

Zdravé cukroví aneb vánoce bez výčitek

Obchody se již začínají plnit vánočním zbožím a přinášejí nejen sladkou vůni cukroví, ale také plno obav a výčitek z přibraných kil. Letošní vánoce ale můžete prožít úplně jinak. Bez obav a s plnou pusou výborného cukroví. Stačí, když využijete naše tipy na zdravé pečení a inspiřujete se jednoduše upravenými recepty.

Tipy pro zdravé pečení vánočního cukroví

Jistě i ve vaší kuchyni se vyskytuje řada surovin, se kterými byste raději nechtěli mít nic společného. Bílá mouka, cukr, tuky, vše můžete nahradit lepší a zdravější variantou a vyhnout se tak přebytným kaloriím i látkám, kterým naše tělo zrovna neholduje.



1. Používejte zdravější mouku

Mouka je základ každého pečení, nemusí být ale nutně vždy jen zátěží pro váš organismus. Zkuste místo klasické bílé mouky použít pro pečení cukroví špaldovou, grahamovou či pohankovou mouku nebo zvolte pšeničnou, ale celozrnnou.

2. Zapomeňte na bílý cukr

Stejně jako bílá mouka i bílý cukr je pro náš organismus ve větším množství doslova jed. Zkuste si osladit život přírodními sladidly. Využít můžete med, javorový nebo rýžový sirup nebo hrozinky máčené ve vodě. Tam kde je cukr nenahraditelný, použijte alespoň hnědý třtinový.

3. Volte správné tuky

Jakékoliv těsto jen těžko uděláte i bez množství tuku, vybírejte si proto ty opravdu kvalitní. Pokud máte problémy s cévami, rozhodně volte kvalitní rostlinné tuky. Pokud potřebujete pro chuť použít opravdové máslo, před použitím ho přepusťte ve vodní lázni. Usazeniny ze shora při přepouštění odebírejte. Až se nebudou žádné tvořit, máslo nechte opět ztuhnout a používejte místo klasického. Tímto totiž z másla odstraníte většinu škodlivých látek, které do něj výrobci přidávají. Vhodné je také tuky kombinovat, zachovat kvůli chuti podíl másla a doplnit ho rostlinným tukem.

4. Využívejte vejce i Vajahit

Hlídáte-li si každou kalorií či vysoký cholesterol, rozhodně Vám přijde hod rostlinná náhrada vajec Vajahit. Právě osoby s vysokým cholesterolem jistě ocení tuto náhradu, která je vhodná i pro antisklerotickou dietu, a snižuje energetickou hodnotu pokrmů. Na chuti opravdu tuto ojedinělou náhražku nepoznáte, pokud ale problémy s cholesterolem či opravdovou nadváhou netrpíte, vejce si klidně dopřejte.

5. Zlehčete nebo nahrad'te krémy

Máslové krémy, cukrovinky plně tučnou šlehačkou nebo těžké pomazánky. To jsou nejhorší kalorické bomby. Vybírejte si vhodně cukroví, které upečete. Pokud se cukroví plněného krémem nechcete vzdát, zkuste krém odlehčit použitím pomazánky s ořechy, využít mandlové máslo s rýžovým sirupem a nezapomeňte na marmelády bez cukru.

6. Nebojte se ovoce

Mnoho cukroví můžete osladit přímo ovocem a navíc ho tím i skvěle zpestřit. Použít je nejlépe ovoce čerstvé, které se ale často nehodí nebo není v zimě dostupné. Nahradit ho můžete ovocem sušeným. Zde ale pozor, vyhněte se kandovanému nebo sířenému ovoci a sáhněte raději po o něco hůře vypadajícím, ale zdravějším nesířeném a neproslazovaném sušeném ovoci nebo i nasušte ovoce sami doma.

Recepty následují.....

Slepované linecké zdravěji

- 210 g hladké celozrnné mouky
- 170 g másla
- 60 g třtinového cukru
- 2 žloutky
- trochu kůry citronu
- neslazená marmeláda pro spojování



Spojíme suroviny kromě marmelády, vyválíme plát a vykrajujeme tvary. Po upečení spojíme marmeládou a necháme 14 dní odležet.

