



EVA FRANCOVÁ

Sladkosti ze Svatojánu

motto

Sladkosti ze Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz



Autor

Sladkosti ze Svatojánu – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

EVA FRANCOVÁ

Sladkosti
ze Svatojánu



PRAHA 2018

Sladkosti
ze Svatojánu

NOVÉ RECEPTY
NA ZDRAVÉ SLADKÉ
DOBROTY



NA ÚVOD

Kdysi se sladilo výhradně medem a sladkou mízou ze stromů, například z javoru nebo břízy. V 15. století se cukr v Evropě prodával v lékárnách jako koření a používal se zřídka, a ještě ve století 17. to byla velmi vzácná a drahá pochutina. Možná to mělo něco do sebe – cukr nemohl způsobovat tolik zdravotních komplikací, od zkažených zubů přes diabetes až po škodlivý vliv na činnost neuronů. Cukr se dnes stal novodobým strašákem, metlou a skoro sprostým slovem. A upřímně řečeno, docela právem. Jenže málokterý člověk nemá rád sladkou chuť, většina z nás si ráda dopřeje po dobrém obědě takzvanou sladkou tečku nebo nějakou sladkou drobnost ke kávě nebo čaji. A to nemluvíme o slavnostních chvílích, o narozeninách, svatbách nebo Vánocích. Bez něčeho sladkého by to snad ani nešlo.

Ideálně bychom měli veškeré sladkosti omezit a zcela vypustit kupované laskominy, přeslazenými sušenkami s rafinovaným tukem a bílým cukrem počínaje a bonbony a zmrzlínami konče. Abychom se ale zcela nepřipravili o sladké blaho, můžeme si připravit vlastní dezerty doma. V nich můžeme snížit množství cukru, protože ve většině receptů je ho zbytečně mnoho. Bílý rafinovaný cukr bychom měli ze svého jídelníčku zcela vypustit a místo něj používat raději rapaduru (panelu), což je nečištěná sušená šťáva z cukrové třtiny, jež obsahuje všechny minerální látky, které jinak končí v melase. Na jeden moučník obvykle stačí něco okolo 100 g cukru, výjimečně dáváme více, pokud je například ovoce příliš kyselé. Na méně sladkou chuť si brzy zvykneme a časem nám ostatní moučníky přijdou velmi přeslazené. Samozřejmě také musíme myslet na množství, jistě nám denně stačí jeden až dva kousky bábovky nebo jiného dezertu a nijak strádat nebudeme. Chuť na sladké zaženeme nejlépe ovocem.

V receptech nenajdete žádné kravské mléko či produkty z něho a ani vejce. Ti z vás, kteří dosud živočišné produkty používají, jednoduše nahradí rostlinná mléka, smetany a jogurty živočišnými, tofu tvarohem nebo mascarpone, rostlinné margaríny a tuky máslem a lněné semínko, rozmačkaný banán nebo Hrašku vajíčkem. Ale ani s čistě rostlinnými produkty se nemusíte strachovat o výsledek, bude stejně chutný jako běžné moučníky a dezerty s živočišnými produkty.



JARO

Na jaře se můžeme těšit z prvního ovoce,
dozrávají jahody a první třešně.
Těsně před začátkem léta už můžeme trhat rybíz
a maliny. Zpracováváme poslední uložená jablka,
nebojíme se použít ani ovoce exotické,
i když dáváme raději přednost tomu lokálnímu.
První mladé cukety jsou také skvělými přísadami
do nejrůznějších moučníků.





JAHOODOVO-REBARBOROVÝ KOLÁČ

Co by to bylo za jaro bez rebarborového koláče?

POSTUP

Na mírně teplé plotýnce nebo na sluníčku necháme změkknout 100 g kakaového másla (můžete použít i dobrý margarín na pečení) a promícháme se 150 g prosáté celozrnné špaldové mouky. Vzniklou drobenku vtlačíme do vymaštěné koláčové formy (průměr 20 cm) a necháme dvě hodiny odpočinout v chladničce. Poté předpečeme při 180 stupních 10 minut. V rendlíku povaříme 200 g oloupané a nakrájené rebarbory, 200 g jahod (můžete použít i mražené), 100 g špaldového sirupu nebo jiného oblíbeného sladidla, 3 lžíce tapiokového škrobu (klidně použijte kukuřičný či bramborový škrob) a 50 ml vody. Do husté hmoty vmícháme ještě dalších 200 g celých jahod a navrstvíme na předpečený korpus. Posypeme drobenkou připravenou ze 40 g rozehřátého kakaového másla, 50 g rapadury (nebo cukru), 75 g pomletých ovesných vloček a 50 g celozrnné špaldové mouky. Pečeme při 200 stupních 25–30 minut. Necháme dobře vychladit, lepší je trochu odleželý.

SUROVINY

140 g kakaového másla
200 g celozrnné špaldové mouky
200 g rebarbory
400 g jahod
100 g špaldového sirupu
3 lžíce tapiokového škrobu
50 g rapadury
75 g ovesných vloček



TŘEŠŇOVÝ KOLÁČ S TOFU

POSTUP

V míse promícháme 100 g sušené třtinové šťávy (nebo cukru), 270 g polohrubé mouky (kdo chce, může nahradit celozrnnou), 80 g bramborového škrobu, špetku soli, půl lžičky mleté vanilky, 1 lžici kypřicího prášku, 250 g přírodního, najemno nastrohaného tofu, 100 ml slunečnicového oleje a 130 ml vody. Těsto rozprostřeme na vymaštěný plech a hustě poklademe třešněmi. Pečeme při 180 stupních asi 40 minut.

SUROVINY

100 g sušené třtinové šťávy rapadury
270 g polohrubé mouky
80 g bramborového škrobu
špetka soli
½ lžičky mleté vanilky
1 lžice kypřicího prášku
250 g přírodního tofu
100 ml slunečnicového oleje
asi 1,2 kg vypeckovaných třešní



JAHODOVÉ KOŠÍČKY

Inspirace pochází od pana doktora Dahlkeho.

POSTUP

V míse rukama rychle prohněteme 40 g změkklého margarínu Alsan, 30 g moučkového cukru, lžičku mleté vanilky, špetku soli, 100 g hladké bílé mouky, 50 g celozrnné špaldové mouky a 4 lžíce studené vody. Vzniklé těsto rozdělíme na 6 stejných dílů a vtlačíme je prsty do dobře vymazaných formiček na malé dortíčky. Propícháme je vidličkou a prozatím odložíme stranou.

Metličkou rozšleháme 20 g rozešrádaného Alsanu, 150 ml mandlové smetany, 50 g agávového sirupu, lžičku mleté vanilky, špetku soli, kůru z jednoho bio citronu, 70 g hladké mouky, 50 g mletých mandlí a půl lžičky kypřicího prášku. Vzniklý krém rozdělíme do formiček a poklademe jahodami, čerstvými či mraženými. Do jednoho košíčku přijdou tři až čtyři jahody.

Pečeme při 200 stupních 25 minut.

SUROVINY

60 g Alsanu (rostlinný bio margarín)
30 g moučkového cukru
2 lžičky mleté vanilky
2 špetky soli
170 g hladké bílé mouky
50 g celozrnné špaldové mouky
150 ml mandlové smetany
50 g agávového sirupu
1 bio citron
50 g mandlí
½ lžičky kypřicího prášku
cca 20 jahod



VÝBORNÁ TŘEŠŇOVÁ BUBLANINA

POSTUP

V míse promícháme 300 g celozrnné špaldové mouky, špetku soli, 2 lžičky kypřicího prášku, 100 g kokosového (nebo obyčejného) cukru a 1 sáček vanilkového pudinkového prášku. Rozmixujeme 1 banán, 250 ml rostlinné (ovesné) smetany a 100 ml oleje a vlijeme k mouce. Krátce, ale důkladně promícháme a rozetřeme na vymaštěný pekáček (cca 30 x 40 cm). Poklademe hustě vypeckovanými třešněmi nebo jiným ovocem a pečeme při 180 stupních asi půl hodiny.

SUROVINY

300 g celozrnné špaldové mouky
špetka soli
2 lžičky kypřicího prášku
100 g kokosového cukru
1 sáček vanilkového pudinkového prášku
1 banán
250 ml rostlinné smetany
100 ml oleje
třešně



JAHO DOVÝ DORT S TOFU

Úžasně jemný, delikátní dortík, na kterém byste nepoznali, že je pouze z rostlin.

POSTUP

Promícháme 200 g jemných ovesných vloček, 50 g mletých mandlí, 50 g celozrné špaldové mouky, špetku soli, 100 ml slunečnicového oleje a 80 g agávového sirupu. Vzniklé těsto vtlačíme do malé (průměr 20 cm) dortové formy. Pečeme při 170 stupních 15 minut. Necháme vychladnout. Pokrájíme 350 g jahod a poklademe jimi upečený vychladlý korpus.

Do mixéru vložíme 350 g extra pevného tofu (extra firm), 50 g agávového sirupu, 300 g tuhé části kokosového mléka z plechovky, 2 lžíce citronové šťávy a 30 g rozehrátého kokosového oleje (nejlépe na sluníčku). Rozmixujeme do hladka a navrstvíme na jahody. Sklepneme, aby se krém dostal mezi ovoce, a necháme v chladu několik hodin ztuhnout. Pokud by krém zcela neztuhl, před podáváním necháme dort půl hodiny v mrazničce.

SUROVINY

- 200 g jemných ovesných vloček
- 50 g mandlí
- 50 g celozrné špaldové mouky
- špetka soli
- 100 ml slunečnicového oleje
- 130 g agávového sirupu
- 350 g jahod
- 350 g extra pevného tofu
- 300 g tuhé části kokosového mléka z plechovky
(plechovku necháme přes noc v chladničce)
- 2 lžíce citronové šťávy
- 30 g kokosového oleje



CUKETOVÝ MAKOVEC

Výtečný, jednoduchý a k tomu bezlepkový!

POSTUP

V míse promícháme půl kila najemno nastrouhané cukety, 2 lžíce citronové šťávy, 100 g rapadury (nebo cukru), 300 g mletého máku, lžičku mleté vanilky, 100 g bramborového škrobu a 2 lžičky kypřicího prášku.

Rozetřeme do vymaštěné koláčové formy (průměr 20 cm) a pečeme při 180 stupních asi 30–40 minut.



SUROVINY

- 500 g cukety
- 2 lžíce citronové šťávy
- 100 g rapadury
- 300 g mletého máku
- 1 lžička mleté vanilky
- 100 g bramborového škrobu
- 2 lžičky kypřicího prášku

