



Vánoční cukroví a menu





Na co máte chuť?

Hlavní chod

Vánoční cukroví

Nepečené cukroví

Pečené cukroví

RAW cukroví

Hlavní chod

Lahodná rybí polévka, klasika českých Vánoc v podobě houbového kuby nebo bramborový salát 3x jinak, a to i v RAW verzi. Vyzkoušejte nové recepty, kterým nechybí úcta k vánočním tradicím.

Chutná a zdravá rybí polévka

Ingredience:

- hřbet z kapra
- 2 mrkve
- 1 celer
- několik růžiček brokolice
- libeček
- zakysaná smetana
- kukuřičná mouka
- sůl
- pepř

Postup:

Hřbet uvařte v osolené vodě. Maso oberte a vraťte do vývaru. Přidejte na kostičky nakrájenou mrkev, celer a brokolici. Vařte do měkka. Přidejte libeček a zakysanou smetanu. Dle potřeby můžete zahustit kukuřičnou moukou. Dle chuti osolte a opepřete.

Náš tip:

Máte-li rádi krémové polévky, vše nakonec rozmixujte tyčovým mixérem.



Netradiční bramborový salát

Ingredience:

- 300 g brambor
- 2 rajčata
- 100 g řapíkatého celeru
- 100 g papriky
- 100 g salátové okurky
- 1 menší cibule
- 70 ml zeleninového vývaru
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- sůl
- pepř

Postup:

Brambory uvařte ve slupce. Oloupejte je a nakrájejte na malé kostičky, které dejte do mísy. Přidejte nakrájené rajčata, celer, papriku, okurku a cibuli. Vše důkladně promíchejte a zalijte zeleninovým vývarem s citronovou šťávou a olivovým olejem. Dle chuti a osolte a opepřete. Salát nechejte na chladném místě alespoň 3 hodiny uležet.

Náš tip:

Místo zeleninového vývaru můžete použít zakysanou smetanu nebo bílý jogurt.



Odlehčený bramborový salát

Ingredience:

- 200 g brambor
- 1 jablko
- šunka s obsahem masa minimálně 85 %
- ½ citronu
- 1 malá šalotka
- 2 lžičce extra panenského olivového oleje
- 1 bílý jogurt
- sůl
- pepř

Postup:

Brambory uvařte ve slupce do měkka. Oloupejte je a nakrájejte na kostičky, které dejte do velké mísy. Jablko nastrouhejte na jemném struhadle a přidejte do mísy. Dále přidejte na kostičky nakrájenou šunku, šalotku, šťávu z citronu, olivový olej a bílý jogurt. Důkladně promíchejte a dle chuti osolte a opeřete. Nechejte na chladném místě alespoň 3 hodiny uležet.

Náš tip:

Do salátu můžete přidat čerstvé bylinky dle chuti.



RAW “bramborový” salát

Ingredience:

- 2 jablka
- 2 mrkve
- ½ celeru
- 1 větší cibule
- 2 čerstvá rajčata
- sušená rajčata
- 200 g hrášku
- 200 g kukuřice
- 2 stroužky česneku
- 3 lžíce extra panenského olivového oleje
- ½ citronu
- kurkuma
- sůl
- pepř

Postup:

Jablka, mrkve a celer očistěte a nastrouhejte na hrubém struhadle. Cibuli a čerstvá rajčata nakrájejte na malé kostičky. Sušená rajčata nasekejte. Nakrájené a nastrouhané ingredience dejte do mísy a přidejte hrášek, kukuřici a prolisovaný česnek. Vše důkladně promíchejte. Nakonec přidejte olivový olej, citronovou šťávu a špetku kurkumy. Dle chuti osolte a opepřete. Salát nechejte na chladném místě alespoň 3 hodiny uležet.

Náš tip:

Do salátu můžete přidat nasekané kešu ořechy a jakákoliv semínka.



