

MINIKUCHAŘKA

VÁNOČNÍ CUKROVÍ BEZ VÝČITEK



Také se těšíte na Vánoce, ale máte strach, že zase přiberete? Nedokážete odolat Vašemu oblíbenému cukroví?

Hlavním problémem vánočního cukroví je vysoký obsah bílého cukru. Řešením je snížit množství cukru nebo použít zdravější alternativy. Lepší než bílý cukr jsou **přírodní sirupy, jako je javorový, kukuřičný, rýžový, pšeničný, agávový sirup či ječmenná sladěnka, fruktóza či stévie.**

Další významnou a bohužel ne zdravou složkou je **bílá mouka, která neobsahuje žádné vitamíny, minerály, vlákninu či jiné cenné látky.** Zdravější alternativa je **špaldová, grahamová, pohanková či celozrnná pšeničné mouky.** Pokud máte strach experimentovat, tak nejprve zkuste variantu půl na půl. ☺

Kypřicí prášek nahradte kypřicím **práškem bez fosfátů, jedlou sodou nebo vinným kamenem.**

Tučné krémy můžete nahradit **karobovou pomazánkou** s ořechy a rozinkami.

Neobalujte cukroví v moučkovém cukru, ale vyzkoušejte **sušené ovesné mléko** s jemně nasládlou chutí.

Pojďte si tentokrát vánoční cukroví upéct s námi zdravěji a mlsat tak bez výčitek. Připravili jsme pro vás několik jednoduchých a chutných receptů.

RECEPTY

MRKVOVÉ COOKIES

300 g nastrouhané mrkve, 140 g medu, 45 g celozrnné mouky, šťáva z 1 citronu, 145 g ovesných vloček, špetka soli, špetka skořice, 1 lžička prášku do pečiva, 70 g sekaných mandlí, 55 g vlašských ořechů

Z nastrouhané mrkve vymačkáme většinu šťávy a přidáme k ní med, mouku, citronovou šťávu, vločky, sůl, skořici a prášek do pečiva. Vše pořádně smícháme dohromady a přidáme mandle a vlašské ořechy. Pomocí lžice tvarujeme na plech malé hrudky těsta do tvaru sušenek a pečeme na 180°C cca 35 minut.

RAFAELO KULIČKY

*100 g loupaných mandlí, 100 g strouhaného kokosu,
40 g javorového sirupu, 30 g kokosového oleje, 100 g
hořké čokolády*



Mandle namočíme přes noc. Poté rozmixujeme mandle s kokosem, sirupem a olejem. Celou směs dáme do ledničky alespoň na 20 minut. Poté ze směsi tvarujeme kuličky a ty namáčíme v roztavené čokoládě. Kuličky skladujeme na chladném místě.

VOSÍ HNÍZDA

120 g bezlepkových piškotů + 30 piškotů, na které dáme těsto, 100 g javorový sirup, 20 g holandského kakaa, 100 g mletých ořechů, 20 ml rostlinného mléka (do těsta), 80g másla, 2 lžíce rumu, ½ balení vanilkového pudinku Dr. Oetker, 2 lžíce medu, 250 ml mandlového mléka



Piškoty si rozdrtíme, nastrouháme nebo dáme do mixéru. Přidáme k nim sirup, kakao, mléko, ořechy, máslo, rum. Hmotu pečlivě promícháme a necháme nejlépe do druhého dne v lednici. Z pudinku, medu a mléka si připravíme pudink podle návodu na obalu (ten si připravíme až v den, kdy budeme vosí hnízda chtít plnit). Poté si z těsta utrheme vždy část, z ní uděláme kuličku, dáme vymazané a vysypané formy na hnízda, uděláme důlek, do něj dáme teplý pudink a zaklopíme piškotem. Takto zpracujeme celé těsto a hnízda skladujeme na chladném místě. Místo pudinku můžeme plnit hnízda např. čokoládovým krémem nebo ořechy.

KOKOSKY

*4 bílky, špetka soli, 120 g kokosu, 40 g rýžové mouky,
50 g třtinový cukr*

Z bílků si se špetkou soli ušleháme tuhý sníh. V misce smícháme kokos, mouku a sladidlo. Tuto směs pomalu vmícháme k ušlehaným bílkům a vytvoříme tak těsto. Musíme s ním zacházet opatrně, aby bílky nespadly. Pomocí dvou lžiček tvarujeme na plech vyložený pečícím papírem hrudky a pečeme při 160°C cca 30minut.

