



Obsah

05

PRAKTICKÉ RADY A POUŽITÉ SUROVINY

Užitečné tipy, které vám usnadní pečení cukroví nejen podle této kuchařky.

11

ZÁKLADNÍ RECEPTY

Recepty na krémy, polevy a glazury na jednom místě. LC marmeláda a piškoty nesmí chybět!

17

VÁNOČNÍ CUKROVÍ

Klasické i netradiční, ale vždy výborné!

Pistáciová srdíčka

Perníkové hvězdičky

Vanilkové rohlíčky

Išlské dortíčky

Konopné dortíčky

Citrónové banánky

Čokoládové banánky

Linecké cukroví

Mrkvová kolečka

Arašídové s karamellem

Nugátové košíčky

Kávové košíčky

Plněné ořechy

Pomerančová očka

Malinové pusinky

Kokosky s mascarpone

Pistáciové pusinky

Vosí hnízda

Pistáciové kuličky

Pralinky z bílé čokolády



KAPITOLA 1

Praktické rady a použité suroviny

Jak se blanšírují mandle? Jak dosáhnout u pistácií úžasné zářivé zelené barvy? Proč prosévat mleté ořechy a ořechové mouky? Jak si poradit s vyválením lepivějšího těsta a jak z něj pak vykrajovat? Jak na zdobení bez zdobícího sáčku? Tyhle a další užitečné rady vám pomohou nejen při pečení cukroví bez cukru a lepku.

PROSEVÁNÍ OŘECHOVÝCH MOUK

Pokud má být cukroví jemné, je potřeba používat co nejjemněji mleté mandle a ořechy nebo kupované ořechové mouky.

V každém případě je nutné je vždy prosát. Suroviny se tím jednak provzdušní, jednak sítko zachytí větší zrnka. Ta dejte stranou a využijte při obalování kuliček nebo finálním zdobení, např. u plněných ořechů.

NAMÁČENÍ DO POLEVY

Dbejte na správnou konzistenci čokoládové polevy. Musí být už dostatečně vychladlá, aby příliš nestékala, ale zároveň ještě tekutá.

Cukroví namáčejte do polevy až po slepení cukroví (např. išlské). Dobře se vám bude držet a vrchní vrstvu bez problému hezky a rovnoměrně namočíte.

TRVANLIVOST (NE)CUKROVÍ

V klasickém cukroví působí cukr jako konzervant a takové cukroví vydrží v chladu i tři týdny. Necukroví má logicky trvanlivost nižší. Je náchylnější k plísním, a proto ho nepečte příliš dlouho dopředu. Zcela bez úhony vydrží týden v lednici nebo třeba na balkóně při nízkých teplotách. Pokud dopředu víte, že máte s časem problém, upečte cukroví dříve a dejte ho do mrazáku. Odebírejte ho postupně podle potřeby a nechte volně povolit asi půl hodiny předem na talíři (žádné rozmrazování v mikrovlnce apod.).



DÁVKY CUKROVÍ

Recepty jsou psány na menší množství cukroví, většinou kolem 20, 25 kusů. Necukroví vás mnohem více zasytí. Budou vám stačit dva, tři kousky. Low carb cukroví se s ohledem na použité suroviny také může zdát dražší, ale Vánoce jsou svátky, kdy bychom si mohli dopřát to nejlepší, a upřednostnit kvalitu před kvantitou. Dávky si v případě potřeby jednoduše znásobte.



KAPITOLA 2

ZÁKLADNÍ RECEPTY

Recepty na krémy a glazury můžete využít v průběhu roku i u jiných dezertů, proto jsou na jednom místě. Mezi základními recepty nechybí ani příprava domácí marmelády bez přidaného cukru, výroba bílé čokolády nebo třeba low carb piškotů.



BÍLÁ ČOKOLÁDA

Vyrobít si kvalitní bílou čokoládu je vlastně docela snadné. Stačí mít ty správné suroviny. U sušeného mléka dbejte na složení.

MNOŽSTVÍ: 180 G

INGREDIENCE

90 g kakaového másla
60 g sušeného plnotučného mléka
30 g sladidla (nebo podle chuti)
*vanilka, lyofilizované ovoce, ořechy

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Kakaové máslo rozpustíte pozvolna ve vodní lázni a odstavte, ať není příliš horké.
2. Sušené mléko a sladidlo společně umixujte na prach. Stěrkou směs po částech vmíchejte do rozpuštěného másla. Pro hladší strukturu vše opět umixujte.

