STAROČESKÉ OKÉNKO 09. 11. 2021

Sladká jídla od babiček 5x jinak. Zamlsejte si díky osvědčeným receptům!

Sladká jídla dokážou potěšit kdejakého mlsouna. Nejchutnější jsou pak tehdy, když je někdo připraví s opravdovou péčí a láskou! Třeba tak, jak to dělaly naše babičky. Obecně byly a vlastně stále jsou považované za jedny z nejlepších kuchařek, pekařek a cukrářek. Vždyť jejich zkušenosti hovoří samy za sebe.

Inspirujte se **pěti skvělými recepty na sladká jídla**, kterými potěšíte celou svou rodinu. Radost budou mít zejména ti nejmenší a nejmlsnější. Usmažíte si babiččiny vdolky anebo dáte přednost jemným a na jazyku se rozplývajícím lívancům?

Sladká jídla od babiček: Nadýchané vdolky

Vzpomínáte s láskou na nadýchané vdolky od babičky? Pak si je můžete připravit společně s námi podle následujícího babiččina receptu. Je velmi snadný a výsledek naprosto dokonalý. Taková sladká jídla budete chtít jíst zas a znova.

Potřebné ingredience na babiččiny vdolky:

- **hladká mouka:** 1 kilogram
- **vaječný žloutek:** 1 kus
- **celé vejce:** 1 kus
- **krystalový nebo krupicový cukr:** 60 gramů
- **čerstvé droždí:** 1 balíček (kostka)
- **sůl:** 1 malá lžička
- **vlažné mléko (polotučné):** cca 500 až 750 mililitrů
- **rozpuštěné máslo:** cca 60 až 100 gramů
- **švestková povidla (lze použít i jiný druh):** dle chuti k podávání
- **čerstvě vyšlehaná smetana (nebo ta zakysaná):** dle chuti k podávání

Recept na babiččiny nadýchané vdolky

V menší misce si smíchejte asi **150 mililitrů vlažného mléka** spolu **s rozdrobeným droždím** a **krystalovým cukrem**. Také přidejte **lžíci hladké mouky**, promíchejte a nechte vzejít na teplém místě kvásek. Nyní si k ruce vezměte velkou mísu a do ní prosejte zbylou **hladkou mouku**. K té přidejte **vzešlý kvásek**, **sůl**, **vaječný žloutek** a r**ozpuštěné i zchladlé máslo**. Též přilévejte k ingrediencím po troškách **vlažné mléko**. Vypracujte nakonec homogenní a vláčné těsto, které nechte na teplém místě kynout asi hodinu. Dobré je přikrýt mísu utěrkou anebo poklopem. Po vykynutí **tvarujte z těsta vdolky** a vyskládejte je na plech s pečícím papírem. Před pečením je potřete rozšlehaným vejcem. Doba pečení je odhadována na čtvrt hodiny při 170 až 180 stupních Celsia. Vesměs vdolky **nepatří mezi nízkokalorická sladká jídla**, protože se připravují i na rozpáleném oleji, nejen v troubě. To můžete též zkusit. Hotový pokrm podávejte po mírném zchladnutí třeba s povidly a smetanou. Dobrou chuť!

Sladká jídla od babiček: Jemné lívance

Lívancové těsto bývalo v dávných dobách rovněž oblíbené. Voňavé a jemné lívanečky připravovaly babičky nejen pro své vnoučky velmi často. Proto vám zde pro inspiraci přinášíme další babičkovský recept. Budete se oblizovat, až ochutnáte!

Potřebné ingredience na babiččiny jemné lívance:

- **hladká mouka:** ½ kilogramu
- **čerstvé droždí:** 30 gramů
- **vlažné mléko:** cca 700 mililitrů
- **sůl:** 1 špetka
- **vanilkový cukr:** 1 balíček
- **strouhaná citronová kůra:** dle chuti (z chemicky neošetřeného citronu)
- **vajíčko:** 1 kus
- **krystalový cukr:** cca 1 lžíce (nebo dle chuti)

Recept na babiččiny jemné lívance

Sladká jídla podle babiček mají jakýsi šmrnc a **neopakovatelnou chuť**. O tom se můžete přesvědčit právě teď. Těsto na lívance připravíte následovně: do mísy **vsypte hladkou mouku**, **sůl**, **vanilkový cukr**, **citronovou kůru** a rozklepněte i **vejce**. Dále si v misce důkladně rozmíchejte **krystalový cukr** spolu s rozmělněným **droždím** a menším množství **vlažného mléka**. Až se droždí dobře rozpustí, nalijte směs do mísy s moukou. Také vlijte zbylé mléko a **vypracujte polotuhé těstíčko**. To nechte vzejít asi čtvrt hodiny na teplém místě. Nyní si vymažte tukem lívanečník či pánev a nanášejte na rozpálený povrch trochu těsta. **Lívance pečte dozlatova z obou stran**. Dezert podávejte třeba s domácí marmeládou, džemem anebo se skořicovým cukrem a smetanou. Dobrou chuť.

Sladká jídla od babiček: Šišky s mákem

Šišky s mákem mají své dlouholeté odpůrce ale i milovníky. Pokud patříte mezi fanoušky vaření či pečení a sladká jídla tohoto typu si rádi dopřejete, zde pro vás máme osvědčený recept od babičky.