KOKOSOVÁ ROLÁDA

170 g ovesných vloček, 100 g sušených švestek, 1 lžíce holandského kakaa, 50 g medu, 100 g strouhaného kokosu



Vločky si rozmixujeme společně se švestkami, přidáme kakao a přilijeme vodu, aby těsto nebylo příliš tuhé. Těsto propracujeme, přidáme 20g medu a odložíme. Připravíme si náplň. Kokos a zbylý med si spolu rozmixujeme, dokud nevznikne jemná hmota cca 10 minut. Mezi dvěma vrstvami pečícího papíru rozválíme těsto, natřeme kokosovou náplní, zarolujeme a dáme do ledničky alespoň přes noc. Poté můžeme roládu posypat strouhaným kokosem.

VITA KULIČKY ZE SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNEK A SUŠENÝCH ŠVESTEK

*1 hrnek slunečnicových semínek + další cca 3 lžíce na
obalování, 1 hrnek sušených švestek*

Hrnek slunečnicových semínek propláchněte ve větší míse, zalijte dostatečným množstvím vody a nechte máčet alespoň pět hodin, nebo přes noc. Druhý den ráno budou semínka nasáklá vodou a většina z nich ztratí svoji tenkou slupku. V tomto okamžiku je ideální příležitost se těchto slupiček zbavit tak, že budete semínka opakovaně proplachovat vlažnou vodou a slupky se budou držet na hladině. Namočená semínka vložte do nožového mixéru a rozmělněte je na jemnou drobivou hmotu. Jakmile jsou semínka rozmixovaná, učiňte totéž se švestkami, ze kterých se stane jakási sladká pasta. Máte-li hodně tvrdé a suché švestky, je vhodné je předem tak na čtvrt hodiny namočit do studené vody. Poté by měly jít dobře mixovat. Semínka se švestkami v míse dobře promíchejte a tvarujte z nich kuličky - z uvedeného množství mi jich vzniklo sedmnáct. Kuličky na závěr obalte v semínkové "strouhance" = 3 lžíce suchých rozmixovaných slunečnicových semínek.

SLADKÁ SRDÍČKA Z ČERVENÉ ŘEPY

150 g uvařené řepy, 110 g kokosového oleje, 250 g celozrnné špaldové mouky, 1 lžička vanilkového extraktu, 2 lžíce medu



Troubu předehřejeme na 190°C. Řepu si rozmixujeme tyčovým mixérem v míse. Přidáme k ní všechny ostatní suroviny, vypracujeme těsto, které drží tvar. Těsto vyválíme cca na 4 mm a vykrajujeme z něj libovolné tvary. Vykrájené sušenky rovnáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme při 190°C 8-10 minut.

OVESNÉ KULIČKY

150 g ovesných vloček, 150 g másla, 100 g třtinového cukru, 3 lžíce karobu nebo kaka, kokos nebo mleté ořechy na obalení



Uvedené ingredience smícháme a vypracujeme hmotu, ze které tvoříme kuličky. Podle chuti obalíme v kokosu, mletých ořechách, sezamových semínkách apod. Necháme ztuhnout v lednici.

VANILKOVÉ ROHLÍČKY Z POHANKOVÉ MOUKY

260 g pohankové mouky, 190 g změkklého másla, 50 g medu, 130 g vlašských ořechů



Ze všech ingrediencí si připravíme těsto a necháme vychladit do druhého dne. Poté těsto chvíli propracujeme rukama, aby máslo změklo a tvarujeme válečky, které rozdělujeme na menší části, které na krajích zahneme, abychom docílili tvar rohlíčku. Rohlíčky naskládáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme při 160°C cca 12-15 minut.