Vánoční kuba

Ingredience:

- 250 g bulguru
- 70 g sušených hub
- 5 stroužků česneku
- 1 větší cibule
- 5 sušených rajčat
- olivový olej
- majoránka
- sůl
- pepř

Postup:

Nejprve si uvařte bulgur. Uvařený bulgur dejte do zapékací mísy a přidejte sušené houby, na drobno nasekaná sušená rajčata, nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Vše důkladně promíchejte. Nakonec přidejte olivový olej a majoránku. Dle chuti osolte a opeřete. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte 25 až 30 minut do zlatova.

Náš tip:

Bulgurového kubu podávejte s kysaným zelím.



Vánoční cukroví

Jaké vánoční cukroví je nejlepší? Pestré a zdravé. Nové originální recepty přinesou do vašeho domova kouzlo i vůni Vánoc. Užijte si Vánoce i pohodu u pohádek bez výčitek a bez obav z povánočního vážení.

A close-up photograph of various chocolate truffles and candies arranged on a rustic wooden surface. The truffles are decorated with white chocolate stripes, nuts, and small chocolate chips. Some are tied with twine. The scene is lit with warm, soft light, creating a cozy atmosphere. A central purple banner contains the text 'Nepečené cukroví'.

Nepečené cukroví

Makové kuličky

Ingredience:

- 300 g sušených švestek
- 300 g máku
- sezamová semínka
- 1 čajová lžička mleté skořice
- datlový sirup dle chuti

Postup:

Švestky přes noc namočte do studené vody, aby změkly. Připravte si mixér, do kterého vložte švestky, mák, mletou skořici a datlový sirup. Vše důkladně rozmixujte do hladka. Ze vzniklého těsta tvarujte kuličky, které obalte v sezamu a dejte do lednice ztuhnout.

Náš tip:

Místo sezamových semínek můžete použít například strouhaný kokos nebo nasekané vlašské ořechy.



Medové kuličky

Ingredience:

- 200 g perníčků
- 3 lžíce medu nebo datlového sirupu
- 1 Salko
- 150 g másla
- 70 g vlašských ořechů
- strouhaný kokos

Postup:

Perníčky nastrouhejte. Salko nechejte zkaramelizovat v plechovce ve vodní lázni (vařte přibližně 2 hodiny). Nastrouhané perníčky, Salko, med a máslo dejte do mísy a důkladně promíchejte. Přidejte namleté vlašské ořechy a opět důkladně promíchejte tak, aby vám vzniklo tuhé těsto. Pokud by bylo těsto příliš řídké, přidejte více mletých ořechů. Těsto nechejte na chladném místě alespoň 3 hodiny uležet. Poté z něj tvarujte malé kuličky, které obalujte ve strouhaném kokosu. Kuličky nechejte na chladném místě alespoň 2 dny uležet.

Náš tip:

Na obalení můžete použít mleté ořechy, semínka nebo nastrouhanou hořkou čokoládu.



Oříškové pralinky

Ingredience:

- 100 g kešu ořechů
- 50 g pistácií
- 50 g vlašských ořechů
- 100 g kakaového másla
- 50 g třtinového cukru

Postup:

Ořechy nasekejte na drobno nebo je rozmixujte na prášek. Nasekané ořechy dejte do mísy, přidejte kakaové máslo a třtinový cukr. Vše důkladně promíchejte. Připravte si cukrářské košíčky, které plňte připravenou směsí. Pralinky nechejte vychladit v lednici.

Náš tip:

Pro výraznou čokoládovou chuť přidejte nasekané kakaové boby.



Plněné sušené ovoce v čokoládě

Ingredience:

- 10 sušených datlí
- 10 sušených meruněk
- 10 sušených fíků
- 1 tabulka vysokoprocentní čokolády
- 20 g másla
- vlašské ořechy
- datlový sirup

Postup:

Ve vodní lázni si rozpustíte čokoládu, kterou dle chuti dosladíte datlovým sirupem. Připravte si sušené ovoce, přičemž do každého kousku vložte půlku vlašského ořechu. Ovoce napíchněte na párátko a namáčejte do rozpuštěné čokolády. Nechejte na chladném místě ztuhnout.

