**Kmínový chléb**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 5minutes | 20minutes |

Ingredience

* 1 vejce
* 3 lžíce nízkotučného jogurtu
* 4 lžíce ovesných otrub
* 1 lžíce kukuřičného škrobu
* 0.50 sáčku kypřícího prášku
* 1 lžička kmínu
* 1 lžička majoránky
* 1 špetka grilovacího koření
* sůl

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme, dáme do formy nejlépe silikonové a nahoře posypeme ještě trochu kmínem. Dáme péct do rozehřáté trouby na 20 minut na 200 °C.

**Bylinkový chléb**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 5minutes | 8minutes |

Ingredience

* 2 vejce
* 4 lžíce nízkotučného jogurtu
* 2 lžíce ovesných otrub
* 0.50 sáčku kypřícího prášku
* sušené bylinky
* sůl

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce, dáme do formy vhodné do mikrovlnky a dáme péct na 8 minut. V mikrovlnce chléb pečeme přikrytý a po upečení hned odkryjeme, aby chléb nespadl. Chleba můžeme opéct v topinkovači.

**Česnekové housky**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 6porcí | 5minutes | 30minutes |

Ingredience

* 2 vejce
* 0.50 nízkotučného tvarohu
* 120 decilitry ovesných otrub
* 1 sáčku kypřícího prášku
* sušený česnek
* sůl
* na posyp i do těsta dle vlastního výběru:
* kmín, mák, sezamová semínka, lněná semínka, provensálské koření, apod.

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce. Na pečící papír na plech uděláme z těsta tvar housek můžeme posypat něčím podle vaší chuti a pečeme v předehřáté troubě 30 minut na 200°C.
2. Housky si rozpočítáme podle otrub. V 1. fázi můžeme jen 1/8 těchto housek, což odpovídá 1,5 lžicím ovesných otrub. V 2. fázi můžeme denně sníst 1/6 těchto housek, což odpovídá 2 lžícím ovesných otrub. Ve 3. fázi dokonce 1/4 těchto housek z tohoto receptu – 3 lžíce ovesných otrub. Ale to jen v případě, že už v ničem jiném ovesné otruby za ten den nemáme.

**Chléb bez otrub**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 5minutes | 5minutes |

Ingredience

* 2 vejce
* 6 lžic nízkotučného jogurtu
* 2 lžíce kukuřičného škrobu
* 1 sáček kypřícího prášku
* bylinky nebo koření dle chuti (nemusí být)
* sůl

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce, dáme do formy vhodné do mikrovlnky a dáme péct na 5 minut. V mikrovlnce pečeme přikrytý a po upečení hned odkryjeme, aby nespadl.

**Cibulovníky**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 6porcí | 10minutes | 25minutes |

Ingredience

* 6 lžic ovesných otrub
* 3 lžíce pšeničných otrub
* 1 nízkotučný tvaroh
* 2 vejce
* 0.50 sáčku kypřícího prášku
* sůl, pepř
* majoránka
* 1 velká cibule

Postup přípravy receptu

1. Cibuli nasekáme nadrobno a všechny ingredience smícháme dohromady. Těstem plníme mufinové košíčky a pečeme asi 25 minut na 200°C.

**Dukanův chléb na 3 dny**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 6porcí | 5minutes | 45minutes |

Ingredience

* 2 vejce
* 1 nízkotučný tvaroh
* 4 lžíce sušeného nízkotučného mléka
* 6 lžic ovesných otrub
* 3 lžíce pšeničných otrub
* 1 sáček sušeného droždí
* 0.50 sáčku kypřícího prášku
* bylinky nebo koření dle chuti (nemusí být)
* sušený česnek (nemusí být)
* sůl
* lněné semínko nebo kmín na posypání

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce, dáme do silikonové formy a pečeme v předehřáté troubě asi 45 minut na 160°C.

**Dukanův chléb z čerstvého sýru**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 10minutes |

Ingredience

* 2 vejce
* 60 gramy čerstvého nízkotučného sýru
* 2 lžíce kukuřičného škrobu
* 2 lžičky sušeného droždí
* koření dle chuti

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce, dáme do formy vhodné do mikrovlnky, (těsto musí být vysoké min. ½ cm), a dáme péct na 5 minut. V mikrovlnce pečeme přikrytý a po upečení hned odkryjeme, aby nespadl. Můžeme péct i v troubě 10 minut na 200 °C.

**Housky s vlákninou**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 6porcí | 10minutes | 20minutes |

Ingredience

* 2 vejce
* 6 lžic nízkotučného tvarohu
* 8 lžic ovesných otrub
* 1 sáček kypřícího prášku
* 2 lžíce vlákniny Psyllium (dostane se v lékárně)
* sůl
* můžeme přidat i česnek nebo koření
* můžeme posypat kmínem, mákem, sezamovým nebo lněným semínkem
* můžeme na vrch dát trochu tvrdého sýra do 10 % tuku

Postup přípravy receptu

1. Vše smícháme a těsto pak dáme na pečící papír do tvaru housek. Pečeme asi 20 minut v předehřáté troubě na 180 °C. Můžeme před dopečením posypat troškou sýra a zapéct.

**Mléčné houstičky**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2ks | 5minut | 10minut |

Ingredience

* 3 lžíce sušeného nízkotučného mléka
* 1 celé vejce
* 0.50 sáčku kypřícího prášku
* 1 špetička soli
* koření dle vlastního výběru (nemusí být)
* lněná semínka (nemusí být)

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce na těsto. Na pečící papír na plech uděláme 2 bochánky z těsta, které dáme dál od sebe, protože hodně nabydou. Pečeme v předehřáté troubě asi 10 minut na 180°C.
2. Můžeme tyto houstičky péct i nasladko, v tom případě do těsta dáme méně soli a přidáme sladidlo dle vlastní chuti. Jíme místo croissantů s [Dukanovou nutelou či marmeládou](http://www.dukanovadietashop.cz/eshop_category/marmelady-sladke-dipy-a-pomazanky/), nebo můžeme polít [nekalorickým sirupem](http://www.dukanovadietashop.cz/eshop_category/sirupy-a-sladke-dipy/) .

**Nadýchané housky s vlákninou**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 4porce | 10minutes | 20minutes |

Ingredience

* 2 vejce
* 6 lžic nízkotučného tvarohu
* 8 lžic ovesných otrub
* 1 sáček kypřícího prášku
* 2 lžíce vlákniny Psyllium (dostane se v lékárně)
* sůl
* můžeme přidat i česnek nebo koření
* můžeme posypat kmínem, mákem, sezamovým nebo lněným semínkem, apod.
* můžeme na vrch dát trochu tvrdého sýra do 10 % tuku

Postup přípravy receptu

1. Vše smícháme a těsto pak dáme na pečící papír do tvaru housek. Pečeme asi 20 minut v předehřáté troubě na 180 °C. Můžeme před dopečením posypat troškou sýra a zapéct.

**Nadýchaný chléb**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 6porcí | 5minutes | 30minutes |

Ingredience

* 3 vejce
* 150 gramy nízkotučného tvarohu
* 150 mililitrů nízkotučného mléka
* 6 lžic ovesných otrub
* 6 lžic pšeničných otrub
* 9 lžic kukuřičného škrobu
* 1 sáček sušeného droždí
* 1 lžička lněného semínka (nemusí být)
* bylinky nebo koření dle chuti (nemusí být)
* sůl

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce, dáme do silikonové formy a pečeme v předehřáté troubě asi 30 minut na 180 °C.

**Nejlepší chléb po Dukanovsku**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 8 | 5minutes | 35minutes |

Ingredience

* 3 vejce
* 1 nízkotučný tvaroh
* 8 lžic ovesných otrub
* 4 lžíce pšeničných otrub
* 1 sáček kypřícího prášku
* 1 lžička lněného semínka (nemusí být)
* sůl

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce. Do silikonové formy na srnčí hřbet nalijeme těsto, můžeme posypat ještě lněnými i sezamovými semínky (nebo něčím podle vaší chuti) a pečeme v předehřáté troubě 35 minut na 180°C.
2. Chléb v mojí formě vyjde na 16 plátků. V 1. fázi si ho raději nedělám kvůli pšeničným otrubám, i když se ve velmi malém množství můžou, tak jsou kalorické, tak to s nimi nepřeháním. Ale kdo chce tento chleba v 1. fázi, musí si ho rozdělit tak, aby za den snědl pouze 1,5 lžíce ovesných otrub. V 2. fázi můžu denně sníst 4 plátky (2 k snídani a 2 k večeři nebo obědu), což odpovídá 2 lžícím ovesných otrub. Ve 3. fázi to vychází na 6 plátků – 3 lžíce ovesných otrub. Ale to jen v případě, že už v ničem jiném ovesné otruby za ten den nemám.

**Pažitkové housky**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 6porcí | 5minut | 20minut |

Ingredience

* 6 lžic ovesných otrub
* 3 lžíce pšeničných otrub
* 1 lžíce kukuřičného škrobu
* 1 sáček sušeného droždí
* 1 dcl nízkotučného mléka
* 3 vejce
* 3 lžíce nízkotučného tvarohu
* sůl
* 2 lžíce sekané pažitky (můžeme namíchat s petrželkou)

Postup přípravy receptu

1. Vejce rozdělíme na žloutky a bílky. Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Všechny ostatní ingredience smícháme v misce. Nakonec do těsta opatrně vmícháme sníh. Na pečící papír na plech uděláme kopečky z těsta ve tvaru housek a pečeme v předehřáté troubě asi 20 minut na 180°C.

**Rychlý chléb z mikrovlnky**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 5minutes | 4minutes |

Ingredience

* 1 vejce
* 1 lžíce nízkotučného tvarohu
* 2 lžíce ovesných otrub
* 0.50 kypřícího prášku
* sůl

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce, dáme do formy vhodné do mikrovlnky a dáme péct na 4 minuty. V mikrovlnce chléb pečeme přikrytý a po upečení hned odkryjeme, aby chléb nespadl. Chleba můžeme opéct v topinkovači.

**Slané koláčky**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/), [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 3porce | 10minut | 8minut |

Ingredience

* 1 vejce
* 1 lžička nízkotučného jogurtu
* 1 špetka soli
* 1 lžička sušeného droždí
* 1 lžíce sušeného nízkotučného mléka
* 3 lžíce kukuřičného škrobu
* pizza koření
* česnek

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme a těsto dáme odpočinout. Potom dáme na plech pečící papír a tvarujeme na něj kolečka z těsta dál od sebe, protože se roztečou. Pečeme ve vyhřáté troubě asi 8 minut na 150 °C.
2. Můžeme podávat s ochucenou jogurtovou omáčkou (jogurt, česnek, koření, sůl).

**Toustový chléb**

* Kategorie [Pečivo](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/pecivo/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 1porce | 5minutes | 10minutes |

Ingredience

* 1 vejce
* 1 lžíce nízkotučného jogurtu
* 2 lžíce ovesných otrub
* 1 lžíce kukuřičného škrobu
* 0.50 sáčku kypřícího prášku
* sůl

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce. Těsto nalijeme do rozpáleného toustovače a necháme ho tam asi 10 minut péct. Tousty vytáhneme, až jsou dozlatova upečené a křupavé.