

Ořechový dort se zmrzlinou a fíky

Těsto:

- 6 vajec
- 120 g moučkového cukru
- 110 g mouky
- 50 ml rumu
- 150 g ořechů

Krém:

- 300 ml mléka
- 6 lžic mouky
- 150 g moučkového cukru
- 200 g másla
- 1 sáček vanilkového cukru

- 1 balení vanilkové zmrzliny
- čerstvé fíky

Několik rozpůlených ořechů si dáme stranou na ozdobu. Ostatní umeleme, část si necháme na ozdobu. Žloutky utřeme s třetinou cukru do pěny, z bílků a zbytkujícího cukru ušleháme pevný sníh. Do žloutků opatrně vmícháme mouku, rum, polovinu mletých ořechů a sníh. Dno dortové formy vyložíme pečicím papírem a naplníme těstem. Korpus pečeme v předehřáté troubě asi 30 minut. Necháme vychladnout, vyklopíme a rozřízneme podélně na tři pláty. Mezitím si připravíme krém. Promícháme mléko s moukou a ve vodní lázni ušleháme do zhoustnutí. Máslo utřeme s moučkovým cukrem do pěny, přidáme vanilkový cukr, zbylé mleté ořechy a zašleháme do směsi mléka s moukou. Pláty potřeme krémem a potřeme jím posléze i povrch dortu. Posypeme zbytkem mletých ořechů a ozdobíme půlkami ořechů. Necháme uležet v chladničce a poté jednotlivé dortové řezy servírujeme s kopečkem zmrzliny a dílky omytých čerstvých fíků.

Ořechy obsahují arginin, což je minerální látka schopná zvyšovat počet spermií a jejich pohyblivost. Nachází se také v potravinách obsahujících bílkoviny.



Čokoládové palačinky s ovocem

- 200 g mouky
- špetka soli
- 2 vejce
- 200 ml mléka
- 2 lžičky cukru
- 4 lžičky vlahé rozpuštěné čokolády
- trochu sodovky
- olej na smažení
- vanilkový krém
- čerstvé ovoce (jahody, kiwi, banány)

Z mouky, soli, vajec a mléka umícháme hladké těsto. Přidáme cukr a tekutou čokoládu (část si necháme na ozdobu), je-li těsto husté, zředíme je sodovkou. Necháme je uležet a na pánvi vytřené olejem smažíme z obou stran tenké palačinky. Potřeme je vanilkovým krémem, poklademe kousky jahod, kiwi a banánů a pokapeme tekutou čokoládou.

V čerstvém ovoci se nachází hojné množství antioxidantů, které mohou snižovat riziko rakoviny děložního čípku.

