

Zdravější vánoční pečení



Také máte pocit, že se z Vánoc stává dostih za co největším množstvím dárek pro kdekoho? Předhánění se v závodech o nejuklizenější domácnost a o co největší počet druhů napečeného cukroví? Měsíc se štveme, honíme, ponocujeme. S úderem štedrovečerní večere vstupujeme do absolutního nicnedělání, kdy jen konzumujeme výsledky našeho snažení a porovnáme je s výsledky lopotění v jiných domácnostech. Jednoduše řečeno – přejídáme se.

Asi nás nikdo nepřinutí, abychom to s úklidem, dárky, pečením a konzumací nepřeháněli. Pojdme tedy na to od lesa a **upečme si zdravější druhy vánočního cukroví**. Vždyť i z **ovesných vloček** či **sušeného ovoce** se **dají vykouzlit vynikající Vánoce!**

Švestkové kostky s čokoládovou polevou

150 g sušených švestek, 100 g piškotů, 100 g medu, 100 g vlašských ořechů, 1 žloutek, čokoládová poleva

Švestky uvaříme do poloměkka a scedíme. (Švestkovou vodu můžeme dochutit a vypít jako vynikající čaj). Švestky semeleme spolu s ořechy a piškoty. Přimícháme med a žloutek a vypracujeme těsto. Vyválíme plát asi 2 cm vysoký, polijeme jej čokoládou a necháme ztuhnout. Pak krájíme na kostky.

Fíkové kroužky

150 g fíků, 100 g strouhaných ořechů, 80 g medu, 50 g strouhaného perníku, trochu rumu

Fíky semeleme a smícháme s ostatními surovinami. Z těsta vyválíme plát a vykrajujeme kroužky. Necháme oschnout, podle chuti můžeme polít čokoládovou polevou (bílou i tmavou).

Rozinková srdíčka

240 g špaldové mouky, 80 g medu, 100 g kokosového oleje, 60 g rozinek, 20 g strouhaných lískových ořechů

Předem namočené rozinky semeleme a smícháme s ostatními přísadami. Dobře propracované těsto rozválíme a vykrajujeme srdíčka. Pečeme ve vyhřáté troubě dorůžova. Vychladlá srdíčka slepujeme pikantní zavařeninou.

Ovesné sušenky

1 hrnek hladké mouky, 1 hrnek ovesných vloček, ½ hrnku třtinového cukru, hrst rozinek a sekaných ořechů, 50 g hořké čokolády, 1 vejce, 1 lžička sody, 125 g rozpuštěného másla

Čokoládu nastrouháme a smícháme s ostatními surovinami. Ze vzniklého těsta tvoříme malé kuličky, které pečeme při 150 °C asi 15 až 20 minut.

Obměna: Do kuliček můžeme udělat obrácenou vařečkou důlek, naplnit zavařeninou a pak teprve dát péct.

Cornflakové křupinky

125 g kokosového oleje, 50 g holandského kakaa, 125 g medu, 1 vanilkový cukr, 1 lžíce rumu, 50 g kokosu, 1 lžíce instantního kávového prášku, 85 g cornflaků

Do rozpuštěného kokosového oleje zlehka vmícháme cornflaky a ostatní suroviny. Z těsta tvoříme malé kuličky, necháme v chladu ztuhnout.