magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 20. 12. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Tipy na jedlé dárky - překvapte vlastní tvorbou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tipy-na-jedle-darky---prekvapte-vlastni-tvorbou__s10010x20132.html

Nevíte, čím obdarovat své blízké? Zkuste jedlé dárky, ty potěší muže i ženy. Na výběr pak máte ze dvou možností – buď vytvořit tematický balíček z koupených potravin, nebo překvapit vlastní tvorbou.

Varianta číslo jedna je v základu snadnější, ale i zde můžete popustit uzdu fantazii a neomezit se jen na komerčně připravený dárkový koš.

- Dobrým nápadem mohou být „svačinkové“ balíčky složené z různých druhů ořechů a sušeného ovoce či „tyčinková“ překvapení obsahující

různé druhy obilninových nebo ovocných tyčinek.

- Podobným způsobem můžete připravit například pro milovníky ryb „rybí“ balíčky, sluncem provoněné „středomořské“, módní „bezlepkové“, sportovní „proteinové“ nebo „čajové“.

Domácí likéry

Doma připravené jedlé dárky vyžadují více práce, ale určitě potěší. Osvědčené a oblíbené jsou domácí likéry – nejen klasický **vaječný likér, ale i čokoládový nebo kávový**.

Po nutriční stránce se sice nejedná o žádný zázrak, naopak jde o záležitost plnou cukru, ale malá sklenka jistě neublíží.

- Základem bývá smetana, slazené zahuštěné mléko, vejce a samozřejmě

alkohol. Strašákem bývají vejce, což je obava oprávněná, ale má řešení – jednoduše si vyberte recept, ve kterém se syrové žloutky povaří. Nejen že se zbavíte rizika alimentárního onemocnění, ale získáte i **krásně krémovou konzistenci**.

Směsi v hezkých sklenicích

- Dobrým nápadem je **připravit do hezkých sklenic** hotové směsi na polévku nebo na sušenky.

Princip je úplně jednoduchý – do sklenice vsypete potřebné ingredience, přidáte recept a hezky ozdobíte. Obdarovaný si pak zpravidla přidá pouze vejce, mléko nebo olej, zbývající suroviny bude mít pěkně navážené a připravené.

- **Efektivně vypadají vrstvy**, takže pak pozor při transportu, aby se vám nesesypaly dohromady. Na přípravu polévek jsou nevhodnější luštěniny, hezky vypadají a je to i zdravý dáreček.

Domácí müsli

- Krásným dárkem může být i domácí müsli.

Příprava není nijak složitá, stačí rozpustit máslo nebo rostlinný olej, přidat cukr (může být i třtinový nebo lze použít různé sirupy) a na směsi lehce orestovat vločky. Vločky pak promícháme s dalšími surovinami, rozprostřeme na pečícím papírem vyložený plech a pečeme asi 10 minut v troubě při teplotě maximálně 150 °C.

- Při výběru ingrediencí máme možnost vybírat z pestré nabídky – vločky nemusí být jen ovesné, skvěle chutnají i **žitné, ječné nebo bezlepkové pohankové či jáhlové**. Oblíbenou klasiku – sušené banány můžeme nahradit lyofilizovaným ovocem, hrozinky sušenými brusinkami atp.

Domácí čokoláda

Příprava není vůbec složitá, výsledný efekt však stojí za to.

Kupte **kvalitní čokoládu** s vyšším obsahem kakaa a rozpuste ji ve vodní lázni spolu s malou lžičkou kokosového oleje (čokoláda bude krásně vláčná, ale pozor, oleje dejte jen maličko, čokoláda by pak špatně tuhnula).

Plech vyložte pečícím papírem, lehounce pomažte kokosovým olejem, rozprostřete oblíbené ořechy (nasekané nebo vcelku), lyofilizované nebo kandované ovoce a směs zalijte. Nechte ztuhnout, poté nalámejte na větší kusy a zabalte do celofánu. Uchovávejte v chladu.

Další roztomilé tipy

- Zejména muži jsou milovníci pikantních pokrmů, můžete je tedy **obdarovat naloženým sýrem**. Nabízí se i klasický utopenec, ovšem z nutričního hlediska je navzdory vyššímu obsahu tuku stále lepší volbou sýr.

Potěší i oblíbený druh cukroví s láskou připravený a **uložený v nápadité krabičce**. Pro milovníky slaných chutí můžete napéct sýrové sušenky nebo tyčinky sypané mákem, kmínem, provensálským nebo kari kořením.

- Když už jsme u čajů, přidávám tip na příští Vánoce pro milovníky přírody a bylinných čajů.

Známá bylinářka Maria Treben doporučuje v zimním období popíjet **čaj z bylin sbíraných od brzkého jara až do časného podzimu**. Čaj nádherně voní a přesně jak píše paní Treben, při jeho popíjení se přenášíte do slunných letních dnů. Letos je už pozdě, ale napřesrok můžete i vy nasušit tuto dobrotu pro své milé. Pokud vás nápad zaujal, nakupte si různé druhy sušených bylin a vytvořte si vlastní směs již teď. Stačí pak jen hezká dóza a dáreček je na světe. Při výběru bylin se ale poraďte s prodejcem a volte neutrální byliny, jako je heřmánek, lipový květ, kopřiva nebo třeba sušený maliník.

- A pokud se vám nechce péct vůbec nic, můžete nasušit třeba **sáček křížal z jablek od babičky**. Mimochodem, z křížal se dá připravit velmi lahodný zimní čaj, tak nezapomeňte přibalit i skořici.

Recept na domácí sušenky do sklenice

Do sklenice: celozrnná mouka 1 menší hrnek, jedná soda ½ lžičky, prášek do pečiva ½ lžičky, třtinový cukr ½ hrnku, skořice 2 lžičky, ovesné vločky ½ hrnku, brusinky 1/2hrnku, nahrubo mleté ořechy ½ hrnku, špetka soli

Postup:

V míse smícháme všechny ingredience ze sklenice a přidáme nastrouhané jablko a 2 vejce. Vše promícháme a lžičkou děláme hrudky, které dáváme na pečící papír. Hrudky nedávejte blízko sebe, během pečení se trochu roztečou, proto potřebují prostor.

Zdroj obrázků v textu: shutterstock.com

domácí potraviny jedlé dárky přírodní suroviny sušené ovoce vánoční recept vyrobeno doma zdravé jídlo zdravý recept

---

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