

# Vaření v RC Maceška, Znojmo

2.12.2013

## Téma: „Vánoční cukroví“

### **Mrkvové sušenky**

Nastrouháme si nejmenno 150g mrkve. Smícháme dohromady 300g mouky (půl na půl celozrnnou a hladkou) s 250g nastrouhaného kokosového tuku. Přidáme nastrouhanou mrkev a vypracujeme těsto. Necháme těsto odpočinout. Těsto vyválíme mezi mikrotenovými sáčky. Poté vykrajujeme tvary (nejlépe kolečka). Pečeme 8-10 minut na 160 stupňů. Ihned po upečení obalujeme v sušeném obilném mléku.

### **Další mrkvové sušenky**

Najmenno si nastrouháme 5 mrkví. Přidáme stejné množství strouhaného kokosu, špetku soli, 10 lžic celozrnné mouky, 2 lžice sušeného obilného mléka, 3 lžice obilného sladu. Vypracujeme těsto. Pokud je potřeba přidáme vodu nebo obilné mléko. Necháme odpočinout. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky a vykrajujeme kolečka. Pečeme 8-10 minut na 160 stupňů. Můžeme slepit marmeládou.

### **Datlové hvězdičky**

Smícháme dohromady 300g mouky (půl na půl celozrnné a bílé), 2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů, 1 lžičku skořice, 1 lžičku vanilky, 100g nastrouhaných lískových oříšků, 150g pokrájených sušených datlí. Přidáme 150ml oleje, 100g datového sirupu, 1 lžici citronové šťávy. Vypracujeme těsto, necháme odpočinout. Těsto vyválíme přes mikrotenový sáček a vykrajujeme hvězdičky. Pečeme v troubě 10 minut na 160 stupňů.

Můžeme polévat polevou z nastrouhané hořké čokolády rozpuštěné v kokosovo-palmovém tuku.

### **Kokosové sušenky**

Smícháme dohromady 1/2 kg mouky (půl na půl celozrnnou a bílou), 1/4 kg strouhaného kokosu, 1 lžičku vanilky, špetku soli. Přidáme 150ml slunečnicového oleje, 150ml pšeničného sirupu. Vypracujeme těsto. Pokud je potřeba přidáme obilné mléko. Necháme odpočinout. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky a vykrajujeme kolečka. Pečeme 8-10 minut na 160 stupňů.

### **Linecké cukroví**

Smícháme dohromady 1/2 kg mouky (půl na půl celozrnnou a bílou), 1 lžičku vanilky, nastrouhanou citronovou kůru a špetku soli. Přidáme 200 g tuku, 200 g obilného sladu, trošku rumu nebo mirinu. Vypracujeme těsto, pokud je potřeba přidáváme vlažnou vodu. Necháme odpočinout. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky. Vykrajujeme tvary. Pečeme opatrně do růžova. Upečené slepujeme marmeládou bez cukru.

Tip – světlé těsto můžeme obarvit lžící prášku ze sušené červené řepy nebo zeleného čaje – matcha prášek.

### **Pracny**

Smícháme 1,5 hrnku celozrnné jemně mleté mouky, přidáme 1/2 hrnku namletých oříšků, lžičku kakaa, špetku kypřicího prášku, a mleté koření – skořice, badyán, hřebíček nebo použijeme perníkové koření. Přidáme 1/2 hrnku oleje a sirup na oslazení – cca 1/2 hrnku (javorový, pšeničný, agávový, rýžový). Formičky vytřeme olejem a těsto do nich natlačíme. Pečeme na 170 stupňů. Vyndáme z trouby, vyklepeme

a ještě teplé obalujeme v sušeném obilném mléce.

### **Rohličky**

Smícháme dohromady 1 hrnek celozrnné jemně mleté mouky, 1 hrnek pohankové mouky, 1 hrnek najemno nasekaných oříšků, vanilku, citronovou kůru, špetku kypřicího prášku a pár zrněk soli. Přidáme hrnek obilného sirupu a hrnek oleje nebo tuku. Vypracujeme těsto, které necháme odležet. Z těsta tvoříme rohlíčky nebo těsto natlačíme do rohlíčkových vymazaných formiček. Pečeme 5-7 min. Po vyndání z trouby a částečném zchladnutí rohlíčky obalujeme v obilném mléce.

