magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 17. 12. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: netradiční vánoční rohlíčky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-netradicni-vanocni-rohlicky__s10007x8761.html

Zkuste si letos připravit vánoční cukroví zdravěji bez použití bílé mouky, másla a cukru. Předejdete tak zvýšenému krevnímu cukru, hmotnosti a výčitkám svědomí. Máme pro Vás certifikovaný recept na netradiční pečené rohlíčky.

Jak na pečené zdravé cukroví

U klasického cukroví vyměňte nebo alespoň z části **nahraďte mouku bílou pšeničnou za mouku špaldovou, pohankovou, grahamovou nebo pšeničnou celozrnnou**. Bílá mouka neobsahuje žádné cenné vitamíny a minerály ani vlákninu jako její zdravější varianty. Navíc překyseluje organismus a zhoršuje trávení. **Bílý cukr nahraďte přírodními sirupy (javorový, agávový, rýžový), medem, stévií, nebo alespoň výrazně redukujte jeho množství**. Bílý cukr má při pečení jednu jedinou výhodu, že je konzervantem a pečivo tak vydrží déle, než při použití přírodních sladidel (u nich spotřebujte cca do dvou týdnů). Alespoň se vyvarujeme zbytečně velkým zásobám cukroví, které pojídáme ještě dlouho po svátcích. **Místo másla je vhodnější použít rostlinné tuky, které jsou bez cholesterolu a neobsahují škodlivý živočišný tuk.** Tuky také ušetříme tím, že místo vymazaného plechu máslem

pečeme cukroví na pečícím papíru. Cukroví již také neobalujeme v dalším cukru, zkuste obalovat v sušeném ovesném mléce nebo strouhaném kokosu.

Netradiční rohlíčky

Inspirací k tomuto receptu mi bylo tradiční židovské pečivo zvané **Regulach**. Těsto na rohlíčky se obvykle vyrábí z mouky, másla, čerstvého sýra a plní se různými náplněmi. Na těsto jsem použila **nízkotučný čerstvý sýr, ale můžete také přidat lučinu nebo tvaroh**. Díky sýru je těsto vláčné a doplněné o bílkoviny, které snižují výsledný glykemický index cukroví. Místo bílé mouky jsem použila mouku špaldovou hladkou, která má výbornou oříškovou chuť. Nejčastěji jako náplň používám kombinaci medu, skořice a vlašských ořechů. Výborná je však také náplň z marmelády, mandlí či kvalitní čokolády.

RECEPT: NETRADIČNÍ VÁNOČNÍ ROHLÍČKY

Ingredience na 32 ks:

Celozrnná mouka špaldová 250 g

Olej řepkový 90 g

Linessa Cream Cheese 5 % 200g

Sůl 2 g

Med 40 g

Ořechy vlašské 40 g

Skořice mletá 10 g

Postup:

Z mouky, oleje, krémového sýru, špetky soli a lžíce medu vypracujeme důkladně těsto. Z těsta vytvoříme kouli a zabalíme do potravinářské fólie a dáme alespoň na hodinu do lednice odležet. Mezitím si vlašské ořechy nasekáme a předehřejeme troubu na 180 °C. Vychladlé těsto rozdělíme na dvě půlky a každou rozválíme na kulatou tenkou placku. Placky potřeme zbylým tekutým medem a posypeme ořechy a skořicí. Rádlem na pizzu nebo nožem rozkrájíme placky na malé osminky, které z vnějšku zarolujeme dovnitř a poklademe na plech vyložený pečícím papírem. Dáme do trouby péct na cca 20 min.

Energetická hodnota 1 ks: 288 kJ, 7,3 g sacharidů, z toho cukry 0,7 g, 1,9 g bílkovin, 4,1 g tuků a 1 g vlákniny

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz