



RECEPTY A JÍDLO 25. 02. 2013

Čokoládové recepty zdravěji a chutněji

První pochutinou, kterou můžete vyzkoušet, jsou datle plněné marcipánem a mandarinkami. Takto připravené namáčíme v čokoládě a po jejím ztuhnutí tak...

Čokolády se nezříkejte ani v období, kdy se snažíte shodit nějaké to kilo navíc. Volte však čokoládu kvalitní, to je taková, která má vysoký obsah kaka. Čokoláda zlepšuje náladu, zvyšuje hladinu serotoninu v mozku, po její konzumaci se obvykle cítíme lépe a šťastnější. Již samotná vůně čokolády zlepšuje náladu a uvolňuje. Pravidelná konzumace hořké čokolády zlepšuje fungování mozku. Čokoláda se v minulosti využívala a dnes také využívá také pro své afrodisiakální účinky.

Plněné datle s čokoládovou polevou

První pochutinou, kterou můžete vyzkoušet, jsou datle plněné marcipánem a mandarinkami. Takto připravené namáčíme v čokoládě a po jejím ztuhnutí tak získáme vynikající pochoutku.

Ingredience

- tři běžná balení sušených datlí
- 150 g marcipánu
- jeden malý kompot s mandarinkami

Plněné datle s čokoládovou polevou - postup přípravy

Připravíme si datle, které na jedné straně podélně rozkrojíme a zbavíme pecek, nejjednodušeji jejich vymáčknutím. Scedíme mandarinkový kompot a na sítu jej následně necháme dobře odkapat.

Z marcipánové hmoty vytvoříme velikostně odpovídající válečky. Těmito tenkými válečky následně plníme jednu polovinu odpeckovaných datlí. Do druhé poloviny připravených a odpeckovaných datlí vmáčkne odkapané mandarinky. Misku s již naplněnými datlemi přikryjeme fólií a v chladu necháme po dobu jednoho dne odležet. Plněné datle potom namáčíme v čokoládové polevě do jejich poloviny nebo i celé. Takto připravené datle jsou skvělé a chutné. Vhodné jsou pro příjemné posezení ke kávě nebo k čaji.



Čokoládový krém s pomerančovým dezertem

Ingredience na čokoládový krém

- 140 g hořké čokolády
- 2 lžíce moučkového cukru
- 140 ml smetany ke šlehání
- 250 g mascarpone nebo jemného tučného tvaroh

Ingredience na pomerančový dezert

- 2 pomeranče
- 4 lžíce bílého jogurtu
- čerstvé lístky meduňky
- šťáva z jednoho pomeranče
- šťáva z ½ citronu
- 1 lžíce pomerančové kůry
- ½ lžíce citrónové kůry
- 2 lžíce řidšího medu

Čokoládový krém s pomerančovým dezertem - postup přípravy

Nalámanou čokoládu vložíme do rendlíku a ten ponoříme do horké vodní lázně. Čokoládu zcela rozpustíme. Mascarpone vymícháme v misce spolu s cukrem do pěny a přimícháme rozpuštěnou teplou čokoládu. Vše ihned dobře vymícháme dohladka. Krém můžeme ulehčit přidáním smetany ušlehané do polotuha a naplníme jej do pohárů. Šťávu z pomeranče a citronu, citronovou i pomerančovou kůru nejemno nastrouhané a med promícháme, na mírném ohni svaříme v kastrolu na omáčku hustší konzistence. Vše následně necháme vychladit, pomeranče oloupeme a z jednotlivých dílků odstraníme i bílou slupku.

Takto připravenými dílky z pomeranče nakonec poklademe připravený **čokoládový krém** a přelijeme ho navrch vychlazenou omáčkou. Vše, jak máme nyní připraveno, servírujeme v miskách, ozdobíme lžící jogurtu a lístky meduňky.

Cookies z hořké čokolády

Americké sušenky neboli cookies jsou oblíbeným druhem malých pečených sušenek. Jsou snadné a rychlé na přípravu. Tento typ sušenek bývá nejlepší na druhý den, krásně se rozleží a chutě se prolnou.

