

Kuchařka vánočního cukroví Světa zdraví






Mandlové rohlíčky

- ➔ 300g špaldové mouky
- ➔ 200g másla
- ➔ 100g mandlí
- ➔ 40g třtinového cukru
- ➔ 2 žloutky
- ➔ třtinový vanilkový cukr na obalení (Alnatura, koupíte v DM drogeriích)

Mandle zbavíme slupek a nasucho trochu opražíme, poté nameleme nebo nasekáme ve strojku najemno, takto připravené je smícháme s ostatními ingrediencemi, utvoříme pěkný bochánek a necháme odležet alespoň dvě hodiny v lednici. Rohlíčky tvarujeme co nejmenší, lépe to vypadá, dáme je na plech s pečicím papírem a pečeme na zhruba 175 °C asi 8 minut. Záleží na velikosti, měly by zůstat světlé, jen trochu zlatavé od spodu. Ještě vlažné obalujeme ve třtinovém vanilkovém cukru.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 50ks:  Energie 3500 kcal, Bílkoviny 61g, Sacharidy 271g, Tuky 239g, Vlákna 34,4g

Jeden kousek:  Energie 70 kcal, Bílkoviny 1,2g, Sacharidy 5,4g, Tuky 4,8g, Vlákna 0,7g

Věděli jste, že...

Špaldová mouka

Nešlechtěná pšenice typické oříškové chuti obsahuje nejvíc bílkovin ze všech obilovin. Je bohatá na minerály, zejména hořčík, vápník, draslík, fosfor, zinek a vitaminy B₁, B₂. Pozitivně působí na imunitní systém. Špalda má na rozdíl od klasické bílé mouky vysoký obsah vlákniny.






Linecké cukroví

- ➔ 200g žitné mouky
- ➔ 100g másla
- ➔ 50g třtinového cukru
- ➔ 1 žloutek
- ➔ strouhaná kůra z půlky citrónu
- ➔ kvalitní džem na slepení

Máslo, žloutek, citrónovou kůru a cukr utřete do pěny a poté přidejte mouku. Vypracujte vláčné těsto a nechte nejlépe přes noc odpočinout v lednici. Po vytažení z lednice nechte těsto chvíli povolit, vyválejte placku a vykrajujte kolečka. Pečte při teplotě 180 °C přibližně 10 minut. Upečená kolečka slepujte pikantním džemem.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 40ks:  Energie 1736 kcal, Bílkoviny 32g, Sacharidy 206g, Tuky 93g, Vlákna 25,4g

Jeden kousek:  Energie 35 kcal, Bílkoviny 0,6g, Sacharidy 4,1g, Tuky 1,9g, Vlákna 0,5g



www.svet-zdravi.cz



Najdete nás na
www.facebook.com/svetzdravi.cz






Povidlové řezy

- ➔ 300g celozrnné mouky
- ➔ 200g švestkových povidel
- ➔ 250ml vody
- ➔ 200g nasekaných vlašských ořechů
- ➔ 100g spařených rozinek
- ➔ 1 lžička mleté skořice
- ➔ ½ balíčku prášku do pečiva (bez fosfátu)
- ➔ špetka soli

Povidla rozmíchejte v teplé vodě, vmíchejte ořechy, rozinky, skořici a nakonec mouku s kypřícím práškem. Vypracujte těsto, které rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem. Pečte při 200°C asi 20 minut. Vychladlé těsto rozkrájejte na malé řezy (4 × 4 cm).

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 30ks:  Energie 3158 kcal, Bílkoviny 79g, Sacharidy 433g, Tuky 136g, Vláknina 52,7g

Jeden kousek:  Energie 63 kcal, Bílkoviny 1,6g, Sacharidy 8,7g, Tuky 2,7g, Vláknina 1g

Věděli jste, že...

Vlašské ořechy

jsou doslova nabitě prospěšnými látkami. Obsahují zejména rostlinné omega-3 mastné kyseliny, vitaminy E, B₆, rostlinné steroly, vlákninu, polyfenoly, draslík, hořčík, bílkoviny, vlákninu a arginin.

Zcela prokazatelně snižují riziko cukrovky, ischemické choroby srdeční a rakoviny. Omega-3 mastné kyseliny podporují zdravý cévní systém, zlepšují prokrvení v cévách a snižují krevní tlak a cholesterol. Vlašské ořechy příznivě působí na nervy a mozek, zlepšují soustředění, paměť, a dokonce snižují riziko vzniku Alzheimerovy choroby.







