:

200 g mouky

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

1 lžička prášku do pečiva

1/2 lžičky jedlé sody

2 vejce

100 ml javorového sirupu

100 ml kokosového oleje

150 ml podmaslí

1 lžička vanilky

Postup základu:

Smíchejte suché ingredience

Smíchejte mokré ingredience

Spojte a naplňte košíčky

Pečte 180°C, 18-20 minut

VARIANTA 1: RED VELVET

Do těsta: 1 lžíce řepové šťávy (pro barvu)

Krém: Cream cheese frosting s vanilkou

Ozdoba: Červené srdíčko

VARIANTA 2: SALTED CARAMEL

Náplň: Datlový karamel

Krém: Čokoládový s karamelovou vrstvou

Ozdoba: Mořská sůl a karamelové kousky

VARIANTA 3: RASPBERRY

Náplň: Malinový džem

Krém: Čokoládovo-malinový

Ozdoba: Čerstvé maliny

VARIANTA 4: PEANUT BUTTER

Náplň: Arašídové máslo

Krém: Čokoládovo-arašídový

Ozdoba: Arašídý v karamelu

VARIANTA 5: MINT

Do těsta: Mátový extrakt

Krém: Mátový s čokoládou

Ozdoba: After Eight kousky

VARIANTA 6: ORANGE

Do těsta: Pomerančová kůra

Krém: Čokoládově-pomerančový

Ozdoba: Karamelizovaná pomerančová kůra



🍌 15. ČOKOLÁDOVÉ CROISSANTY

Ingredients:

1 balíček listového těsta

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

100 g hořké čokolády (na kousky)

1 vejce (na potřetí)

Práškový cukr (na posypání)

Náplň:

Sweet Cocoa Kiss smíchané s trochou kokosového oleje

Postup:

Rozložte listové těsto

Nakrájejte na trojúhelníky

Na širší stranu dejte lžičku náplně + kousek čokolády

Zarolujte od širší strany

Potřete vejcem

Pečte 200°C, 15-18 minut

Posypte cukrem

Tip: Servírujte teplé s cappuccinem!



16. ČOKOLÁDOVÁ CRÈME BRÛLÉE



Ingredience:

500 ml smetany na šlehání

3 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

5 žloutků

80 g kokosového cukru

100 g hořké čokolády

1 lžička vanilkového extraktu

Hnědý cukr na karamelizaci

Postup:

Přehřejte troubu na 150°C

Zahřejte smetanu s čokoládou a Sweet Cocoa Kiss

Ušlehejte žloutky s cukrem

Postupně vmíchejte horkou smetanu

Přidejte vanilku

Přelijte do ramekinů

Pečte ve vodní lázni 35-40 minut

Nechte vychladnout v lednici

Před servírováním posypte hnědým cukrem

Karamelizujte plamenem

Servírování: S čerstvými malinami



17. ČOKOLÁDOVÝ TARTE S MOŘSKOU SOLÍ

Na korpus:

200 g mandlové mouky

2 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

80 g másla

2 lžíce javorového sirupu

Špetka soli

Na ganache:

300 ml smetany

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

200 g hořké čokolády

2 lžíce másla

Hrubá mořská sůl

Postup korpusu:

Smíchejte všechny ingredience

Vytlačte do formy na tarte

Pečte 160°C, 12 minut

Nechte vychladnout

Postup ganache:

Přivedte smetanu k varu

Přidejte Sweet Cocoa Kiss

Nalijte na nasekanou čokoládu

Počkejte 2 minuty, zamíchejte

Vmíchejte máslo

Nalijte na korpus

Posypte mořskou solí

Nechte tuhnout v lednici 4 hodiny



ČÁST 4: SPECIÁLNÍ DEZERTY

18. ČOKOLÁDOVÝ FONDANT (LÁVOVÝ DORT)

Ingredience (4 porce):

100 g hořké čokolády

3 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

100 g másla

2 vejce

2 žloutky

50 g kokosového cukru

40 g mouky

Špetka soli

Postup:

Předehejte troubu na 200°C

Rozpusťte čokoládu s máslem

Přidejte Sweet Cocoa Kiss

Ušlehejte vejce, žloutky a cukr do pěny

Vmíchejte čokoládu

Přidejte prosetou mouku

Naplňte vymazané formičky

Pečte 10-12 minut

Střed musí zůstat tekutý!

