

# Veganské ZMRZLINY

15 RECEPTŮ DOMÁCÍCH  
ZMRZLIN BEZ LAKTÓZY

UDRŽITELNĚ • JEDNODUŠE  
• JITKA HAVLÍKOVÁ •

## Úvod

Vítej v domácí zmrzlinárně.  
Doufám, že Tě recepty budou bavit.  
Prosím, nenech se zastavit,  
pokud nebudeš mít nějakou ze surovin  
doma a dovol své kreativě jí nahradit něčím,  
co doma máš a bude to s ní taky dobré.

Zmrazila: Jitka Havlíková ([udrzitelnejednoduse.cz](http://udrzitelnejednoduse.cz))  
Fotila: Pavla Králíková (IG: [pavla\\_kralikova\\_photo](https://www.instagram.com/pavla_kralikova_photo))



## Obecně o zmrzlinách

Při nižších teplotách jsou chuťové receptory méně citlivé, což znamená, že zmrzlina může chutnat méně sladce než při pokojové teplotě.

Aby byla zmrzlina při konzumaci dostatečně sladká a chuťově vyvážená, přidává se do ní více sladidla. Tedy pokud krém ochutnáš dříve než poputuje do mrazáku, nelekej se tak sladké chuti, protože se to chladem promění.

Pokud použiješ zmrzlé ovoce už při výrobě, většinou se dá zmrzlina jíst hned, případně jí na chvíli, půl hodiny dám na mrazák, aby ztuhla ještě více. A jestli pracuješ s čerstvým ovocem, krém se v mrazáku promění za 3 hodiny a více.

Pokud nemáš čerstvé bylinky, dají se použít esenciální oleje (určená do jídla) nebo odvar ze sušených bylin.

Namísto čerstvého ovoce se dá zase použít ovoce sušené nebo prášek z lyofilizovaného ovoce (mrazem sušené). U toho však pozor na poměr tekutin, u čerstvého ovoce se počítá se šťavnatostí, proto u sušeného ovoce přidej půl hrnku vody nebo rostlinného mléka.



## Tipy pro kopečkovou zmrzlinu

Před záměrem zmrzlinu sníst, doporučuji jí vyndat o hodinu dříve, aby trochu povolila a pak se dají udělat krásné kopečky.

Anebo se dá jí hned po vyndání nožem nakouskovat a pomixovat v mixéru s trochou vody nebo rostlinného mléka, aby se dala příjemně porcovat lžící nebo naběračkou.

Pokud si chceš vyrobit krásné kopečky jako od zmrzlináře, doporučuji si pořídit naběračku na kopečky.

Dále pak, pokud se chceš vyhnout ledovým krastalkům, které se občas tvoří, dá se během mražení 2-3x zajít zamíchat zmrzlinu do mrazáku.

Stačí jen zamíchat, bude krémovější.



## Formy

Používám plastové krabičky od zmrzliny.

Nebo, pokud vím, že zmrzlinu budeme brzy jíst, tak použiju i silikonovou nebo kovovou formu na chleba.

Formička na nanuky mi vyhovuje silikonová a dá se sehnat na netu normálně. Také používám formu na muffiny, hodí se dobře na kusové nanuky.

Na fotkách si asi všimnete, že používám místo dřívěk malé lžičky, je to ekologičtější verze domácích nanuků.



Nejčastěji používaná surovina je kokosové mléko aneb “kokomilk”. Protože je tučné a hutnější, vytváří tak krémovou konzistenci zmrzliny. Můžeš si ho koupit hotové nebo ti tu přidám recept na domácí výrobu. Pokud nemůžeš z jakéhokoliv důvodu kokos, použij jiná oříšková nebo obilná mléka ( kešu, mandle, lískové, ovesné, sójové a další ).

## Domácí kokosové mléko

### Suroviny:

- 4 hrnky sušeného kokosu
- 6 hrnků vody

### Postup:

Dejte do mixéru kokos a pomixujte do hladkého krému, je to vlastně kokosové máslo. Poté přidejte vodu, co se vejde do mixéru a pomixujte znovu s vodou.

Pokud se vám do nádoby nevejde najednou 6 hrnků vody, odendejte půlku krému vedle a dolejte jen 3 hrnkama vody a pak opakujte to samé z druhou půlkou krému a vody.

Zní to trochu složitě, ale když bych dala jen jeden hrnek kokosu, mám zkušenost, že se mi tak malé množství nepomixuje do hladkého krému. V menším výkoném mixéru by se to povedlo.

A pokud bychom nechali jen 3 hrnky vody a pak nepřidali další vodu, tak by vznikla konzistence hustého kokosového tvarohu.

Což je taky v pořádku, akorát je pak třeba směs ředit s vodou před použitím do receptu.

Uchováváme ve sklenicích v chladu.

Vydrží tak 3 - 5 dní, proto lépe vyrobit hned zmrzku.



## Banánová s crunchy arašídý

### Suroviny:

- 4 banány
- 2 lžíce kokomilku
- půl hrnku pražených arašídů

### Postup:

Oloupané banány a 2 lžíce kokosového mléka umixujeme v hladký krém. Přidáme drcené arašídý a zamícháme. Nalijeme do krabičky od zmrzliny a dáme do mrazáku minimálně na 3 hodiny.



## Levandulová s aronií

### Suroviny:

- ½ hrnku kokomilku
- 1 hrnek šťávy z aronie,
- malá hrstka levandule
- ½ hrnku rozinek

### Postup:

Všechny suroviny dáme do mixéru a mixujeme na hladký krém.  
Dáme do misky a do mrazáku.



## Kdoulovcový sorbet s kombuchou

### Suroviny:

- 1 hrnek kombuchy
- 1 hrnek vody
- ½ hrnku třtinového cukru
- kousek zázvoru
- 2 vrchovaté lžíce kdoulovce (pokud není kdoulovec, použij 1 citron)
- bezový květ na ozdobu (nemusí být)

### Postup:

Vodu, cukr, kdoulovec a zázvor přivedeme do varu a vypneme, necháme vychladnout. Pokud máme bezový květ, můžeme přidat i ten.

Vychladlý sirup smícháme s kombuchou a nalijeme do formy na muffiny.

Do formiček položím malé lžičky místo dřívěk a dám do mrazáku zmrznout.

Poté můžeme vyndat z formy a zmrzlé nechat v pytlíku v mrazáku pro pozdější použití.

### Obměny:

Můžeme použít jen kombuchu. Do sirupu můžeme použít jiné oblíbené bylinky - mátu, smrkové výhonky, lipové květy a další.



## Černý sezam

### Suroviny:

- ½ hrnku sušených datlí
- ½ hrnku kokosového tuku
- ½ hrnku vody
- 1 hrnek černého sezamu

### Postup:

Povolíme kokosový tuk ve vodní lázni. Opražíme sezam, dáme ho na plech a do trouby na 180°C na 15 minut. Datle zalijeme vodou.

Když sezam vychladne, dáme do mixéru všechny suroviny a mixujeme na hladký krém. Nalijeme do misky a vložíme do mrazáku.



## Nanuk á la magnum

### Suroviny:

- špetka vanilky nebo 1 vanilkový cukr
- 1 hrnek kokomilku
- 2 banány
- 2 lžíce rýžového sirupu

### Na obalení:

- 50 g čokolády na vaření
- hrst drcených ořechů

### Postup:

Umixujeme suroviny na krém. Nalijeme do formiček na nanuky a dáme zmrznout na minimálně 3 hodiny. Poté vyjmeme z formy nanuky a namočíme je do čokolády z ořechy. Čokoládu si dáme povolit v hrnku, aby se nanuky jednoduše namáčeli. Do čokolády nasypeme i ořechy a promícháme. Když jsou nanuky namočené, dáme ještě na půl hodiny do mrazáku. Uchováváme v mrazáku a vyndáme dle potřeby.





## Kurkuma

### Suroviny:

- 1 zarovnaná lžička kurkumového prášku
- 1 hrnek silného čaje pu-erh
- ½ hrnku kokomilku ( viz. recept v úvodu)
- ½ hrnku sušených datlí

### Postup:

Pu-erh necháme vychladnout aspoň na pokojovou teplotu. Všechny suroviny dáme do mixéru a mixujeme v hladký krém. Dáme do misky a do mrazáku.



## Čokoládová pěna s chilli

### Suroviny:

- 200g nálevu z vařené luštěniny (cizrna nebo fazole) - tzv. aquafaba
- ½ lžičky xantanové gumy (nemusí být)
- 100g čokolády na vaření (nebo kakaové hmoty + 2 lžíce rýžového sirupu)
- špetka chilli

### Postup:

Vyšleháme šlehačem z aquafaby a xantanové gumy pěnu.

Mezitím necháme povolit čokoládu na vodní lázni.

Dál šleháme pěnu a pomalu přidáváme čokoládu.

Dáme do silikonových formiček, můžou být na muffiny nebo na chleba ( pak se dá zmrzlá pěna nakrájet).

Dáme zmrznout na 5 hodin.

Po vyndání z mrazáku zdobíme čokoládou a posypeme chilli.



## Sorbet z černého rybízu a šalvěje

### Suroviny:

- 2 hrnky černého rybízu,
- 4 lžíce rýžového sirupu,
- hrst šalvějových listů.

### Postup:

Rybíz rozmixujeme a přecedíme přes cedník, abychom se zbavili šlupek. Poté všechny suroviny dáme do mixéru a mixujeme na hladký krém. Pokud nemáš výkonný mixér, aby rozmixoval šalvěj do krémové konzistence, udělej z ní odvar - půl hrnku vody a hrst šalvěje povaříme a necháme vychladnout. Dáme do misky a do mrazáku.



## Šmoulová

### Suroviny:

- 4 banány
- ½ hrnku kokomilku
- ½ lžičky modré spiruliny
- 2 lžíce rýžového sirupu
- špetka vanilky (nemusí být)

### Postup:

Všechny suroviny dáme do mixéru a mixujeme na hladký krém. Dáme do misky a do mrazáku.



## Kostky

### Suroviny:

První vrstva:

- ½ hrnku sušených brusinek
- 1 hrnek jahod
- 1 lžíce rýžového sirupu

Druhá vrstva:

- 1 lžíce karobu
- ½ hrnku slunečnicových semen
- 1 kus jablka
- ½ hrnku kokomilku
- 2 lžíce rýžového sirupu

### Postup:

Suroviny na první vrstvu umixujeme do krému a nalijeme do formy. Dáme do mrazáku.

Na druhou vrstvu si nejdříve opražíme slunečnicová semínka, na pánvi, dokud necítíme praženou vůni, asi 5 minut. Mezitím si nakrájíme jablko. Poté dáme všechny suroviny na druhou vrstvu do mixéru a mixujeme do hladkého krému.

Vyndáme z mrazáku první vrstvu, která už stihla trochu ztuhnout a tak můžeme v klidu vylít druhou vrstvu. Lépe oddělíme vrstvy, když lijeme obsah mixéru přes stěrku nebo lžiči.

Necháme v mrazáku ztuhnout na min. 3 hodiny.

Poté nakrájíme na kostky. Krájíme lehce povolené, 15 - 30 minut po vytáhnutí. Můžeme zapíchnout dřívka nebo lžičky a máme nanuky k nakousnutí.



## Jahodový sorbet s mateřídouškou

### Suroviny:

- 2 hrnky jahod
- hrst čerstvé mateřídoušky ( nebo 3 kapky esenciálního oleje )
- 4 lžíce rýžového sirupu nebo 3 banány

### Postup:

Všechny suroviny dáme do mixéru a mixujeme na hladký krém. Dáme do misky a do mrazáku.

Pokud nemáme čerstvou mateřídoušku a máme sušenou, povaříme půl hrnku vody s bylinkou, necháme vychladnout a přecedíme odvar. Poté přidáme do mixéru k dalším ingrediencím a umixujeme.