Kokosky

- ➔ 1 banán
- ➔ 3 polévkové lžíce kešu másla
- ➔ 150 g kokosu
- ➔ 1 lžíce medu
- ➔ 1 odměrka FamilyIn Plus

Oloupaný banán nakrájejte na kolečka a rozmixujte na kaši. Přidejte 3 lžíce kešu másla, které si můžete připravit sami doma rozmixováním kešu ořechů s trochou kokosového oleje, a nakonec přisypte nastrouhaný kokos. Vše důkladně smíchejte a vypracujte těsto. Na plech si připravte pečicí papír a tvarujte kokosky. Pečte při 200 °C asi 10 minut. Jakmile začnou hnědnout špičky, kokosky jsou hotové.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 34 ks:  Energie 1694 kcal, Bílkoviny 26g, Sacharidy 98g, Tuky 132g, Vláknina 42g

Jeden kousek:  Energie 50 kcal, Bílkoviny 0,8g, Sacharidy 2,9g, Tuky 3,9g, Vláknina 1,2g

Věděli jste, že...

Kešu

Kešu oříšky jsou zdrojem hořčíku, zinku a železa. Obsahují vitaminy skupiny B, vitaminy E a K. Posilují zuby, dásně, kůži, oči a nervovou soustavu. Jejich konzumace podporuje myšlení, zmírňuje nervozitu, napětí i únavu a uklidňuje podrážděný žaludek.

Kokos

Kokos obsahuje hořčík, fosfor, zinek, železo a draslík. Pomáhá při problémech s odvápněním kostí, lámavostí vlasů a nehtů, osteoporóze, bolestech pohybového systému – způsobených přetěžováním nebo zvýšeným svalovým napětím. Je vhodný také při léčbě nervových onemocnění nebo ztrátě paměti.



www.svet-zdravi.cz



Najdete nás na
www.facebook.com/svetzdravi.cz





Datlová kolečka s arašídovým máslem

- ➔ 200g sušených datlí (namočených přes noc)
- ➔ 100g špaldové mouky
- ➔ 1 lžice kakaového FamilyIn Plus
- ➔ 3-6 lžic rostlinného mléka (sójové, mandlové, rýžové)
- ➔ 2 lžice kokosového oleje
- ➔ špetka soli
- ➔ 1/2 lžičky prášku do pečiva (bezfosfátový)
- ➔ 150g arašídového másla bez přidaného cukru


Ze všeho nejdřív rozmixujte datle. V míse smíchejte mouku s FamilyIn Plus, špetkou soli a práškem do pečiva. Postupně přidávejte rozmixované datle, kokosový olej a po jedné lžici mléko a vypracujte těsto, které bude mít dobrou tvarovací konzistenci.

Na dobře pomoučeném válu vyválejte těsto na cca 2-3mm tenkou placku a formičkou na linecké cukroví vykrajujte kolečka a skládejte na plech. Pečte ve vyhřáté troubě na 150 °C asi 10 minut.

Vychladlé sušenky slepujte arašídovým máslem a skladujte na chladném místě.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 42ks:  Energie 2244 kcal, Bílkoviny 58g, Sacharidy 238g, Tuky 110g, Vlákna 31,8g

Jeden kousek:  Energie 45 kcal, Bílkoviny 1,2g, Sacharidy 4,8g, Tuky 2,2g, Vlákna 0,6g

Věděli jste, že...

FamilyIn Plus

dodává našemu organismu vyvážený poměr živin výhradně přírodního původu s nízkým obsahem kalorií. Je ideální pro zdraví, vitalitu a hubnutí bez jo-jo efektu. Jako jediný přípravek v České republice obsahuje PinnoThin, oceněnou složku proti chuti na sladké.



www.svet-zdravi.cz



Najdete nás na
www.facebook.com/svetzdravi.cz





Perníčky

- ➔ 420 g špaldové mouky
- ➔ 50 g ovesné mouky (rozmixovaných nebo pomletých ovesných vloček)
- ➔ 125 g másla
- ➔ 350 g medu
- ➔ 2 vejce
- ➔ 2 polévkové lžíce perníkového koření
- ➔ 2 kávové lžičky prášku do pečiva


Na mírném ohni rozpusťte máslo spolu s medem a nechte trochu vychladnout. V míse smíchejte všechny suroviny, vypracujte hladké těsto a nechte ho alespoň dvě hodiny odpočinout v lednici.