Ingredience

- 200 g hořké čokolády

- 100 g polohrubé mouky
- 100 g másla
- 75 g cukru
- 50 g nasekaných ořechů
- 1 vejce

Cookies z hořké čokolády - postup přípravy

Rozměkklé máslo s cukrem smícháme do pěny a připravenou hořkou čokoládu nalámeme na kousíčky. Přidáme polohrubou mouku, nasekané ořechy, jedno vejce a nalámané kousky čokolády. Vše důkladně promícháme. Na plechu s pečícím papírem tvoříme malá kolečka těsta, ta následně ozdobíme ještě kouskem čokolády. V troubě předehřáté na 200°C pečeme asi 10 minut.

Nízkotučný čokoládový pudink

Ingredience

- 1/3 šálku světle hnědého cukru
- 2 čajové lžičky kukuřičného škrobu
- špetka soli
- 2 plechovky kondenzovaného mléka nízkotučného
- 2 lehce našlehané bílky
- 1 polévková lžíce a 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- 2 polévkové lžíce nastrouhané bílé čokolády
- ¼ šálku neslazeného kakaového prášku
- 2 polévkové lžíce nastrouhané poloslané čokolády a další čokoládové kousky na ozdobu

Nízkotučný čokoládový pudink - postup přípravy

V hrnci našleháme cukr, kukuřičný škrob a sůl. Přidáme kondenzované mléko a bílky a šleháme, dokud se tato směs nespojí. Nastavíme teplotu sporáku na střední stupeň a vše povaříme po dobu asi deseti minut. Až začne směs bublat a houstnout, pak hrnec odstavíme ze sporáku a vmícháme jednu čajovou lžičku vanilky. Jeden šálek vzniklé směsi přemístíme do středně velké misky a přidáme nastrouhanou bílou čokoládu a jednu lžičku vanilky. Vše mícháme, dokud se čokoláda nerozpustí. Kakaový prášek a nastrouhanou čokoládu přidáme do další části zbývajícího pudinku a také vše mícháme, dokud se čokoláda nerozpustí. Rozdělíme tmavý pudink na talířky a vanilkový pudink dáme navrch. Vše zakryjeme potravinovou fólií a necháme ztuhnout v ledničce po dobu nejméně dvou hodin. Vršek pudinku posléze posypeme kousky čokolády.

Jablečno-čokoládové muffiny

Muffiny jsou velmi oblíbenou pochutinou. Vyzkoušejte jejich chutnou variantu s jablky a čokoládou. 

Ingredience

- 1 ¼ hrnku pomletých ovesných vloček
- 1 hrnek polohrubé mouky
- ½ hrnku třtinového cukru
- ½ čajové lžičky prášku do pečiva
- 2 čajové lžičky mleté skořice
- ½ hrnku mléka s lžičkou octa nebo kysaného mléka

- ½ hrnku oleje
- jedno vejce
- na struhadle nastrouhaná jablka a posekaná čokoláda na kousky

Jablečno-čokoládové muffiny - postup přípravy

Nejdříve smícháme veškeré "suché" přísady a posléze do nich vlijeme přísady "mokrý". Jablka a čokoládu rovněž přimícháme. Do připravené formy na muffiny nalejeme hotovou směs do papírových košíčků a pečeme po dobu asi dvaceti minut při teplotě 160°C.

Další možné variace muffinů jsou například s čokoládou a banánem, čokoládou a ořechy, použít můžeme i kombinaci čokolády a jiného ovoce, třeba i sušeného.

