

Raw cukroví na Vánoce okouzlí vaše chuťové pohárky aneb: pečení a mlsání může být i bez výčitek



Přijde vám slovo raw ve spojení s cukrovím zvláštní? Nemusíte se vůbec děsit, jelikož raw cukroví si v posledních letech nachází i u nás velkou...

Bez mouky, cukru nebo i pečení. Přesně tak lze připravit vánoční cukroví. Jedná se o raw cukroví, které je u nás stále více populární, stejně jako celá raw strava. Prozradíme, jaké vánoční raw cukroví si můžete přichystat a proč jsou tyto druhy cukroví zdravější a mnohdy u chutnější.

Příprava raw cukroví není vůbec náročná. Naopak si ušetříte čas čekáním u trouby. Ostatně, vyzkoušejte si to sami. Podle našich snadných receptů to zvládnete hravě.

Budete-li chtít další zdravé recepty, sáhněte například i [po těch, které se vyhýbají máslu](#) – tedy tuku, který nám zbytečně kazí figuru.

Raw cukroví je zdravé a chutné

Přijde vám slovo raw ve spojení s cukrovím zvláštní? Nemusíte se vůbec děsit, jelikož raw cukroví si v posledních letech **nachází i u nás velkou oblibu**. A o co vlastně jde? Slovíčko raw se z angličtiny překládá jako syrové. Znamená to, že raw jídelníček je složený ze **syrové stravy**, která je zpracována

do teploty **maximálně 42-45 stupňů Celsia**.

Hlavním smysl je v tom, že všechny zdravé prvky v potravinách jsou při zahřátí na vyšší teploty zničeny. Mezi hlavní složku raw stravy pak patří **zelenina, ovoce, ořechy, semínka, luštěniny, obiloviny a další**. [Většinou bývá raw cukroví přirozeně bezlepkové.](#)

Co to znamená pro raw cukroví? Zkrátka to, že se pracuje hlavně s **oříšky, sušeným ovocem, semínky a raw čokoládou**. Cukroví podle raw zásad je především zdravé, chutné a nepřiberete po Vánocích několik kil navíc, i když si raw cukroví opravdu dopřejete.

Raw cukroví 4x jinak

Připravili jsme si pro vás raw cukroví na čtyři různé způsoby, abychom vám ukázali, že **mlsat jde i zdravě a bez výčitek**. Doma si tak můžete bez větší práce připravit pro rodinu i hosty vosí hnízda, linecké, vanilkové rohlíčky z vlašských ořechů nebo pracny. Tak s chutí do toho!

1. Raw cukroví: zdravá vosí hnízda

Vosí hnízda patří mezi nejoblíbenější kousky z vánočních cukroví. Můžete si však doma připravit raw cukroví – vosí hnízda, která vám budou možná chutnat ještě více, než ta běžná, na která jste doposud byli zvyklí.

Ingredience (cca 30 kousků):

- 300g sušené datle
- 200 g mletých mandlí
- 2lžičky vanilky
- 4 lžice kakaa
- sušené banány na kolečka

Náplň:

- 1 lžice kokosového oleje
- 1 banán

Raw vosí hnízda - postup

Datle, mandle, kakao, vanilku rozmixujeme v mixéru na jemné těsto. Vznikne nám lepivé těsto, které drží pěkně pohromadě. Poté v další misce rozmixujeme banán s kokosovým olejem.

Vezmeme si formičku na vosí hnízda a **vysypeme kakaem** (lze použít i kokos). Do formiček vtlačíme těsto a vařečku uděláme doprostřed díрку, kterou **naplníme banánovou náplní**. Nakonec přiklopíme kolečkem sušeného banánu.

Hnízdo z formičky vyklepeme a poté všechno raw cukroví dáme **ztuhnout do ledničky**. Pokud chcete, můžete si hnízda ještě pokapat raw čokoládou.

Raw cukroví: vanilkové rohlíčky z vlašských ořechů

Bez [vanilkových rohlíčků](#) snad jako ani kdyby nebyly Vánoce. Vanilkové rohlíčky z vlašských ořechů podle raw stravování nejsou složité a zaberou skutečně jen chvíli.

Ingredience:

- 200 g vlašských ořechů
- 300 g kokosu
- kokosový cukr
- 5 lžic strouhaného kakaového másla
- 3 lžičky vanilkového prášku
- špetka himalájské soli
- 2 lžíce medu/agávového sirupu

Vanilkové rohlíčky z vlašských ořechů - postup:

V mixéru rozmixujeme ořechy, postupně přidáváme kokos, vanilkový prášek, kakaové máslo, med a trochu soli. Mixujeme do té doby, než máme **kompaktní těsto**.

Z těsta si vytvarujeme rohlíčky, ti méně zruční mohou využít formičky na rohlíčky. **Rozmixujeme kokos a kokosový cukr** a v této směsi obalíme postupně každý rohlíček.



Nakonec dáme raw vanilkové rohlíčky z vlašských ořechů do ledničky, kde ztuhnou. Není tedy potřeba je péci v troubě. Skladujeme v chladnější místnosti.

3. Raw pracny s raw čokoládou

Mezi oblíbené vánoční cukroví patří také pracny. Tentokrát se vyhneme pečení na vysoké teploty a budeme pracny sušit. Bonusem tohoto druhu cukroví je to, že je [bez špetky rafinovaného cukru - tedy mnohem zdravější](#).

Ingredience:

- hrnek pekanových ořechů
- hrnek lískových ořechů
- hrst datlí
- agávový/datlový sirup
- jablko
- trochu soli

Náplň:

- hrnek pekanových ořechů
- hrnek mandlí
- hrst datlí
- lžička vanilky
- 2 lžíce kakaového másla

Raw čokoláda:

- 2 lžíce kakaa
- 2 lžíce datlového sirupu
- 3 lžíce kakaového rozpuštěného másla

Raw pracny s raw čokoládou - postup:

Všechny **ořechy je potřeba namočit přes noc ve vodě**. Ořechy, sirup, nastrouhané jablko a trochu soli rozmixujeme na těsto. Z těsta vytvoříme tvary pracen a necháme **10 hodin sušit** při teplotě **42 stupňů**.

Mezitím si vytvoříme náplň, a to tak, že rozmixujeme ořechy, přidáme vanilku a kakaové máslo. Náplní poté můžeme slepovat dvě pracny k sobě.

Na úplný závěr namáčíme pracny v raw čokoládě. Máslo na čokoládu však **nesmí být zahřáté na více než 45 stupňů**.

4. Raw cukroví: slepované linecké

Samozřejmě nemůžeme zapomenout na populární linecké, které mají **v oblibě hlavně děti**. Tuto klasiku lze také připravit v podobě raw cukroví.

Ingredience:

- 2 hrnky mandlí
- hrnek kokosu
- 1 lžíce kokosového oleje
- 2 lžíce citronové šťávy
- 5 lžic agávového sirupu
- půl lžičky jedlé sody
- 2 lžičky vanilky

Raw marmeláda:

- hrnek namočených datlí

- hrnek šťávy z mraženého rybízu

Raw linecké - postup:

Mandle necháme přes noc ve vodě, oloupeme a **necháme tři hodiny sušit** v sušičce. Smícháme mandle, kokos, sirup, citronovou šťávu, kokosový olej, jedlou sůl a rozmixujeme na jemné těsto. Těsto rozválíme na plát o **tloušťce 4 mm** a vykrájíme různé tvary.

Linecké dáme do sušičky nebo horké vypnut trouby **na 10 hodin**. Mezitím si uděláme raw marmeládu. **Mandle a šťávu rozmixujeme** a vylijeme na pečící papír, který dáme do sušičky nebo opět horké a vypnuté trouby na **cca 6-8 hodin**.

Linecké potom slepujeme marmeládou a skladujeme v krabici při nižší teplotě. Toto raw cukroví chutná opravdu nepřekonatelně.