



RECEPTY A JÍDLA 20. 12. 2013

Recepty na zdravé a netradiční vánoční cukroví

Mrkvové vánoční cukroví Mrkev nebývá úplně běžnou součástí vánočního cukroví. Někteří z nás se s ní však již možná potkali jakožto ingrediencí při...

Zdravé vánoční cukroví s minimem kalorií

Mrkvové vánoční cukroví

Mrkev nebývá úplně běžnou součástí vánočního cukroví. Někteří z nás se s ní však již možná potkali jakožto ingrediencí při přípravě osvěžujících moučníků. Mrkvové vánoční cukroví patří do kategorie zdravého mlsání.

- 180 g jemně nastrouhané mrkve
- 300 g celozrnné mouky
- 250 g tuku
- kypřicí prášek do pečiva (použijeme půl sáčku)
- moučkový cukr s vanilkou na obalení
- mandle na plátky

Mrkvové vánoční cukroví - postup

Tuk utřeme s nastrouhanou mrkví. Mouku prosetou s práškem do pečiva vmícháme a vytvoříme

těsto. To posléze vyválíme a vykrájíme libovolné tvary. Hezky vypadají jak obyčejná kolečka či čtverečky, tak můžeme i zaexperimentovat a pustit se do tvarů vyloženě vánočních – stromečky, hvězdy, zvonečky apod. Vykrájené kousky ozdobíme plátky mandlí. Poté pečeme v troubě cca 10 minut při teplotě 180°C. Horké **mrkvové vánoční cukroví** ještě obalíme v moučkovém cukru.

Celozrné vanilkové rohlíčky

I takovou vánoční klasiku, jakou jsou oblíbené vanilkové rohlíčky, lze připravit ve zdravější variantě. Budete překvapeni tím, jak chutnají. Určitě je vyzkoušejte!

- 250 g špaldové nebo celozrné pšeničné mouky
- 50 g hladké kukuřičné mouky
- 50 g cukru moučky
- 100 g másla
- 100 g mletých ořechů
- 1 vaječný žloutek
- citronová kůra
- mléko podle potřeby
- cukr moučka, vanilkový cukr na posypání

Celozrné vanilkové rohlíčky - postup

Prosetou mouku a cukr smícháme s mletými ořechy, nastrouhanou citronovou kůrou, změkklým tukem, vaječným žloutkem a vytvoříme tuhé těsto, které přes noc necháme odležet v chladu, nejlépe v lednici. Druhý den tvoříme s těsta rohlíčky, klademe je na plech na pečicí papír. V předehřáté troubě na 160°C pečeme dozlatova. Vystydlé rohlíčky lehce poprášíme cukrem (moučkovým smíchaným s vanilkovým). Jako většinu vánočního cukroví je dobré před konzumací nechat celozrné rohlíčky týden až dva odležet, jsou pak chutnější a křehčí.



Rozinková srdce

- 30 g celozrné pšeničné mouky
- 80 g rozinek
- 70 g ořechů
- 50 ml citronové šťávy
- 1 vaječný bílek
- 1 vaječný žloutek na potřetí

Rozinková srdce - postup

Rozmixujeme rozinky s ořechy, přidáme mouku, bílek a citronovou šťávu. Těsto hněteme do té doby, než se bude lepit k míse. Poté ho ještě v míse překryjeme potravinářskou fólií a necháme chladit v ledničce do dalšího dne. Těsto vyválíme a vykrájujeme z něj srdíčka či jiné tvary dle naší fantazie. Hotové potřeme rozšlehaným žloutkem. Cukroví pečeme při teplotě 180°C po dobu asi 10 minut. Hotová rozinková srdíčka můžeme ozdobit polevou z hořké čokolády, lehce pocukrovat nebo ho nemusíme vůbec zdobit.

Vánoční tyčinky s javorovým sirupem

Rychlý a zdravý recept na vánoční cukroví, jehož doba přípravy vám nezabere více jak půlhodinku vašeho času v předvánočních přípravách.

- 250 g ovesných vloček
- 110 g másla
- 50 g třtinového cukru
- 90 - 100 g javorového sirupu, lze nahradit i medem

Vánoční tyčinky s javorovým sirupem - postup

Na pánvičce smícháme všechny připravené suroviny a mírně zahřejeme, vytvoří se nám tak těsto, které rozprostřeme „na placku“, nakrájíme na tyčinky a na pečícím papíře pečeme v troubě do zlatova. Po vyjmutí z trouby necháme odležet a můžeme podávat.

Ovesné kuličky (nepečené vánoční cukroví)



Nechali jste vánoční cukroví a jeho přípravu na poslední chvíli? Ovesné kuličky zvládnete mít hotové za čtvrt hodiny a recept je to nejen dobrý, ale i velice zdravý.

- 150 g ovesných vloček
- 150 g másla
- 100 g třtinového cukru
- 3 lžice karobu nebo kakaa
- 1 vanilkový cukr
- kokos nebo mleté vlašské ořechy na obalení kuliček

Ovesné kuličky - postup

Uvedené ingredience smícháme a vypracujeme hmotu, ze které tvoříme kuličky. Podle chuti je hotové můžeme ještě obalit v kokosu, mletých ořechách, sezamových semínkách apod. Obalené kuličky necháme v chladu ztuhnout a je hotovo.

Kokosovo-ovesné placičky

- 100 g ovesných vloček
- 100 g strouhaného kokosu
- na drobné kousky nakrájené jablko
- 50 g směsi slunečnicových a dýňových semínek
- 1 vejce
- 3 bílky (sníh)
- 1 lžička skořice
- 2 lžice řepkového oleje
- 1 lžička vanilkového cukru

Kokosovo-ovesné placičky - postup

Všechny suroviny smícháme, jako poslední vmícháme ještě tuhý sníh z bílků. Z těsta vytvarujeme placičky, které pečeme na plechu vyloženém pečícím papírem při 150°C dorůžova. Toto **vánoční cukroví** je také velmi zdravé a jeho příprava nám zabere jen chvíličku.

Mendiants zdravě



- 100 - 120 g kvalitní hořké čokolády (min. 70% kakaa) - lze použít i bílou čokoládu

- trochu másla
- 150 g směsi sušeného ovoce a ořechů (např. banán, rozinky, meruňky, para ořechy, dýňová semínka)

Mendiants - postup

Do většího hrnce dáme vodu a do menšího kousky čokolády. Hrnce by neměly do sebe zapadat. Čokoládu rozpustíme s máslem pomocí páry. Činíme tak za stálého míchání a čokoládu pomaličku rozpouštíme. Podle potřeby přidáme máslo, ne však příliš, protože čokoláda by i po rozpuštění měla být husté konzistence. Na plech vyložený pečícím papírem naléváme lžící rozpuštěnou čokoládu a každou porci poté posypeme směsí sušeného ovoce a oříšků. Pečeme v troubě po dobu 10ti minut při 180 °C. Necháme vychladnout a teprve poté můžeme s jednotlivými kousky manipulovat.

Meruňkové placičky

- 200 g sušených meruněk
- 150 g loupaných mandlí nebo vlašských ořechů
- 2 lžíce ovesných vloček
- lžičku slunečnicových semínek, lžičku máku, sezamových semínek
- trocha skořice a hřebíčku
- 80 g medu
- ¼ mléka
- 60 g Hery
- 40 g hrubé mouky

Meruňkové placičky - postup

Smícháme mléko, Heru, med a mouku, směs přivedeme v hrnci k varu a přidáme nakrájené meruňky, ořechy, koření a semínka. Za stálého míchání povaříme 5 minut. Plech vyložíme pečícím papírem. Na plech nanášíme vytvořené menší placičky a pečeme cca 15 minut při 170°C. Po upečení meruňkové placičky z plechu sejmeme a necháme chladnout na rovném podkladě tak, aby se nekroutily.

Inspirace na vánoční cukroví ze zahraničí

Hrudky z irské whisky s mandlemi a rozinkami



Předpokládáme, že toto vánoční cukroví, inspirované drsným severem Irska, si oblíbí především pánové.

- 240 g hladké mouky
- 120 g másla
- 120 g cukru
- 1 a půl vejce
- 40 g drcených mandlí
- 30 g rozinek
- 0,4 dcl irské whisky
- trochu strouhané citronové kůry
- špetka soli
- čokoládová poleva na ozdobení

Hrudky z irské whisky - postup

V míse se změkklým máslem vyšleháme cukr do pěny, přimícháme vejce, whisky a sůl. Do směsi přidáme najemno nakrájené rozinky, mandle a citronovou kůru, na závěr vmícháme mouku. Vypracujeme pevné těsto, ze kterého vytvoříme váleček o průměru cca 3 cm, zabalíme do potravinářské fólie a necháme chvilku odležet. Pak ho nakrájíme na plátky silné asi 2 cm, rozložíme na plech vyložený papírem na pečení a upečeme dozlatova v troubě na 170°C. Upečené hrudky ihned po vyjmutí z trouby sundáme z plechu a necháme chladnout. Na závěr můžeme ozdobit vrstvou čokolády nebo zdobení linkami čokoládové polevy.