Převraťte na talíř

Servírování: S vanilkovou zmrzlinou a mátou



19. ČOKOLÁDOVÝ TIRAMISU

Ingredience:

300 ml silné kávy (vychlazené)

3 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO (do kávy)

250 g mascarpone

200 ml šlehačky

3 lžíce javorového sirupu

200 g piškotů

2 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO (na posypání)

Hořká čokoláda (na hoblinky)

Postup:

Smíchejte kávu se 3 lžícemi Sweet Cocoa Kiss

Ušlehejte mascarpone se sirupem

Ušlehejte šlehačku a vmíchejte do mascarpone

Namočte piškoty v kávě

Vrstva piškotů

Vrstva krému

Opakujte

Posypte Sweet Cocoa Kiss

Ozdobte čokoládovými hoblinkami

Nechte odležet v lednici 4-6 hodin



20. ČOKOLÁDOVÉ PALAČINKY (4 VARIANTY)

ZÁKLADNÍ TĚSTO:

Ingredience:

200 g hladké mouky

3 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

2 vejce

400 ml mléka

2 lžíce kokosového oleje

1 lžička vanilky

Špetka soli

Postup:

Smíchejte všechny ingredience

Nechte odpočinout 15 minut

Smažte na pánvi

VARIANTA 1: BANÁNOVÉ

Náplň: Nakrájené banány, arašídové máslo

Poleva: Čokoládová omáčka

Ozdoba: Ořechy

VARIANTA 2: JAHODOVÉ

Náplň: Čerstvé jahody, mascarpone

Poleva: Jahodový sirup

Ozdoba: Máta

VARIANTA 3: OŘECHOVÉ

Náplň: Čokoládově-ořechová pasta

Poleva: Karamelová omáčka

Ozdoba: Pražené ořechy

VARIANTA 4: PROTEÍNOVÉ

Do těsta: 1 dávka proteinu

Náplň: Řecký jogurt s ovocem

Poleva: Med

Ozdoba: Granola

21. ČOKOLÁDOVÝ PANNA COTTA



Ingredience (6 porcí):

500 ml smetany

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

100 g hořké čokolády

3 lžíce javorového sirupu

3 plátky želatiny

1 lžička vanilky

Špetka soli

Postup:

Namočte želatinu ve studené vodě

Zahřejte smetanu (nevrte!)

Přidejte Sweet Cocoa Kiss a čokoládu

Míchejte do rozpuštění

Přidejte odkapanou želatinu

Vmíchejte sirup, vanilku a sůl

Nalijte do formiček

Nechte tuhnout v lednici 4-6 hodin

Servírování: S čerstvým ovocem nebo karamelovou omáčkou



22. ČOKOLÁDOVÉ BAGETKY/ROHLÍKY

Ingredience:

500 g hladké mouky

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

10 g sušeného droždí

50 g kokosového cukru

300 ml teplého mléka

80 g másla

1 vejce

Špetka soli

Čokoládové kousky

Postup:

Rozpusťte droždí v teplém mléce s lžičkou cukru

Smíchejte mouku, Sweet Cocoa Kiss, zbytek cukru a sůl

Přidejte droždí, máslo a vejce

Hnětete 10 minut

Vmíchejte čokoládové kousky

Nechte kynout 1 hodinu

Tvarujte rohlíky/bagetky

Nechte kynout 30 minut

Pečte 180°C, 20-25 minut

Tip: Teplé se skvěle hodí k ranní kávě!



ČÁST 5: MEZINÁRODNÍ SPECIALITY

23. MEXICKÉ CHURROS S ČOKOLÁDOU

Na churros:

250 ml vody

80 g másla

150 g mouky

2 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

2 vejce

1 lžička vanilky

Špetka soli

Na obalení:

100 g kokosového cukru

1 lžička skořice

Na čokoládovou omáčku:

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

200 ml smetany

100 g hořké čokolády

2 lžíce javorového sirupu

Postup churros:

Přiveďte vodu s máslem k varu

Přidejte mouku a Sweet Cocoa Kiss najednou

Míchejte do hladké hmoty

Nechte vychladnout 5 minut

Vmíchejte vejce a vanilku

Naplňte zdobící sáček s hvězdicovou špičkou

Nastříkejte do horké oleje

Smažte dozlatova

Obalte ve směsi cukru a skořice

Postup omáčky:

Zahřejte smetanu

Přidejte Sweet Cocoa Kiss a čokoládu

Vmíchejte sirup

Servírujte teplé



🇫🇷 24. FRANCOUZSKÉ ČOKOLÁDOVÉ PROFITEROLES

Na těsto:

250 ml vody

100 g másla

150 g mouky

1 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

4 vejce

Špetka soli

Na vanilkový krém:

500 ml mléka

5 žloutků

80 g cukru

40 g škrobu

1 vanilkový lusk

Na čokoládovou polevu:

3 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

200 g hořké čokolády

100 ml smetany

2 lžíce másla

Postup odolů:

Přiveďte vodu s máslem k varu

Přidejte mouku a Sweet Cocoa Kiss

Míchejte do hladké hmoty

Vmíchejte vejce po jednom

Nastříkejte na plech

Pečte 200°C, 25-30 minut

Vypíchejte díрку pro odvod páry

Servírování:

Naplňte vanilkovým krémem

Přelijte čokoládovou polevou

Servírujte čerstvé



25. ITALSKÉ ČOKOLÁDOVÉ BISCOTTI

Ingredience:

300 g hladké mouky

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

150 g kokosového cukru

1 lžička prášku do pečiva

3 vejce

100 g mandlí (celých)

100 g hořké čokolády (na kousky)

Kůra z 1 pomeranče

1 lžička vanilky

Postup:

Smíchejte suché ingredience

Přidejte vejce a vanilku

Vmíchejte mandle, čokoládu a kůru

Vytvarujte 2 válce

Pečte 180°C, 25 minut

Nakrájejte na plátky šikmo

Pečte znovu 10 minut na každé straně

Nechte vychladnout a vytvrdnout

Servírování: S vínem nebo kávou na namáčení



26. RAKOUSKÝ SACHERTORTE

Na těsto:

150 g hořké čokolády

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

150 g másla

100 g kokosového cukru

6 vajec (oddělené)

150 g hladké mouky

1 lžička vanilky

Na náplň:

200 g meruňkového džemu

Na polevu:

3 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

200 g hořké čokolády

100 ml smetany

2 lžíce másla

2 lžíce javorového sirupu

Postup:

Ušlehejte máslo s cukrem

Přidejte žloutky

Vmíchejte rozpuštěnou čokoládu a Sweet Cocoa Kiss

Ušlehejte bílky do tuha

Střídavě vmíchejte mouku a bílky

Pečte 175°C, 45 minut

Přeřízněte, potřete džemem

Přelijte čokoládovou polevou

Nechte v lednici přes noc

Ozdoba: "Sacher" napsané čokoládou



🇨🇪 27. JAPONSKÉ MOCHI S ČOKOLÁDOU

Na mochi:

200 g rýžové mouky (mochiko)

2 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

200 ml vody

100 g cukru

Škrob na obalení

Na náplň:

Červená fazolová pasta (anko)

NEBO čokoládový krém

Postup:

Smíchejte rýžovou mouku, Sweet Cocoa Kiss, vodu a cukr

Mikrovlňka 2 minuty, promíchejte

Mikrovlňka další 1 minutu

Nechte vychladnout

Obalte ve škrobu

Rozválujte na tenké placky

Do středu dejte náplň

Zabalte a utvarujte kuličky

Servírování: S zeleným čajem



28. BELGICKÉ ČOKOLÁDOVÉ VAFLE

Ingredience:

300 g mouky

4 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

2 lžičky prášku do pečiva

2 vejce

400 ml mléka

100 g másla (rozpuštěného)

80 g cukru

1 lžička vanilky

100 g čokoládových chipsů

Postup:

Smíchejte suché ingredience

Ušlehejte vejce s mlékem a máslem

Spojte mokré a suché ingredience

Vmíchejte čokoládové chipsy

Pečte ve vaflovači

Servírujte teplé

Toppingy:

Šlehačka

Čerstvé ovoce

Čokoládová omáčka

Zmrzlina

Ořechy



📖 ČÁST 6: NÁPOJE A SMOOTHIES

🥤 29. ČOKOLÁDOVÝ PROTEÍNOVÝ SHAKE (3 VARIANTY)

ZÁKLADNÍ RECEPT:

Ingredience:

2 lžíce Sweet Cocoa Kiss BIO

1 dávka proteinu

1 banán

300 ml rostlinného mléka

1 lžíce ořechového másla

Led

VARIANTA 1: POST-WORKOUT

Extra: Ovesné vločky, chia semínka

Účel: Regenerace po tréninku

VARIANTA 2: MORNING BOOST

Extra: Káva, datle

Účel: Energická snídaně

VARIANTA 3: DESSERT

Extra: Kakaové boby, kokos

Účel: Zdravý dezert



☕ 30. ČOKOLÁDOVÁ KÁVA (5 ZPŮSOBŮ)

1. MOCHA LATTE

Espresso + Sweet Cocoa Kiss + napěněné mléko

2. ICED MOCHA

Studená káva + Sweet Cocoa Kiss + led + mléko

3. AFFOGATO

Horké espresso + Sweet Cocoa Kiss + vanilková zmrzlina

4. CHOCOLATE COLD BREW

Cold brew + Sweet Cocoa Kiss + kokosové mléko

5. FRAPPUCCINO

Mixovaná káva + Sweet Cocoa Kiss + led + šlehačka



DODATEČNÉ TIPY A TRIKY



SUBSTITUTE A NÁHRADY

Pokud nemáte	Použijte místo toho
Vejce	1 vejce = 1 lžíce lněných semínek + 3 lžíce vody
Máslo	Kokosový olej, avokádo, řecký jogurt
Běžný cukr	Javorový sirup, med, kokosový cukr, datle
Pšeničná mouka	Mandlová, kokosová, ovesná,

	špaldová mouka
Mléko	Jakékoli rostlinné mléko, kokosové mléko

JAK SKLADOVAT PEČIVO

POKOJOVÁ TEPLOTA (2-3 dny):

Cookies

Brownies

Muffiny

Chlebíčky

LEDNICE (5-7 dní):

Dorty s krémem

Cheesecakes

Panna cotta

Tiramissu

MRAZNIČKA (2-3 měsíce):

Téměř všechno pečivo

Zabalené vzduchotěsně

Rozmrazovat v lednici

! ČASTÉ CHYBY A JAK SE JIM VYHNOUT

✗ **CHYBA:** Přidávám Sweet Cocoa Kiss do vroucí tekutiny

✓ **ŘEŠENÍ:** Nechte vychladnout na 70-80°C, zachováte živiny

✗ **CHYBA:** Neprosévám Sweet Cocoa Kiss

✓ **ŘEŠENÍ:** Vždy prosévejte pro hladší texturu

✗ **CHYBA:** Přepékám

✓ **ŘEŠENÍ:** Pečivo se dopéká i po vyjmutí z trouby

✗ **CHYBA:** Neměřím přesně

✓ **ŘEŠENÍ:** Pečení je chemie – buďte přesní!

✗ **CHYBA:** Používám studeně ingredience

✓ **ŘEŠENÍ:** Vejce a máslo by měly být pokojové teploty

☀ BONUSOVÉ RECEPTY EXPRESS



RYCHLÁ ČOKOLÁDOVÁ HRNKOVÁ BUCHTA (2 MIN)

4 lžíce mouky

2 lžíce Sweet Cocoa Kiss

3 lžíce mléka

2 lžíce oleje

1 lžička prášku do pečiva

Mikrovlnka 90 sekund!



JEDNODUCHÝ ČOKOLÁDOVÝ FONDUE

Sweet Cocoa Kiss + rozpuštěná čokoláda + smetana

Namáčejte ovoce, marshmallows, sušenky!



EXPRESS CHOCOLATE BARK

Rozpuštěná čokoláda + Sweet Cocoa Kiss

Přidejte ořechy, ovoce, kokos

Zmrazte, nalámejte!



ZÁVĚR

Gratulujeme! Právě jste dostali **30 úžasných receptů** plus bonusové tipy, jak využít Sweet Cocoa Kiss BIO od Bewit Naturale Medicine při pečení a tvorbě sladkostí!

CO JSTE SE NAUČILI:

- ✓ Proč je Sweet Cocoa Kiss BIO lepší než běžné kakao
- ✓ Jak správně používat nealkalické kakao
- ✓ 30 receptů od základních po gourmet
- ✓ Mezinárodní čokoládové speciality
- ✓ Zdravé alternativy k cukru
- ✓ Tipy a triky pro dokonalé pečení

PROČ SWEET COCOA KISS BIO?

- 🍷 **100% přírodní** – Bez chemikálií a přísad
- ♥ **Bohaté na antioxidanty** – 95% zachovaných flavonoidů

🌿 **Přírodně slazené** – Datlový prášek místo cukru

🌱 **BIO certifikované** – Bez pesticidů

👨👩👧 **Pro celou rodinu** – Vhodné i pro děti

🌍 **Ekologické** – Udržitelné zemědělství

🎁 **SPECIÁLNÍ TIP NA ZÁVĚR**

Vytvořte si "**Čokoládovou neděli**" – každou neděli vyzkoušejte jeden nový recept z této knihy! Za 30 týdnů projdete všemi recepty a stanete se mistry čokoládového pečení! 🍰

Šťastné pečení a sladké chvíle se Sweet Cocoa Kiss BIO! 🍫🌟

Poznámka: Všechny recepty jsou testované a ověřené. Množství a časy upravte podle vaší trouby a osobních preferencí. Pečení je umění – experimentujte a bavte se!

