

ZDRAVÉ VÁNOČNÍ PEČENÍ S HANKOU ZEMANOVOU

UKÁZKA Z NOVÉ BIOKUCHAŘKY HANKY ZEMANOVÉ – RECEPTY



Dokončení z vedlejší strany

RECEPTY

❖ Recepty jednoduché na přípravu, výborné na chuť a o něco zdravější než běžné cukroví z bílé mouky a bílého cukru.

❖ Použijete-li suroviny v biokvalitě, vaše cukroví bude obsahovat méně škodlivých chemických látek a více přírodních vitamínů a minerálních látek.

❖ V době vánoční podpořte ekofarmáře, kteří pečují o ochranu přírody a lidského zdraví.

Špaldovo-kukuřičné linecké sušenky ve čtyřech variantách

100% vegan, 50 sušenek

300 g špaldové celozrnné hladké mouky v biokvalitě, 200 g rostlinného tuku v biokvalitě, 100 g sladěnky ječmenné (nebo rýžového sirupu)

Suroviny zpracujte v těsto a vychladte v lednici 1 hodinu. Je to ideální těsto na všestranné využití, na koláčové korpusy nebo vánoční cukroví. Pečte v troubě při mírné teplotě (150 °C) asi 15 minut.

Varianty sušenek

★ Základní těsto rozválejte a vykrajujte různé motivy. Po upečení je **slepte kvalitním džemem** bez přidaného cukru nebo oříškovým krémem (například „karob a ořechy“).

★ Na rozválené těsto **nasypťte kandovanou citrónovou nebo pomerančovou kůru** (jedině pokud je v biokvalitě), lehce posypťte skořicí a vykrajujte sušenky.

★ Odeberte lžici mouky a **přidejte lžici kakaa** (nebo karobu) a 3 lžice mletých ořechů. Plňte do formiček. A jindy přidejte i koření: **tlučený hřebíček a skořici**.

★ Přidejte do základního těsta **3 lžice strouhané mrkve a 2 lžice strouhaného kokosu**. Jindy k tomu zkuste i lžičku sušeného zázvoru a vykrajujte sušenky.

Tip

Jednu třetinu špaldové mouky nahraďte moukou kukuřičnou nebo pohankovou! Pokud chcete doplnit zdravý tuk, odeberte ze základního receptu 100 g mouky a přidejte **150 g namletých ořechů**. Je to výborný korpus třeba pod jablečný mřížkový koláč.



Čokoládové cookies „Fair trade“

40 sušenek

150 ml oleje (sezamový, řepkový, slunečnicový), 10 lžic javorového sirupu Biolinie, 250 g celozrnné špaldové mouky, 1 lžice vinného kamene (kypřicí prášek bez fosfátů), 3 lžice kakaa FAIR TRADE (nebo 2 lžice karobu), 100 g čokolády FAIR TRADE

★ Olej promíchejte metlou s javorovým sirupem. Potom vmíchejte zbytek surovin a čokoládu nakrájenou na malé kousky.

★ Tvarujte hrudky nebo placičky a pečte v troubě vyhřáté na 150 °C cca 15 minut.

★ Ihned po dopečení s nimi nemanipulujte a nechte je zchladnout na plechu, protože jsou zpočátku hodně křehké.

Tip

Zkoušejte použít různé druhy kvalitní čokolády. Pokud nemáte rádi sladké, **zkuste hořkou se 70 % kakaa**. Má tu výhodu, že neobsahuje mléko a není přeslazená. Pokud naopak jste „sladkomilci“, mám vyzkoušeno, že nejvíce oblíbená v těchto sušenkách bývá Rapunzel čokoláda s rumem a ořechy!

Info: Fair Trade čokoláda

„Fair Trade“ znamená v překladu spravedlivý obchod. Každý pěstitel, výrobce nebo obchodník, který se zapojuje do Fair Trade, se snaží vrátit základní sociální a ekologická pravidla hry do mezinárodního obchodu. Fair Trade odstraňuje dětskou práci, dává možnost spravedlivého výděлку, zlepšuje přístup k základnímu vzdělávání, šetří přírodní zdroje. V praxi to znamená, že když si koupíte například čokoládu se značkou Fair Trade (nebo Hand in Hand), máte jistotu, že firma, která vykupuje kakaové boby, zároveň garantuje rolníkům pevné výkupní ceny, příplatky za ekologické pěstování a různé příspěvky na sociální projekty.

Gratinovaný pohankový kořeněný pudíng s javorovým sirupem

100% vegan, neobsahuje pšeničný lepek, 5–6 mističek

100 g pohankové krupice Bioharmonie, 3/4 l čistého nebo naředěného kokosového mléka (nově lze koupit v biokvalitě), špetka mořské soli, 3 lžice loupaných celých mandlí, 4 lžice strouhaného kokosu, 5 lžic javorového sirupu, lžička mletého kardamonu (nebo skořice), hrst opražených vlašských ořechů, med na ozdobu

★ Do hrnce dejte kokosové mléko se špetkou mořské soli. Přidejte mandle, kokos, javorový sirup a koření. Sůl zajistí větší vyváženost dezertu. Vše promíchejte a přiveďte k varu.

★ Pomalu za stálého míchání přidávejte pohankovou krupici. Stáhněte oheň na minimum a povařte pod pokličkou cca 5–7 minut tak, aby směs byla hustá.

★ Já mám moc ráda tenhle dezert hlavně v zimě. Připravím ho vždycky předem a dávám ho do malých zapékacích mističek. Před servírováním dám misky zapéct do trouby pod gril. Pro milovníky sladkého zdobím medem a sypu opraženými mandlemi nebo vlašskými ořechy.

Tip

Tenhle obilný pudíng můžete udělat i z rýžových vloček nebo z rýžové mouky. Rýžové varianty mám raději. Jen musíte vločky či rýžovou mouku vařit déle (asi 25–30 minut). Anebo zkuste pudíng ze špaldové krupice. Experimentujte a užívejte si!

Hanka ZEMANOVÁ

