KOUZLO VÁNOČNÍHO PEČENÍ

BEZ LEPKU A VAJEC

OSVĚDČENÉ RECEPTY
PRO SVÁTEČNÍ POHODU

BONUS:
KOMPLETNÍ
NÁVOD
NA ZDOBENÍ
CUKROVÍ



Vhodné i pro ABKM

Kouzlo vánočního pečení bez lepku a vajec

Jak na sváteční cukroví, které se nekrabatí, drží tvar a chutná celé rodině.

Vánoce jsou svátky klidu, pohody a vůně, která se line z trouby do celého domu. Poctivé vánoční cukroví k nim neodmyslitelně patří – co ale dělat, když se vyhýbáte lepku, vajíčkům nebo mléku?

S našimi recepty to jde i bez kompromisů.



Tip na obměnu mouky: Nemusíte se vyhýbat lepku?

Bezlepkovou směs v receptech nahradíte v poměru 1 : 1 klasickou hladkou moukou. Chcete-li cukroví zdravější, vyměňte zhruba 1/3 mouky za celozrnnou (špaldovou či pšeničnou jemně mletou) – těsto zůstane díky Hrašce krásně vláčné a získá jemnou oříškovou chuť.

Při pečení z bezlepkových mouk se často stává, že těsto postrádá pružnost, trhá se při vyvalování nebo se po upečení drolí. Tradičně tuto pevnost zajišťovala vejce. V našich receptech však vajíčka s úspěchem nahrazujeme Hraška Vanilka.

Proč Hraška Vanilka?

Tato jedinečná směs dodává těstu potřebnou soudržnost, usnadňuje jeho zpracování a navíc obohacuje cukroví o cennou vlákninu, bílkoviny a minerální látky.



Jednoduché pravidlo:

V receptech pro bezvaječné pečení počítejte s tím, že 1 vejce spolehlivě nahradí **1 polévková lžíce (20 g) Hrašky Vanilka + 40 ml vody či (rostlinného) mléka.**

Inspirujte se našimi osvědčenými recepty na vanilkové rohlíčky, křehká linecká těsta i měkké perníčky.

Upečte si Vánoce, které pohladí po duši a sednou každému bříšku!

OBSAH:

Kromě receptů na cukroví jsme si pro vás připravili i skvělé nápoje, které podpří vaše trávení.

- Vanilkové rohlíčky
- Linecké cukroví
- Kokosové cukroví
- Makové linecké
- Perníčky
- Zdobení cukroví bez chemie
- Vánoční punč
- Horká čokoláda
- Zázvorový čaj

Vanilkové rohlíčky

Bezlepkové rohlíčky, které skvěle drží tvar

Žádné vánoční svátky se neobejdou bez klasických rohlíčků. S Hraškou Vanilka získáte těsto, které má perfektní konzistenci, drží pohromadě a netrhá se – a to i při použití bezlepkové mouky. Výsledkem jsou jemné, bohatě oříškové rohlíčky, které krásně voní.



INGREDIENCE

Těsto na vanilkové rohlíčky:

400 g Schär Mix it mouky universal

200 g moučkového cukru

150 g jemně mletých vlašských ořechů

25 g Hrašky Vanilka

1 špetka soli

300 g másla (pro vegan - máslo Alsan)

vanilkové aroma

Dohotovení:

5 ks vanilkového cukru

70 g moučkového cukru

POSTUP

Příprava těsta:

1. Prosáté ořechy a mouku smíchejte s ostatními surovinami a vypracujte vláčné těsto.
2. Těsto nechejte odležet jednu hodinu, nejlépe však přes noc v lednici.
3. Z těsta vytvarujte váleček, ze kterého ukrajujte stejně velké dílky a vyválejte rohlíčky.
4. Rohlíčky pečte na suchém plechu v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 10 minut, dokud nejsou zespodu lehce nazlátlé.

Dohotovení:

1. Po upečení počkejte přibližně 3 minuty. Rohlíčky obalujte ve směsi moučkového a vanilkového cukru ještě teplé, ale nesmí být horké, jinak se rozpadnou.
2. Pozor, v tomto momentu jsou opravdu velmi křehké.