Po vytažení z lednice nechte těsto chvíli povolít. Na dobře pomoučeném válu vyválejte cca 2–3 mm tenkou placku (čím tenčí, tím křupavější) a vykrajujte perníčky.

Před pečením potřete perníčky rozpuštěným máslem nebo rozšlehaným vajíčkem a pečte v rozpálené troubě na 170 °C asi 10 minut.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 100 ks:  Energie 3978 kcal, Bílkoviny 61g, Sacharidy 636g, Tuky 129g, Vlákna 41,3g

Jeden kousek:  Energie 40 kcal, Bílkoviny 0,6g, Sacharidy 6,4g, Tuky 1,3g, Vlákna 0,4g

TIP Připravte si domácí perníkové koření

- ➔ 1 polévková lžíce mleté skořice
- ➔ 7 drcených hřebíčků
- ➔ 4 rozdrčené kuličky nového koření
- ➔ 1 polévková lžíce jemně nastrohané citrónové kůry
- ➔ 1 polévková lžíce jemně nastrohané pomerančové kůry
- ➔ 1 polévková lžíce jemně nastrohaného anýzu
- ➔ špetka mletého badyánu

Koření rozdrťte v hmoždíři, přidejte dobře vysušenou pomerančovou a citrónovou kůru a dobře promíchejte.





Nepečená kokosová roláda

Těsto:

- ➔ 200g celozrnných sušenek
- ➔ 100g másla
- ➔ 2 polévkové lžíce medu
- ➔ 1 polévková lžíce rumu
- ➔ 3 odměrky kakaového Combi Proteinu
- ➔ 2 lžíce kvalitního kakaa

Náplň:


- ➔ 100g kokosu
- ➔ 30g másla
- ➔ 2 polévkové lžíce kokosového oleje
- ➔ 1 polévková lžíce medu
- ➔ 2 odměrky vanilkového Combi Proteinu

Sušenky rozmixujte najemno, smíchejte s máslem, medem, Combi Proteinem a lžící rumu a vypracujte těsto. Nechte chvíli odpočinout a mezitím si připravte náplň. Kokos rozmixujte společně s medem, kokosovým olejem a Combi Proteinem, dokud nevznikne jemná máslová hmota.

Mezi dvěma archy pečicího papíru rozválejte těsto na cca 3mm vysoký plát. Na plát rozetřete náplň a pomocí pečicího papíru opatrně zarolujte. Zabalte do alobalu a nechte v lednici ztuhnout alespoň 8 hodin.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 48ks:  Energie 3178 kcal, Bílkoviny 62g, Sacharidy 211g, Tuky 224g, Vlákna 49g

Jeden kousek:  Energie 66 kcal, Bílkoviny 1,3g, Sacharidy 4,4g, Tuky 4,7g, Vlákna 1g

Věděli jste, že...

Combi Protein

je vysoce kvalitní zdroj bílkovin. Obsahuje 4 druhy proteinů, které se vstřebávají postupně. Díky obsaženým 7 druhům trávicích enzymů Combi Protein nezatěžuje trávicí trakt a zajišťuje účinnější vstřebávání bílkovin, které jsou důležité nejen při sportu, ale také při hubnutí. Díky obsaženému hydrolyzovanému kolagenu omezuje stárnutí organismu. Podporuje vyživování kůže zevnitř, napomáhá k její pružnosti, pevnosti a hydrataci.






Matcha kuličky s citrónem

- ➔ 100g sušených nesířených meruněk
- ➔ 100g kešu ořechů nebo mandlí
- ➔ 100g kokosové moučky (kokosu rozmixovaného najemno)
- ➔ 50g másla
- ➔ 1 lžička prášku zeleného čaje Matcha
- ➔ 1 lžice čerstvě vymačkané citrónové šťávy
- ➔ 1 lžice citrónové kůry
- ➔ 2 lžice medu nebo javorového sirupu
- ➔ kokos nebo mleté pistácie na obalení, případně goji na ozdobu

Rozmixujte kešu nebo mandle, meruňky, smíchejte všechny ingredience v míse a dobře promíchejte, dokud se obsah nespojí na lepkavé zelené těsto. Tvarujte kuličky, které můžete obalit v kokosu nebo mletých pistáciích, případně můžete dozdobit goji.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 30ks:  Energie 2176 kcal, Bílkoviny 29g, Sacharidy 153g, Tuky 160g, Vlákna 48g

Jeden kousek:  Energie 73 kcal, Bílkoviny 1g, Sacharidy 5,1g, Tuky 5,3g, Vlákna 1,6g

Věděli jste, že...

Matcha Tea

je 100% zelený čaj, který je rozemletý na jemný prášek, při jehož výrobě nedochází k fermentaci, nepřidávají se žádná barviva, přísady ani konzervační látky. Nedávné vědecké studie došly k závěru, že Matcha obsahuje 137× více EGCG než běžný zelený čaj. EGCG je nejúčinnější antioxidant a výborný pomocník při spalování tuků. Matcha tak obsahuje až 20× vyšší antioxidační kapacitu než borůvky nebo granátová jablka. Při konzumaci čaje Matcha se zrychlí metabolismus o 30–40% a v západních zemích je často využíván v boji proti obezitě. Pití kvalitního zeleného čaje Matcha nemá žádné negativní účinky na krevní tlak.



www.svet-zdravi.cz



Najdete nás na
www.facebook.com/svetzdravi.cz






Skořicové kuličky

- ➔ 100g předem namočených ovesných vloček
- ➔ 200g mandlového másla
- ➔ 75g lněného semínka
- ➔ kůra z poloviny citrónu
- ➔ kůra z 1 pomeranče
- ➔ 100g rozinek
- ➔ 50g datlí
- ➔ 1/2 lžičky skořice
- ➔ 1/4 lžičky mletého muškátového oříšku
- ➔ skořice na obalení

Ovesné vločky namočte nejméně na hodinu do vody. Pak dobře propláchněte a vysušte, aby v nich nezůstala voda. Přidejte všechny ingredience do mixéru a rozmixujte na konzistenci lehce mazlavého těsta. Vytvarujte kuličky, dejte do lednice alespoň na hodinu odpočinout a pak lehce obalte ve skořici.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 30ks:  Energie 2176 kcal, Bílkoviny 70g, Sacharidy 194g, Tuky 142g, Vlákna 67,6g

Jeden kousek:  Energie 68 kcal, Bílkoviny 2,2g, Sacharidy 6g, Tuky 4,4g, Vlákna 2,1g

Věděli jste, že...

Skořice

snižuje cholesterol, hladinu cukru v krvi a pomáhá při procesu hubnutí. Zahřívá organismus, a tím zvyšuje využívání tuků nejen při sportu. Povzbuzuje aktivitu mozku, pomáhá s odstraňováním nervového napětí a normalizuje krevní tlak. Má protiplísňové, antibakteriální, antivirové, antiparazitární a antiseptické vlastnosti, proto je účinná v boji proti kvasinkovým infekcím, žaludečním vředům, při poruchách trávení, nevolnosti a bolestech břicha. Přináší úlevu při křečích, pomáhá snížit bolest a záněty spojené s artritidou.

Díky svému unikátnímu složení je skořice typickým kořením podzimního a zimního období. Dokáže prohřát organismus a má již zmiňované antibiotické účinky podporující a nabuzující imunitní systém.







Švestkové kuličky s lískovým oříškem

- ➔ 30g ovesných vloček
- ➔ 100g sušených švestek (předem namočených)
- ➔ 20g 90% čokolády
- ➔ 30g celých lískových oříšků
- ➔ 50g jemně drcených mandlí
- ➔ 2 odměrky (20g) kakaového FamilyIn Plus
- ➔ 1 lžička rumu
- ➔ kokos nebo mleté pistácie na obalení

Švestky rozmixujte na hladkou kaši a ovesné vločky na mouku (každé zvlášť). Smíchejte je s drcenými mandlemi, nejmenno nastrouhanou čokoládou, lžičkou rumu a FamilyIn Plus. Vezměte si lískový oříšek a obalte ho švestkovou hmotou do kuličky. Kuličky pak obalte v kokosu nebo pistáciích.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 16 ks:  Energie 1003 kcal, Bílkoviny 26g, Sacharidy 113g, Tuky 61g, Vlákna 27g

Jeden kousek:  Energie 63 kcal, Bílkoviny 1,6g, Sacharidy 7g, Tuky 3,8g, Vlákna 1,7g

Věděli jste, že...

Švestky

jsou bohaté především na vitamin E a vitaminy skupiny B, důležité pro krvetvorbu, látkovou přeměnu i pro zdravé vlasy, nehty a krásnou pokožku. Jde o silný antioxidant, který chrání buňky před poškozením volnými radikály. Švestky obsahují i celou řadu minerálů. Draslík pro zdravé srdce, nervy a svaly, fosfor pro pevné kosti a zuby, železo pro krvetvorbu a hořčík, který pomáhá při svalových křečích a je důležitý pro správnou funkci mozku. Ve švestkách najdeme i vápník, síru a zinek. Konzumace švestek je vhodná při léčbě ledvin, jater a krevního oběhu, pomáhá chránit srdce a cévy a udržovat zdravou hladinu cholesterolu. Švestky jsou díky vysokému obsahu vlákniny velmi účinné při střevních problémech a zácpě.



www.svet-zdravi.cz



Najdete nás na
www.facebook.com/svetzdravi.cz





Meruňkové kuličky s pistáciovými oříšky a kokosem

- ➔ 300g sušených nesířených meruněk
- ➔ 50g kešu ořechů
- ➔ 3 lžice čerstvě vymačkané citrónové šťávy
- ➔ 2 odměrky Combi Proteinu – vanilka
- ➔ rozemleté pistácie nebo kokos na obalení

Meruňky zalejte citrónovou šťávou a nechte uležet přes noc. Rozmixujte je, přidejte Combi Protein a vypracujte těsto. Z těsta vytvarujte kuličky, část kuliček obalte v kokosu, část v pistáciích a dejte vychladit do lednice.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 24 ks:  Energie 1248 kcal, Bílkoviny 36g, Sacharidy 216g, Tuky 24g, Vlákna 72g

Jeden kousek:  Energie 52 kcal, Bílkoviny 1,5g, Sacharidy 9g, Tuky 1g, Vlákna 3g

Věděli jste, že...

Meruňky

jsou přímo našlapané vitaminy A, C i B, které blahodárně působí na náš organismus a chrání nás před volnými radikály. Posilují zrak, imunitu a zlepšují kvalitu pokožky. Uvolňují a chrání před stresem a pomáhají při nespavosti. Mnohé studie dokazují i jejich zázračný vliv na srdce. Snižují škodlivý LDL cholesterol, tím fungují jako prevence před vznikem kardiovaskulárních onemocnění. Posílí vám imunitu a připraví na sychravější počasí. Pro svůj vysoký obsah železa jsou vhodné především pro vegany a lidi trpící anémií.



www.svet-zdravi.cz



Najdete nás na
www.facebook.com/svetzdravi.cz






Proteinovo-ovesná štola

- ➔ 100g ovesných vloček rozmixovaných na mouku
- ➔ 30g vanilkového Combi Proteinu
- ➔ 40g kokosové mouky (pomletého kokosu)
- ➔ 1 kávová lžička prášku do pečiva (bez fosfátu)
- ➔ 1 vejce
- ➔ 2 bílky
- ➔ 50g rozinek
- ➔ 40g sušených meruněk nakrájených nadrobno
- ➔ 30g mandlí
- ➔ 1 kávová lžička skořice
- ➔ 1 polévková lžice strouhané pomerančové kůry

Všechny ingredience smíchejte v hladké těsto a nechte chvíli v teple odpočinout. Vytvarujte štola a vložte na pečicím papírem vyložený plech. Pečte při 160 °C přibližně 20–25 minut dozlatova.

Kalorické hodnoty:

Celá dávka 10 ks:  Energie 1347 kcal, Bílkoviny 60g, Sacharidy 154,5g, Tuky 56g, Vlákna 31,2g

Jeden kousek:  Energie 134,7 kcal, Bílkoviny 6g, Sacharidy 15,5g, Tuky 5,6g, Vlákna 3,1g

Věděli jste, že...

Ovesné vločky

jsou lehce stravitelné a svým obsahem rozpustné vlákniny přispívají k udržení stabilní hladiny krevního cukru a regulaci cholesterolu v krvi.

Podle mnoha vědeckých studií je čím dál tím více důkazů o tom, že jsou prevencí nádorových onemocnění díky obsahu vitamínu K. Ovesné vločky jsou bohaté na mnohé vitamíny, minerální látky a stopové prvky, jako například fosfor, draslík, vápník, železo, zinek, mangan a křemík. Křemík je velmi prospěšný pro zdravé zuby, krásné vlasy a bezchybnou pleť, podobně jako mangan, který kromě zubů a kostí ovlivňuje i zdraví nervové soustavy a imunitního systému. Díky vitamínu B a aminokyselině tryptofanu zlepšují náladu a nedají prostor depresi, úzkosti, stresu či spánkovým poruchám.

