

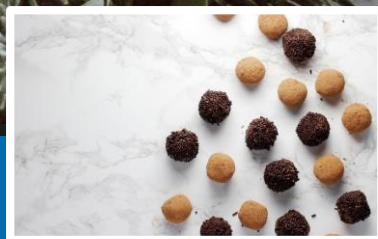
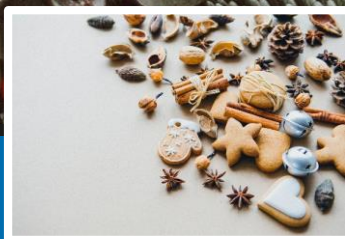
Vánoční (ne) pečení

Bez lepku a laktózy

Prosinec
2020

- Perníčky
- Koka
- Mandlové linecké
- Kokosové kuličky

UŽIJTE SI VÁNOCE ZDRAVĚ



PERNÍČKY

INGREDIENCE:

- 200 g jemné pohankové mouky
- 200 g rýžové mouky
- 150 g erythritolu - upraveného na moučkovou formu - já jsem umixovala v mlínku na kávu :)
- 1-2 lžice perníčkového koření) ideálně, pokud si doma namelete své čerstvé
- 2 lžice kakaa - doporučuji raw kvalitu
- 1 lžička sody
- 2 vejce - máme od farmáře
- 140 g kvalitního medu
- 60 g ghé

POSTUP:

Popravdě se s ničím moc v kuchyni nepáru, takže šup se vším do mixéru a zapnout :)

Mixujete tak dlouho dokud se vám nevytvoří jedna krásně kompaktní koule. Tu vyndáte a šoupnete ji do igelitového pytlíku či nádobky s víčkem do lednice alespoň na 1/2 dne. Pak už jen na pomoučeném vále rozválíte a vykrajujete , co chcete :), pečete na 180°C asi 6-8 minut, záleží na troubě. Zkrátka, až perníčky chytanou trošku barvu, vyndáte je. Z plechu sundávat, až jsou perníčky vychladlé = tvrdší, vaši manipulaci pak v pohodě vydrží :)



KOKA

INGREDIENCE:

- 60 g kokosové mouky
- 40 g strouhaného kokosu
- 10 g (raw) kakaa
- 1 lžička jedlé sody
- 2 vejce (ideálně od farmáře)
- 40 g medu/ datlového sirupu
- 30 g ořechového másla (např. mandlového)
- Pro labužníky je možné do těsta zakomponovat kousíčky veganské čokolády, která je přirozeně bez mléka, ošklivého cukru a škrobu.

POSTUP:

Všechny suroviny smíchejte, výsledkem by měla být koule příjemně nelepivého těsta. Tvořte kuličky, které vždy rozmáčkněte vidličkou do tvaru plus (může se stát, že to bude trošku na vidličku lepit, můžete ji lehce namočit a pokračovat). Pečte v předehřáté troubě na 200°C cca 10 minut.



MANDLOVÉ LINECKÉ

INGREDIENCE:

- 200 g jemně mleté mandlové mouky
- 7 g jedlé sody
- 50 g datlového sirupu
- 35 g změkklého ghé
- 1 žloutek (ideálně z farmářského vejce)
- Kůra z 1 citronu

POSTUP:

Z ingrediencí vypracujte těsto a nechte jej v lednici odležet alespoň ½ dne, ideálně 1 celý den. S těstem manipulujte opatrně, pečte v předem vyhřáté troubě na 180° 8 minut. Po vychladnutí slepujte marmeládou. Relax dělá skvělé marmelády bez přidaného cukru.



KOKOSOVÉ KULIČKY

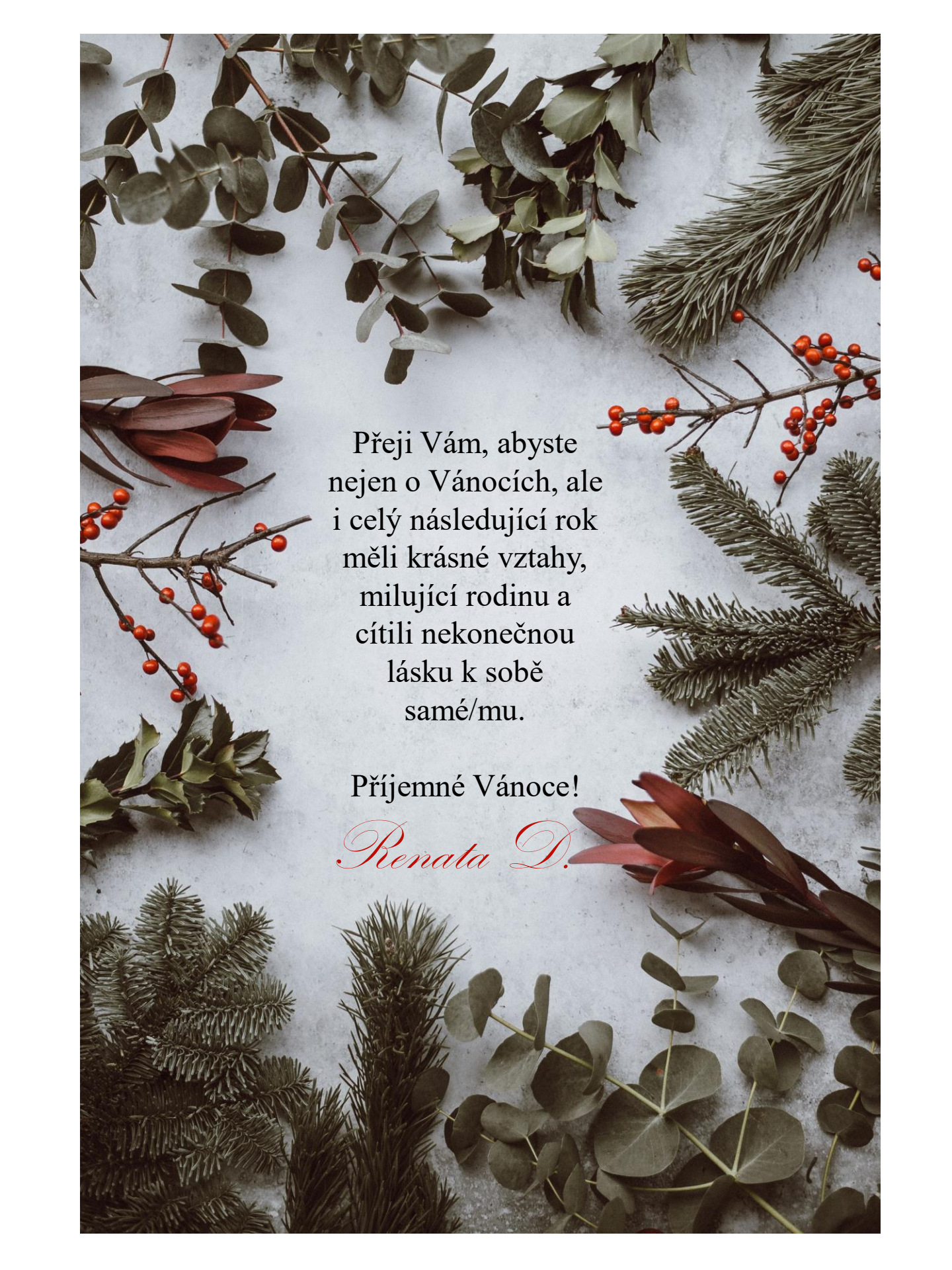
INGREDIENCE:

- 40 g strouhaného kokosu + trocha na obalení
- 50 g mandlové mouky
- 5 g (raw) kakaa
- 50 g mandlového másla (ale může být i jiné oříškové)
- 10 g ghé (= přepuštěné máslo)
- 50 g datlového sirupu

POSTUP:

V míse/ v robotu smíchejte ingredience, výsledkem Vám bude opět příjemně nelepivé těsto. Těsto není nutné nechat odpočinout, rovnou můžete válet kuličky, které obalujete ve strouhaném kokosu





Přeji Vám, abyste
nejen o Vánocích, ale
i celý následující rok
měli krásné vztahy,
milující rodinu a
cítili nekonečnou
lásku k sobě
samé/mu.

Příjemné Vánoce!

Renata D.