

Sladkosti bez výčitek

Koláče, bublaniny, řezy

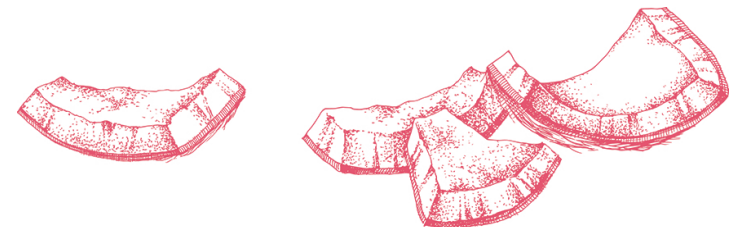
Rychlý koláč s ovocem a kokosovou drobenkou

2 dl mléka, 2 vejce, 4 lžíce oleje, **2–3 lžíce xylitolu**,
12 lžic celozrnné mouky (asi 300 g), 1 lžička kypřicího prášku
do pečiva, asi 300 g vyzrálého ovoce, **moučkový xylitol** na posypání

Drobenka: 4 lžíce rozpuštěného másla, 3 lžíce polohrubé mouky,
2 lžíce strouhaného kokosu, **1–2 lžíce xylitolu** (podle druhu ovoce)

Vlažné mléko, vejce a olej našleháme (nejlépe elektrickým šlehačem) a postupně vmícháme xylitol a mouku s kypřicím práškem do pečiva. Těsto vlijeme do formy, poklademe omytým, odkapaným, případně vypeckovaným ovocem a posypeme drobenkou připravenou smícháním uvedených přísad. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme při teplotě 175 °C. Upečený koláč posypeme moučkovým xylitolem.

- Pokud nejste zvyklí na méně sladkou chuť, můžete do těsta přidat 1–2 lžíce **rýžového nebo jiného sirupu**.
- Pokud připravujeme koláč se švestkami, místo strouhaného kokosu přidáme do drobenky mletý mák.



Srdeční jablečné řezy

300 g celozrnné mouky, 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva, 200 ml jablečného moštu nebo 100% džusu, 100 ml oleje, vejce, **asi 3 lžíce rýžového nebo jiného obilného sirupu**, 300 g na kostičky pokrájených jablek, asi 60 g rozinek

Celozrnnou mouku společně s kypřicím práškem smícháme s jablečným moštem nebo džusem, přidáme olej, vejce, sirup, kostičky jablek, propláchnuté rozinky a vše zlehka promícháme. Podle potřeby přidáme ještě mošt (džus). Vláčné těsto rozetřeme na plech a v předehřáté troubě na 175 °C pečeme dozlatova.

Vláčná keřirová buchta

300 g celozrnné mouky, **3 lžíce xylitolu**, 3–4 lžíce kakaa, 1 lžička jedlé sody, ½ balíčku kypřicího prášku do pečiva, mletá skořice, 500 ml keřiru (nebo podmáslí, acidofilního mléka), 1–2 vejce, 100 ml oleje, sušené ovoce (rozinky brusinky, datle, fíky) podle chuti

Všechny suché přísady dáme do misky a důkladně promícháme. Keřir a další tekuté přísady dáme do druhé misky a ponorným mixérem našleháme. Do tohoto základu zlehka vmícháme suché přísady. Těsto rozetřeme na plech a v předehřáté troubě na 175 °C pečeme asi 30 minut.

- Do těsta můžeme přidat nahrubo posekané ořechy nebo na kostičky pokrájená jablka nebo hrušky.
- Chceme-li připravit svátečnější moučník, vychladlý plát prořízeme, potřeme domácí zavařeninou, spojíme do původního tvaru a povrch pokropíme čokoládovou plevou.

Jablečný koláč light (bez mouky)

1500 g oloupaných jablek, 1 lžíce mleté skořice, 100 g rozinek, 3 hrnky ovesných vloček, 1 lžička jedlé sody, 1 velký bílý jogurt (400–500 g), máslo

Plech vyložíme pečicím papírem a potřeme ho máslem. Část jablek nakrájíme na plátky asi 1 cm silné a poklademe na papír na pečení. Posypeme polovinou propláchnutých rozinek a skořicí. Zbylá jablka nakrájíme na kostičky. Nasypeme na plátky jablek, dodáme zbylé rozinky a opět posypeme skořicí. Ovesné vločky rozmixujeme, přidáme k nim jedlou sodu, jogurt, vše promícháme a rozetřeme na jablka (pokud by bylo těsto příliš husté, doplníme trošku vody, aby se dalo dobře na jablka rozetřít). Pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C asi 40 minut. Poté plech přikryjeme druhým plechem nebo velkým prkýnkem a rychle obrátíme. Sloupneme papír a necháme vychladnout.

