



EVA FRANCOVÁ

Sladkosti ze Svatojánu

motto

Sladkosti ze Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz



Autor

Sladkosti ze Svatojánu – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

EVA FRANCOVÁ

Sladkosti
ze Svatojánu



PRAHA 2018

Sladkosti
ze Svatojánu

NOVÉ RECEPTY
NA ZDRAVÉ SLADKÉ
DOBROTY



NA ÚVOD

Kdysi se sladilo výhradně medem a sladkou mízou ze stromů, například z javoru nebo břízy. V 15. století se cukr v Evropě prodával v lékárnách jako koření a používal se zřídka, a ještě ve století 17. to byla velmi vzácná a drahá pochutina. Možná to mělo něco do sebe – cukr nemohl způsobovat tolik zdravotních komplikací, od zkažených zubů přes diabetes až po škodlivý vliv na činnost neuronů. Cukr se dnes stal novodobým strašákem, metlou a skoro sprostým slovem. A upřímně řečeno, docela právem. Jenže málokterý člověk nemá rád sladkou chuť, většina z nás si ráda dopřeje po dobrém obědě takzvanou sladkou tečku nebo nějakou sladkou drobnost ke kávě nebo čaji. A to nemluvíme o slavnostních chvílích, o narozeninách, svatbách nebo Vánocích. Bez něčeho sladkého by to snad ani nešlo.

Ideálně bychom měli veškeré sladkosti omezit a zcela vypustit kupované laskominy, přeslazenými sušenkami s rafinovaným tukem a bílým cukrem počínaje a bonbony a zmrzlinami konče. Abychom se ale zcela nepřipravili o sladké blaho, můžeme si připravit vlastní dezerty doma. V nich můžeme snížit množství cukru, protože ve většině receptů je ho zbytečně mnoho. Bílý rafinovaný cukr bychom měli ze svého jídelníčku zcela vypustit a místo něj používat raději rapaduru (panelu), což je nečištěná sušená šťáva z cukrové třtiny, jež obsahuje všechny minerální látky, které jinak končí v melase. Na jeden moučník obvykle stačí něco okolo 100 g cukru, výjimečně dáváme více, pokud je například ovoce příliš kyselé. Na méně sladkou chuť si brzy zvykneme a časem nám ostatní moučníky přijdou velmi přeslazené. Samozřejmě také musíme myslet na množství, jistě nám denně stačí jeden až dva kousky bábovky nebo jiného dezertu a nijak strádat nebudeme. Chuť na sladké zaženeme nejlépe ovocem.

V receptech nenajdete žádné kravské mléko či produkty z něho a ani vejce. Ti z vás, kteří dosud živočišné produkty používají, jednoduše nahradí rostlinná mléka, smetany a jogurty živočišnými, tofu tvarohem nebo mascarpone, rostlinné margaríny a tuky máslem a lněné semínko, rozmačkaný banán nebo Hrašku vajíčkem. Ale ani s čistě rostlinnými produkty se nemusíte strachovat o výsledek, bude stejně chutný jako běžné moučníky a dezerty s živočišnými produkty.



JARO

Na jaře se můžeme těšit z prvního ovoce,
dozrávají jahody a první třešně.
Těsně před začátkem léta už můžeme trhat rybíz
a maliny. Zpracováváme poslední uložená jablka,
nebojíme se použít ani ovoce exotické,
i když dáváme raději přednost tomu lokálnímu.
První mladé cukety jsou také skvělými přísadami
do nejrůznějších moučníků.





JAHOODOVO-REBARBOROVÝ KOLÁČ

Co by to bylo za jaro bez rebarborového koláče?

POSTUP

Na mírně teplé plotýnce nebo na sluníčku necháme změkknout 100 g kakaového másla (můžete použít i dobrý margarín na pečení) a promícháme se 150 g prosáté celozrnné špaldové mouky. Vzniklou drobenku vtlačíme do vymaštěné koláčové formy (průměr 20 cm) a necháme dvě hodiny odpočinout v chladničce. Poté předpečeme při 180 stupních 10 minut. V rendlíku povaříme 200 g oloupané a nakrájené rebarbory, 200 g jahod (můžete použít i mražené), 100 g špaldového sirupu nebo jiného oblíbeného sladidla, 3 lžíce tapiokového škrobu (klidně použijte kukuřičný či bramborový škrob) a 50 ml vody. Do husté hmoty vmícháme ještě dalších 200 g celých jahod a navrstvíme na předpečený korpus. Posypeme drobenkou připravenou ze 40 g rozehřátého kakaového másla, 50 g rapadury (nebo cukru), 75 g pomletých ovesných vloček a 50 g celozrnné špaldové mouky. Pečeme při 200 stupních 25–30 minut. Necháme dobře vychladit, lepší je trochu odleželý.

SUROVINY

140 g kakaového másla
200 g celozrnné špaldové mouky
200 g rebarbory
400 g jahod
100 g špaldového sirupu
3 lžíce tapiokového škrobu
50 g rapadury
75 g ovesných vloček



TŘEŠŇOVÝ KOLÁČ S TOFU

POSTUP

V míse promícháme 100 g sušené třtinové šťávy (nebo cukru), 270 g polohrubé mouky (kdo chce, může nahradit celozrnnou), 80 g bramborového škrobu, špetku soli, půl lžičky mleté vanilky, 1 lžici kypřicího prášku, 250 g přírodního, najemno nastrohaného tofu, 100 ml slunečnicového oleje a 130 ml vody. Těsto rozprostřeme na vymaštěný plech a hustě poklademe třešněmi. Pečeme při 180 stupních asi 40 minut.

SUROVINY

100 g sušené třtinové šťávy rapadury
270 g polohrubé mouky
80 g bramborového škrobu
špetka soli
½ lžičky mleté vanilky
1 lžice kypřicího prášku
250 g přírodního tofu
100 ml slunečnicového oleje
asi 1,2 kg vypeckovaných třešní



JAHODOVÉ KOŠÍČKY

Inspirace pochází od pana doktora Dahlkeho.

POSTUP

V míse rukama rychle prohněteme 40 g změkklého margarínu Alsan, 30 g moučkového cukru, lžičku mleté vanilky, špetku soli, 100 g hladké bílé mouky, 50 g celozrnné špaldové mouky a 4 lžíce studené vody. Vzniklé těsto rozdělíme na 6 stejných dílů a vtlačíme je prsty do dobře vymazaných formiček na malé dortíčky. Propícháme je vidličkou a prozatím odložíme stranou.

Metličkou rozšleháme 20 g rozešrátkovaného Alsanu, 150 ml mandlové smetany, 50 g agávového sirupu, lžičku mleté vanilky, špetku soli, kůru z jednoho bio citronu, 70 g hladké mouky, 50 g mletých mandlí a půl lžičky kypřicího prášku. Vzniklý krém rozdělíme do formiček a poklademe jahodami, čerstvými či mraženými. Do jednoho košíčku přijdou tři až čtyři jahody.

Pečeme při 200 stupních 25 minut.

SUROVINY

60 g Alsanu (rostlinný bio margarín)
30 g moučkového cukru
2 lžičky mleté vanilky
2 špetky soli
170 g hladké bílé mouky
50 g celozrnné špaldové mouky
150 ml mandlové smetany
50 g agávového sirupu
1 bio citron
50 g mandlí
½ lžičky kypřicího prášku
cca 20 jahod



VÝBORNÁ TŘEŠŇOVÁ BUBLANINA

POSTUP

V míse promícháme 300 g celozrnné špaldové mouky, špetku soli, 2 lžičky kypřicího prášku, 100 g kokosového (nebo obyčejného) cukru a 1 sáček vanilkového pudinkového prášku. Rozmixujeme 1 banán, 250 ml rostlinné (ovesné) smetany a 100 ml oleje a vlijeme k mouce. Krátce, ale důkladně promícháme a rozetřeme na vymaštěný pekáček (cca 30 x 40 cm). Poklademe hustě vypeckovanými třešněmi nebo jiným ovocem a pečeme při 180 stupních asi půl hodiny.

