

www.pavlatomaskova.cz



KUCHAŘKA

S FIT RECEPTY NA VÁNOČNÍ CUKROVÍ

*Přeji Vám krásné Vánoce,
plné zázraků a splněných přání,
Ing. Pavla Tomášková, autorka*





OBSAH



V této kuchařce najdete 20 fit receptů na vánoční cukroví bezlepkové, bez cukru, lowcarb a ve fitness verzi. Protože je náš čas velmi drahý, preferovala jsem spíše méně pracné verze cukroví. Některé je, ale časově náročnější, ovšem stojí to za to! Užijte si pečení s radostí a nadšením, stejně tak jako hubnutí se mnou :)

1. *Makové linecké s povidly*
2. *Špaldové perníčky bez cukru*
3. *Žitné perníčky s chia*
4. *Meruňkové raw kuličky*
5. *Bezlepkové kokosky s tvarohem*
6. *Bezlepkové makové kuličky*
7. *Ovoce v čokoládě*
8. *Slané hvězdičky s kmínem*
9. *Vánoční polomáčené sušenky*
10. *Pudinkové cukroví*



11. *Sněhové fit pusinky*
12. *Zázvorky fit*
13. *Mrkvová kolečka bez cukru*
14. *Špaldové pracny*
15. *Išlské dortíčky lowcarb*
16. *Fit vosí hnízda*
17. *Vosí hnízda lowcarb*
18. *Dětské piškoty lowcarb*
19. *Špaldové vanilkové rohlíčky*
20. *Vanilkové rohlíčky lowcarb*



FOTO ZDROJ: Instagram

UPOZORNĚNÍ:

Tato online kuchařka se nesmí šířit bez výslovného svolení autorky!

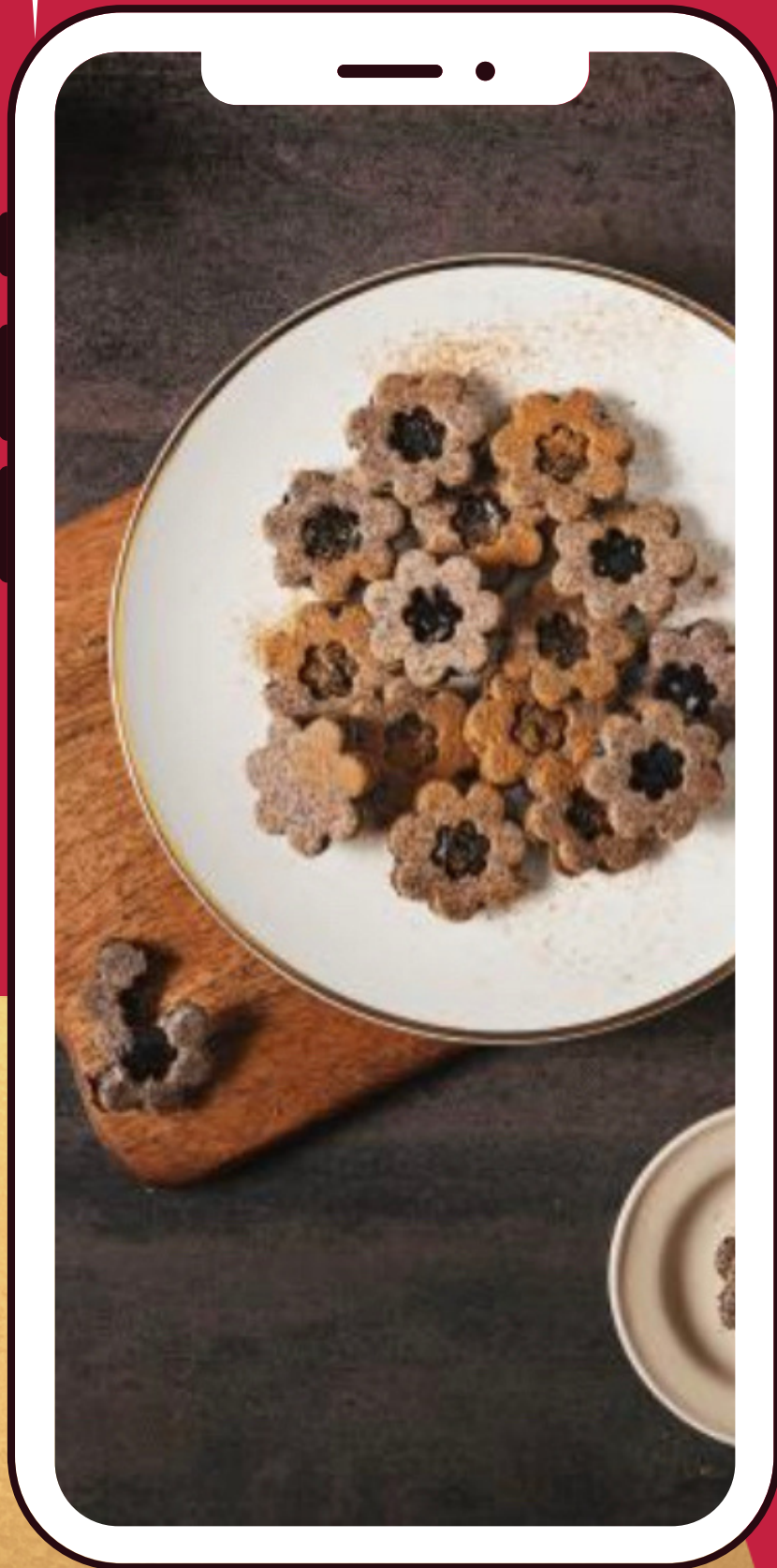
1. MAKOVÉ LINECKÉ S POVIDLY

SUROVINY

- 160g mák
- 240g pohanková mouka
- 4 žloutky syrové
- 100g másla
- 240g Švestková povidla
- 15g rumu anebo rum.extraktu
- skořice

POSTUP

Mák smíchej s pohankovou moukou a skořicí. Přidej žloutky, povidla (polovinu z uvedeného množství) a těsto zpracuj. Z těsta vyválej plát a vykrajuj hvězdičky, kolečka nebo jiné tvary (polovinu s dírou uprostřed). Peč v předehřáté troubě na 170 °C cca 7 minut. Zbylá povidla můžeš promíchat s rumovým extraktem a tuto směs namazej na vychladlé cukroví a slep dohromady.



2. ŠPALDOVÉ PERNÍČKY BEZ CUKRU

SUROVINY

- 400 g hladké špaldové mouky
- 60 g erythritolu (můžete použít i třtinový, kokosový cukr nebo Xylitol)
- 50 g másla
- 2 vejce
- 2 lžíce čekankového sirupu (můžete dát med nebo jiný sirup, s medem jsou však perníčky tvrdší)
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička perníkového koření (klidně dejte více)
- vejce na potřetí

POSTUP

Všechny sypké suroviny smícháme, poté přidáme zbylé suroviny a zpracujeme hladké těsto. Pokud je těsto až příliš lepkavé, můžete přidat mouku. Těsto ale nesmí být příliš tuhé (hutné), proto s moukou opatrně.

Pokud chcete, můžete přidat kakao. Těsto je jednodušší zpracovat v robotu, ale samozřejmě můžete i ručně. Poté vyválíme placku a vykrajujeme perníčky. Dělejte placku trošku silnější, cca 3-5mm. Perníčky pak budou krásně měkké.

Perníčky dáme do předem vyhřáté trouby a pečeme na 170°C cca 6-10 minut. Čím slabší, tím budou rychleji hotové a budou i tvrdší. Po vytažení z trouby potřeme rozšlehaným vejcem.



3. ŽITNÉ PERNÍČKY S CHIA

SUROVINY

- 60 g žitné mouky
- 4 lžíce namočených chia semínek
- 4 lžíce medu
- 350 g třtinového cukru
- 1 lžíce perníkového koření
- 250 g kokosového oleje
- 1ks prášek do pečiva bez fosfátů

POSTUP

Ze surovin vypracuj těsto, které nech den uležet. Potom vyválet 1 cm silný plát, z kterého vykrajuj požadované tvary. Peč na 170°C cca 7-10min. Ihned po upečení potři bílkem, aby se cukroví krásně lesklo.



4. MERUŇKOVÉ RAW KULIČKY

SUROVINY

- 150 g mandlí
- 30 g lněného semínka
- 50 g sušených datlí
- 50 g sušených meruněk
- trochu vody
- 0,5 lžičky mletého badyánu
- Pár kapek vanilkového extraktu
- 1 lžičku skořice
- Další sušené ovoce a semínka dle chuti a fantazie

POSTUP

Mandle rozmixujeme, přidáme lněné semínko, datle, meruňky a vodu. Hmotu ochutíme vánočním kořením jako je badyán, skořice a vanilka. Ještě jednou rozmixujeme. Do hmoty můžeme zapracovat další kousky ovoce či semínka, například slunečnicová. Z hmoty vytváříme malé kuličky, které můžeme ihned podávat.



5. BEZLEPKOVÉ KOKOSKY S TVAROHEM

SUROVINY

- 150 g strouhaného kokosu
- 150 g třtinového cukru
- 4 bílky
- 2 lžíce plnotučného tvarohu
- 1 sáček Bourbon vanilkového cukru DM
- 2 lžíce pohankové mouky
- Špetku soli

POSTUP

Z bílku a cukru ušlehej tuhý sníh, do kterého opatrně vmíchej kokos, tvaroh, mouku, vanilkový cukr a sůl. Jakmile má těsto požadovanou konzistenci, odebírej ho po lžičkách a dělej malé hrudky na plech vyložený pečícím papírem. Peč na 130° asi 50 min., tedy spíš suš.



6. BEZLEPKOVÉ MAKOVÉ KULIČKY



SUROVINY

- 100 g bezlepkové kukuřičné mouky
- 200 gramů mletého máku
- 2 lžíce chia semínek nabobtnalých v 1dcl vody
- rozinky
- citronová kůra + šťáva z jednoho citrónu
- třtinový cukr
- rum
- opražené sezamové semínko

POSTUP

S kukuřičné mouky, vody, cukru a citronové kůry uvař kaši. Do horké kaše přidej mák, 4 lžíce rumu a rozinky namočené přes noc v rumu. Dochuť cukrem, vmíchejte chia semínka a nech jí vychladnout. Z vychladlé hmoty tvaruj kuličky, které můžeš podle chuti obalit v sezamových semínkách

7. OVOCE V ČOKOLÁDĚ



SUROVINY

- 3 mandarinky (klementinky)
- 1 ananas
- 3 kiwi
- 200g hořké čokolády (70 - 80%)
- 50g strouhaného kokosu
- 50g mandlové plátky
- 50g lískových ořechů

POSTUP

Ovoce oloupej, nakrájeje na kousky a dej stranou. Ve vodní lázni rozpust' čokoládu. Do 3 misek nasyp zvlášť strouhaný kokos, najemno naseké lískové ořechy a plátky mandlí. Potom kousky ovoce napíchni na špejli anebo parátko. Nejprve namoč ovoce do čokolády do jeho poloviny a pak obal v mandlích anebo kokosu anebo v oříškách. Nechej ovoce v chladu ztuhnout a pak rovnou podávej na špejli anebo bez.

8. SLANÉ HVĚZDIČKY



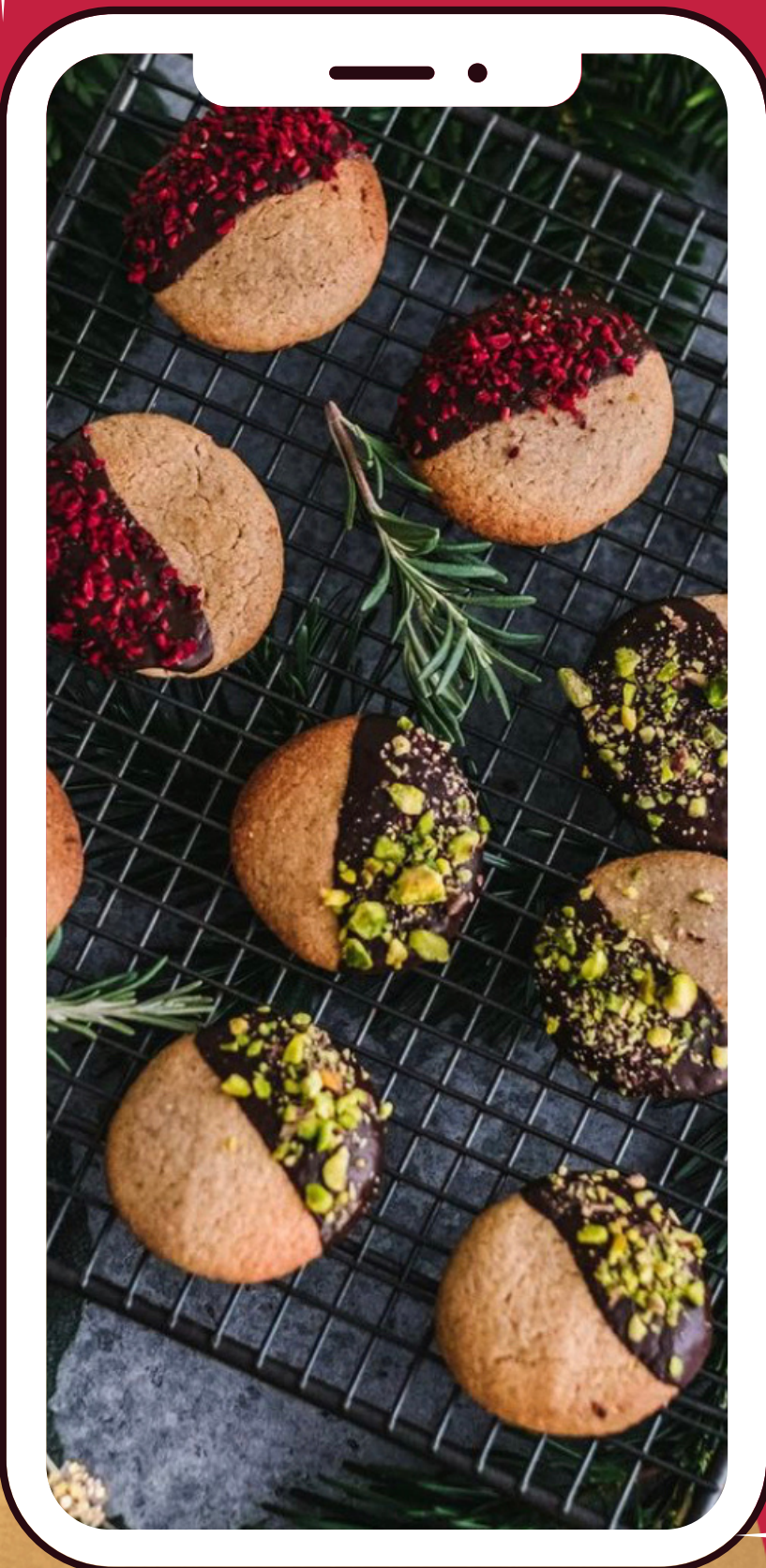
SUROVINY

- Celozrnné listové těsto bez ztuženého tuku
- Kmín
- Sůl
- Volitelné - strouhaný parmezán anebo eidam

POSTUP

Z listového těsta vykrojte hvězdičky, které vložte na plech vyložený pečícím papírem. Hvězdičky můžete posypat sýrem anebo jen tak posolte himalájskou solí, posypte kmínem a dejte péct do trouby na 180°C asi 15-20 min.

9. VÁNOČNÍ POLOMÁČENÉ SUŠENKY



SUROVINY

- 100g měkké máslo 100 g
- 150g ovesné vločky 150 g
- 80g třtinový cukr 80 g
- 1/2 lžičky mletá skořice
- 1ks vejce
- 100g celozrnná mouka 100 g
- 1/2 lžičky kypřicí prášek bez fosfátů
- 100g hořká čokoláda (70-80% kaka)

POSTUP

Máslo utři s vločkami, cukrem, skořicí a vejcem. Přidej mouku promíchanou s práškem do pečiva a vypracuj těsto. Dej ho na hodinu odležet do lednice

Z těsta tvaruj kuličky o velikosti vlašského ořechu a pokládej je na plech vyložený pečicím papírem. Každou kuličku mírně stlač.

Koláčky peč cca 20 minut při 150 °C, dokud nezačnou na okrajích růžovět. Pak je nech vychladnout.

V misce postavené do vodní lázně rozpust čokoládu. Do tekuté čokolády namáchej vždy polovinu kolečka. Namočená kolečka odkládej na pečicí papír – až čokoláda ztuhne, půjdou dobře sloupnout.