Náš tip:

Náplň do ovoce můžete volit dle vlastní chuti. Použít můžete nejen ořechy, ale také semínka, na drobno nakrájené čerstvé ovoce a podobně.



Vosí hnízda

Ingredience:

- 50 g másla
- 150 g špaldových piškotů
- 5 lžic polotučného mléka
- 1 lžice karobu
- 3 lžice datlového sirupu

Postup:

Do mísy dejte máslo, karob a datlový sirup. Z ingrediencí ušlehejte hladký krém, do kterého přidejte mléko. Rozdrobte několik piškotů, které přidejte do krému a vypracujte těsto, které nechejte alespoň 2 hodiny na chladném místě uležet. Těstem plňte formičky na vosí hnízda a dospod dejte piškot, jako je tomu u klasických vosích hnízd. Hotové cukroví nechejte několik dní na chladném místě. Pokud jste milovníkem vaječného koňaku, pak jím můžete vosí hnízda naplnit.

Náš tip:

Do těsta můžete přidat strouhaný kokos nebo nasekané ořechy.



Promesso 

Když máte v kuchyni někoho,
na koho se můžete spolehnout...





Pečené cukroví

Banánové kuličky

Ingredience:

- 2 zralé banány
- 150 g třtinového cukru
- 200 g celozrnných špaldových piškotů
- strouhaný kokos

Postup:

Nejprve si v mixéru rozmixujte banány. Přidejte třtinový cukr a piškoty a znovu důkladně rozmixujte. Ze vzniklého těsta tvořte kuličky, které skládejte na pečící papír. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte přibližně 10 až 15 minut. Teplé kuličky obalte ve strouhaném kokosu.

Náš tip:

Místo kokosu můžete použít nastrohanou čokoládu nebo nasekané ořechy.



Celozrnné košíčky

Ingredience:

- 250 g celozrnné špaldové mouky
- 150 g másla
- 100 g třtinového cukru
- 1 lžička skořice
- ořechy a sušené ovoce dle chuti
- vysokoprocentní čokoláda
- 1 vejce

Postup:

Ze špaldové mouky, másla, třtinového cukru, vajíčka a mleté skořice vypracujte hladké těsto. Připravte si formičky na košíčky a naplňte je připraveným těstem. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte 10 až 15 minut. Vychladlé košíčky plňte ořechy nebo sušeným ovocem a polévejte rozpuštěnou čokoládou.

Náš tip:

Košíčky můžete naplnit čerstvým ovocem a přelít želatinou.



Celozrnné vanilkové rohlíčky

Ingredience:

- 300 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g kukuřičné mouky
- 50 g třtinového cukru
- vanilkový lus
- citronová kůra
- 200 g mletých ořechů
- 250 g másla
- 1 vajíčko

Postup:

Do větší mísy vložte špaldovou mouku, kukuřičnou mouku a třtinový cukr. Vše důkladně promíchejte. Do mixéru vložte máslo, vajíčko, vanilkový lus a nastrouhanou citronovou kůru. Důkladně rozmixujte do hladka. Přisypte smíchané mouky s třtinovým cukrem a ještě jednou vše rozmixujte. Směs na rohlíčky přelijte do mísy, přidejte namleté ořechy a promíchejte. Vzniklé těsto nechejte přes noc odpočinout na chladném místě. Druhý den z těsta tvarujte rohlíčky, které rozprostřete na pečicí plech. Předehřejte si troubu na 180 °C a rohlíčky pečte 15 minut.

Náš tip:

Do těsta na rohlíčky můžete přidat na drobno nasekané sušené banány.



Datlové pusinky

Ingredience:

- 150 g sušených datlí
- 50 g sušených meruněk
- 30 g třtinového cukru
- 2 bílky
- 100 g vlašských ořechů
- 20 g pistácií

Postup:

Bílky ušlehejte na tuhý sníh, do kterého opatrně vmíchejte nasekané vlašské ořechy a pistácie, nakrájené datle a meruňky a třtinový cukr. Lžičkou tvarujte pusinky a skládejte je na pečicí papír. Předehřejte si troubu na 150 °C a pečte přibližně 5 - 10 minut do zlatova.

Náš tip:

Pro ozvláštnění chuti do bílků můžete přidat například lněná nebo chia semínka a goji.



Linecké cukroví

Ingredience:

- 350 g celozrnné pšeničné mouky
- 80 g třtinového cukru
- 130 ml olivového oleje
- citrónová kůra
- voda dle potřeby

Postup:

Všechny ingredience vložte do mísy a vypracujte hladké těsto. Těsto nechejte na chladném místě alespoň 2 hodiny odležet. Mezitím si předehřejte troubu na 180 °C a připravte si formičky. Těsto vyválejte na tenký plát a vykrajujte tvary dle libosti. Linecké pečte 10 - 15 minut.

Náš tip:

Linecké pomažte karobovou pomazánkou nebo rozmixovaným sušeným ovocem, například jahodami.



Mandlové zvonečky

Ingredience:

- 100 g celozrnné špaldové mouky
- 20 ml datlového sirupu
- 1 vanilkový lusks
- 50 g mandlí
- 1 vajíčko
- 100 g másla

Postup:

V mixéru si rozemelte mandle na mouku, kterou poté nasypete do mísy. Přidejte špaldovou mouku, datlový sirup, vajíčko, vanilkový lusks a změkklé máslo. Vše důkladně promíchejte a vypracujte hladké těsto. Těsto nenechávejte odpočinout, rovnou jej rozválejte a pomocí vykrajovátká vykrajujte zvonečky. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte přibližně 10 - 15 minut. Zvonečky nechejte zcela vychladnout, až poté je sundejte z plechu.

Náš tip:

Do těsta můžete přidat několik kapek citronové šťávy.



Mrkvové cukroví

Ingredience:

- 150 g na jemno nastrouhané mrkve
- 250 g másla
- 250 g celozrnné špaldové mouky
- 1 prášek do pečiva
- datlový sirup
- nasekané mandle

Postup:

Všechny ingredience vložte do mísy a důkladně promíchejte tak, aby vytvořily těsto. Těsto nechejte v lednici alespoň 2 hodiny uležet. Těsto vyválejte na tenký plát, ze kterého vykrajujte libovolné tvary. Přehřejte si troubu na 180 °C a pečte přibližně 10 - 15 minut.

Náš tip:

Teplé cukroví obalte v medu a strouhaném kokosu.



Ořechové šátečky

Ingredience:

- 150 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g mletých vlašských ořechů
- 100 ml rostlinného mléka
- 50 g vysokoprocentní čokolády
- 1 čajová lžička mleté skořice
- 20 ml olivového oleje

Postup:

Do mísy vložte mouku, ořechy, a mletou skořici. Důkladně promíchejte a přilijte rostlinné mléko a olej. Opět důkladně promíchejte tak, aby se všechny ingredience spojily a vytvořily tak hladké těsto. Těsto nechejte na chladném místě alespoň 2 hodiny uležet. Mezitím si připravte kovové trubičky, které lehce potřete olejem. Těsto rozválejte na placku, ze které poté vykrajujte čtverečky o velikosti přibližně 4 x 4 cm. Připravené kovové trubičky obalujte těmito čtverečky. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte přibližně 15 až 20 minut. Vychladlé šátečky namáčejte do rozpuštěné čokolády.

Náš tip:

Šátečky naplňte zdravou jahodovou marmeládou nebo karobovou pomazánkou.



Ovesné tyčinky

Ingredience:

- 300 g ovesných vloček
- 150 g másla
- 50 ml datlového sirupu
- 50 g třtinového cukru

Postup:

Všechny ingredience vložte do mísy a pečlivě promíchejte. Ze vzniklého těsta uválejte placku, kterou nakrájete na tyčinky. Přehřejte si troubu na 180 °C a tyčinky pečte 10 až 15 minut do zlatova.

Náš tip:

Do tyčinek můžete přidat na drobno nakrájené sušené ovoce nebo nasekané ořechy.



Perníčky

Ingredience:

- 1 hrnek celozrnné špaldové mouky
- 1 vejce
- perníkové koření
- datlový sirup dle chuti
- 7 polévkových lžic olivového oleje

Postup:

Všechny ingredience vložte do mísy a vypracujte hladké těsto. Těsto důkladně vyválejte na přibližně 0,5 cm silný plát. Z plátu vykrajujte své oblíbené tvary, které vyskládejte na pečicí papír. Předehřejte si troubu na 180 °C a perníčky pečte přibližně 10 min.

Náš tip:

Aby byly perníčky krásně zlaté a lesklé, potřete je před pečením rozšlehaným vajíčkem.



Skořicová srdíčka

Ingredience:

- 100 g mandlí
- 100 g celozrnné špaldové mouky
- 50 ml datlového sirupu
- 1 polévková lžice mleté skořice
- 30 ml extra panenského olivového oleje
- čokoláda s obsahem kakaa minimálně 70 %

Postup:

Mandle vložte do mixéru a rozmixujte do hladka. Mandlovou mouku vložte do mísy a přidejte špaldovou mouku, skořici, olivový olej a datlový sirup. Vypracujte hladké těsto. Pokud by bylo těsto sypké, přidejte trochu vody. Pomocí vykrajovátka vykrajujte srdíčka, která skládejte na pečící papír. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte 8 - 10 minut. Srdíčka nechejte vychladnout a poté je polijte rozpuštěnou čokoládou.

Náš tip:

Srdíčka můžete slepit zdravou marmeládou nebo karobovou pomazánkou.



Špaldové pracny

Ingredience:

- 250 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g mletých oříšků
- 150 g másla
- 100 g třtinového cukru
- 15 g kakaa
- špetka mleté skořice
- 1 vejce

Postup:

Všechny ingredience vložte do mísy a vypracujte tuhé těsto. Těsto nechejte na chladném místě alespoň 2 hodiny odležet. Připravte si formičky na pracny, které důkladně vymažte máslem a naplňte připraveným těstem. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte 10 - 15 minut. V průběhu cukroví kontrolujte.

Náš tip:

Do těsta můžete přidat mletý hřebíček, který pracny krásně ovoní.



Zázvorové sušenky

Ingredience:

- 100 g pohankové mouky
- 50 g másla
- 1 malá lžička prášku do pečiva
- 3 lžíce datlového sirupu
- kousek nastrouhaného zázvoru

Postup:

Všechny ingredience vložte do mísy a vypracujte hladké těsto. Těsto nechejte na chladném místě alespoň 2 hodiny uležet. Poté z něj tvarujte malé placičky, které skládejte na pečicí papír. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte 10 až 15 minut.

Náš tip:

Upečené placičky namáčejte do poloviny v rozpuštěné vysokoprocenní čokoládě.



Zdravé a lehké marokánky

Ingredience:

- 100 g ovesných vloček
- 20 g medu
- 100 g kešu ořechů
- 200 g sušeného ovoce
- 300 ml vody

Postup:

V mixéru rozmixujte ovesné vločky na jemno. Namleté ovesné vločky vložte do kastrůlku s vodou, přidejte med a vařte do zhoustnutí. Do kaše přidejte nasekané kešu ořechy a domácí sušené ovoce. Perfektně se hodí meruňky, ananas, jahody a banán nakrájené na malé kostičky. Ovoce si nasušte alespoň týden dopředu v sušičce potravin. Vše důkladně promíchejte. Ze směsi tvořte placičky, které vyskládejte na pečící plech. Předehřejte si troubu na 180 °C a pečte přibližně 20 – 25 minut.

Náš tip:

Před podáváním polijte marokánky rozpuštěnou vysokoprocenní čokoládou.