Klasické linecké

Nejoblíbenější vánoční cukroví: jemné, máslové, křehké.

Tento recept na linecké můžete využít i u jiných příležitostí. Například můžete vytvořit velké srdce a darovat ho své milované osobě.

Linecké můžete také použít na košíčky, které se plní krémem.



INGREDIENCE

Těsto na linecké:

550 g Schär Mix it mouky universal

200 g moučkového cukru

1 špetka soli

25 g Hrašky Vanilka

300 g másla (pro vegan - máslo Alsan)

½ lžíce citronové šťávy

vanilkové aroma

voda či rostlinné mléko dle potřeby

Dohotovení:

oblíbená marmeláda

POSTUP

Příprava těsta:

1. Smíchejte všechny suché suroviny dohromady.
2. Do směsi přidejte studené máslo nakrájené na kousky.
3. Těsto rychle vypracujte, ideálně pomocí robotu.
4. Přidejte citronovou šťávu a podle potřeby další tekutinu.
5. Nechte těsto odpočinout v chladu minimálně 1 hodinu, ideálně přes noc.
6. Těsto vyválejte na tloušťku cca 3 mm a vykrajujte vybrané tvary.
7. Přeneste je na vymazaný plech.
8. Pečte v předehřáté troubě na 160 °C asi 10 minut.

Dohotovení:

1. Po vychladnutí slepujte linecké cukroví oblíbenou marmeládou.

Kokosové linecké

Křehké pečení s podmanivou vůní kokosu

Osvědčený linecký základ obohacený o jemně strouhaný kokos přináší na sváteční stůl novou chuťovou dimenzi. Těsto je díky naší receptuře nádherně poddajné. Můžete ho navíc snadno ozvláštnit skořicí nebo kardamomovými tóny a získat tak vícero druhů cukroví z jedné dávky.



INGREDIENCE

Těsto na linecké:

150 g jemně strouhaného kokosu

550 g Schär Mix it mouky universal

200 g moučkového cukru

1 špetka soli

25 g Hrašky Vanilka

300 g (vegan Alsan) másla či jiného tuku

1 lžíce tekutiny

vanilkové aroma

voda či rostlinné mléko dle potřeby

Dohotovení:

oblíbená marmeláda

POSTUP

Příprava těsta:

1. Smíchejte všechny suché suroviny dohromady.
2. Do směsi přidejte studené máslo nakrájené na kousky.
3. Těsto rychle vypracujte, ideálně pomocí robotu.
4. Přidejte podle potřeby tekutinu.
5. Nechte těsto odpočinout v chladu minimálně 1 hodinu, ideálně přes noc.
6. Těsto vyválejte na tloušťku cca 3 mm a vykrajujte vybrané tvary.
7. Přeneste je na vymazaný plech.
8. Pečte v předehřáté troubě na 160 °C asi 10 minut.

Dohotovení:

1. Po vychladnutí slepujte linecké cukroví oblíbenou marmeládou.

Makové linecké

Originální spojení máku a sváteční sladkosti

Mák dodá tradičnímu lineckému úžasnou strukturu, tmavou barvu a nezaměnitelnou chuť. Skvěle si rozumí s výraznou marmeládou a elegantní bílou či citronovou polevou. I bez vajec a lepku vytvoříte cukroví, které bude ozdobou každého štědrovečerního stolu.