SUROVINY

300 g celozrnné špaldové mouky
špetka soli
2 lžičky kypřicího prášku
100 g kokosového cukru
1 sáček vanilkového pudinkového prášku
1 banán
250 ml rostlinné smetany
100 ml oleje
třešně



JAHO DOVÝ DORT S TOFU

Úžasně jemný, delikátní dortík, na kterém byste nepoznali, že je pouze z rostlin.

POSTUP

Promícháme 200 g jemných ovesných vloček, 50 g mletých mandlí, 50 g celozrnné špaldové mouky, špetku soli, 100 ml slunečnicového oleje a 80 g agávového sirupu. Vzniklé těsto vtlačíme do malé (průměr 20 cm) dortové formy. Pečeme při 170 stupních 15 minut. Necháme vychladnout. Pokrájíme 350 g jahod a poklademe jimi upečený vychladlý korpus.

Do mixéru vložíme 350 g extra pevného tofu (extra firm), 50 g agávového sirupu, 300 g tuhého kokosového mléka z plechovky, 2 lžíce citronové šťávy a 30 g rozehrátého kokosového oleje (nejlépe na sluníčku). Rozmixujeme do hladka a navrstvíme na jahody. Sklepneme, aby se krém dostal mezi ovoce, a necháme v chladu několik hodin ztuhnout. Pokud by krém zcela neztluhl, před podáváním necháme dort půl hodiny v mrazničce.

SUROVINY

- 200 g jemných ovesných vloček
- 50 g mandlí
- 50 g celozrnné špaldové mouky
- špetka soli
- 100 ml slunečnicového oleje
- 130 g agávového sirupu
- 350 g jahod
- 350 g extra pevného tofu
- 300 g tuhé části kokosového mléka z plechovky
(plechovku necháme přes noc v chladničce)
- 2 lžíce citronové šťávy
- 30 g kokosového oleje



CUKETOVÝ MAKOVEC

Výtečný, jednoduchý a k tomu bezlepkový!

POSTUP

V míse promícháme půl kila najemno nastrouhané cukety, 2 lžíce citronové šťávy, 100 g rapadury (nebo cukru), 300 g mletého máku, lžičku mleté vanilky, 100 g bramborového škrobu a 2 lžičky kypřicího prášku.

Rozetřeme do vymaštěné koláčové formy (průměr 20 cm) a pečeme při 180 stupních asi 30–40 minut.



SUROVINY

- 500 g cukety
- 2 lžíce citronové šťávy
- 100 g rapadury
- 300 g mletého máku
- 1 lžička mleté vanilky
- 100 g bramborového škrobu
- 2 lžičky kypřicího prášku

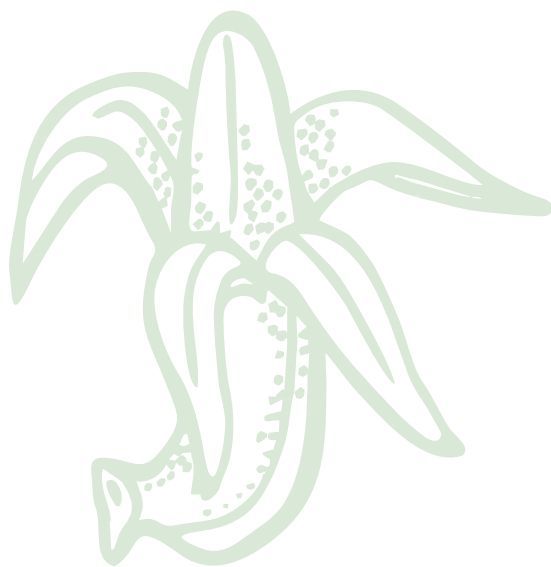


MANGOVÁ ZMRZLINA

Mango je jedno z mých nejoblíbenějších druhů ovoce. Škoda, že u nás neroste. Narazila jsem ale na plechovku mangového protlaku a je to mana nebeská!

POSTUP

Rozmixujeme 850 g mangového protlaku se dvěma zralými banány a 400 g tuhého kokosového mléka. Dáme zmrznout, během procesu mrznutí několikrát promícháme, aby se nevytvořily velké krystaly. Mňam!



SUROVINY

850 g mangového protlaku
2 banány
400 g kokosového mléka v plechovce



MÁTOVÉ ŘEZY

Pochoutka s vůní máty, vyzkoušejte!

POSTUP

V míse promícháme 150 g hladké bílé mouky, 150 g celozrnné pšeničné mouky, špetku soli, 100 g kokosového (nebo obyčejného) cukru, 1 lžici kypřicího prášku a 50 g kakaa. V jiné nádobě promícháme 140 g najemno strouhané mrkve, 200 g najemno strouhaných jablek, 140 ml rýžového (nebo jiného rostlinného) mléka a 70 ml slunečnicového oleje. Vlijeme k mouce a rychle, důkladně promícháme. Tužší těsto přemístíme do menšího (25 × 35 cm) vymaštěného pekáčku a pečeme při 180 stupních 30 minut.

Ve vodní lázni rozehřejeme 100 g bezmléčné čokolády a lžici rostlinného másla, vmícháme 1–2 lžice mátového oleje (jde o ochucený jedlý olej, nikoliv olej esenciální) a rozetřeme na upečený koláč. Posypeme sušeným ovocem a kokosem. Necháme vychladnout.

SUROVINY

150 g hladké bílé mouky
150 g celozrnné pšeničné mouky a špetka soli
100 g kokosového cukru
1 lžice kypřicího prášku
50 g kakaa
140 g mrkve
200 g jablek
140 ml rýžového mléka
70 ml slunečnicového oleje
100 g bezmléčné čokolády
1 lžice rostlinného másla
1–2 lžice mátového oleje
5 lžic sušeného ovoce
2 lžice kokosu



DORT Z JAHODOVÉ ZAVAŘENINY

Jahodový dort můžete udělat i mimo sezonu. Z dobré domácí zavařeniny.

POSTUP

V míse promícháme 70 g proseté celozrnné špaldové mouky, 30 g bramborového škrobu, půl lžičky mleté vanilky, 20 g jemně mletého kokosového cukru (či moučkového cukru), špetku kypřicího prášku, 30 g slunečnicového oleje a 1 lžící vlažné vody. Prsty vtlačíme těsto do vymaštěné rozevírací dortové formy (průměr 20 cm). Těsta se zdá málo, ale je ho přesně akorát, nemusíte mít strach, jen ho musíte trpělivě rovnoměrně rozprostřít. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů 15 minut. Dáme stranou.

Rozmixujeme 100 g mletého kokosu v půl litru vroucí vody ve výkonném mixéru, po zchladnutí přecedíme a dobře vymačkáme. Vzniklé kokosové mléko nalijeme do rendlíku a vložíme do něj tyčinku agaru (4 g). Necháme půl hodiny nabobtnat, přivedeme k varu a pět minut za častého míchání povaříme.

Do mixéru dáme 200 g domácí jahodové zavařeniny, 350 g silken tofu a kokosové mléko s agarem. Rozmixujeme dohladka, nalijeme na předpečený korpus a ozdobíme sušenými jahodami. Necháme dobře vychladit.

SUROVINY

- 70 g proseté celozrnné špaldové mouky
- 30 g bramborového škrobu
- ½ lžičky mleté vanilky
- 20 g jemně mletého kokosového cukru
- špetka kypřicího prášku
- 30 g slunečnicového oleje
- 100 g mletého kokosu (nebo 500 ml kokosového mléka z krabice)
- 1 tyčinka agaru (4 g)
- 200 g domácí jahodové zavařeniny
- 350 g silken tofu
- hrst sušených jahod



LEHKÝ CUKETOVÝ DORTÍK S KOKOSEM

POSTUP

V míse promícháme 200 g nastrouhané cukety, ze které jsme vymačkali vodu, 100 g jemných ovesných vloček, 100 g umletých lískových oříšků, lžičku jedlé sody, lžičku mleté skořice, lžičku mleté vanilky a 3 lžíce slunečnicového oleje. Zbavíme pecek 10 datlí, pokud máme datle sušené, namočíme je předem na půl hodiny do teplé vody. Datle rozmixujeme se šťávou z poloviny citronu a přidáme do mísy. Rukou rychle, ale důkladně prohněteme a navrstvíme do vymaštěné dortové formy (průměr 20 cm). Pečeme při 170 stupních 20–25 minut.

Rozmixujeme na hladký krém 350 g silken tofu (nebo přírodní obyčejné tofu s trochou rostlinného mléka) se šťávou z 1 citronu a 50 g agávového sirupu. Nasucho opražíme 100 g strouhaného kokosu a vmícháme jej do krému, který rozetřeme na korpus. Zapečeme 5 minut v troubě a dáme vychladit. Dortík je opravdu lahodný.

SUROVINY

200 g cukety
100 g jemných ovesných vloček
100 g lískových oříšků
1 lžička jedlé sody a 1 lžička mleté skořice
1 lžička mleté vanilky
3 lžíce slunečnicového oleje
10 datlí
1 a ½ citronu
350 g silken tofu
(nebo přírodní obyčejné tofu s trochou rostlinného mléka)
50 g agávového sirupu
100 g strouhaného kokosu



MUČENKOVÝ KOLÁČ

Scvrklé plody mučenky rozkrojte a lžičkou vydlejte dužinu, která voní a má výraznou sladkokyselou chuť. Můžete ji sníst, nebo zkusit upéct mučenkový koláč.

POSTUP

V míse promícháme 250 g polohrubé mouky, špetku soli, 50 g surového cukru, 1 lžičku kypřicího prášku, 50 ml slunečnicového oleje, 70 ml rostlinného mléka a 1 velké, nejemno nastrohané jablko (250 g). Vzniklé těsto rozetřeme do hlubší vymaštěné koláčové formy a pečeme při 170 stupních půl hodiny. Necháme vychladnout.

Dohladka rozmixujeme 350 g přírodního tofu (nejlépe extra pevného), šťávu z poloviny citronu, 1 banán a 4 lžíce agávového sirupu (nebo cukru). Rozetřeme na vychladlý korpus a zalijeme mučenkovou polevou: na hodinu namočíme 2 lžíce agarových vloček do půl litru vody a vaříme, dokud se agar zcela nerozpustí. Odstavíme, necháme trochu zchladnout a vmícháme vnitřek z 10 mučenkových plodů (asi 250 ml) a 3 lžíce agávového sirupu (nebo cukru). Koláč necháme ztuhnout v chladu.

SUROVINY

250 g polohrubé mouky a špetka soli
50 g surového cukru
1 lžička kypřicího prášku
1 velké jablko (250 g)
50 ml slunečnicového oleje
70 ml rostlinného mléka
350 g přírodního tofu
½ citronu
1 banán
7 lžic agávového sirupu (nebo cukru)
2 lžíce agarových vloček
10 mučenkových plodů



MUFFINY S TŘEŠNĚMI

POSTUP

V míse promícháme 170 g polohrubé mouky, 140 g celozrnné špaldové mouky, špetku soli, 100 g tmavého třtinového cukru, 2 lžičky kypřicího prášku, přilijeme 250 ml rostlinného mléka (já použila domácí kokosové) a 100 ml slunečnicového oleje. Nakonec vmícháme 250 g vypeckovaných třešní a naplníme do 12 muffinových formiček. Pečeme při 200 stupních asi 20–25 minut.



SUROVINY

170 g polohrubé mouky
140 g celozrnné špaldové mouky
špetka soli
100 g tmavého třtinového cukru
2 lžičky kypřicího prášku
250 ml rostlinného mléka
100 ml slunečnicového oleje
250 g vypeckovaných třešní