magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Zdravé Vánoce 2. 12. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Voňavé vánoční perníčky s medem

URL článku: magazin/recepty/Vonave-vanocni-pernicky-s-medem__s20144x19880.html

Vyzkoušejte voňavé vánoční perníčky oslazené pouze medem. Za použití špaldové a žitné mouky. Mají nízký obsah tuku a jsou bez přidaného dalšího cukru.

Zdravé perníčky bez výčitek

Perníčky k Vánocům patří a každá rodina má na ně jiný recept. Tyto perníčky nepotřebují delší dobu na změknutí, jsou hezky vláčné díky medu a špaldové

mouce. Můžete je konzumovat rovnou po upečení nebo je ještě ozdobit podle chuti a fantazie. Na zdobení perníčků použijte jeden bílek smíchaný s lžičkou citrónové šťávy a trochou stévie. Důkladně vše promíchejte, aby byla poleva úplně hladká a hustá tak akorát na zdobení.

Ingredience 28 ks - velikost 4 cm

mouka celozrnná špaldova	200 g
žitná mouka	100 g
med	100 g
kypřící prášek	5 g
žloutek (2ks)	40 g
olej řepkový	60 g
perníkové koření	10 g
pomerančová kůra	5 g
sůl	1 g
kakao	5 g
vaječný bílek	20 g

Postup

1. V míse si smícháme mouky, kypřící prášek, kakao, kůru z pomeranče a perníkové koření.

2. Pak přidáme vejce, med a olej. Ochutnáme a v případě potřeby ještě osladíme.

3. Pokud je těsto řídké nebo lepivé tak přisypeme ještě mouku. Pokud je těsto sušší přidáme pár lžic rostlinného nebo polotučného mlékem.

4. Vypracujeme těsto, které necháme ideálně přes noc uležet v lednici.

5. Pak z povoleného těsta vyválíme na pomoučněném válu 3 mm tenkou placku a vykrajujeme formičkami perníčky, které poklademe na plech vyložený pečícím papírem.

6. Troubu předehřejeme na 170 ° C a pečeme cca 10 min do růžova. Lepší je vyndat dřív, než později, jinak ztvrdnou.

7. Ještě teplé potřeme bílkem a pak dáme vychladnout.

8. Můžete konzumovat rovnou nebo je ještě ozdobit dle chuti (bílek smíchaný s citrónovou šťávou a stévií).

výživové údaje **na porci na 100g celkem** **kritéria Vím, co jím**

				20 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	104	380	2074	110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	8	45	-
sacharidy	g	14	52	283	-
z toho cukry	g	4	16	85	-
tuky	g	4	14	77	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,5	1,8	10	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,6	6	33	
sůl	g	0,1	0,5	2,6	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	4	15	82	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snack).

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz