

CELOZRNNÉ VÁNOČNÍ BIO PEČENÍ

Nechte se inspirovat těmito několik málo tipy a napečte si letos celozrnné. Přednosti celozrnných výrobků, ať už se jedná o mouku, vločky, pukance a další, jsou již všeobecně známy. Pod značkou BIOHARMONIE najdete v prodejnách široký výběr těchto výrobků, např. celozrnné mouky nejen z pšenice, ale také ze špaldy, žita, ječmene a pohanky. V těchto moukách jsou i hrubé části slupek zrna rozemlety na nejjemnější mouku ideální právě pro vánoční pečení. Mouky BIOHARMONIE vyrábí společnost PRO-BIO ze Starého Města pod Sněžníkem ve vlastním biomlýně. Mouky jsou semlety v malých výrobních šaržích tak, aby se na trh dostávaly vždy co nejčerstvější.

Krásné Vánoce Vám přeje Vaše PRO-BIO

Pohankové oříškové rohlíčky přirozeně bezlepkové

250 g pohankové mouky BIOHARMONIE, 210 g másla, 70 g třtinového cukru BIOHARMONIE, 1 BIO vanilkový cukr, 100 g mletých lískových oříšků, třtinový a vanilkový cukr na obalení

Všechny suroviny zpracujeme v těsto, které necháme odležet několik hodin. U těst z celozrnné mouky je velmi důležité nechat je dostatečně dlouho uležet, ideálně přes noc. Neuleželé těsto se drobí a jde špatně tvarovat. Z těsta vytvoříme válečky o průměru asi 3 cm, ze kterých odkrajujeme 1 cm pásy a z nich formujeme rohlíčky. Rohlíčky pečeme na 180 °C 15–20 minut. Ještě teplé rohlíčky obalujeme v cukru.



Medové perníčky z žitné mouky

400 g žitné celozrnné mouky BIOHARMONIE, 2 vejce, 3 lžice květového medu BIOLINIE, 200 g třtinového cukru BIOHARMONIE, pomerančová kůra (z chemicky neošetřeného pomeranče), 200 g másla, 1 perníkový prášek do pečiva, 1 lžička skořice, 3 drcené hřebíčky

Vše smícháme a alespoň 5 minut vypracováváme na pomoučeném válu hladké těsto.



Poté těsto necháme několik hodin odpočinout. Těsto vyválíme do 0,5 cm tloušťky a vykrajujeme z něj různé motivy. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C po dobu asi 15 minut, dokud perníčky nezačnou na povrchu zlátnout.

Špaldové medové škebličky

Těsto: 280 g celozrnné špaldové mouky BIOHARMONIE, 150 g másla, 150 g květového medu BIOLINIE, 100 g mletých vlašských ořechů, 3 žloutky, 1 BIO vanilkový cukr, šťáva z půlky citrónu, 1/4 lžice jedlé sody

Náplň: bílek ze dvou vajec, 2 lžice moučkového cukru, 200 g mletých vlašských ořechů



Všechny ingredience na těsto smícháme dohromady a nejméně 5 minut zpracováváme v kompaktní těsto. Těsto necháme několik hodin odpočinout. Mezitím si připravíme náplň. Vaječný bílek vyšleháme s moučkovým cukrem do tuhého sněhu a smícháme s jemně namletými vlašskými ořechy. Z těsta vyválíme placku asi 3 mm vysokou, do které vykrajujeme větší kolečka. Doprostřed kolečka umísťujeme lžičkou kupičky náplně velké asi jako větší lískový oříšek. Poté kolečka přeložíme na půl tak, že vznikají malé škebličky. Po okrajích těsto prsty lehce přitlačíme, aby při pečení náplň nevytékala ven. Škebličky pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 15 minut, dokud nezačnou na povrchu zlátnout.

Makronky z ovesných vloček

65 g másla, 150 g celozrnných ovesných vloček BIOHARMONIE, 100 g sušených neslazených meruněk BIOHARMONIE, 1 vejce, 50 g třtinového cukru BIOHARMONIE, půl lžičky skořice, špetka mletého hřebíčku, 1 BIO vanilkový cukr, špetka soli, 1 lžička strouhané citrónové kůry (z chemicky neošetřeného citrónu)

Na pánvi roztopíme máslo a na něm za stálého míchání upražíme vločky do světležluta. Meruňky nakrájíme na malé kousky. Vejce s cukrem, skořicí, hřebíčkem, vanilkovým cukrem a solí ušleháme pomalým mixérem do pěny. Přidáme vychladlé ovesné vločky, meruňky a citrónovou kůru a promícháme. Troubu předehřejeme na 180 °C. Plechy vyložíme papírem na pečení. Navlhčenou lžičkou uděláme na plechy kopečky o velikosti vlašského ořechu v odstupu asi 4 cm. Makronky pečeme v horní polovině trouby 10–15 minut do světle hněda. Vyjmeme je z trouby, rozložíme na drátěnou mřížku a necháme vychladnout.

Další recepty na bio cukroví najdete na:

www.probio.cz