

VÁNOČNÍ CUKROVÍ



HRAVĚ
a
ZDRAVĚ

Mandlové sušenky



Suroviny:

- 200 g mandlí (mandle můžete nahradit lískovými oříšky, vlašskými nebo kešu oříšky)
- 200 g ovesných vloček (můžete je nahradit jáhlovými, pohankovými, rýžovými nebo ovesnými bezlepkovými vločkami)
- 2 lžíce tmavého kakaa na pečení
- 60 ml javorového sirupu (javorový sirup můžete nahradit datlovým)
- 60 ml kokosového oleje
- ½ čajové lžičky kokosového oleje
- sůl na špičku lžičky

Postup:

- Do mixéru vložte mandle, ovesné vločky, kakao a sůl.
- Mixujte tak dlouho, než vznikne hladká směs.
- Směs přesypejte do misky.
- Kokosový olej a javorový sirup rozehřejte v rendlíčku tak, aby byla směs tekutá.
- Všechny ingredience ručně promíchejte.
- Vytvořte z nich kuličky a položte je rovnou na plech na pečicí papír.
- Kuličky vidličkou nebo razítkem na sušenky rozmáčkněte do tvaru sušenek.
- Pečte na 180° po dobu 15 minut nebo je rovnou uložte do krabíčky do lednice.

Náš tip:

Mandle jsou pro vaše tělo zkrátka k nezaplacení. Snižují zvýšenou hladinu krevního cukru v krvi, chrání srdce a cévy. Zlepšují kvalitu kůže, vlasů a nehtů. Tlumí kašel, křeče, zácpu a blahodárně působí na nervovou soustavu. Mají protizánětlivý a protinádorové účinky.

Kokosové kuličky s citrónovou príchuťou



Suroviny:

- 2 hrnky strouhaného kokosu
- 4 lžice kokosového oleje
- 2 lžice medu
- šťáva z jednoho citrónu alebo limetky (pokiaľ nemáte rada príchuť citrónu, tak citrón môžete nahradiť třeba šťávou z ½ pomaranča. Pokiaľ ani ten nemáte rada, tak sa nebojte použiť trochu rumu).

Postup:

- Do mixéru vložte kokos a rozmixujte ho.
- Mixujte tak dlho, než vznikne jemná a sypká smes.
- Smes presypejte do misky.
- Do misky pridajte šťavu z citrónu, kokosový olej a med.
- Všetchny ingrediencie ručne promiechajte.
- Vytvorte z nich kuličky a položte je do krabicky.
- Krabicku uzavrete, vložte ju do lednice a kuličky nechajte ztuhnout.
- Kuličky nechajte uložené v lednici.

Náš tip:

Kokos umí díky všem vitamínům, minerálům které obsahuje skvěle posílit imunitu a snížit ve vašem těle přítomnost kvasinek, plísní, virů a bakterií. Citrón spolehlivě očisťuje tělo, posiluje imunitu a podporuje hojení.

Řezy z máslové dýně



Suroviny:

- 1 hrnek lískových oříšků
- 1 hrnek pohankové mouky
- ½ hrnku rozinek
- 2 lžíce tmavého kakaa na pečení
- ½ střední máslové dýně
- 200 g sušených datlí
- šťáva ze 2 citronů
- 1 lžička skořice

Náš tip:

Datle obsahují velké množství železa, draslíku, vitamínu B1 a B5. Skvěle pomáhají při chudokrevnosti, stresu. Díky obsahu aminokyseliny tryptofanu přispívají k lepšímu spánku, psychické pohodě a podporují soustředění.

Postup:

- Večer před pečením nasypete zvlášť oříšky, rozinky a datle do misek, zalijte je vodou tak, aby byly ponořené a nechte je nabobtnat v lednici do druhého dne.
- Druhý den z lískových oříšků, datlí a rozinek scedíte vodu a propláchnete je.
- Do mixéru vložte oříšky a rozinky a rozmixujte je nebo je umelte.
- Do mixéru ke směsi z oříšků a rozinek přidejte mouku a kakao.
- Vše mixujte tak dlouho, než vznikne vláčná hmota.
- Hmotu natlačte do libovolné formy a dejte ji ztuhnout do lednice.
- Pak si oloupejte máslovou dýni, omyjte ji a nakrájejte ji na malé kousky.
- Malý kousek dýně si nechte stranou na ozdobu.
- Kousky dýně rozmixujte v mixéru nebo je umelte na mlýnku.
- K dýni, kterou jste rozmixovala nebo namlela přidejte šťávu z citronu, skořici a vše dobře rozmixujte na kaši.
- Kaši potřete korpus a ozdobte nastrouhanou dýní.
- Řezy nechte uložené v lednici.

Slunečnicové čtverečky



Suroviny:

- 200 g slunečnicových semínek
- 30 g mletého máku
- 30 g lněného semínka
- 200 g sušených datlí
- 1 citron
- 1 lžička mleté skořice
- nastrouhaná citronová kůra z 1 citronu
- kousek hořké čokoláda na ozdobu
- mandlové lupínky nebo barevný posyp na ozdobu

Náš tip:

Slunečnicová semínka díky vitamínům skupiny B, vitamínu K a E, hořčíku, manganu, mědi, fosforu, selenu posilují imunitu, hojení ran a regeneraci těla.

Postup:

- Večer před pečením nasypete zvlášť slunečnicová semínka a datle do misek, zalijte je vodou tak, aby byly ponořené a nechte je nabobtnat v lednici do druhého dne.
- Druhý den ze slunečnic a datlí slejte vodu a dobře je propláchněte.
- Vložte je do misky a přidejte k nim citronovou kůru, mák, skořici a lněná semínka.
- Do mixéru vložte datle, citronovou šťávu a rozmixujte je.
- Mixujte tak dlouho, než vznikne jemná hmota.
- Tuto hmotu přidejte k suché směsi a vše důkladně promíchejte.
- Vzniklé těsto vyválejte na placku, ze které vykrojte čtverečky.
- Čtverečky pak poskládejte na plech na pečicí papír.
- Pečte na 150° zhruba 10 - 15 minut do doby, než začnou kyticíky hnědnout.
- Po upečení vyndejte cukroví z trouby a nechte ho vychladnout.
- Cukroví můžete ozdobit rozpuštěnou hořkou čokoládou a nasekanými mandlemi, barevným posypem nebo kokosem.

Ořechové kalíšky s kokosem



Suroviny:

- 1 lžička chia semínek
- 1 hrnek vašich oblíbených oříšků (nebo směs oblíbených oříšků)
- ½ hrnku rozinek
- ½ hrnku nasekaných sušených datlí
- ½ hrnku strouhaného kokosu
- ½ hrnku ovesných vloček (můžete je nahradit jáhlovými, pohankovými, rýžovými nebo ovesnými bezlepkovými vločkami)
- ¼ hrnku kokosového oleje
- 2 lžice javorového sirupu nebo medu
- papírové kalíšky

Postup:

- Večer před pečením nasypete zvlášť chia semínka, oříšky, rozinky a datle do misek, zalijte je vodou tak, aby byly ponořené a nechte je nabobtnat v lednici do druhého dne.
- Druhý den z lískových oříšků, datlí a rozinek sced'te vodu a propláchněte je.
- Všechny ingredience dejte do mixéru a mixujte tak dlouho, než vznikne jemné těsto.
- Vzniklé těsto vložte do kalíšků a ozdobte ho kokosem.
- Cukroví nechte ztuhnout v lednici.

Náš tip:

Vlašské ořechy díky svému úžasnému složení (tolik potřebné omega 3 kyseliny, železo, hořčík, draslík, vitamíny B1, B2, B6, vitamin E a další jiné) podporují výživu mozku, nervové soustavy, zlepšují paměť a působí jako spolehlivý antioxidant pro vaše tělo. Díky lískovým ořechům přispíváte k prevenci osteoporózy, srdečních onemocněních. Posilují dásně a zuby, slinivku břišní a slezinu.

Makové kuličky



Suroviny:

- 2 hrnky nepomletého máku
- 1 hrnek strouhaného kokosu
- ½ hrnku sušených vypeckovaných datlí
- 2 – 4 lžíce medu (dle toho, jak chcete mít kuličky sladké)
- šťáva z půlky citronu
- 1 lžička skořice

Postup:

- Do mixéru nasype mák a kokos.
- Vše mixujte tak dlouho než vzniklá hmota začne lepit a vonět (mák a kokos pustí tuk).
- Tuto hmotu přendejte do mísy.
- Do mixéru dejte datle s trochou vody.
- Datle s vodou mixujte tak dlouho, dokud nevznikne hustá jemná pasta.
- Pastu nalijte do makovo - kokosové hmoty a přidejte skořici, med a šťávu z citronu.
- Z těsta vytvarujte kuličky.
- Kuličky vyskládejte na pečicí papír do uzavíratelné krabičky.
- Cukroví skladujte v lednici.

Náš tip:

Mák je úžasným zdrojem vápníku. Díky tomu chrání proti osteoporóze a podporuje růst a krásu vlasů, nehtů a pokožky. Zklidňuje bolesti hlavy, stres, podráždění a nespavost.

Dvoubarevné řezy



Suroviny:

- 1 hrnky strouhaného kokosu
- 2 lžíce medu nebo datlového sirupu
- 1 lžíce kokosového oleje
- šťáva z 1 citronu
- 1 ½ hrnku sušených datlí
- 3 lžíce tmavého kakaa na pečení
- 1 měkké avokádo
- sušený kokos na ozdobu

Postup:

- Večer před pečením nasypete datle do misky, zalijte je vodou tak, aby byly ponořené a nechte je nabobtnat v lednici do druhého dne.
- Do mixéru dejte kokos, med nebo sirup, kokosový olej a citronovou šťávu.
- Vše mixujte tak dlouho, než vám vznikne jemná bílá hmota.
- Bílou hmotu namačkejte do menšího plechu nebo koláčové formy.
- Datle propláchněte vodou.
- Do mixéru dejte datle, avokádo a kakao.
- Mixujte tak dlouho, než vznikne jemná hnědá hmota.
- Hnědou hmotu rozetřete na bílou kokosovou hmotu.
- Řezy můžete ozdobit sypaným kokosem.
- Řezy nakrájejte a uložte je na pečící papír do uzavíratelné krabičky.
- Cukroví uchovávejte v lednici.

Náš tip:

Avokádo posiluje žaludek, slezinu, ledviny a zvlhčuje střeva.
Pomáhá z těla odvádět přebytečné horko a vlhko.

Obdélníčky se sušeným ovocem



Suroviny:

- 125 g dýňových semínek
- 125 g slunečnicových semínek
- 20 g strouhaného kokosu
- 150 g ovesných vloček (můžete je nahradit jáhlovými, pohankovými, rýžovými nebo ovesnými bezlepkovými vločkami)
- 2 lžice tmavého kakaa na pečení
- 1 lžička skořice
- 40 g sušených brusinek
- 40 g rozinek
- 2 - 4 lžice medu nebo javorového nebo datlového sirupu
- 60 g kokosového tuku

Postup:

- Večer před pečením nasypete zvlášť dýňová, slunečnicová semínka, brusinky, rozinky do misek, zalijte je vodou tak, aby byly ponořené a nechte je nabobtnat v lednici do druhého dne.
- Druhý den ze semínek, rozinek a brusinek sced'te vodu a propláchněte je.
- Semínka, rozinky, brusinky, kokos, vločky, kakao, skořici dejte do mísy a ručně promíchejte.
- Sirup s tukem rozehejte ve vodní lázni, vlijte je do mísy a vše pořádně promíchejte.
- Vzniklé těsto rozetřete na plech vyložený fólií nebo pečícím papírem.
- Mokrou rukou upěchujte a uložte těsto do lednice.
- V lednici nechte těsto ztuhnout a pak ho nakrájejte na obdélníčky.
- Cukroví uchovávejte v lednici.

Náš tip:

Dýňová semínka jsou bohatá na bílkoviny, vitamíny a minerály. S oblibou se jim říká, že jsou lidovým lékářem na záněty močového měchýře a močových cest, snižují vysoký krevní tlak a krevní cukr

Sezamové kuličky



Suroviny:

- 1 hrnek neloupaných sezamových semínek
- 1 hrnek sušených vypeckovaných datlí
- sezam na obalení

Postup:

- Večer před pečením nasypete zvlášť datle do misky, zalijte je vodou tak, aby byly ponořené a nechte je nabobtnat v lednici do druhého dne.
- Druhý den z datlí scedíte vodu a propláchněte je.
- Sezam a kakao dejte do mixéru a mixujte tak dlouho, než vznikne voňavá lepivá hmota.
- Pak do mixéru nasypete datle a mixujte je tak dlouho, než vznikne jemná hmota.
- Z těsta vypracujte kuličky.
- Obalte je v sezamu.
- Kuličky uložte na pečicí papír do uzavíratelné krabičky.
- Cukroví uchovávejte v lednici.

Náš tip:

Sezam obsahuje více vápníku než kravské mléko, proto je úžasnou prevencí proti osteoporóze, zlomeninám a zácpě.