### **Bezlepkové zázvorky**

Smícháme dohromady 1 hrnek pohankové mouky, 2 lžičky zázvoru, špetku soli a ½ lžičky kypřicího prášku. Přidáme 1/3 hrnku kokosového tuku a ½ hrnku javorového nebo agávového sirupu. Zpracujeme těsto. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky. Vykrajujeme tvary. Pečeme 8-10 minut na 160 stupňů.

### **Bezlepkové rohlíčky**

Smícháme dohromady 1 hrnek pohankové mouky, ½ hrnku najemno namletých oříšků, vanilku, citronovou kůru, špetku kypřicího prášku a soli. Přidáme kokosový tuk – ½ hrnku,, 1/3 hrnku obilného sirupu. Vypracujeme těsto. Z těsta tvoříme rohlíčky nebo těsto natlačíme do rohlíčkových vymazaných formiček. Pečeme 5-7 min. Po vyndání z trouby a částečném zchladnutí rohlíčky obalujeme v obilném mléce.

### **Sezamové kuličky**

½ hrnku rozinek spaříme horkou osolnou vodou. Necháme zchladnout. Přidáme ½ hrnku sezamových semínek, ½ hrnku obilného sladu, ½ hrnku kokosového nebo palmového tuku, 1,5 hrnku celozrnné mouky. Z těsta tvoříme malé kuličky, dáváme je na plech. Pečeme velmi krátce v troubě na 170 stupňů.

### **Ovesné koláčky**

125g rozinek povaříme krátce v troše horké vody se špetkou soli. Rozinky rozmixujeme s 50g ztuženého tuku a 60g obilného sladu. Mezitím smícháme dohromady 250g celozrnné mouky, 175g jemných ovesných vloček, 60g nastrohaných oříšků. Přilijeme rozinkové těsto a vypracujeme vláčné těsto, které necháme odpočinout. Tvarujeme malé kuličky, do kterých rukojetí vařečky děláme důlky. Upečeme.

Do upečených koláčků dáme do důlku marmeládu bez cukru a můžeme ozdobit kandovanou citronovou kůrou nebo oříškem.

### **Marokánky**

Krátce povaříme 10 dkg nadrobno pokrájeného sušeného ovoce ve 1/4 litru obilného mléka. Přidáme 10 dkg nahrubo posekaných ořechů, 1 lžíci oleje, 2 lžíce mirinu (nebo rumu), hřebíček, skořici a 2-3 lžíce celozrnné mouky. Vše smícháme v kastrůlku a asi pět minut společně povaříme. Lžící dáváme na plech s pečícím papírem placičky, pečeme při nižší teplotě.

### **Čokoládové hrudky**

V kastrůlku ve vodní lázni rozpustíme 100g kokosového tuku. Přidáme 40g kakaa a důkladně promícháme. (Můžeme přidat ke kakau sušené obilné mléko na zjemnění nebo sirup na oslazení). Do hmoty vmícháme sušené ovoce a ořechy podle chuti. Můžeme přidat i různé koření.

### **Horká datlová čokoláda**

Datle si přes noc namočíme. Ve stejné vodě je druhý den povaříme a rozmixujeme do hladka. Vmícháme nebo vmixujeme kakao – každý podle chuti. Opět na zjemnění přidáme obilné mléko. Můžeme přidat různé koření.

### **Nepečené kuličky**

Ovesné vločky si opražíme nasucho na pánvi. Na stejné pánvi si opražíme semínka slunečnice nebo sezamu, popř. namleté nebo nadrobno nasekané ořechy. Sušené ovoce zalijeme horkou vodou, osolíme špetkou soli a necháme pár minut odstát (rozinky, švestky, meruňky, datle, fíky ...). K sušenému ovoci přidáme opražené ovesné vločky a semínka nebo ořechy. Promícháme, přidáme koření, obilný sirup, najemno nadrcený banán nebo jiné čerstvé ovoce. Znovu promícháme. Vlhkýma rukama tvarujeme kuličky, které obalujeme v kokosu nebo namletých oříškách. Dáme do lednice ztuhnout.

### **Datlové nepečené kuličky – raw**

Smícháme dohromady 1 hrnek strouhaného kokosu, 1 hrnek jahlové mouky, 1 hrnek nasekaných datlí, lžičku skořice a kokosový olej. Tvarujeme kuličky, které obalíme v kokosu nebo kakau.