magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 2. 12. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravé cukroví: Oříškovo-vanilkové rohlíčky bez másla, cukru a lepku

URL článku: magazin/recepty/Zdrave-cukrovi:-Oriskovo-vanilkove-rohlicky-bez-masla,-cukru-a-lepku__s10007x9478.html

Příprava Vánočního cukroví už pomalu může začít. Máme pro Vás inspiraci, jak se dá i cukroví připravit zdravě. Tyhle oříškovo-vanilkové rohlíčky jsou bez másla a bezlepkové díky pohankové mouce. Místo cukru jsou obalené v sušeném ovesném mléce, které je přirozeně sladké. A chutnají opravdu báječně!

Zdravé rohlíčky

Tento recept vznikl úplnou náhodu, když jsem jednou dělala klasické rohlíčky a zapomněla přidat máslo. Díky namletým ořechům, které jsou sami o sobě tučné, nebylo ani zapotřebí. Cukr v tomto receptu nahrazuji **medem, ale můžete použít i jiné přírodní sladidlo**. Mouku použijte **celozrnnou špaldovou nebo bezlepkovou pohankovou. Klasické cukroví je plné cukru a tuku** a ještě obalované v dalším cukru, proto vyzkoušejte letos **obalit cukroví v sušeném ovesném mléce**, které jsem si oblíbila pro svou přirozeně nasládlou chuť.

RECEPT: OŘÍŠKOVO-VANILKOVÉ ROHLÍČKY BEZ

MÁSLA, CUKRU A LEPKU

SUROVINY na 25 porcí (cca 60 ks, 2 plechy):

Mouka pohanková 170 g

Ořechy vlašské 200 g

Sůl 1 g

Citronová kůra 1 g

Med 100 g
Vejce 50 g
Vanilka mletá 5 g
Mléko ovesné sušené 40 g

POSTUP:

Nejdříve si den předem připravíme na rohlíčky těsto. Ořechy nameleme najemno a smícháme se špetkou soli, citrónovou kůrou, medem, vejcem, vanilkovým extraktem (nebo dření z jednoho vanilkového lusku) a vše důkladně rukou promícháme, aby se uvolnil tuk z ořechů. Postupně přisypáváme mouku (nejdříve cca 150 g) a v případě potřeby ještě dosypeme další. Opět důkladně prohněteme. Těsto zabalíme do fólie a dáme přes noc do lednice odležet. Pak si předehřejeme troubu na 175 ° C a 2 plechy vyložíme pečícím papírem. Z těsta vytváříme válečky, z kterých pak tvarujeme rohlíčky a klademe na plech. Pečeme v troubě cca 10-15 minut dozlatova. Ještě teplé je obalíme v sušeném ovesném mléce a dáme do krabice odležet do chladu. Za pár dní krásně změknou.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*100 kcal*
bílkoviny	*2 g*

sacharidy	*11 g*
z toho cukry	*3 g*
tuky	*6 g*
SFA	*1 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*1 g*
sodík	*0 g*
přidaný cukr	*3 g*

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

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz