



Zázvorové cukroví plněné pomerančovým čoko-kešu krémem

URL článku:

magazin/recepty/Zazvorove-cukrovi-plnene-pomerancovym-coko-kesu-kremem__s10007x9487.html

Dochází Vám inspirace na Vánoční cukroví? Máme pro Vás tip na zdravé celozrnné cukroví, které voní po zázvoru, skořici a pomerančích, doslazované je pouze datlovým sirupem a plněné výborným pomerančovým čoko-kešu krémem.



Zdravé plněné cukroví

Základem těsta na zázvorové cukroví je **celozrnná a špaldová mouka**, která se na pečení cukroví skvěle hodí a dodá nám také vitamíny, minerály a vlákninu. **Cukroví má pak nižší glykemický index** a déle tak zasytí. Na cukroví jsem použila pouze **datlový sirup**, který se vyrábí z přirozeně sladkých datlí a je **výborný právě v kombinaci se skořicí, zázvorem a pomerančem**. V receptu je použita kombinace **másla a řepkového oleje** z důvodu **přísných kritérií Vím, co jím** z hlediska **obsahu nasycených mastných kyselin**. **Máslo však v rozumném množství jednou za čas neuškodí**, proto můžete použít 100 g másla, nebo i rostlinné Hery či kombinaci tuku a oleje, jak je uvedeno v receptu.

Pomerančový čoko-kešu krém

Máslo na krém můžete připravit i ze zdravých ořechů. Stačí je rozmixovat a díky přirozené tučnosti oříšků není potřeba přidávat již další tuk. Na tento čokoládový krém jsem použila **kombinaci kešu ořechů, kaka, datlového sirupu a pomerančové šťávy.** Můžete však použít i jiné druhy ořechů a dosladit např. medem či agáve sirupem. **Kakao můžete vyměnit za vanilku a připravit si tak i zdravý vanilkový krém.**

RECEPT: ZÁZVOROVÉ CUKROVÍ PLNĚNÉ POMERANČOVÝM ČOKO-KEŠU KRÉMEM



SUROVINY na 30 porcí (cca 70 ks, 3 plechy):

Těsto:

Mouka celozrnná pšeničná jemná 150 g

mouka celozrnná špaldová 150 g

Máslo 50 g

olej řepkový 50 g

Vejce 50 g

Sirup datlový 100 g

Pomerančová kůra 5 g

Pomerančová šťáva 20 g

Zázvor mletý 10 g

Skořice mletá 5 g

Sůl 1 g
soda 5 g

Pomerančový čoko-kešu krém:

Oříšky kešu 100 g

kakao 30 g

Pomerančová šťáva 60 g

Sirup datlový 50 g

POSTUP:

Nejdříve si připravíme těsto, které si necháme přes noc v lednici odležet. Smícháme vejce, změklé máslo a olej, datlový sirup a šťávu z pomeranče. Přisypeme mouku, pomerančovou kůru, skořici, zázvor, sůl a sodu. Vše rukama důkladně promícháme a vypracujeme těsto. V případě potřeby přisypeme mouku nebo dosladíme ještě sirupem. Těsto pak zabalíme do folie nebo sáčku a dáme do lednice. Na kešu krém si nejdříve opražíme na sucho na pánvi kešu ořechy a pak je rozmixujeme na hladko spolu s kakaem, sirupem a šťávou z pomeranče. V případě potřeby zředíme ještě šťávou nebo vodou. Odleželé těsto vyndáme z lednice a necháme chvíli změkknout a pak rozdělíme na několik dílů, které postupně na pomoučněném válu vyválíme na tenký plát a vykrajujeme požadované tvary. Vykrojené cukroví dáme na plech vyloženým pečícím papírem a dáme do předehřáté trouby na 175 ° C na cca 6-10 minut. Vychladlé cukroví pak slepíme kešu krémem a dáme do krabice odležet.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>101 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>2 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>11 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>4 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>2 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

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

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