

Zdravé cukroví začíná u zdravých surovin



Kvalitní suroviny

Pokud to myslíte se zdravým pečením opravdu vážně, **vsadte na kvalitní a opravdové suroviny.**

Začněte s čokoládou s vysokým obsahem kakaa, která je sice o něco dražší a víc hořká, ovšem složením jí nemůžou levnější a méně kvalitní alternativy konkurovat. Určitě se vám někdy stalo, že jste si koupili tabulku čokolády a chodili si po kostičce či dvou ulamovat až do večera, kdy jste už v ruce drželi jen prázdný obal. Něco takového se s čokoládou s vysokým podílem kakaa nestává. Dáte si dvě tři kostičky a bohatě vám stačí. Podobně to bude fungovat i s cukrovím připraveným z vysokoprocenní čokolády. Sníte méně cukroví, které bude výživově kvalitnější.

S ostatními surovinami to můžete udělat podobně. **Bílý cukr doporučujeme nahradit medem, který má úplně jinou chuť a jeho výživové kvality jsou s bílým cukrem nesrovnatelné.** Poměrně **zajímavou a chutnou alternativou jsou švestky obsahující spoustu minerálních látek a vlákninu**. Švestky prokázaly své příznivé účinky na regulaci funkce střev, proto se často používají při očišťujících kúrách. Vy je ale můžete použít při tvorbě výborných pralinek.

Oblíbenou surovinou na cukroví bývají ořechy. V našich končinách jsou dostupné vlašské ořechy, které obsahují zdravé tuky a vitamíny a jsou známé jako superpotravina předcházející spoustě nemocí.

Pokud máte všechny zdravé suroviny připravené ve spíži, zkuste námi nabízené recepty.

Pralinky ze sušených švestek

Umelte si chutné pralinky ze sušených švestek a vlašských ořechů. Obě suroviny skvěle chutnají, mají blahodárný vliv na vaše zdraví a nepřiberete po nich ani gram.

100 g sušených švestek (nejlépe nesířených), 100 g vlašských ořechů

Pokud jsou švestky tvrdé, necháme je přes noc namočené ve vodě a poté je scedíme a osušíme. Spolu s ořechy je umeleme buď na strojku na maso, nebo v robotu. Vytvarujeme kuličky a skladujeme v dóze v lednici.

Javorové zázvorky

90 g javorového sirupu, 60 g másla, 125 g pohankové mouky, 2 lžičky mletého zázvoru, ½ lžičky prášku do pečiva

V kastrůlku rozpustíme máslo, přidáme javorový sirup, na mírném plameni rozpustíme a dobře promícháme. Sundáme z ohně a necháme vychladnout. Do mísy dáme pohankovou mouku, zázvor a kypřicí prášek. Směs promícháme, přidáme vychladlý tuk s javorovým sirupem a vypracujeme hladké těsto. Z těsta vyválíme kuličky přibližně velikosti ořechu a naskládáme je na plech vyložený pečicím papírem. Opatrně lžící kuličky zploštíme. Plech se zázvorkami vložíme do trouby, kterou jsme předeheřáli na 180 °C. Pečeme asi 15 minut.

Špaldovo kukuřičné sušenky

300 g špaldové celozrnné hladké mouky, 200 g rostlinného tuku, 100 g sladěnky ječmenné (nebo rýžového sirupu)

Suroviny zpracujeme v těsto a vychladíme 1 hodinu v lednici. Těsto rozválíme a vykrajujeme různé tvary. Pečeme v troubě při 150 °C asi 15 minut.

Medové perníčky

850 g žitné celozrnné mouky, 3 vejce, 4 velké lžice medu, 200 g třtinového cukru, 1 perníkové koření, špetka citrónové kůry, 25 g másla, 1 prášek do pečiva

V míse smícháme celozrnnou mouku, třtinový cukr, vejce, perníkové koření, máslo, prášek do pečiva a přimícháme med. Dobře promícháme a vypracujeme hladké těsto. Necháme ho odpočinout. Vyválíme na 4 mm silný plát a formičkami vykrajujeme různé tvary. Naskládáme na plech vyložený pečicím papírem a upečeme ve středně vyhřáté troubě.

Karobové pracny

350 g celozrnné pšeničné mouky, 200 g másla, 150 g třtinového cukru, 140 g mletých oříšků, 20 g karobu, několik lžic vody, ½ lžičky skořice

Na válu smícháme mouku, cukr, karob, skořici a oříšky, přidáme máslo a několik lžic vody a vypracujeme těsto. Necháme krátce odležet a plníme pracnové formičky. Na plechu pečeme při teplotě 165 °C. Horké vyklopíme z formiček a necháme vychladnout.

Mandlové kuličky

100 g mandlí, 30 g rozinek, 1 lžička skořice, kokosová moučka, na doslazení med nebo agáve sirup, strouhaný kokos na obalování

Mandle a rozinky namočíme do vlažné vody na 10–12 hodin. Mandle oloupeme. Do mixéru dáme mandle, rozinky a skořici, rozmixujeme. Když je hmota příliš řídká na tvarování, přidáme kokosovou moučku. Podle chuti můžeme dosladit. Z hmoty tvarujeme kuličky a obalujeme je v kokose.

Verze pro labužníky: do hmoty přidáme trochu rumu nebo chilli. Hotové kuličky obalíme v karobu nebo v bio nepraženém kakau.

Tyčinky z ovesných vloček

250 g ovesných vloček, 90 g medu, 90 g javorového sirupu, 100 g sezamového oleje

V kastrůlku rozpustíme tuk a vmícháme javorový sirup. Do směsi přisypeme ovesné vločky a zpracujeme v řidší těsto. Plech vymažeme máslem a nalijeme na něj těsto. Troubu rozehřejeme na 180 °C a pečeme asi 30 minut. Z vychladlého těsta nakrájíme tyčinky.

Věnečky s jáhlami

150 g celozrnné pšeničné mouky, 150 g instantní jáhlové kaše, 70 g agáve sirupu, 120 g kokosové strouhanky, 100 g másla, voda

Na válu smícháme sypké přísady, přidáme několik lžic vody, máslo a vypracujeme hladké těsto. Tvoříme úhledné věnečky nebo různé tvary a pokládáme na suchý plech. Pečeme při 160 °C.

Kuličky z ovesných vloček

200 g ovesných vloček, které musíme dvakrát po sobě rozemlít, 3 lžíce medu, 150 g měkkého másla, 0,5 dl tuzemáku, kakao na obalení

Vše smícháme v těsto a vytvoříme malé kuličky. Ty obalíme v kakau, rozložíme na tác a necháme uležet v chladu.

Makovo-ořechové kuličky

50 g mletého máku, 50 g mletých vlašských ořechů, 100 g tekutého medu, 50 g sezamových semínek, 50 g jemně umletých sušených švestek

Všechny ingredience dáme do mixéru a rozmixujeme do kompaktní hmoty. Z hmoty vytvarujeme kuličky, které skladujeme v lednici. Kuličky se dají obalit i v nasekaných pistáciích.