



Recepty
pro zdravé vánoční
cukroví

9 nejlepších receptů na
zdravé cukroví

Obsah



03 Skořicové hvězdičky

04 Čokoládové cookies s lískovými oříšky

05 Mandlový spekulatius

06 Kokosky

07 Čokoládové pralinky s datlemi

08 Vanilkové rohlíčky

09 Ovesno-banánové sušenky

10 Čokoládové crossies s mořskou solí

11 Eliščiny perníčky s čokoládovou polevou





Šťavnaté a měkké *skořicové hvězdičky*

Ingredience na cca 35 kusů:

- 2 PL chia semínek
- 5 až 6 PL vody
- 200 g mletých mandlí
- 30 g tekutého medu (případně datlový sirup)
- 2 PL cukru z kokosových květů nebo třtinového cukru
- 1 špetka mořské soli
- 2 lžičky skořice

Na polevu:

- 60 g moučkového nebo březového cukru
- cca 1 PL vody

1

Chia semínka dejte do misky s vodou, promíchejte a nechte několik minut namočené.

2

Mezitím smíchejte mandle s medem, cukrem, solí a skořicí. Přidejte chia semínka a ručním šlehačem nebo rukama propracujte na hladké těsto. Pokud je těsto příliš suché, přidejte ještě trochu vody.

3

Těsto rozválejte na pomoučené pracovní ploše, vykrájejte hvězdičky a položte je na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme v troubě předehřáté na 150 °C přibližně 10–12 minut. Vyjměte z trouby a nechte vychladnout.

4

Smíchejte moučkový (březový) cukr s vodou na hladkou polevu a hvězdičky jí potřete, nechte ztuhnout a uložte do plechové dózy.



Pokud chcete, můžete na polevu skořicových hvězdiček použít také březový moučkový cukr. Ten se nazývá též xylitol, získává se z březové kůry a může nahradit (moučkový) cukr v poměru 1:1. Březový cukr obsahuje jen polovinu kalorií oproti normálnímu cukru a je k dostání v drogeriích (například v DM).



Čokoládové cookies s lískovými oříšky

Ingredience na cca 25 kusů:

- 100 g hořké čokolády (obsah kakaa >70 %)
- 75 g měkkého másla
- 2 PL cukru z kokosových květů
- 2 PL datlového sirupu nebo medu
- 1 vejce (M)
- 150 g hladké špaldové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 2 PL odtučněného kakaového prášku
- 50 g nasekaných lískových oříšků

Na zdobení:

- 50 g hořké čokolády (obsah kakaa >70 %)

1

Čokoládu nakrájejte nahrubo. Polovinu rozpusťte ve vodní lázni.

2

Máslo, cukr z kokosových květů a sirup nebo med vyšlehejte ručním mixérem do pěny. Přidejte vejce a promíchejte. Postupně přidejte mouku, prášek do pečiva a kakao a dobře promíchejte. Vmíchejte rozpuštěnou čokoládu, nasekanou čokoládu a lískové oříšky.

3

Plech vyložte pečicím papírem. Čajovou lžičkou odebírejte malé kopečky a pokládejte je na plech, přičemž mezi nimi nechte dostatek místa. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C po dobu 8-10 minut. Nechte mírně vychladnout.

4

Mezitím ve vodní lázni rozpusťte čokoládu na zdobení. Čajovou lžičkou nalijte rozpuštěnou čokoládu v pruzích na sušenky a ozdobte je.



Čas na cookies! Tento recept je nutností pro všechny milovníky čokolády. Naše zdravější sušenky se oproti jiným receptům vyznačují lehkou a příjemnou sladkostí. A díky špaldové mouce, ořechům a tmavému kakaovému prášku obsahuje každý z nich také porci zdravých a plnohodnotných surovin.



Jemný mandlový spekulatius

Ingredience pro cca 35 ks:

- 200 g měkkých datlí nebo měkkých datlí Medjool
- 100 g měkkého másla
- 50 g mandlového másla (nebo klasického másla)
- 1 vejce (M)
- 2 lžičky koření spekulatius
- 1 špetka soli
- 200 g celozrnné (nebo hladké) špaldové mouky
- 150 g mletých mandlí
- 100 g mandlí na plátky

1

Datle nahrubo nasekejte a spolu s máslem a mandlovým máslem v kuchyňském robotu nebo ručním mixérem rozmixujte najemno.

2

Přidejte vejce a vše promíchejte ručním šlehačem. Přidejte koření spekulatius a sůl. Poté postupně přidejte mouku a mleté mandle a vše společně prohnětte.

3

Těsto nechte alespoň hodinu chladit v lednici. Nejlépe je zabalit ho do potravinové fólie a mírně zploštit, aby se s ním později lépe pracovalo. Mezi dvěma vrstvami pečicího papíru těsto rozválejte na tloušťku 4 mm a vykrajujte podle potřeby.

4

Těsto položte na plech vyložený pečicím papírem. Posypte plátky mandlí a lehce je přitlačte. Pečte v troubě předehřáté na 200 °C po dobu 8-10 minut.



Jemný spekulatius bez cukru a pšeničné mouky? I to je možné! Hlavními ingrediencemi této zdravější verze jsou datle, špald a mandle, takže z hlediska živin mají co nabídnout. Nejsou příliš sladké a koření spekulatius z nich dělá výjimečnou pochoutku v době Vánoc.



© Ildi Papp/shutterstock.com

Kokosky

rychle a jednoduše

Ingredience pro cca 20 ks:

- 100 g strouhaného kokosu
- 2 vaječné bílky (M)
- 1 špetka soli
- na špičku nože skořice
- 1 lžička (třtinového) cukru

1

Přehřejte troubu na 130 stupňů. Strouhaný kokos opékejte na nepřilnavé pánvi bez přidání tuku za stálého míchání dozlatova. Odstavte z ohně a nechte několik minut vychladnout.

2

Bílky vyšlehejte se solí do tuha. Do vyšlehaných bílků vmícháme strouhaný kokos, skořici a cukr a promícháme.

3

Pomocí dvou lžiček udělejte na plech vyložený pečicím papírem kopyčky kokosové směsi.

4

Kokosky vložte do trouby na přibližně 25 minut na prostřední výsuv a pečte je dozlatova. Uchovávejte v plechové dóze.



Je mylná představa, že pečení s běžným domácím cukrem není zdravé. Nezáleží jen na druhu cukru, ale také na jeho množství. V mnoha receptech - včetně těchto lahodných kokosků - lze množství cukru v těstě výrazně snížit. Díky pouze jemné sladkosti se do popředí dostává také chuť kokosu.



Datlo-kakaové Pralinky

Ingredience na cca 15 ks:

- 120 g datlí bez pecky (nejlépe měkké datle nebo měkké datle Medjool)
- 50 g mletých mandlí
- 1 PL jemných ovesných vloček
- 1 špetka soli
- 2 polévkové lžíce odtučněného kakaa a ještě trochu na válání kuliček

1

Všechny ingredience vložte do kuchyňského robotu nebo multifunkčního sekáčku a mixujte, dokud nevznikne homogenní hmota, která už není sypká.

2

Pokud je směs stále příliš drobivá, přidejte v případě potřeby několik kapek vody. Rukama vytvořte malé kuličky.

3

Obalte v kakaovém prášku, případně v mletých ovesných vločkách, sezamových semínkách nebo sekaných ořeších.



Zdravé mlsání: náš recept na čokoládové pralinky se skládá z přirozeně sladkých datlí vyšperkových kakaovým práškem bez cukru. Mandle a ovesné vločky navíc udržují stabilní hladinu cukru v krvi – to zajišťuje dlouhodobé zasycení a zabraňuje vlčímu hladu.



© SMarina/shutterstock.com

Křehoučké Vanilkové rohlíčky

Ingredience pro cca 25 kusů:

- 1 PL chia semínek
- 3 lžičky vody
- 90 g kokos. oleje nebo margarínu
- 30 g třtinového cukru nebo cukru z kokosových květů
- 1 PL tekutého medu
- 100 g celozrnné (nebo hladké) špaldové mouky
- 50 g mletých mandlí
- 1 špetka soli
- dužina z 1/2 vanilkového lusku nebo adekvátně vanilkového prášku
- 50 g mandlí na plátky

Tip: pro klasické rohlíčky je ještě teplé obalte v třtinovém vanilkovém cukru.

1

Chia semínka nahradí vajíčko – smíchejte semínka v malé misce s vodou a nechte je 10 minut nabobtnat.

2

Kokosový olej, cukr a med dejte do mísy a promíchejte ručním šlehačem. Přidejte mouku, mandle, sůl a vanilkovou dřev a krátce promíchejte. Nakonec vmíchejte nabobtnalá chia semínka a vše prohněťte v hladké těsto.

3

Z těsta vytvarujte dva válečky silné jako prst, zabalte je do potravinové fólie a dejte na hodinu odpočinout do ledničky.

4

Předehřejte troubu na 180 stupňů. Dva plechy vyložte pečicím papírem. Válečky těsta nakrájejte, každý na přibližně na 15 kusů, vytvarujte z nich rohlíčky a posypte je plátky mandlí. Mandle lehce vmáčkněte.

5

Rohlíčky položte na plech a pečte 12–15 minut. Nechte rohlíčky zcela vychladnout a poté je uložte do plechové dózy.



Nádherně křehké: díky chia semínkům, které nahradí vejce, a kokosovému oleji jsou tyto vanilkové rohlíčky jen z rostlinných surovin. Celozrnná mouka navíc dodává vedle B-vitaminů a hořčičku také cennou vlákninu pro zdravá střeva.



Banánovo-ovesné sušenky

Ingredience na cca 10 ks:

- 2 zralé banány
- 100 g měkkých ovesných vloček
- Volitelně: 1 lžice sultánek nebo jiného sušeného ovoce (nasekaného), 1 lžice strouhaného kokosu, lněná semínka nebo nasekané ořechy

- 1 Předehřejte troubu na 175 stupňů. Banány oloupejte, rozlámejte na kousky a rozmačkejte vidličkou.
- 2 Přidejte ovesné vločky a vše dobře promíchejte. Podle chuti vmíchejte sušené ovoce, ořechy apod.
- 3 Plech vyložte pečicím papírem. Lžící dávejte banánovo-ovesnou směs na plech a mírně ji zploštěte.
- 4 Sušenky pečte 15-18 minut. Po vyndání z trouby je nechte vychladnout.



Skoro to zní až příliš jednoduše: k přípravě těchto lahodných sušenek, které neobsahují mouku, cukr ani vejce, potřebujete pouze dvě nebo tři ingredience. Potřebnou sladkost a pojivost těsta zajišťují samotné banány – čím zralejší, tím lepší.



Čokoládové *Crossies se solí*

Ingredience na cca 20 ks:

- 100 g hořké čokolády (>70 % kaka, popřípadě čokoládu slazenou datlemi bez krystalového cukru)
- 50 g neslazených špaldových nebo kukuřičných lupínků
- 30 g mandlových třísek
- mořská vločková sůl

1

Čokoládu nalámejte kousky a rozpusťte ve vodní lázni.

2

V míse smíchejte kukuřičné lupínky s mandlovými třískami.

3

Do mísy přidejte rozpuštěnou čokoládu a všechny ingredience dobře promíchejte.

4

Čajovou lžičkou dávejte malé hromádky na pečicí papír. Každou posypte špetkou mořské soli. Nechte asi hodinu ztuhnout, nebo pokud chcete, aby ztuhly rychleji, dejte je do lednice.



