



RECEPTY A JÍDLO 30. 11. 2020

Zdravé cukroví? Upečte letos vánoční cukroví bez zbytečné mouky a cukru!

Klasické vánoční cukroví je doslova časovanou bombou pro naši postavu. Je plné cukru, mouky a nezdravých tuků. Každoročně pečeme, dopraváme si a nakonec přemýšlíme, jak nabrané kilogramy co nejlépe a nejrychleji zhubnout. Co to letos zkusit jinak? Mlsat, ale vůbec nepřibrat. Zdravé cukroví je navíc mnohem jednodušší na přípravu než tradiční nezdravá verze.

Vánoční cukroví navíc **nemusí být jen pečené**. Takže navíc ušetříte za energii. Ale hlavně – budete šetřit i svojí energií. A **zdravé cukroví** má ještě jednu velkou výhodu – rozhodně po něm neztloustnete. Tedy pokud jej nebudete jít doslova na kila.

Zdravé cukroví: Vánoční cukroví bez bílé mouky

Říká se, že bílá mouka je pohromou pro naše zažívání. A také právě **v této oblasti je nejvíce poznat, kolik mouky spořádáme**. Pokud jste zvyklí jíst ve velkém jídla obsahující klasickou bílou mouku, pak máte nejspíš vystupující bříško. Chtě nechtě, se na této partii nejvíc odráží naše **nadměrná konzumace této nezdravé potraviny**. Naštěstí však existuje spousta alternativ, jak se bílé mouce vyhnout. Zdravé cukroví by ostatně ani **žádnou bílou mouku obsahovat nemělo**. Nejlépe uděláte, pokud zvolíte nějakou **bezlepkovou variantu**. Případně celozrnnou. Pro vánoční cukroví se báječně hodí například ječná nebo jahelná mouka. Jsou lehké a neublíží vašemu zažívání. Navíc jsou i zdravé.

Obsahují vitamíny skupiny B a prospívají i hladině krevního cukru a hladině cholesterolu. Velmi chutné jsou i ořechové mouky. I ty jsou bezlepkové a **ukrývá se v nich široké spektrum cenných látek**. Ořechové mouky na zdravé cukroví koupíte dnes už v každém obchodě. Případně si je můžete snadno vyrobit sami – jednoduše pomelte najemno ořechy a **nechte vzniklou mouku proschnout**. Pak už můžete použít, jak potřebujete. Mezi další, zdravé mouky, patří například **mouka ovesná, hrachová, amarantová nebo kukuřičná**. A vyzkoušet můžete i mouku cizrnovou. Má oříškovou chuť. Pokud ji nemáte, stačí, když najemno namelete suchou cizrnu. A perníčky, ty letos zkuste **výhradně z mouky žitné**. Pro zdravé cukroví je jako dělalá.

Zdravé cukroví: Vánoční cukroví bez cukru

Klasický bílý cukr nechte ve spíži a letos **[zkuste vánoční cukroví bez něj](#)**. Pokud už přeci jen budete mít nutkání nějaký cukr do pečení přidat, pak sáhněte po třtinovém. Avšak nutričně si příliš nepolepšíte, nějaké ty minerály se v něm sice ukrývají, ale **pro tělo je stejně nevhodný jako klasický bílý cukr**. Raději vyzkoušejte rapaduru – je to sušená třtinová štáva. Skvělý je i **javorový, datlový nebo švestkový sirup**. Sáhnout můžete i po **ječmenném sladu, melase nebo medu**. A naprosto výborné sladidlo pro zdravé cukroví je **čekankový sirup**.

NEPŘEHLEDNĚTE: [Vánoční cukroví bez cukru](#) - užijte si zdravé Vánoce!

Zdravé cukroví: Vánoční cukroví se zdravým tukem

Máslo, sádlo nebo umělý rostlinný tuk? Vánoční cukroví letos připravte bez nich. Mohou zvyšovat cholesterol, tloustne se po nich a nejsou nic, bez čeho bychom se neobešli. Sáhněte raději po kvalitních rostlinných tucích. **Využít ale pro zdravé cukroví můžete i služeb ořechů**, jsou přirozeně tučné a mohou částečně tuk ve vánočním cukroví nahradit. Skvělou volbou jsou také **[ořechové a semínkové oleje](#)**. Pochopitelně, že za studena lisované. Kupujte jen ty skutečně kvalitní. Sáhnete-li po velmi populárním **kokosovém tuku, i ten by měl být výhradně za studena lisovaný**. Jinak může být spíše na škodu. Výborný je i kakaový tuk – opět ale jen nerafinovaný.



Zdravé cukroví: Vánoční cukroví s kvalitním kakaem

Vánoční cukroví **bez kakaa a čokolády** není „to pravé ořechové“. Budete-li jejich služeb využívat, sáhněte nejlépe po těch s označením „raw“. Už to zajišťuje nějakou kvalitu. Navíc většina takových výrobků je pochopitelně prodávána i **v bio kvalitě a s fair-trade označením**. Jestliže se však kakau z nějakého důvodu potřebujete nutně vyhnout, pak jej můžete **nahradit karobem**. Což jsou vlastně lusky rohovníku obecného. Ty se umelou na jemný prášek, který je na první pohled od kakaa

k nerozeznání. **Karob má méně tuků než kakao** a až o třetinu menší kalorickou hodnotu. A [to je pro zdravé cukroví velice dobře](#). Karobu se jinak říká také svatojánský chléb.

Zdravé cukroví: Vánoční cukroví s vůní ovoce

Místo slazení můžete **sáhnout také po sušeném ovoci**. Avšak kvalitním – na obalu by rozhodně mělo být napsáno, že jde o nesířené ovoce. **Sířené druhy mohou být i spouštěčem mnoha alergií**. Sušené ovoce pro zdravé cukroví však volíme **jednoznačně nepřislazované**. I tak může vánoční cukroví chutnat skvěle a sladce.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)