



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 11. 12. 2024 | redakce Vím, co jím

# Zdravé vánoční pečení: Tradice, která chutná a prospívá zdraví

URL článku: [magazin/recepty/Zdrave-vanocni-peceni:-Tradice,-ktera-chutna-a-prospiva-zdravi\\_\\_s10007x20929.html](https://magazin/recepty/Zdrave-vanocni-peceni:-Tradice,-ktera-chutna-a-prospiva-zdravi__s10007x20929.html)

Vánoční svátky jsou časem radosti, sdílení a tradičního pečení. Tradiční vánoční recepty často obsahují větší množství cukru, másla nebo bílé mouky. Tyto ingredience sice zajišťují skvělou chuť, ale mohou být náročné na trávení, zvyšují glykemický index a při nadměrné konzumaci přispívají k přibírání. Naštěstí existuje řada možností, jak tyto oblíbené vánoční dobroty připravit ve zdravější formě, aniž bychom museli obětovat chuť.



## **Když se nechcete vzdát tradice**

Pro mnoho lidí jsou vánoční svátky spojené s konkrétními recepty, které si

předávají v rodině po generace. Ať už jde o babiččinu vánočku nebo oblíbené linecké cukroví. V takovém případě může být samozřejmě těžké vzdát se tradičních surovin a postupů. Ale nevěste hlavu, i pokud se rozhodnete držet svých původních receptů, není nutné vnímat to jako prohřešek. Klíčem je mírnost a vyváženost.

- **Menší porce:** Pečte menší kousky cukroví, díky čemuž si každý může vychutnat rozmanité chutě, aniž by konzumoval nadbytek kalorií.
- **Méně kousků na porci:** I u oblíbených tradičních pochoutek můžete omezit množství. Servírování menších dávek vám umožní užít si oblíbené chutě bez pocitu těžkosti a viny, kolik jste toho snědli.
- **Vyvažování během dne:** Pokud si dopřejete cukroví, zkuste kompenzovat zbytek jídelníčku lehčími a výživnými pokrmy, jako je dostatek zeleniny, ovoce a celozrnných produktů.

Tímto způsobem si můžete dopřát kouzlo Vánoc a zároveň udržet rovnováhu v jídelníčku.

## Tipy na zdravější pečení

Pokud jste se letos rozhodli udělat krok směrem ke zdravějšímu vánočnímu pečení, máte k dispozici spoustu možností, jak upravit recepty, aniž byste se

museli vzdát skvělé chuti a vánoční atmosféry. Klíčem je nahrazení tradičních surovin zdravějšími alternativami a drobné úpravy, které mohou mít velký dopad.

Pokud chcete, aby vaše cukroví nejen chutnalo, ale také prospívalo zdraví, můžete se řídit těmito jednoduchými zásadami:



- **Vybírejte kvalitní suroviny** – celozrnná mouka, přírodní sladidla nebo čerstvé koření dodají vašemu pečení skvělou chuť i výživové benefity.
- **Omezte cukr** – místo bílého cukru zkuste čekankový sirup, datlový sirup nebo kokosový cukr, které mají nižší glykemický index a obsahují více minerálních látek. Pokud chcete omezit sladkost, zkuste snížit množství

cukru v receptu – často si toho ani nevšimnete. Do některých receptů lze místo části tuku přidat i rozmačkaný banán nebo jablečné pyré, které dodají těstu vláčnost a přirozenou sladkost.

- **Využijte celozrnnou mouku** – část nebo celou dávku bílé mouky můžete nahradit celozrnnou špaldovou moukou, která obsahuje více vlákniny a živin. Při pečení křehkého cukroví se osvědčila kombinace půl na půl – výsledná textura zůstane stejně jemná.
- **Nahradte tuky zdravější variantou** – místo másla dejte přednost kvalitním rostlinným tukům.
- **Přidejte něco navíc** – chia semínka, mleté oříšky nebo sušené ovoce obohatí recepty o vlákninu a další cenné látky, jako jsou zdravé tuky. Současně může být výsledný recept i zajímavou chuťovou variací.
- **Pečte s láskou, ale s rozvahou:** Udělejte jen tolik druhů cukroví, kolik skutečně sníte. Předejdete tak plýtvání a zbytečnému přejídání. Pamatujte, že kouzlo Vánoc není v množství, ale v radosti, kterou pečení přináší.

## Vánoční recepty od Vím, co jím

**Vánočka** – symbol českých Vánoc: Vánočka je klasikou, která nesmí na svátečním stole chybět. Vyzkoušejte některý z našich receptů:

- [Tvarohová vánočka s mandlemi](#)
- [Vánočka bez kynutí do formy](#)
- [Vánočka ze špaldové mouky](#)

**Štola** - kousek tradice z Německa: Tradiční štola bývá velmi sladká a hutná, ale existují její zdravější varianty. Zkuste recept s xylitolem, celozrnnou moukou a tvarohem:



- [Vánoční tvarohová štola](#)

**Biskupský chlebíček** - lahodný a bohatý na ovoce: Tento moučník je ideální příležitostí, jak využít sušené ovoce a ořechy. V našem podání s perníkovou chutí:

- [Perníkový biskupský chlebíček](#)

Zdravé cukroví – kreativní a všestranné:

**Pečené cukroví:** Zkuste použít ovesné vločky, celozrnnou mouku a místo cukru med nebo banán.

- [Voňavé vánoční perníčky s medem](#)
- [Citronové bochánky s mandlemi a riccotou](#)
- [Ovesné pusinky z vloček a sušeného ovoce](#)

**Nepečené cukroví:** Vytvořte kuličky ze směsi datlí, oříšků, kakaa a kokosu.



- [Avo lanýže, Kuličky s arašídovým máslem, Kokosovo-vanilkové kuličky](#)

- [Čokoládové kuličky à la termix](#)
- [Cizrnovo-arašídové nepečené kuličky](#)
- [Quinoové kuličky s kokosem](#)

## Pečení jako rituál a zábava

Vánoční pečení není jen o výsledku, ale také o radosti z tvoření. Zapojte celou rodinu, nechte děti vykrajovat perníčky nebo vytvářet kuličky z těsta.

Přejeme vám krásné a voňavé Vánoce plné chutí, které potěší nejen vaše smysly, ale i tělo. Inspirujte se našimi recepty na vánoční cukroví a užijte si sváteční chvíle ve zdravějším stylu!

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: autorský článek**

[bezlepkové cukroví biskupský chlebíček raw cukroví receptura dle kritérií Vím, co jím tradice Vánoce vánočka vánoční cukroví vánoční pečivo vánoční recept zdravý recept](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)