



**OŘÍŠKOVÉ MLSÁNÍ**

## PÁR SLOV NA ÚVOD

---

Pečení a následné mlsání cukroví k Vánocům zkrátka patří, ačkoliv by neměly být jen o jídle a přejídání.

V tomto e-booku proto najdete recepty na zdravé dobroty bez klasické mouky a cukru, zato z kvalitních a dostupných surovin.

Můžete si tak vychutnat opravdovou chuť ořechů, semínek nebo kokosu nepřebitou hromadou zbytečného cukru.

Výhodou těchto sladkostí je pocit zasycení po pár kouscích, zatímco klasického cukroví člověk zvládne sníst na posezení spoustu.

Tento e-book je pro všechny, kteří chtějí pojmout vánoční mlsání zdravě a zároveň nestrávit přípravou hodně času.

## CO V E-BOOKU NAJDETE

---

V e-booku najdete **5 jednoduchých receptů na vánoční dobroty**. Recepty jsou zaměřené na oříšky a semínka, ale jsou v nich i další přirozené a výživné suroviny jako kokos, kakao, ovoce nebo voňavé koření.

Výsledné cukroví by mělo být dostatečně sladké, ale každý máme vnímání sladké chuti nastaveno jinak, proto je možné do receptů přidat přirozená sladidla jako je med a javorový nebo datlový sirup.

### V e-booku najdete recept na:

1. Čokoládové košíčky s ořechovou náplní
2. Sezamové kuličky
3. Mandlové tyčinky
4. Pomerančové sušenky
5. Čokoládové věnečky

V závěru e-booku si můžete přečíst krátké povídky o oříškách a semínkách a také tip, jak je připravovat, aby byly lépe stravitelné, a vy jste z nich dostali co nejvíce prospěšných látek pro své tělo.

E-book si můžete vytisknout a mít tak recepty po ruce v kuchyni.





## INGREDIENCE

13 ks dle velikosti košíčků

### **náplň:**

80 g mletých ořechů (vlašské)

30 g kokosového mléka

15 g ghí

### **čokoláda:**

75 g kvalitní vysokoprocenní  
čokolády

25 g kokosového oleje

sekané ořechy na zdobení

# ČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY S OŘECHOVOU NÁPLNÍ



V menším kastrůlku ohřejte ghí s kokosovým mlékem. Poté přidejte mleté ořechy a míchejte, dokud nevznikne hustá směs.

Zatímco ořechová směs chladne, rozehejte si v dalším kastrůlku čokoládu s kokosovým olejem.

Do papírových košíčků namáčkněte ořechovou hmotu, zalijte rozpuštěnou čokoládou a ozdobte sekanými ořechy.

Nechte zatuhnout v lednici alespoň 3 hodiny.

Košíčky skladujte v lednici.



## INGREDIENCE

14 ks

30 g datlí

3 čajové lžičky teplé vody

50 g sezamových semínek  
+ na obalení

40 g kokosu

50 g jablka (střední)

# SEZAMOVÉ KULIČKY



Datle nakrájejte na menší kousky a zalijte teplou vodou. Pokud nemáte výkonný mixér, nechte je alespoň 2 hodiny namočené.

Sezam opražte zlehka na pánvi a poté rozmixujte na pastu. Přidejte datle a znovu vše mixujte, dokud nevznikne hladká hmota.

Jablko zbavte slupky a nahrubo nastrouhejte do připravené hmoty. Přisypte kokos a vypracujte těsto, které dejte na hodinu odpočinout do lednice.

Z hmoty vytvořte kuličky a obalte v sezamových semínkách.

Kuličky skladujte v lednici.