Holandské placičky

Inspirace z Nizozemí, kde jsou tmavé a světlé placičky oblíbeným tradičním vánočním cukrovím.

Světlé těsto na placičky:

- 250 g polohrubé mouky
- 100 g cukru
- 100 g másla
- sáček vanilínového cukru
- 2 lžíce vody
- 1 lžíce rumu
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- krystalový cukr na obalení

Tmavé těsto na placičky:

K receptu na světlé placičky přidáme ještě 30 g kakaa a 1 lžici vody navíc

Holandské placičky - postup

Suroviny na každé těsto zvlášť dobře propracujeme. Ze světlého i tmavého těsta uválíme válečky o průměru 2 - 3 cm, obalíme je v cukru a necháme ztuhnout. Po ztuhnutí nakrájíme válečky na plátky silné cca půl cm, rozložíme na plech na pečicí papír a vrchní stranu koleček posypeme cukrem. Pečeme asi 13 - 15 minut v troubě předehřáté na 180°C. Po upečení sundáme z plechu a necháme vychladnout na rovné podložce.

Sachrovky

Slavný vídeňský Sachrův dort jistě znáte. Toto vánoční cukroví je inspirováno jeho chutí i vzhledem.

- 240 g hladké mouky
- 120 g změkklého másla
- 35 g kakaa
- 30 g cukru
- ½ vejce
- hladká mouka na vál
- meruňková marmeláda na slepení
- tmavá čokoládová poleva na potřetí
- bílá čokoláda na ozdobení

Sachrovky - postup

V míse smícháme hladkou mouku, cukr a kakao. Přidáme změkklé máslo a vejce a vypracujeme hladké těsto. Rozválíme ho na pomoučeném válu na plát o tloušťce cca 2 mm a vykrojíme z něj trojlístky nebo i jiné menší tvary. Vykrajené tvary rozložíme na plech pokrytý pečícím papírem, vložíme do trouby předehřáté na 170°C a pečeme 12 - 15 minut. Upečené kousky sundáme z plechu a na tácku necháme vychladnout. Polovinu kousků potřeme meruňkovou marmeládou a zbylé kousky na ně přilepíme. Zdobíme tmavou polevou a linkami z bílé čokolády.

Francouzské oříškové koule



- 180 g pomletých mandlí nebo lískových oříšků
- 80 g jemného krystalového cukru
- 1 lžice mleté skořice
- 2 vaječné bílky
- pudrový cukr na obalení

Z těchto ingrediencí připravíte cca 15 koulí, pokud chcete více vánočního cukroví, poměrově navyšte dávky ingrediencí.

Francouzské oříškové koule - postup

V míse smícháme mandle (nebo oříšky), cukr a skořici. Bílky našleháme tak, aby začaly tuhnout, vložíme do nich několik mandlí. S mírně navlhčenýma rukama tvarujeme v dlaních kuličky, které vyskládáme na plech. V troubě předehřáté na 180°C pečeme po dobu 15ti minut. Přílišným pečením koule tvrdnou, měly by být uvnitř i po upečení měkké. Po upečení sejměte koule z plechu, nechte je trochu zchladnout a potom je celé obalíme v pudrovém cukru. Uchováváme zmrazené nebo uschované ve vzduchotěsné nádobě.

Britské suchary

K přípravě tohoto vánočního cukroví budeme potřebovat formy jako na srnčí hřbet nebo podobné.

- 6 bílků
- 200 g hladké mouky
- 200 g krystalového cukru
- 100 g lískových oříšků
- 100 g mandlí

Britské suchary - postup

Z bílků a cukru ušleháme sníh, který by měl být tuhé konzistence, vmícháme hladkou mouku a neloupané oříšky a mandle. Vezmeme dvě formy na srnčí hřbet a ty vyložíme pečícím papírem, těsto do nich rovnoměrně rozlijeme. Pečeme do růžova při 180°C a do druhého dne necháme vychladnout. Na druhý den nakrájíme na tenké plátky a poklademe jimi plech s pečícím papírem a znovu zapečeme. Ještě vlažné vánoční cukroví můžeme obalit v cukru.

Máte i vy recept na nějaké **netradiční vánoční cukroví**, po kterém se nepřibírá? Podělte se v komentáři pod článkem.