Čím více kaka, tím méně cukru: hořká čokoláda je vysoce hodnocena díky nízkému obsahu cukru a obzvláště vysokému obsahu kaka. Pro zdravé pečení se doporučují druhy s obsahem kaka nejméně 70 % nebo druhy čokolády slazené datlemi. Křupavý efekt zajistí kukuřičné lupínky – buď z kukuřice nebo celozrnné špaldové. Nejlepší je zkontrolovat etiketu, protože kukuřičné lupínky mohou obsahovat cokoli od produktu bez cukru až po cukrové bomby.



© Maddias/shutterstock.com

Eliščiny perníčky s čokoládovou polevou

Ingredience na cca 20 kusů:

- 50 g sušených meruněk
- 125 g hladké špaldové mouky
- 2 vaječné bílky (M)
- 1 špetka soli
- 80 g tekutého medu
- 125 g mletých mandlí
- 50 g sekaných mandlí
- 1 lžička perníkového koření
- na špičku nože skořice
- 20 oplátek na pečení (průměr cca 6-7 cm)
- 200 g hořké čokolády (s obsahem kaka >70 %)

1

Sušené meruňky nakrájejte nadrobno a smíchejte s 1 lžící mouky. Bílky vyšlehejte se solí do tuha a postupně přidávejte med.

2

Do ušlehaných bílků vmíchejte mleté mandle, nasekané mandle, zbylou mouku, perníkové koření, skořici a sušené ovoce. Těsto by mělo jít snadno tvarovat, v opačném případě vmíchejte ještě jednu nebo dvě lžice mouky.

3

Oplatky rozložte na plech vyložený pečicím papírem. Do středu každé z nich dejte 1 až 2 polévkové lžice těsta a uhladte je navlhčeným nožem.

4

Perník pečte v troubě vyhřáté na 180 stupňů po dobu 15-18 minut. Vyjměte z trouby, sundejte z plechu pečicí papír s perníčky a nechte mírně vychladnout.

5

Čokoládu nalámejte na kousky a rozpusťte v horké vodní lázni. Potřete jí perníčky a nechte ztuhnout na dortové mřížce. Perník uložte do plechové dózy.






Jedinou nevýhodou tohoto receptu je, že se perník rychle sní. To ale nevadí, protože těsto je rychle připravené a směs sušených meruněk, medu, mandlí a špaldové mouky dělá z našich perníčků zdravější svačinku mezi jídly.



Každý den se cítit dobře. Každé ráno sklenici LaVity

S LaVitou můžeme komplexně a celostně optimalizovat naši každodenní stravu. Ovoce, zelenina, byliny a rostlinné oleje, ve vědecky podloženém dávkování doplněny o hodnotné vitamíny a stopové prvky a šetrně zpracovány v čerstvém koncentrátu plném života. LaVita obsahuje všechny důležité vitamíny a stopové prvky, biodostupnost byla vědecky potvrzena.¹

-  Pro stabilní imunitní systém²
-  Pro více energie a méně únavy³
-  Pro podporu látkové výměny⁴

¹ Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, pod vedením prof. Mosgöllera z Vídeňské lékařské univerzity. ² LaVita LaVita obsahuje železo, vitamíny C, A, D, B6, B12, kyselinu listovou, měď, selen a zinek, což jsou všechny relevantní mikronutrienty, které přispívají k normální funkci imunitního systému. ³ LaVita dodává železo, kyselinu listovou, hořčík, niacin, vitamín C, vitamín B2, B12 a B6, které přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. ⁴ Biotin, chrom a zinek přispívají k normálnímu metabolismu makroživin. Zinek přispívá k normálnímu metabolismu mastných kyselin a sacharidů.

LaVita
Mikronutriční koncentrát

 www.lavita.cz
 +420 386 322 222