## INGREDIENCE

25 ks 6 x 1cm

35 g ghí

1 vejce

1 čajová lžička skořice

špetka mletého hřebíčku

špetka mletého kardamomu

1 čajová lžička citronové kůry  
(chemicky neošetřené)

70 g mletých mandlí

40 g kokosové mouky

½ čajové lžičky jedlé sody

### **poleva:**

30 g kokosového oleje

50 g kakaa

mandlové lupínky na zdobení

# MANDLOVÉ TYČINKY



Vejce s rozpuštěným ghí vyšlehejte vidličkou. Vmíchejte koření, jedlou sodu a citronovou kůru. Přidejte mleté mandle a kokosovou mouku a rukou vypracujte těsto. Dejte na noc odležet do lednice.

Před přípravou nechte těsto povolit.

Přes mikrotenový sáček vyválejte těsto na cca 3 mm a nožem nakrájejte proužky o velikosti 6 x 1 cm. Pečte 10 minut v předehřáté troubě na 175 °C.

V kastrolku rozpustte kokosový olej a vmíchejte kakao. Upečené tyčinky namočte do čokoládové polevy a ozdobte mandlovými lupínky.

Hotové tyčinky nechte ztuhnout v lednici a poté skladujte na suchém a chladném místě alespoň 5 dní, dokud nezměknou.





## INGREDIENCE

30 ks

15 g ghí

50 g vlašských ořechů

30 g kokosové mouky

1 vejce

6 polévkových lžic pomerančové šťávy (z ½ velkého pomeranče)

1 polévková lžice kůry z 1 chemicky neošetřeného velkého pomeranče

½ čajové lžičky jedlé sody

1 čajová lžička kurkumy

1 čajová lžička perníkového koření

## poleva:

15 g kokosového oleje

40 g strouhaného kokosu

20 g kokosového mléka

# POMERANČOVÉ SUŠENKY



Vlašské ořechy s ghí rozmixujte do máslové hmoty. Přidejte vejce, šťávu a kůru z pomeranče, jedlou sodu, koření a důkladně promíchejte. Nakonec rukou smíchejte s kokosovou moukou a vypracujte těsto.

Dejte odpočinout do lednice, nejlépe přes noc.

Těsto na podložce přes mikrotenový sáček/pečicí papír vyválejte na cca 3 mm a vykrajujte formičkou. Pečte v předehřáté troubě na 150 °C 10 – 12 minut.

Rozpuštěný kokosový olej s kokosem rozmixujte do máslové hmoty. Přidejte kokosové mléko a důkladně promíchejte.

Polevou si naplňte zdobící sáček (úplně postačí klasický mikrotenový s ustřiženým rohem) a sušenky ozdobte.



## INGREDIENCE

14 ks

3 bílky

65 g mletých lískových ořechů

30 g vysokoprocenní čokolády

špetka himalájské soli

# ČOKOLÁDOVÉ VĚNEČKY



Čokoládu nastrohejte najemno a smíchejte s mletými ořechy.

Bílky vyšlehejte se špetkou soli do tuhého sněhu. Opatrně přimíchejte čokoládu a ořechy.

Zdobicím sáčkem tvořte na plech vyložený pečicím papírem věnečky nebo lžící hromádky.

Pečte 25 minut v předehřáté troubě na 140 °C.

## **KRÁTKÉ POVÍDÁNÍ O OŘÍŠCÍCH A SEMÍNKÁCH**

---

Oříšky a semínka k Vánocům patří, stejně tak i k paleo stravování. Nejsou ale jeho základem, spíš jen takovým doplňkem a zpestřením stravy.

Ořechů a semínek je velká spousta: kešu, lískové, makadamové, pekanové či para ořechy, mandle, dýňová, lněná, sezamová, slunečnicová semínka, piniové oříšky a vlašské ořechy. Ořechy a semínka obsahují v různých poměrech různé druhy mastných kyselin a jsou také bohatým zdrojem minerálů, antioxidantů a vlákniny.