10. PUDINKOVÉ CUKROVÍ

SUROVINY

- 135 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 50 g ovesné mouky (nejemno namletých vloček)
- 1 vanilkový pudink v prášku (37 g)
- 90 g másla (pokojové teploty)
- 70 g čekankového sirupu
- 2 žloutky na čokoládovou polevu
- 50 g hořké čokolády (70-80 % kakaá)
- 10 g kokosového oleje v tuhém stavu
- 1 lžíce vody (horké)

POSTUP

Do středně velké mísy dej obě mouky a vanilkový pudink a promíchej. Poté přidej máslo, ček. sirup a žloutky. Vše vypracuj v těsto, zabalte ho do potravinářské fólie a nech odležet 1 den v lednici.

Odleželé těsto vyválej na plát o tloušťce cca 2 mm a vykrajuj formičkami libovolné tvary. Peč cca 7–10 minut na 155–160 °C. Po vytažení nech cukroví vychladnout a mezitím si připrav čokoládovou polevu z čokolády, kokosového oleje a přidej lžici horké vody, polevu si připrav ve vodní lázni.

Jakmile cukroví vychladne, čokoládovou polevu nanes na jednotlivé kousky lžičkou nebo do ní některé kousky cukroví ponoř.



11. SNĚHOVÉ PUSINKY



SUROVINY

- 4 Bílky
- Sladidlo Flavdrops anebo jiné (např. Erythritol)

POSTUP

Bílky vyšlehej samostatně do tuha. Můžeš přidat trochu rozemletých ořechů dle chuti (kokos, mandle, lískové, vlašské) pouze lehce vmíchat, jinak sníh spadne. Do směsi přikápní Flavdrops anebo jiné sladidlo (hodí se také Candys - seženeš v lékárně nebo hypermarketu).

Nedrží tvar tak dobře jako klasické sněhové pusinky s cukrem, proto: buď lžící opatrně přenes malé kopečky hmoty na pečicí papír anebo naplň do sáčku s širším tvořítkem a tvoř kroužky, srdíčka apod. Peč jako klasické pusinky při 100 - 150 °C asi 15 minut a poté ztlumíme asi na 50 °C a ještě asi 10 minut suš v troubě.

12. ZÁZVORKY FIT



SUROVINY

- 150 g hladké špaldové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 150 g třtinového cukru
- strouhaná kůra z ½ citronu
- 1 lžíce strouhaného zázvoru
- 2 žloutky
- 1 vejce

POSTUP

Mouku promícháme s práškem do pečiva, cukrem, strouhanou citronovou kůrou a zázvorem. Přidáme žloutky a vejce a vypracujeme tužší těsto. Rozválíme jej na pomoučeném vále na plát silný zhruba 5 mm a vykrájíme vykrajovátkem jednoduché tvary. Necháme je na plechu vyloženém pečicím papírem odstát přes noc. Druhý den pečeme 15 minut ve vyhřáté troubě na 150 °C. Po upečení jsou tvrdé a potřebují odležet alespoň 1-2 týdny.

13. MRKVOVÁ KOLEČKA BEZ CUKRU



SUROVINY

- 60 g mrkve
- 60 g másla
- 120 g mletých mandlí
- 2 lžičky citronové šťávy
- 20 g čekankového slazení
- marmeláda s nízkým obsahem cukru

POSTUP

Mrkev nastrouhej najemno, mleté mandle prosej a všechny suroviny spoj. Těsto zabal do fólie a ulož do lednice do druhého dne nebo na hodinu do mrazáku.

Polovinu těsta vyválej na 3 mm mezi fólii (k pečicímu papíru by se přilepilo), dej do chladu a vyválej i zbytek. Z vychlazeného těsta vykrajuj kolečka o průměru 4 cm. Peč v troubě na 170° asi 8 až 10 min. S kolečky manipuluj až po vychladnutí. Spoj je vždy k sobě marmeládou bez přidaného cukru.

