

**26. 10. 2021**

# TZ – Klidné a veselé Vánoce a zdravé cukroví k tomu

**Vánoce, stejně jako jiné oslavy a svátky, nás svádí z naší cesty a přímo vybízejí k relaxaci. Nic proti ničemu. Naopak! Občasné uvolnění od každodenní rutiny a stresu je zdraví přínosné. Všechno má své následky. Pojďme se společně podívat na to, jak si Vánoce můžeme plnohodnotně užít a nezpůsobit si tak újmu na zdraví nebo na postavě. A zdravé pečení s** [produkty Goodie](https://www.goodie.cz/) **je základ.**



**Pečení zdravějšího cukroví je zábava. Zkuste obměnit v klasických receptech nezdravé suroviny jako je bílý řepný cukr nebo pšeničná mouka, nebo vymyslete vlastní recept.**

**1. Pšeničnou mouku nahraďte zdravější bezlepkovou variantou (**[**arašídovou, lískoořechovou, mandlovou, kokosovou, pohankovou**](https://www.goodie.cz/mouky-a-orechove-mouky/)**)**

**2. Část mouky můžete nahradit mletými oříšky. Oříšky dodají cukroví příjemnou chuť, aroma, vlákninu a zdravé tuky.**

**3. Používejte při pečení zdravé tuky. Při výběru másla dbejte na kvalitu a místo margarínů zvolte kvalitní farmářské máslo,** [**kokosový olej**](https://www.goodie.cz/potraviny-a-napoje/kokosovy-olej-bio-raw-300-ml/)**, přepuštěné máslo ghí nebo i** [**ořechové krémy**](https://www.goodie.cz/orechove-kremy/)**.**

**4. Vynechte rafinovaný bílý cukr, který obsahuje pouze prázdné kalorie! Nahradit ho můžete přírodními sladily jako je** [**kokosový cukr**](https://www.goodie.cz/prirodni-sladidla/kokosovy-cukr-bio-300-g/) **nebo** [**datlový cukr**](https://www.goodie.cz/prirodni-sladidla/datlovy-cukr-bio-250-g/)**, které obsahují navíc živiny. Na obalování rohlíčků použijte moučkový březový cukr** [**xylitol**](https://www.goodie.cz/prirodni-sladidla/datlovy-cukr-bio-250-g/)**.**

**5. Vyrobte RAW cukroví z datlí, sušených meruněk či švestek, mletých oříšků a semínek. Ideální pro přípravu jsou** [**datle medjool**](https://www.goodie.cz/susene-ovoce/datle-madjool-500-g/)**, které jsou pro tělo lépe zpracovatelné než klasické datle a nemusí se namáčet.**

**A jeden tip na skvělé cukroví, které zachutná i vašim dětem.**

**POHANKOVÍ ANDĚLÉ**

**Vánoční pohankoví andílci nejen krásně vypadají, ale po promazání našimi lahodnými ořechovými krémy se stávají doslova gurmánským zážitkem.**



**Ingredience:**

**150 g kešu ořechů**

**300 g** [pohankové mouky](https://www.goodie.cz/bio-mouky/mouka-pohankova-hladka-1-kg-bio/)

**90 g** [ghí](https://www.goodie.cz/ghi/prepustene-maslo-ghi-bio-720-ml/)

**2 vejce**

**100 g kokosového nektaru**

**1 a 1/2 polévkové lžíce kakaa**

**1 a 1/2 lžičky perníkového koření**

**špetka soli**

**ořechový krém**

**Postup:**

**1. Ve vodní lázni necháme rozehřát ghí.**

**2. Kešu ořechy nameleme v mixéru velmi najemno, ideálně až na mouku.**

**3. V míse smícháme pohankovou mouku, namleté ořechy, kakao, koření, špetku soli a promícháme. Poté přidáme rozpuštěné ghí, vejce a kokosový nektar a rukama zpracujeme těsto.**

**4. Těsto zabalíme do fólie a necháme alespoň 3 hodiny odpočívat v lednici, ideálně přes noc.**

**5. Těsto vyndáme z lednice, propracujeme rukama a vyválíme na placku vysokou 3 mm, ze které vykrajujeme libovolné tvary.**

**6. Pečeme v troubě rozehřáté na 180 °C cca. 7 minut.**

**7. Po vychladnutí slepujeme cukroví libovolným ořechovým krémem, my jsme zvolili nugát. Výtečný bude ale i slaný karamel nebo bílá čokoláda! Dozdobit můžeme rozpuštěnou čokoládou a ořechy.**

**Ovocné oleje se poslední dobou dostávají do pozornosti nejen kulinářů a výrobců přírodní kosmetiky, ale hlavně lidem laskavým, přemýšlivým, kterým záleží na budoucnosti této planety, a kteří jsou aktivní v naplňování cílů udržitelného hospodářství, zbytečného neplýtvání zdroji a nevytváření odpadu – „zero waste“.**

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Vybírat můžete na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)