



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 14. 12. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

# Zázvorové cukroví plněné pomerančovým čoko-kešu krémem

URL článku: [magazin/recepty/Zazvorove-cukrovi-plnene-pomerancovym-coko-kesu-kremem\\_\\_s10007x9487.html](http://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, kakaa, 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 porci (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 změknout 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 Doučková - nutriční terapeut a psycholog*  
*Fotografie: Tomáš Martínez*

---

Copyright © 2025

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