INGREDIENCE

Těsto na linecké:

150 g mletého máku

550 g Schär Mix it mouky universal

200 g moučkového cukru

1 špetka soli

25 g Hrašky Vanilka

300 g (vegan Alsan) másla či jiného tuku

1 lžíce tekutiny

vanilkové aroma

voda či (rostlinné) mléko dle potřeby

Dohotovení:

oblíbená marmeláda nebo povidla

POSTUP

Příprava těsta:

1. Zkontrolujte, jestli mák není hořký.
2. Smíchejte všechny suché suroviny dohromady.
3. Do směsi přidejte studené máslo nakrájené na kousky.
4. Těsto rychle vypracujte, ideálně pomocí robotu.
5. Přidejte podle potřeby tekutinu.
6. Nechte těsto odpočinout v chladu minimálně 1 hodinu, ideálně přes noc.
7. Těsto vyválejte na tloušťku cca 3 mm a vykrajujte vybrané tvary.
8. Přeneste je na vymazaný plech.
9. Pečte v předehřáté troubě na 160 °C asi 10 minut.

Dohotovení:

1. Po vychladnutí slepujte linecké cukroví oblíbenou marmeládou.

Perníčky

které jsou měkké hned po upečení

Perníčky, na které nemusíte čekat. Jsou měkké hned po upečení, krásně voňavé a díky Hrašce Vanilka se těsto dobře zpracovává. Upečte si je na Vánoce, nebo jen tak během roku, když dostanete chuť na něco sladkého.



INGREDIENCE

Těsto na perníčky:

380 g Mix it mouky universal

150 g moučkového cukru

1 špetka soli

15 g **Hrašky Vanilka**

10 g kakaa

8 g sody na pečení

10 g perníkového koření

90 ml (vegan Alsan) másla či jiného tuku

75 g povidel *Lze použít i marmeládu*

voda dle potřeby - *Lze použít i mléko.*

POSTUP

1. Smíchejte suché suroviny, sodu prosejte přes sítko.
2. Ohřejte tuk s povidly, promíchejte a vmíchejte do suché směsi. Vypracujte těsto.
3. Nechte těsto odležet v chladu alespoň 1 hodinu, ideálně přes noc.
4. Vyválejte kousek těsta, upečte a ověřte správnou konzistenci.
5. Pečte na vymazaném plechu při 160 °C asi 12 minut.
6. Kontrolujte propečení, doba závisí na tloušťce perníčků.



Zdobení cukroví bez chemie

Tajemství dokonale hladké a pevné polevy bez vaječného bílku.



Citrónová poleva bez bílků

INGREDIENCE

- **140 g moučkového cukru**
- **2 polévkové lžíce citronové šťávy**

POSTUP

- **Základem je cukr:** Použijte extra jemný, přesátý moučkový cukr. Cukr si můžete také sami doma pomlít a důkladně prosát přes jemné sítko, ideálně alespoň dvakrát. Tím spolehlivě odstraníte drobné hrudky, které by vám mohly ucpávat zdobicí špičku. Stejně tak lze zpracovat i třtinový nebo kokosový cukr.
- **Čistá šťáva:** Šťávu rovněž přeceďte přes jemné sítko, abyste odstranili veškerá drobná vlákna.
- **Ruční tření:** Cukr a citronovou šťávu třete ručně, dokud není poleva dokonale spojená a nestéká ze lžíce. Dle potřeby můžete použít i jinou vhodnou tekutinu.
- **Správná hustota:** Poleva by měla být hustší – po kápnutí na talírek drží tvar a neroztéká se. Pokud by byla moc řídká, vytvářela by po zaschnutí nežádoucí „mapy“.
- **Zdobení a skladování:** K nanášení použijte zdobicí trubičku nebo sáček s co nejmenším otvorem. Ideálně konzistentní poleva se snadno vytlačuje a při tvorbě složitějších vzorů ji pokládejte na perníček jako provázek. Nespotřebovanou polevu těsně přikryjte igelitovým sáčkem a před dalším použitím ji opatrně rozehřejte ve vodní lázni.
- **Barevnění:** Vždy zachovejte správný poměr tekutiny a suché části cukru. Pro dosažení krásných přírodních barev můžete část citronové šťávy nahradit například šťávou z červené řepy pro sytě růžové či červené tóny, nebo do prosátého cukru vmíchat trochu sušeného špenátu či jiného jemného rostlinného prášku pro zelenou barvu. Důležité je pohlídat si, aby případné přidání tekutého či sypkého pigmentu nezměnilo hustotu polevy – konzistence musí zůstat taková, aby spolehlivě držela tvar a neroztékala se.

Přírodní barvení a kreativní techniky

Jak ozdobit cukroví pestře, zdravě a zcela bez umělých barviv.

ZÁKLADNÍ METODY BARVENÍ:

- Polevu můžete obarvit rozmixovaným sušeným ovocem, čerstvou šťávou nebo šťávou z kompotu.
- Pro sytější odstín šťávu pomalu povařte, čímž odpaříte přebytečnou tekutinu a získáte koncentrovanější barvu.
- Veškeré barvící šťávy a rozmixované suroviny vždy před smícháním přeceďte přes jemné sítko.
- Pro budoucí použití si můžete připravit i domácí barevný cukr: povařenou a přecezenou ovocnou šťávu smíchejte s cukrem a usušte na plechu v troubě (při 50 °C) nebo v sušičce.
- Tento přírodní způsob barvení můžete použít i na obarvení kokosu, který se stane krásnou ozdobou perníčků i cukroví. Postupujte tak, že trochu slunečnicového oleje smícháte s přírodní šťávou či ovocným práškem a promícháte se strouhaným kokosem. Olej dodá kokosu nádherný lesk. Neupotřebený barevný kokos nechte před uschováním dobře proschnout, aby nezplesnivěl.

PŘEHLED PŘÍRODNÍCH BAREV:

- **Bílá barva:** Základní citronová poleva.
- **Vínová barva:** Šťáva z červené řepy (řepu nastrouhejte najemno, vymačkejte šťávu a prolisujte přes jemné sítko).
- **Žlutá barva:** Základní citronová poleva + kurkuma (stačí opravdu malinké množství).
- **Hnědá barva:** Tmavé kakao holandského typu + horká voda dle potřeby.
- **Zelená barva:** Základní poleva + prášek z rozdrcené chlorely nebo zeleného ječmene (přesátý přes jemné sítko), případně čerstvá špenátová šťáva.
- **Fialová barva:** Cukr a přecezená šťáva z borůvek.
- **Modrá barva:** Modrá spirulina.
- **Oranžová barva:** Cukr a přecezená mrkvová šťáva.
- **Různé barvy:** Prášek z lyofilizovaného (mrazem sušeného) ovoce.

DALŠÍ ZDOBENÍ A TRIKY:

- Na perníčky nanášíme nejrůznější vzory z barevných polev.
- Do polevy můžete přikápnout malinko vody, čímž získáte řidší konzistenci, která se dá skvěle roztírat štětcem přímo po povrchu perníčku.
- Nakonec, dříve než povrch polevy zaschne, můžete perníčky posypat sekanými oříšky, pistáciemi, barevným kokosem, nebo sušenými květy.
- Skvělé je také použití lyofilizovaného ovoce, které si zachovává svou sytou barvu a dodá cukroví jedinečnou pestrost.

Podrobný návod na zdobení cukroví spolu s dalšími nápady najdete na naší stránce www.recepty.hraska.cz.

Vánoční punč

chutná a pohladí naše trávení

Kromě klasického koření na punč přidáme
i Mahá koření, to vyladí naše
trávení a tak si užijeme vánoční čas
s klidem v bříšku.



INGREDIENCE

500 ml vody
500 ml ovocného džusu
šťáva z jednoho pomeranče
2 ks jablek či hrušek
3 ks sušených švestek
1 ks celé skořice
1 ks badyánu
4 ks hřebíčku
1/4 lžičky Mahá koření
1 malý kousek zázvoru
Dle chuti citronová šťáva
Dle chuti třtinový cukr či med

POSTUP

1. Ovoce nakrájejte na malé kousky a spolu s kořením povařte 5 minut.
2. Pak sceďte, přidejte džus a nechejte přejít varem.
3. Hotový punč dochuťte čerstvou pomerančovou šťávou a oslaďte třtinovým cukrem či medem.
4. Před podáváním dozdobte plátky ovoce.
5. Koření si můžete předem pomlet, pak je chuť punče výraznější a stačí menší množství koření.



Horká čokoláda

to pravé v čase adventu

Horká čokoláda z Hrašky Vanilky je skvělá na zahřátí i jako příjemná sladká svačinka, která navodí vánoční atmosféru.
Najděte si chvíli klidu a vychutnejte si ji spolu s celou rodinou.



INGREDIENCE

40 g Hrašky Vanilka

40 g cukru

1 špetka soli

40 g slunečnicového nebo kokosového oleje

600 ml (rostlinného) mléka

30 g kakaa

30 g kvalitní čokolády

Můžete přidat i své oblibené koření jako je, skořice, kardamom, badyán a podobně.

POSTUP

1. V misce promícháme směs Hrašky Vanilky, cukru a soli.
2. Mléko a olej přivedeme k varu.
3. Za stálého míchání vsypeme připravenou směs.
4. Oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou.
5. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se Hraška nepřipaluje.
6. Hraška je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.
7. Nakonec přidáme kakao s čokoládou a vše důkladně rozšleháme ponorným mixérem.



Zázvorový čaj

na podporu imunity a trávení

Zázvorový čaj je to pravé na nastartování imunitního sytému. Mahá koření pohladí vaše trávení a dá mu energii. Říká se, že v trávení sídlí naše síla. Zázvor nás zase krásně prohřeje.



INGREDIENCE

1000 ml vody

1 lžička Mahá koření

2 g nastrouhaného zázvoru Můžeme také přidat skořici, hřebíček, fenykl, anýz,...

Dle chuti citronová šťáva

40 g agávového sirupu

POSTUP

1. Mahá koření a nastrouhaný zázvor vaříme ve vodě 1 minutu.
2. Necháme 10 minut odstát a pak scedíme.
3. Dochutíme agávovým sirupem a citronovou šťávou.

TIPY

1. Tento čaj si můžete připravit i s jiným kořením nebo oblíbenou bylinkou.
2. Můžeme použít jiné sladidlo. Každé sladidlo dodá čaji jiný šmrnc.
3. Skvělé je použít do čaje i ovocný sirup, který vnese do nápoje úplně jiný rozměr.
4. Do čaje můžete nakrájet i svoje oblíbené ovoce, nebo si do děj přidat šťávu z oblíbeného ovoce.



Přejeme vám kouzelné a voňavé Vánoce

Užijte si sváteční pohodu s cukrovím a horkým šálkem něčeho dobrého.

Věříme, že vám naše bezlepkové recepty přinesou do kuchyně radost, klid a spoustu sladké inspirace. Ať už se pustíte do křehkých rohlíčků, voňavého lineckého, zdobení perníčků nebo si jen vychutnáte horkou čokoládu či punč u rozsvíceného stromečku, přejeme vám, ať každý kousek chutná celé vaší rodině.

SDÍLEJTE S NÁMI VAŠE SVÁTEČNÍ ZÁŽITKY!

Pokud se rozhodnete vyzkoušet některý z našich svátečních receptů na bezlepkové cukroví a horké nápoje budeme nesmírně potěšeni, když nám dáte vědět!

- **Pochlubte se! Pošlete nám fotky svých pekařských výtvorů, rohlíčků, perníčků i hřejivých šálků.**
- **Ptejte se! Rádi vám zodpovíme jakékoliv dotazy k receptům nebo produktům.**
- **Inspirujte! Podělte se o své vlastní tipy, triky a rodinná vylepšení.**

Připojte se k naší aktivní facebookové komunitě ve skupině Vaříme s Hraškou a ukažte, jak vypadají vaše voňavé a pohodové Vánoce se zdravými produkty Ceria!

NAJDETE NÁS ZDE:

Facebooková skupina „Vaříme s Hraškou“

Recepty a další bezlepkovou inspirace: www.recepty.hraska.cz

Všechny produkty pořídíte na: www.hraska.cz

Přejeme vám úspěšné vaření,
klidné a ničím nerušené svátky!
Těšíme se na vaše zprávy!