P.S.: Nezapomeňte se podělit o své výtvořky s rodinou a přáteli – čokoládové radosti jsou nejlepší, když jsou sdílené! 🍫❤️

SWEET COCOA KISS BIO V E-SHOPU ZDE:

[https://bewit.love/produkt/sweet-cocoa-kiss?](https://bewit.love/produkt/sweet-cocoa-kiss?i=MiroslavTumpach)

[i=MiroslavTumpach](https://bewit.love/produkt/sweet-cocoa-kiss?i=MiroslavTumpach)

***Uplatněte při placení kód CDZ6CP7SRJ7WK
a ušetřete až 15%, za celý nákup, na produktech pro vaše
zdraví.***

TIP:

Na webu VLEVO klikněte na ikonku "ESENCIÁLNÍ OLEJ ZDARMA" vyplňte formulář (do okénka "JAK JSTE SE O BEWIT DOZVĚDĚL" napište "Miroslav Tumpach" a začněte využívat pravidelné slevové akce pro stálé zákazníky. (Povinné nákupy a ani žádná jiná aktivita nejsou vyžadovány!)

Mnoho dalších informací naleznete na:

<https://www.vonici-domov.cz>



**KÁVA KTERÁ
VÁS NABIJE!**

www.voniciidomov.cz/kava

- ✓ Pomáhá neutralizovat kyselost – houby podporují acidobazickou rovnováhu
- ✓ Chrání žaludek – mírnější vliv na trávicí trakt
- ✓ Podporuje detoxikaci – játra a ledviny lépe odbourávají kyseliny a toxiny
- ✓ Zlepšuje střevní mikroflóru – inulin krmí prospěšné bakterie, které udržují zdravé pH

Stáhněte si také: ♦ KNIHA RECEPTŮ: SWEET COCOA KISS DELUXE na <https://www.voniciidomov.cz/kakao>

Stáhněte si také: ♦ KNIHA RECEPTŮ: COFFEE KING DELUXE na: <https://www.voniciidomov.cz/kava>

UPOZORNĚNÍ A PRÁVNÍ OMEZENÍ (PRÁVNÍ DISCLAIMER) Tento dokument („Materiál“) není oficiálním dokumentem společnosti BEWIT Natural Medicine s.r.o. („BEWIT“). Nevznikl na její objednávku ani nepředstavuje vyjádření jejích odborných, obchodních či marketingových stanovisek. BEWIT není autorem, poskytovatelem, editorem ani kontrolorem tohoto Materiálu a neodpovídá za jeho obsah, interpretaci ani užití. Materiál má výhradně informativní, studijní a edukativní charakter. Informace v něm obsažené nesmí být považovány za zdravotní službu, zdravotní doporučení, lékařskou radu, diagnostiku, léčbu, prevenci, terapeutický postup ani jiný zásah do zdraví. Nejedná se o zdravotnický prostředek, odborný návod, klinické doporučení ani o podklad pro rozhodování o zdravotním stavu osoby. Uvedené informace nebyly ověřeny ani posouzeny žádným státním, regulačním či odborným orgánem, včetně SÚKL, EFSA, FDA nebo obdobných institucí. Materiál nesplňuje legislativní náležitosti zdravotních ani výživových tvrzení dle platných právních předpisů Evropské unie a není určen k jejich naplňování, obcházení ani nahrazování. Používání esenciálních olejů, aromaterapeutických směsí a jiných látek uvedených

v tomto Materiálu je zcela na odpovědnosti čtenáře. Autor Materiálu ani BEWIT nenesou odpovědnost za jakékoli přímé či nepřímé újmy, škody, zdravotní komplikace, nesprávné použití látek, nevhodnou interpretaci informací ani za následky rozhodnutí čtenáře učiněná na základě tohoto Materiálu. Materiál není určen k tomu, aby sloužil jako podklad pro ukončení, změnu či nahrazení lékařské péče, posuzování zdravotního stavu, samoléčbu, úpravy medikace, terapeutické intervence, jakékoliv zdravotní rozhodování, nebo používání produktů způsobem odporujícím jejich oficiálnímu určení či návodu k použití.