



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 7. 12. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Tvarohové linecké cukroví

URL článku: magazin/recepty/Tvarohove-linecke-cukrovi__s10007x9481.html

Linecké cukroví se peče na Vánoce snad v každé domácnosti. Vyzkoušejte letos trochu netradiční zdravou variantu lineckého bez bílé mouky, másla a cukru. Linecké jsou krásně vláčné díky tvarohu, který navíc doplní cukroví o bílkoviny.



Zdravé linecké

Základem klasického lineckého cukroví je **bílá mouka, cukr a máslo**. Mnozí se tak cukroví musí z důvodu **přílišné sladkosti, tučnosti či obsahu lepku** vyhnout či jej výrazně omezit. Linecké však můžete připravit i zdravěji. Místo bílé pšeničné mouky používám **špaldovou, která má příjemnou lehce oříškovou chuť a skvěle se tak hodí na pečení cukroví**. Pro bezlepkovou variantu použijte například **mouku pohankovou**, která zaručí výslednou křehkost cukroví. **Máslo v rozumné míře určitě neuškodí**, ale kdo si chce pohlídat obsah nasycených mastných kyselin i o Vánocích nebo **preferuje rostlinné zdroje tuků**, může použít místo másla rostlinný tuk Heru. **V receptu je kombinace Hery a rostlinného řepkového oleje**, aby cukroví prošlo přísnými kritérii Vím, co jím v obsahu právě nasycených mastných kyselin (SFA). Můžete tedy použít 130 g másla, Hery nebo kombinaci, která je v receptu. **Cukr rovněž není třeba**, vystačíte si s **přírodními sladidly, jako je med, agávový či datlový sirup**. Mají vyšší sladivost než klasický cukr a proto spotřebujete výrazně menší množství. **Používám do těsta na linecké i tvaroh** pro doplnění bílkovin a zvláčnění těsta.

RECEPT: TVAROHOVÉ LINECKÉ CUKROVÍ



SUROVINY na 25 porcí (cca 90 ks, 4 plechy):

mouka celozrnná špaldová 360 g

tvaroh měkký 0,5% 250 g

Hera 70 g

olej řepkový 60 g

agávový sirup 120 g

sůl 1 g

žloutek 20 g

citronová kůra 1 g

marmeláda rybízová 80 g

POSTUP:

Tvaroh smícháme se změkrou Herou, olejem, sirupem, solí, žloutkem a citronovou kůrou. Vše důkladně promícháme a postupně přisypeme mouku a rukama vytvoříme hladké těsto. Těsto zabalíme do fólie nebo sáčku a dáme do lednice přes noc odležet. Pak si předejdeme troubu na 175 ° C a z těsta vytvoříme několik menších kusů, které na pomoučněném vále válečkem rozválíme na tenký plát. Vykrajujeme požadované tvary formičkou a klademe na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme cca 10-12 minut dozlatova. Vychladlé linecké slepíme dohromady marmeládou a dáme do krabice uležet.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>108 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>108 kcal</i>
<i>sacharidy</i>	<i>15 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>5 g</i>
<i>tuky</i>	<i>5 g</i>
<i>SFA</i>	<i>1 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>1 g</i>

<i>sodík</i>	<i>0 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>3 g</i>

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