RECEPTY A JÍDLO 14. 11. 2017

Vánoční cukroví bez másla? Žádný problém! Bude chutné a také zdravé

Vanilkové rohlíčky bez másla Vanilkové rohlíčky jsou stálicí většiny vánočních tabulí a řada domácností se bez nich zkrátka neobejde. A klidně si je…

Vánoční cukroví patří k Vánocům naprosto neodmyslitelně – stejně jako vánoční stromeček, dárky nebo třeba pohádky. Bez vánočního cukroví podle tradičních rodinných receptů si málokdo umí Vánoce představit. Tyto recepty po maminkách, babičkách i dalších generacích však většinou obsahují spoustu másla, které letos není právě nejlevnějším. Co s tím? Při pečení se bez něj docela dobře obejdete! Nezatížíte tak tolik svůj vánoční rozpočet, navíc vánoční cukroví bez másla bude i zdravější, s minimem kalorií, a přesto stejně chutné jako léty prověřená klasika.

Lahodné vánoční cukroví bez másla 6x jinak

Vanilkové rohlíčky bez másla

Vanilkové rohlíčky jsou stálicí většiny vánočních tabulí a řada domácností se bez nich zkrátka neobejde. A klidně si je můžete dopřát, **vanilkové rohlíčky lze udělat i bez másla**. A to s pomocí oříšků, které díky obsaženému tuku máslo skvěle zastoupí. Vytvořit můžete i mnohem zdravější variantu. Stačí cukr nahradit medem, bílou pšeničnou mouku zase celozrnnou nebo i bezlepkovou variantou. Klasické vánoční cukroví plné tuku, cukru a kalorií se tak rázem změní v zdravou dobrotu, která ale chutná pořád stejně skvěle a tradičně.

Ingredience:

- 500 g hladké mouky (vyzkoušejte třeba bezlepkovou pohankovou)
- 600 g vlašských ořechů
- 4 vejce
- 300 g medu (místo cukru)
- špetka soli
- vanilkový extrakt
- moučkový cukr a vanilkový na obalení

Vanilkové rohlíčky – postup

Těsto na rohlíčky si připravíme den před pečením. Ořechy najemno nameleme, přimícháme k nim sůl, med, vejce a vanilkový extrakt. Vše rukama promícháme, a tím se nám uvolní **tuk z ořechů, který nám nahradí máslo**. Postupně přisypáváme mouku a důkladně hněteme. Hotové těsto na tohle vánoční cukroví bez másla zabalíme do potravinové fólie a necháme přes noc odležet v lednici. Poté z těsta vytváříme válečky, které tvarujeme do rohlíčků. Na plechu je pečeme v troubě vyhřátí na 180 °C asi 10 až 15 minut. Ještě teplé rohlíčky obalíme v cukru a necháme odležet v krabici v chladu, kde změknou.

Perníčky bez másla

Další cukroví, které k vánočním svátkům neodmyslitelně patří, jsou perníčky. Někdo je věší na ozdobu na vánoční stromeček, jiný je ozdobené nechává na sváteční tabuli nebo z nich vyrábí perníkové chaloupky. Každopádně i perníčky lze připravit jako skvělé **vánoční cukroví bez másla**, na kterém si všichni pochutnají stejně jako na těch starých známých klasických medových perníčcích.

Ingredience:

- 500 g hladké mouky
- 200 g moučkového cukru
- 180 g medu
- 2 vejce
- 2 lžičky perníkového koření
- lžička jedné sody
- trocha rumu na ovonění

Perníčky bez másla – postup

Všechny suroviny smícháme a vypracujeme z nich hladké těsto. To zabalíme do potravinové fólie a necháme v lednici odležet do druhého dne. Poté jej vytáhneme, rozdělíme na části a rozválíme. Z těsta pak vykrajujeme různé vánoční tvary dle přání. Klademe je na plech a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. **Hotové perníčky bez másla jsou výborné!**

Vánoční linecké cukroví bez másla

Další klasikou, která voní vánoční domácností téměř každého, je linecké cukroví. Lahodné sladké

těsto slepované lehce kyselou marmeládou si neustále získává srdce dalších a dalších generací. Lze připravit i toto vánoční cukroví bez másla? Samozřejmě, že ano! **Máslo můžete docela dobře nahradit kokosovým tukem.**

Ingredience:

- 500 g hladké mouky
- 180 g moučkového cukru
- 450 g kokosového oleje (zdravější varianta másla)
- 2 vejce
- marmeláda dle chuti

Linecké cukroví bez másla – postup

Sypké suroviny smícháme a přidáme olej a vejce. Vypracujeme vláčné těsto, které necháme pár hodin odpočinout. Poté ho rozdělíme na části, které postupně rozválíme a vykrajujeme z nich tvary dle naší volby. Myslete na to, že je budete následně slepovat, potřebujete tedy souměrné tvary, které na sebe budou hezky sedět. Pečeme v troubě vyhřáté na 175 °C přibližně 10 minut. Upečené těsto pak slepujeme marmeládou. Dle chuti můžeme ještě **vánoční cukroví bez másla** před podáváním pocukrovat.

Medvědí tlapky neboli pracny bez másla

Bez másla zvládnete připravit i další oblíbené vánoční cukroví, medvědí pracny. **Máslo v tomto receptu totiž jednoduše nahradíme kokosem**. Ale pozor, nesmí být vysušený a zbavený většího množství tuku. Další suroviny můžete přidávat dle toho, jak jste zvyklí. Uvidíte, že vám **pracny bez másla** budou chutnat tak skvěle jako ty klasické.

Ingredience:

- 400 g strouhaného kokosu
- 200 g moučkového cukru
- 300 g vlašských ořechů
- 180 g mandlí
- 100 g kakaa (lze vynechat)
- 2 vejce
- lžička perníkového koření nebo mleté skořice a hřebíčku
- moučkový a vanilkový cukr na obalení

Pracny bez másla – postup

Strouhaný kokos, ořechy a mandle rozmixujte. Přidejte k nim vejce, cukr, koření a kakao. Vše dobře promíchejte, případně zase rozmixujte. Připravte si formičky na pracny či jiné tvary, poté vytvarujte z těsta kuličky, vtlačte je do formiček a zarovnejte. Formičky dejte na plech a pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 8 minut podle tloušťky těsta. Po vytáhnutí z trouby nechte formičky s těstem vychladnout, poté vyklepněte pracnu ven, obalte v cukru a tradiční **vánoční cukroví bez másla** máte hotové.

Kokosové kuličky – vánoční cukroví bez másla

Kromě nestárnoucí klasiky mezi vánočním cukrovím v podobě perníčků, lineckého, pracen nebo perníčků můžete připravit i jiné vánoční cukroví bez másla. Co takhle vyzkoušet třeba skvělé kokosové kuličky, které všem určitě zachutnají? Klasické máslo v tomto receptu **nahradíme zdravějším rostlinným tukem**.

Ingredience:

- 500 g strouhaného kokosu
- 190 g moučkového cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 300 g rostlinného tuku
- 300 g sušeného mléka
- loupané mandle
- hořká čokoláda na obalení
- kokos na obalení

Kokosové kuličky – postup

Rostlinný tuk necháme rozpustit a poté chvilku vychladnout. Mezitím si smícháme cukr s vanilkovým cukrem, sušeným mlékem a kokosem, do směsi přilijeme rostlinný tuk. Vypracujeme hladkou hmotu, kterou můžeme případně lehce naředit vodou nebo mlékem. Pokud je konzistence moc tekutá, zahustíme kokosem. Z těstíčka pak tvarujeme kuličky, do kterých vložíme mandli a celé je ještě obalíme v rozpuštěné čokoládě a případně v kokosu. A jakou má toto vánoční cukroví bez másla výhodu? **Nemusí se péct, stačí jen nechat odležet v chladu.**

Nepečené čokoládové hrudky bez másla

Dalším nepečeným cukrovím, které je snadné tak, že ho zvládne každý, jsou čokoládové hrudky. K jejich přípravě není zapotřebí másla – v tomto receptu jej **nahradí zdravější rostlinná varianta**. Navíc jsou čokoládové hrudky opravdu chutné, takže vám nic nebrání v tom, si je zcela oblíbit.

Ingredience:

- 200 g kakaového másla (rostlinný tuk)
- 4 lžíce kakaa
- 50 g mandlí
- 50 g ořechů (vlašských nebo lískových)
- 100 g strouhaného kokosu

Čokoládové hrudky – postup

Kakaové máslo, které koupíte v prodejnách se zdravou výživou, rozehřejeme ve vodní lázni. Do rozpuštěného rostlinného másla přisypeme kakao a oříšky. Ty můžeme buď nasekat, nebo rozemlít dle chuti. Dále přidáme kokos a vše důkladně promícháme. Na pomoc si vezmeme lžičku a tvoříme s ní malé hrudky, které dáváme na plech s pečicím papírem. Hotové hrudky necháme ztuhnout v lednici.

Vyzkoušejte další recepty na vánoční cukroví:

Bezlepkové vánoční cukroví

Vánoční cukroví bez cukru

Recepty na nejlepší tradiční vánoční cukroví