Bezmléčnou verzi připravíte ze sušeného kokosového mléka *Čokoládu můžete vylepšit přidáním sušené vanilky a po přesunutí do silikonové formy ozdobit ořechy či mrazem sušeným ovocem.

TIP POD ČAROU

Kakaové máslo rozehřívejte opravdu pozvolna a nejlépe nadvakrát. Nejdříve rozehřívejte jen cca 3/4 množství. Misku odstavte z lázně, vmíchejte zbylé máslo a nechte rozpustit. Bude mít správnou teplotu a můžete postupně vmíchat suché ingredience, aniž byste riskovali sražení a oddělení hmoty. **Používejte suché nádobí a dbejte, ať se vám do směsi nedostane voda. Mohla by se srazit.**

ČOKOLÁDOVÁ POLEVA

Kvalitní vysokoprocenní čokoláda s trochou kokosového oleje. Jednoduché. Využijete ji na cukroví, drobné zákusky i narozeninové dorty.

MNOŽSTVÍ: CCA 100 G

INGREDIENCE

100 g hořké čokolády (70% a více)
1 lžička kokosového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Čokoládu budete rozpouštět ve vodní lázni. Rozlámejte ji a vložte do skleněné, porcelánové nebo nerezové misky, která bude pasovat na zvolený kastrůlek. Napustěte do něj trochu vody, posaďte na něj misku a přiveďte k varu. K čokoládě přidejte kokosový olej a dobře promíchejte.
2. Misku s rozpuštěnou čokoládou odstavte z kastrůlku a nechte ji částečně zchladnout. Na namáčení je vhodná polotekutá konzistence, na zdobení (jako na fotce) může být i trochu tužší, aby se neroztékala.





KAPITOLA 3

VÁNOČNÍ CUKROVÍ

Klasické druhy cukroví, bez kterých si neumíte Vánoce ani představit, doplněné o nové, netradiční, moderní cukroví. Osvěží váš vánoční stůl a zakotví u vás na trvalo.



IŠLSKÉ DORTÍČKY

Oblíbené cukroví císaře Františka Josefa zdobí nejeden vánoční stůl. Do náplně by se nejlépe hodila meruňková marmeláda bez přidaného cukru. Pro méně sacharidů zvolte malinovou nebo rybízovou.

MNOŽSTVÍ: 34 KS

PŘÍPRAVA: 15 MIN + CHLAZENÍ

DOBA PEČENÍ: 8 MIN | 170 °C

INGREDIENCE

1 menší vejce
80 g kešu másla
50 g čekankového sirupu
100 g mandlové mouky
20 g holandského kakaa
špetka skořice

Náplň

2 žloutky
2 lžíce rumu
3 lžíce marmelády
80 g lískových oříšků

Čokoládová poleva
a blanšírované mandle

POSTUP PŘÍPRAVY

- 1.** Vejce vyšlehejte s kešu máslem a sirupem. Dobře prosátou mandlovou mouku promíchejte metličkou se skořicí a kakaem. Vše dobře spojte, těsto přesuňte na fólii, vlhkýma rukama ho zformujte do bochánku a zabalené nechte přes noc v lednici.
- 2.** Polovinu těsta odeberte a vyválejte ho mezi pečicími papíry (nebo fóliemi) na 3 mm. Vratte do chladu a stejně připravte i druhou polovinu těsta. Z vyváleného těsta vykrajujte kolečka o průměru 3,5 cm. Pečte v troubě vyhřáté na 170 °C asi 8 min.
- 3.** Na náplň vymíchejte ve vodní lázni žloutky spolu s rumem do hustého krému, odstavte, přidejte marmeládu a přimíchejte jemně mleté lískové oříšky.
- 4.** Vychladlá kolečka spojujte náplní, poté je máčejte v čokoládové polevě a dozdobte polovinou mandle.

TIP POD ČAROU

Při nahrazení sirupu xylitolem bylo těsto lepivější a pastovité. Po vychlazení ho bylo nutné válet mezi fóliemi.

Vždy mějte těsto dobře vychlazené. Pokud se ztíží vykrajování, dejte těsto i s pečicím papírem (fólií) na chvíli do mrazáku.