14. ŠPALDOVÉ PRACNY

SUROVINY

- 120 g lískových oříšků
- 330 g špaldové mouky
- 240 g moučkového třtinového cukru
- 50 g kakaa holandského typu
- špetka mleté skořice
- špetka mletého hřebíčku
- 250 g másla
- kokosová mouka na obalení (dle chuti)

POSTUP

Troubu rozehej na 180 °C. Ořechy rozprostři na plech, vlož do vyhřáté trouby a nech je 10 minut opražit, až zezlátnou a rozvoní se. Nasypej je do utěrky, promni, abys je zbavila hnědé slupičky a umel je najemno. Promíchej s moukou, cukrem a kakaem a kořením. Do směsi rozkrájej máslo, propracuj prsty jako drobenku a uhnět bochánek. Ulož ho do lednice přes noc a druhý den odkrojuj z těsta drobné kousky, které vtlač do formiček na pracny. Pokud je pečeme každý rok, není třeba formičky vymazávat, před prvním použitím je vymažeme máslem. Troubu předehej na 160 °C, formičky vyskládej na plech a peč v předehřáté troubě zhruba 20 minut. Ještě horké vyklop a podle chuti je můžeš nechat hnědé, nebo je obal v kokosové mouce



15. IŠLSKÉ DORTÍČKY LOW CARB



SUROVINY

- 1ks vejce
- 80 g kešu másla
- 100 g mandlové mouky
- 20 g holandského kakaa
- 50 g čekankového sirupu
- Špetka skořice

NÁPLŇ

- 2 žloutky
- 2 lžíce rumu
- 3 lžíce marmelády bez přidaného cukru
- 80 g lískových oříšků
- 3 lžíce marmelády bez cukru

POSTUP

Vyšlehej vejce s kešu máslem a sirupem. Mandlovou mouku dobře prosí a promíchej metličkou se skořicí a kakaem. Vše dobře spoj přesuň směs na potravinářskou fólii a vytvoř bochánek a nech přes noc v lednici.

Polovinu těsta odeber a vyválej mezi pečícím papírem nebo fóliemi, na 3 mm. Dej do chladu a stejně připrav i druhou polovinu těsta. Z vyváleného těsta vykrajujeme kolečka o průměru 3,5 cm. Peč v troubě na 170° asi 8 min. Na náplň ve vodní lázni vyšlehej žloutky spolu s rumem do hustého krému, odstav a přidej marmeládu, přimíchej jemně mleté lískové oříšky. Až kolečka vychladnou, spojuj je náplní a poté je máčej v čokoládové polevě a ozdob na vrchu polovinou mandle.

16. FIT VOSÍ HNÍZDA

SUROVINY

- 130 g celozrnných piškotů (lze použít piškoty bez lepku)
- 20 g holandského kakaa
- 50 g třtinového cukru
- 70 g másla (změkklého)
- 30 g čekamkového slazení (med)
- 3 lžíce polotučného mléka
- 100 g smetanového sýru (např žervé, Philadelphia)
- 1 lžíce vanilkového extraktu

POSTUP

Odeber 15–20 kusů piškotů a dej je stranou. Zbytek piškotů vlož do mixéru společně s kakaem a třtinovým cukrem vše rozmixuj na prach. Rozmixovanou směs vlož do větší mísy a přidejte máslo, 20 g čekankového sirupu (medu) a mléko. Vše promíchej a vypracuj tuhé těsto. Hotové těsto zabal do potravinové fólie a vlož alespoň na hodinu do lednice.

Po uplynutí uvedeného času si v menší misce smíchej smetanový sýr, 10 g čekankového sirupu a vanilkový extrakt. Těsto vyndej z lednice a nachystej si hotovou náplň ze smetanového sýru a piškoty vo zbyly.

Těsto vtlač do forem na vosí hnízda, pomocí úzkého konce vařečky vytvoř do těsta důlek, do něj nanes náplň a přiklop piškotem. Následně vosí hnízda vyjmi z formy. Takto pokračuj, dokud nezpracuješ všechno těsto. Vosí hnízda nech alespoň 24 hodin odležet v chladu. Skladuj v lednici, kde vydrží cca 1 týden.



17. VOSÍ HNÍZDA LOW CARB



SUROVINY

- 60 g lowcarb piškotů
- 50 g másla
- 100 g lískových oříšků
- 20 g čekankového smažení
- 50 g mandlové mouky
- dvě lžíce rumu
- 20 g holandského kakaa

POSTUP

Piškoty předem upeč, odeber 60 g a dej je do mrazáku, půjdou lépe rozmixovat. Rozmixuj piškoty a smíchej s mletými ořechy a zbytkem ingrediencí. Část mandlové mouky nechej stranou pokud by bylo těsto příliš řídké doplníš. Těsto zabal a dej ho do lednice.

Na náplň umíchej ve vodní lázni žloutky s rumem, slazením a s vanilkový extraktem. Přidej smetanu a míchej do zhoustnutí. Potom odstav a nechej vychladnout a vyšlehej s máslem. Těsto odeber po částech, Vyválej vždy váleček o průměru 2,5 cm a odkrajuji dílky 2,5 cm. Z nich poté vyválej kuličky a každou kuličku trošičku přitlač do vymazané a kokosovou moukou vysypané formičky. Koncem vařečky udělej důlek (ne až do špičky, trhalo by se, naplň ho a uzavři piškotem. Formičku nezapomeň pokaždé vysypat kokosovou moukou.

18. DĚTSKÉ PIŠKOTY LOW CARB



SUROVINY

- 1ks vejce
- 40 g jemného kešu másla
- 1 lžička citronové šťávy
- 20 g čekankového slazení
- 4lžičky jedlé sody
- 80 g jemně mleté mandlové mouky anebo mletých kešu
- 10 g Erythritolu

POSTUP

Vyšlehej žloutek s kešu máslem a čekankovým slazením. Mleté kešu (nebo mandlovou mouku – mleté mandle) smíchej s jedlou sodou. Z bílku moučkového Erythritolu a citronové šťávy vyšlehej tuhý sníh. Do sněhu opatrně zamíchej žloutkovou směs a pak po částech mouku s jedlou sodou. Naplň do sáčků na zdobení s hladkou špičkou – nebo stačí igelitový pytlík, odstříhni roh na 2 cm. A na plech s pečícím papírem dávej malé piškoty, vejde se cca 35 ks na plech. Peč na 170° cca 8 min., dávej pozor aby se ti piškoty nepřipekly do hněda..

19. ŠPALDOVÉ VANILKOVÉ ROHLÍČKY



SUROVINY

- 220 g špaldové mouky hladké
- 70 g mandlové mouky (mletých mandlí)
- 1 lžíce datlového sirupu
- 50 g třtinového cukru
- 1 lžíce citronové kůry (nastrouhané najemno)
- 1 lžíce vanilkového extraktu (anebo pár kapek Flavdrops vanilka)
- 100 g kokosového oleje anebo másla
- Kokosová mouka na obalení rohlíčků

POSTUP

Suroviny promíchej a vypracuj tuhé těsto. Vypracované těsto nech uležet v lednici nejméně 6 hodin. Těsto po poté vyndej z lednice a nech v pokojové teplotě cca 30 minut povolit. Jakmile je těsto povoleno tak, aby se s ním dobře pracovalo, přehřej si troubu na 170–175 °C a plech (30 cm × 40 cm) a vylož pečicím papírem.

Z těsta odkrajuj malé kousky o váze zhruba 10 g, ze kterých tvoř válečky o délce 4 cm. Válečky ohni do tvaru rohlíčku a skládej na plech. Peč na 170–175 °C po dobu 8–10 minut, dokud nejsou rohlíčky na povrchu zlatavé. Po upečení plech vyndej z trouby a rohlíčky nech na horkém plechu ještě 10 minut dojít, poté obaluj v kokosové mouce.

20. VANILKOVÉ ROHLÍČKY LOW CARB



SUROVINY

- 80 g mandlí bez slupky
- 80 g lískových ořechů
- 40 g čekankového slazení
- 80 g másla
- 1 vejce
- 1 lžička kypřicího prášku jedna lžička mleté vanilky

POSTUP

Vyšlehej máslo sirup a vejce. Mleté ořechy, které jsou prosáté, promíchej s kypřícím práškem a vanilkou. Spoj všechny suroviny a vytvoř řídké těsto, které přesuň na fólii a vytvoř kouli, tu zabal a dej na hodinu do mrazáku.

Potom těsto po částech krájej a každou tuto část vyválej o průměru 2 cm, nakrájej asi dvou centimetrové kousky a z nich tvaruj rohlíčky. Pokud těsto bude Lepivé dej ho do mrazáku.

Rohlíčky upeč na 170° asi 10 min. Na závěr můžeš rohlíčky poprášit moučkovým březovým cukrem anebo rohlíčky obal v kokosovém mouce, cz