### **Na co je třeba si u oříšků a semínek dávat pozor**

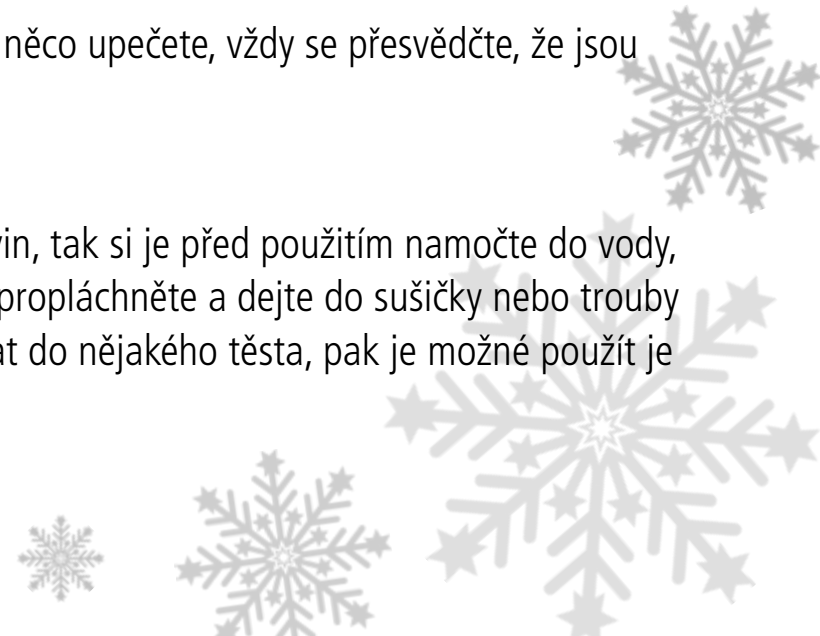
Ořechy a semena obsahují poměrně velké množství antinutrientů. Jsou to látky, na které se navazují minerály (vápník, hořčík, železo, draslík a zinek), které tak nemůžou být ve střevě vstřebány. Znamená to tedy, že i když sníte oříšky nabitě minerály, moc prospěchu z nich mít nebudete, protože vaše tělo je nebude moct využít a vyloučí je. Existuje na to ale jeden fígl, který popíšu dále. Další nemilou zprávou je, že antinutrienty omezují aktivitu různých trávicích enzymů, což je důvod, proč jsou pro mnoho lidí těžko stravitelné. I to se dá správnou přípravou eliminovat.

Oříšky a semínka jsou také velmi častým alergenem, takže mohou vyvolávat nejen klasické alergické reakce, ale i intolerance, které se projevují nenápadněji.

U ořechů bývá velký problém s jejich žluknutím, než je nabídnete dětem nebo z nich něco upečete, vždy se přesvědčte, že jsou v pořádku.

### **Jak správně ořechy a semínka připravovat**

Pokud tedy chcete mít oříšky a semínka lépe stravitelné a dostat z nich maximum živin, tak si je před použitím namočte do vody, do které přidáte trochu soli (na 2 hrnky vody jednu lžici soli). Po 7 – 24 hodinách je propláchněte a dejte do sušičky nebo trouby (na mírný stupeň cca 50 °C) usušit do sucha a křupava. Pokud budete oříšky používat do nějakého těsta, pak je možné použít je mokré (bez nutnosti sušení).



## Je to opravdu tak nutné?

U lidí se zažívacími problémy nebo u těch, kteří mají nějaká chronická onemocnění (jejímž základem je téměř vždy propustné střevo), je to nutnost, aby se jim zdravotní problémy ještě neprohlubovaly.

Pokud ale oříšky a semínka nekonzumujete denně, jste zdraví, pak si občasné nemáčené oříšky a semínka dopřát můžete. Víím, že ne vždy je na všechno dostatek času a energie. ;-)

## PŘÁNÍ NA ZÁVĚR

---

Věřím, že se vám recepty líbily a že se alespoň některé z nich objeví na vašem svátečním stole.

Vánoční svátky by neměly být jen o přípravě spousty druhů cukroví, dokonale uklizené domácnosti a hromadě dárků, ale hlavně o prožití tohoto kouzelného období s nejbližšími, kteří vás mají rádi a podporují.

Krásné Vánoce a v novém roce hlavně zdraví, štěstí, spoustu lásky a dostatek opravdového jídla!



Daniela Stará