Slepované linecké jinak

- 150 g celozrnné pšeničné mouky
- 100 g sójové mouky hladké plnotučné
- 100 g kvalitního oleje, například sezamového
- 60 g sirupu agáve
- citrónová kůra
- několik lžic vody



Ze surovin vypracujeme vláčné těsto, které dáme na půl hodiny v mikroténovém sáčku do chladničky odpočinout. Těsto vyválíme na tloušťku asi 5 mm, vykrajíme různé tvary a pečeme na suchém plechu při teplotě 160 °C.

Celozrnné marokánky

- 40 g celozrnné mouky
- 50 g sójových vloček
- 1/4 l mléka
- 50 g třtinového cukru
- 200g sušeného ovoce
- 50 g nasekaných vlašských ořechů



Vločky rozemelte a společně s mlékem a cukrem přiveďte do varu. Po krátkém vaření za stálého míchání přisýpejte pomalu mouku a vařte do zhoustnutí.

Až bude těstíčko mírně vychladlé, přidejte ovoce a nasekané ořechy. Ze vzniklé hmoty vytvořte kuličky nebo placičky, které v předem vyhřáté troubě pečte do mírného zružování. Nepečte dlouho, jinak budou marokánky tvrdé!

Zázvorové sušenky

- 125 g pohankové mouky
- 60 g másla
- 3-4 lžičce medu
- 1 lžička strouhaného čerstvého zázvoru
- 1/2 lžičky prášku do pečiva



V hrnci popustíte máslo a přidejte med. Směs dobře promíchejte a nechte vychladnout.

Smíchejte mouku se zázvorem a práškem do pečiva. Přidejte vychladlé medové máslo a vypracujte hladké těsto. Z něho pak vyválejte kuličky, které poté mírně zploštíte a naskládejte na plech s mírnými rozestupy. Pečte v předehřáté troubě na 180°C asi 15 minut. Hotové sušenky nechte vychladnout a uležet nejméně do druhého dne.

Karobové pracny z celozrnné mouky

- 160 g jemné celozrnné pšeničné špaldové mouky
- 100 g mletých vlašských ořechů
- 1 rovná lžička mleté skořice
- ½ lžičky mletého hřebíčku
- ½ lžičky mletého nového koření
- 15 g karobu (svatojánský chléb)
- 40 g sušeného ovesného nápoje „Oves Milk“
- 40 g medu
- 1 vejce
- 50 g panenského slunečnicového oleje
- 4–5 kapek citrónového aromatického oleje
- namixovaný vanilkový cukr „light“ (fruktóza s vanilkou) na obalení



Smícháme všechny suroviny, vmačkáme do formiček (dají se koupit silikonové formičky, které nemusíte vymazávat). Pečeme, dokud není střed tuhý. Vyklepneme až když vychladnou, jinak se roztrhnou...

Rýžové TOFU košíčky s kokosem

- 190-200 g tofu natural
- 30 g panenského sezamového oleje
- 30 g mletého kokosu
- 60 g rýžového sirupu
- 50 g hladké rýžové mouky
- 3 kapky citrónového arom. oleje
- trochu hladké rýžové mouky na vál
- čokoláda na vaření s třtinovým cukrem (možno vynechat)
- kokos na posypání (možno vynechat)



Připravíme si robot s noži a také vál na těsto. Tofu natural rozdrobíme do robotu a rozmixujeme jej s panenským olejem a také za přídatku rýžového sirupu. Hmotu vylijeme do mísy s rýžovou moukou a kokosem a zpracujeme v jednolitě těsto, které dotvoříme pak rukama na vále. Vtlačujeme do vymaštěných formiček. Formičky naskládáme na plech a košíčky pečeme při teplotě 200°C 15-20 minut.

Svátečnější chuť i podobu docílíme potřéním košíčků rozpuštěnou hořkou čokoládou na vaření a posypáním kokosem. Pokud nebudeme polévat, můžeme posypat buď cukrem (fruktózou, stévií) nebo sušeným ovesným mlékem, které je přirozeně nasládlé.

Jáhelné kuličky

- 200g jáhel
- Špetka mořské soli
- 80g rozinek
- Rum
- 80g oloupaných mandlí
- 50ml javorového sirupu
- 50g strouhaného kokosu
- Kokos na obalení



Jáhly spaříme nejméně dvakrát vroucí vodou. Následně je uvaříme doměkka se solí. Pak trochu vychladlé jáhly smícháme s rozinkami naloženými v rumu, nasekanými mandlemi a kokosem. Postupně přidáváme javorový sirup. Z hmoty tvarujeme kuličky, které obalíme v kokosu.

Mrkvové koláčky

- 100G špaldové mouky
- 100g celozrnné pšeničné mouky
- 200g nastrohané mrkve
- 30g třtinového cukru nebo rýžového sirupu
- ½ kypřícího prášku do pečiva
- 120g másla
- Marmeláda – nejlépe bez cukru a meruňková



Smícháme všechny suroviny v tužší těsto, vyválíme a vykrájíme libovolné tvary. Pečeme cca 10 minut při 170st. Vychladlé slepíme marmeládou a necháme cca týden uležet.

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 rozejdeme na 180 °C a pečeme asi 30 minut. Z vychladlého těsta nakrájíme tyčinky.

Kokosové kuličky

- 100g mandlí
- 30 g rozinek
- 1 lžička skořice
- kokosová moučka
- dosladit medem nebo agáve sirupem



Mandle a rozinky namočíme do vlažné vody na 10–12 hodin. Mandle oloupeme. Do mixéru dáme mandle, rozinky a skořici. Když je hmota příliš řídká na tvarování, přidáváme kokosovou moučku. Tvarujeme kuličky a obalujeme v kokose. Verze pro labužníky: přidáme do hmoty trochu rumu anebo chilli. Hotové kuličky obalíme v karobu nebo v kakau.

Nejjednodušší a nejlepší cukroví ze všech

- Vypeckované datle
- Oloupané mandle
- Kvalitní hořká čokoláda



Oloupanými mandlemi plníme datle. Takto obalíme rozpuštěnou čokoládou a necháme na mřížce ztuhnout.

Kakaové cookies s ovesnými vločkami

- 170g celozrnné mouky
- 80g hnědého cukru
- 120g kakaového prášku
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli
- 1 vejce
- 80 g medu
- 1 vanilkový lusk
- 250g ovesných vloček
- 250g másla



Vejce s vanilkou a medem dobře promícháme a spojíme s ostatními přísadami. Ze vzniklé hmoty tvarujeme kuličky, které pečeme asi 10 minut při teplotě 180°C.

Celozrnné vanilkové rohlíčky

- 250 g špaldové nebo celozrnné pšeničné mouky
- 50 g hladké kukuřičné mouky
- 50 g třtinového cukru nebo adekvátní množství stévie
- 100 g másla
- 100 g mletých ořechů
- 1 vaječný žloutek
- citronová kůra
- voda podle potřeby
- cukr moučka, vanilkový cukr na posypání (nebo obalíme v sušeném ovesném mléce)



Ze všech surovin vytvoříme tuhé těsto, které přes noc necháme odležet v chladu, nejlépe v lednici. Druhý den tvoříme z těsta rohlíčky, klademe je na plech na pečící papír. V předehřáté troubě na 160°C pečeme dozlatova. Vychladlé rohlíčky poprášíme cukrem nebo ovesným mlékem.

Skvělé čoko-hrudky zdravě

- 100 – 120 g kvalitní hořké čokolády (min. 70% kaka) – lze použít i bílou čokoládu
- trochu másla
- 150 g směsi sušeného ovoce a ořechů (např. banán, rozinky, meruňky, para ořechy, dýňová semínka)



Do většího hrnce dáme vodu a do menšího kousky čokolády. Hrnce by neměly do sebe zapadat. Čokoládu rozpustíme s máslem pomocí páry. Za stálého míchání 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 lžice ovesných vloček
- lžičku slunečnicových semínek
- lžičku máku, sezamových semínek
- trocha skořice a hřebíčku
- 80 g medu
- ¼ l mléka
- 60 g másla
- 40 g hrubé mouky



Smícháme mléko, máslo, 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.

Jemné a křupavé datlové pusinky

- 2 bílky
- 60 g sušených datlí
- 50 g mletých vlašských ořechů
- 50 g hrubě sekaných vlašských ořechů
- 50 g hrubě sekaných mandlí
- citron bez chemického ošetření
- 2 lžičky instantní kávy



Ovoce a ořechy smícháme, přidáme kůru z citronu a nakonec spojíme s dotuha ušlehaným sněhem. Pečeme při 150 stupních cca 10-15 minut.