## Oreo

### Suroviny:

Na sušenky:

- 1 hrnek pohanky
- 1 lžíce karobu nebo kakaa
- 1 hrnek sušených datlí (může být i jiné sušené ovoce)

Náplň:

- 2 hrnky sušeného kokosu
- 1 hrnek vody
- 2 banány
- 2 lžíce rýžového sirupu

### Postup:

Pohanku umeleme na mouku. (Pokud si doma klíčič pohanku, doporučuju si nějaké klíčičky dát nasušit a pak je pomlít na mouku, taková mouka je výživnější.) Smícháme suroviny na sušenky, na těsto. Těsto vyválíme asi 0,5 cm silné. Použijeme ideálně silikonovou podložku na pečení nebo si vál podsypeme trochou pohankové mouky, aby se těsto nelepilo k podložce. Vykrojíme kolečka vykrajovátkem nebo skleničkou, kterou si namočíme do vody. Můžeme použít i takto syrové nebo dáme sušit do sušičky na ovoce na 40°C na 4 hodiny.

Uděláme si kokosový tvaroh z kokosu a vody, postup je stejný jako u kokomilku, ale použijte se méně vody. (Recept na kokomilk je na začátku v úvodu). Poté přidáme ostatní suroviny na náplň a znovu pomixujeme. Tuto směs nalijeme do krabičky a dáme zmrazit do mrazáku na 4 hodiny.

Sušenky kompletujeme tak, že dáme na sušenku kopeček zmrzliny a lehce přitlačíme druhou sušenkou. Sušenky vydrží hodně dlouho, pokud je uchováváme v suchu, například ve sklenici. Zmrzlina zase v mrazáku vydrží dlouho.

Tedy je to přímoletní dezert, který si můžeme dávkovat v čase.



## Maková

### Suroviny:

- 1 hrnek kokosového mléka
- ½ hrnku pražených slunečnicových semen
- ½ hrnku sušených datlí
- 1 hrnek mletého máku

### Postup:

Všechny suroviny dáme do mixéru a mixujeme na hladký krém. Dáme do misky a do mrazáku.





## Snickers

### Suroviny:

#### Na těsto:

- 1 hrnek pražených arašídů nebo 3 lžíce arašídového másla
- 1 hrnek datlové pasty
- špetka vanilky (nemusí být)

#### Na nugát:

- 1 hrnek kokomilku
- špetka soli
- ½ hrnku sušených datlí

#### Čokoláda:

- 100g čokolády na vaření
- 3 lžíce kokosového tuku
- ½ hrnku drcených arašídů

### Postup:

Arašídů mixujeme na máslo a přidáme k datlové pastě a vanilce. Prohněteme v těsto. Vmáčkeme do formy na muffiny tak, aby těsto tvořilo pohárek.

Suroviny na nugát mixujeme dohromady a vlijeme do těchto pohárků, tak aby tvořilo zarovnanou linii.

Nakonec povolíme na vodní lázni čokoládu a kokosák.

Vsypeme drcené arašídů, smícháme a nalijeme horní vrstvu muffinů.

Dáme na mrazák ztuhnout. Po min. 3 hodinách můžeme vyndat z formy a přendat do pytlíku. Je to super zákusek na léto.



## Jahodový nanuk v bílé čokoládě

### Suroviny:

- ½ hrnku kokosového tuku
- 1 hrnek jahod
- ½ hrnku fíkové pasty (může být i jiné sušené ovoce)

### Na obalení:

- 50 g bílé čokolády
- na posypání trošku prášku z lyofilizovaných jahod

### Postup:

Umixujeme suroviny na krém. Nalijeme do formiček na nanuky a dáme zmraznout na minimálně 3 hodiny. Poté vyjmeme z formy nanuky a namočíme je do čokolády. Čokoládu si dáme povolit v hrnku, aby se nanuky jednoduše namáčeli. Poté ještě posypeme práškem z lyofilizovaných jahod, pro dekoraci.

Když jsou nanuky namočené, dáme ještě na půl hodiny do mrazáku.