CELOZRNNÁ KOLEČKA

300 g ovesných vloček, 100 g celozrnné špaldové mouky, 150 g másla nebo kokosového oleje, 100 g medu, 100 g kokosu + 50 g na obalení, 150 g hořké čokolády, 100 g sušených brusinek, 40 g chia semínek, 100 g hořké čokolády

Troubu přehřejeme na 170°C. Ze všech ingrediencí kromě čokolády a kokosu na obalení vypracujeme těsto. Vezmeme si formičku a vpěchujeme do ní část těsta. Srdíčko nebo kolečko vyndáme z formičky a dáme na plech vyložený pečícím papírem. Takto tvarujeme kolečka z celého těsta. Pečeme při 170°C cca 15 minut. Srdíčka po upečení vyndáme z trouby, necháme vychladnout a poté okraje namáčíme v čokoládě, kterou jsme si rozpustili ve vodní lázni a hned poté v kokosu.

LINECKÉ CUKROVÍ SE STÉVÍÍ

270 g celozrnné špaldové mouky, 80 g kokosového oleje, 2 žloutky, 100 ml mléka, 1 lžička stévie, marmeláda na slepení



Ze všech uvedených surovin si vypracujeme těsto, které zabalíme do fólie a dáme chladit do druhého dne. Druhý den těsto necháme alespoň hodinu při pokojové teplotě, poté ho rozhněteme pomocí rukou, rozdělíme na dvě části a každou vyválíme na 3-4 mm silnou placku. Z těsta vykrajujeme libovolné tvary a dáváme na plech vyložený pečícím papírem. Linecké pečeme při 150°C cca 10 minut. Po vychladnutí slepujeme marmeládou.

DATLOVÉ KULIČKY

120 g loupaných mandlí, 200 g sušených datlí, 35 g strouhaného kokosu



Mandle rozmixujeme na mandlovou mouku. Datle namočíme nejlépe přes noc do vody. Přebytkovou vodu vylijeme a rozmixujeme do mazlavé hmoty. Rozmixované datle a mandle přendáme do misky a tvoříme malé kuličky, které obalíme v kokosu. Necháme v lednici vychladnout cca 2 hodiny.

MERUŇKOVÉ KULIČKY

půl hrnku sušených meruněk a půl hrnku sušených datlí, 1 lžíce chia semínek, 120 g loupaných mandlí nebo kešu ořechů



Mandle nebo kešu rozmixujeme na mouku. Sušené meruňky a datle namočíme nejlépe přes noc do vody. Přebytkovou vodu slijeme a rozmixujeme do mazlavé hmoty. Rozmixované datle, meruňky a rozmixované ořechy přendáme do misky, přidáme chia semínka a tvoříme kuličky, které obalíme podle chuti v kokosu, mletých ořechách, sezamových semínkách apod. Necháme ztuhnout v lednici.

A TO NEJLEPŠÍ NA ZÁVĚR :-)

MAROKÁNKY

250 ml rostlinného mléka, 100 g jemně mletých ovesných vloček, 4 lžíce medu, 100 g ořechů (vlašské, lískové), 200 g sušeného ovoce (brusinky, rozinky, moruše, švestky, datle atd.), 100 g 74% čokolády.

Marokánky bez čokolády:



Marokánky s čokoládou:



Z mléka, vloček a medu si uvaříme kaši a do ní vmícháme ořechy se sušeným ovocem. Troubu si předehejeme na 180°C. Ze vzniklé hmoty dáváme na plech vyložený pečícím papírem lžičkou hromádky a ty ze shora stlačíme do tvaru placiček. Marokánky pečeme při 180°C cca 20 minut dokud nezrůžoví. Hotové marokánky namáčíme (pokud chceme) spodní stranou v rozehráté čokoládě a necháme zchladnout.

OBSAH:

MRKVOVÉ COOKIES	3
RAFAELO KULIČKY	4
VOSÍ HNÍZDA	5
KOKOSKY	6
KOKOSOVÁ ROLÁDA	7
VITA KULIČKY ZE SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNEK A SUŠENÝCH ŠVESTEK	8
SLADKÁ SRDÍČKA Z ČERVENÉ ŘEPY	9
OVESNÉ KULIČKY	10
VANILKOVÉ ROHLÍČKY Z POHANKOVÉ MOUKY	11
CELOZRNNÁ KOLEČKA	12
LINECKÉ CUKROVÍ SE STÉVIÍ	13
DATLOVÉ KULIČKY	14
MERUŇKOVÉ KULIČKY	15
MAROKÁNKY	16
OBSAH:	18