Čokoládové ovoce

Ingredience

- mléčnou čokoládovou polevu
- hořkou čokoládovou polevu
- hrozny
- kiwi
- ananas
- banán
- pomeranč

Čokoládové ovoce - postup přípravy

Polevy rozpustíme zvlášť tmavou a zvlášť světlou ve vodní lázni. Hroznové víno řádně omyjeme a necháme okapat. Kiwi oloupeme, rozčtvrtíme a pokrájíme na plátky. Ananas okrájíme, rozčtvrtíme, dřev vyřízneme a nakrájíme na kousky. Banány oloupeme a pokrájíme na plátky. Malé banány nemusíme ani krájet, můžeme je třeba ponořit do čokoládové lázně celé, chceme-li.

Část připraveného ovoce pak máčíme ve světlé polevě a část v polevě tmavé. Připravené kousky necháme oschnout na mřížce a uložíme do chladna.

Domácí banánové müsli tyčinky s čokoládou

Ingredience

- 2 šálky ovesných vloček
- 1 šálek špaldových pukanců
- ½ šálku pohanky lámanky
- 80 g hořké čokolády rozdrčené na malé kousky
- 2 zralé banány
- ½ šálku roztaveného medu
- skořici

Domácí banánové müsli tyčinky s čokoládou - postup přípravy

Banán rozmačkáme, přidáme med a poté všechny ostatní připravené suroviny, tedy ovesné vločky, špaldové pukance, pohanku, čokoládu a skořici. Připravíme si menší pekáč a vyložíme ho nejprve pečícím papírem. Směs důkladně napěchujeme dovnitř. Na půl hodiny dáme péct do trouby při

175°C. Směs necháme po vychladnutí zcela vychladnout a posléze rozřežeme müsli směs na požadovanou velikost tyčinek. Tvary můžete zvolit dle Vaší libovůle na čtverečkách, obdélníčcích, do elips a podobně. Pokud by se Vám zapeklá směs při krájení drobila a ulamovala, pak pomůže dát ji na nějakou chvíli do mrazničky a krájet po ztuhnutí.

Čokoládové pralinky s chilli

Ingredience



- 300 g čokolády s vysokým obsahem kakaá
- máslo
- smetana na šlehání
- likér, koňak nebo jiný druh alkoholu
- mleté chilli
- kakaový prášek

Čokoládové pralinky s chilli - postup přípravy

Do hrnce dáme smetanu, máslo a práškový cukr. Na středním plameni vše postupně zahříváme. Když se máslo a cukr rozpustí, ihned vše odstavíme z plamene a přidáme na kousky rozlámanou čokoládu. Mícháme, dokud se směs úplně nerozpustí. Do čokoládové směsi posléze přidáme likér dle chuti. Ve vodní koupeli na mírném ohni pomalu rozpouštíme nalámanou čokoládu, smetanu a máslo. Vše ušleháme dohladka, odstavíme z plamene, přimícháme likér a mleté chilli. Směs necháme na pár minutek odpočinout, pak ještě jednou přešleháme a dáme chladnout do ledničky do druhého dne. Na plech nebo talíř dáme papír na pečení a nasypeme kakaó.

Ze ztuhlé čokoládové masy lžičkou vykrajujeme malé kousky, ze kterých tvarujeme následně kuličky, které obalujeme v kakau. Pralinky pak ukládáme do košíčků a ukládáme do chladu. Vychladlé jsou velmi chutné a hodí se servírovat u příležitosti různých oslav.

Vločkové sušenky s trochou čokolády

Ingredience

- 160 g ovesných vloček
- 120 g cukru
- 160 g Hery
- 200 g hladké mouky
- 1 lžička jedlé sody
- 2 vejce
- špetka soli
- hrst oříšků, rozinek, čokolády a slunečnicových semínek

Vločkové sušenky s trochou čokolády - postup přípravy

Rozsekané vločky opražíme na pánvi na sucho a necháme chladnout. Oříšky, čokoládu, rozinky a slunečnicová semínka nakrájíme na kousky a smícháme s ostatními přísadami. Vypracujeme těsto, které necháme po dobu jedné hodiny odpočinout v lednici. Z těsta pak tvarujeme malé bochánky - koláčky, ukládáme je na pečicí papír a pečeme v troubě předehřáté na 200°C po dobu cca deseti minut.