Zdravé a voňavé kokosky

Ingredience:

- 3 bílky
- 150 g strouhaného kokosu
- špetka soli
- třtinový cukr (množství dle chuti)

Postup:

Z bílků vyšlehejte tuhý sníh. Do sněhu přidejte třtinový cukr a přisypte strouhaný kokos. Opatrně promíchejte. Připravte si lžičku, pomocí které tvarujete malé kuličky. Kuličky pokládejte na pečící papír a dejte péct do předehřáté trouby na 180 °C. Pečte přibližně 10 až 15 minut.

Náš tip:

Do sněhu můžete přidat na drobno nasekané vlašské ořechy.



A photograph of several round, dark brown raw chocolate almond balls. Each ball is coated with a layer of white powder and topped with finely chopped almonds. They are arranged on a rustic wooden plate. In the background, there are bowls of whole almonds, a bowl of almond slices, and a bowl of chocolate chips. The scene is set on a light-colored surface with scattered almond slices and chocolate chips.

RAW cukroví

Čokoládové tyčinky

Ingredience:

- 150 g mletých vlašských ořechů
- 70 g oblíbeného sušeného ovoce
- 4 polévkové lžíce nepraženého kakaa
- 70 g datlí
- 120 g kakaového másla
- datlový sirup

Postup:

Do mixéru vložte datle a mleté ořechy. Mixujte do hladka. Směs dejte do mísy a přidejte nakrájené sušené ovoce. Důkladně promíchejte. Ze vzniklého těsta tvarujte tyčinky. Z kakaového másla, nepraženého kakaa a datlového sirupu vypracujte polevu, do které namáčejte připravené tyčinky. Tyčinky dejte na chladné místo uležet.

Náš tip:

Místo kakaového másla můžete použít například arašídové nebo mandlové máslo.



Datlové kuličky

Ingredience:

- 250 g datlí
- 5 polévkových lžic raw kakaa
- strouhaný kokos
- 50 g chia semínek
- 1 vanilkový lusk

Postup:

Všechny ingredience kromě strouhaného kokosu vložte do mixéru a mixujte do hladka. Vznikne vám lepivé těsto, ze kterého tvarujete kuličky. Kuličky obalte ve strouhaném kokosu a dejte na chladné místo uležet.

Náš tip:

Do těsta můžete přidat sušené meruňky nebo čerstvý banán.



Goji lanýže

Ingredience:

- 200 g strouhaného kokosu
- 100 g goji
- 300 g datlí
- nepražené kakao dle chuti

Postup:

Do mixéru vložte strouhaný kokos, datle a nepražené kakao. Mixujte do hladka. Do vzniklé směsi přidejte goji a pečlivě promíchejte. Z těsta tvořte malé lanýže, které dejte na chladné místo uležet.

Náš tip:

Do těsta můžete přidat jakékoliv oblíbené sušené ovoce.



Perníčky

Ingredience:

- 250 g mandlí (nepražené, nesolené)
- 150 g datlí
- perníkové koření
- 120 g lněného semínka

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladka. Dle potřeby přidejte vodu. Vzniklé těsto rozválejte na tenký plát a vykrajujte tvary dle libosti. Perníčky sušte v sušičce potravin přibližně 10 až 12 hodin.

Náš tip:

Místo lněného semínka použijte chia nebo sezamová semínka, případně jejich mix.



Linecké

Ingredience:

- ½ hrnku kokosové mouky
- 1 hrnek mletých mandlí
- datlový sirup
- 1 lžíce kokosového oleje
- 3 lžíce citronové šťávy
- 1 vanilkový lusk
- 1 lžička jedlé sody

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladka. Dle potřeby přidejte vodu. Ze vzniklého těsta vyválejte plát, ze kterého vykrajujte oblíbené tvary. Linecké dejte do sušičky potravin a sušte 10 až 12 hodin.

Náš tip:

Linecké slepujte raw marmeládou.





www.g21-vitality.cz

Máte dotaz? Kontaktujte nás.

>>klikněte zde<<



www.penta.cz



www.g21-vitality.cz



G21-Vitality.cz



g21vitality



G21 Vitality



www.g21-vitality.cz