Potřebné ingredience na šišky s mákem:

- **brambory vařené na loupačku:** 800 gramů
- **hrubá mouka:** 350 gramů

- **vajíčka:** 2 kusy
- **sůl:** 10 gramů
- **moučkový cukr:** dle chuti k podávání
- **mletý mák:** dle chuti k podávání
- **roztavené máslo:** dle chuti k podávání

Recept na šišky s mákem

Máte rádi **sladká jídla** a nechcete se dlouho zaobírat jejich přípravou? Potom jsou šišky s mákem naprosto ideální variantou. Začněte tedy tím, že si **vařené brambory důkladně oloupete**. Pak je **najemno nastrouhejte** do velké mísy a propojte **s vejci**, **hrubou moukou** a **solí**. Ze všech surovin vypracujte homogenní těsto. Z něj následně vytvarujte středně velké šišky, které vařte ve vroucí vodě do měkka (což bude trvat asi 4 až 5 minut). **Bramborové šišky vyplavou na hladinu, až budou hotové.** Nakonec je sceďte a podávejte se směsí moučkového cukru a máku. Na promaštění se hodí rozpuštěné máslo. Přejeme dobré chutnání!

Sladká jídla od babiček: Čokoládové rohlíčky

A nyní zde máme čokoládové rohlíčky, které lze též zařadit mezi velice dobrá sladká jídla od babiček. Kromě toho je následující recept i velmi levný a rychlý, což ocení kdejaká hospodyňka. Pečivo můžete konzumovat nejen k snídani, ale i na svačinu s kávou. Je senzační!

Potřebné ingredience na čokoládové rohlíčky:

- **polotučné mléko:** ¼ litru
- **hladká mouka:** ½ kilogramu
- **vajíčko:** 1 kus
- **sůl:** ½ malé lžičky
- **čerstvé droždí:** ¾ kostky
- **krystalový anebo krupicový cukr:** 2 velké lžíce
- **slunečnicový olej:** 150 mililitrů

- **hořká čokoláda:** cca 1 tabulka

Recept na čokoládové rohlíčky

Do menší misky si nalijte asi **100 mililitrů vlažného mléka** a v něm rozmíchejte **drobené droždí** spolu **s cukrem**. Nechte na teplém místě bobtnat a mezitím si do velké mísy **nasypte hladkou mouku**, **sůl** a také přidejte **jedno vajíčko**. Do směsi ještě musíte zakomponovat **vzešlý kvásek**, **zbytek vlažného mléka** a **slunečnicový olej**. Nakonec vypracujte hladké, měkké a nelepivé těsto. To rozdělte asi na 6 stejně velkých kousků. Každý z těchto kusů pak vyválejte na středně tenký plát (kruh) a pomocí rádla vykrojte trojúhelníky od středu v počtu cca 8 dílů. Na každý kousek položte 1 **kostičku hořké čokolády** a pečlivě zabalte do tvaru rohlíčku. Pečivo vyskládejte na plech s pečícím papírem, potřete jeho povrch **rozšlehaným vejcem** a dejte péct na cca **10 až 15 minut dozlatova při teplotě 170 až 180 °C**. Konzumujte po vychladnutí posypané třeba moučkovým cukrem. Čokoládové rohlíčky patří mezi sladká jídla, která oceníte zejména při odpolední siestě s kávou. Přejeme dobrou chuť.

Sladká jídla od babiček: Tvarohové palačinky z trouby

Příprava tvarohových palačinek z trouby trvá sice nějakou tu dobu, avšak výsledek stojí rozhodně za to. Vyzkoušejte zapečenou dobrotu, která se též řadila mezi oblíbená sladká jídla našich babiček a jejich nejbližších. Máte palačinky také rádi?

Potřebné ingredience na tvarohové palačinky z trouby:

Na těsto si připravte:

- **mléko:** ½ litru
- **hladkou mouku:** 200 gramů
- **krupicový cukr:** 1 velkou lžíci
- **sůl:** 1 špetku
- **vajíčka:** 2 kusy
- **slunečnicový olej:** 2 velké lžíce
- **kypřící prášek do pečiva:** 1 malou lžičku

Na náplň a zapékací omáčku si obstarejte tyto suroviny:

- **polotučný tvaroh (měkký):** cca 300 gramů

- **moučkový cukr:** dle preferencí
- **rozinky máčené v rumu (okapané):** dle chuti
- **zakysaná smetana:** 200 gramů
- **máslo:** 50 až 60 gramů
- **vejce:** 1 kus

Recept na tvarohové palačinky z trouby

Nejprve si připravte **z mléka**, **hladké mouky**, **cukru**, **vajec**, **soli**, **oleje** a **kypřícího prášku** hladké a polotekuté těsto. To nalévejte na nepřilnavou a rozpálenou pánev pomocí naběračky a palačinky smažte z obou stran dozlatova. Dále se pusťte do náplně. Tu zvládnete tak, že si **vyšleháte v míse měkký tvaroh s moučkovým cukrem** a **rozinkami**. Zapékací omáčku pak zhotovíte smícháním **zakysané smetany**, **cukru** a **jednoho vejce**. Až budou všechny suroviny připravené, začněte pokrm kompletovat. K ruce si vezměte zapékací misku a **vymažte ji měkkým máslem**. Poté plňte palačinky tvarohovou směsí a rolujte. Jednotlivé kusy vyskládejte vedle sebe do zapékací nádoby a na závěr **přelijte smetanovou omáčkou** (ze zakysanky, cukru a vejce). Pečte v předehřáté troubě na **180 °C po dobu cca 15 minut**. Hotové pečené palačinky podávejte až po mírném zchladnutí třeba s teplým kakaem. Taková mimořádně dobrá a sladká jídla budou vaše děti milovat! Přejeme šťastné mlsání!

Autor článku: Iveta Reinisch