

Tipy na vánoční

CUKROVÍ PŘI CUKROVCE 2. TYPU



mini kuchařka

CO V MINI KUČAŘCE NAJDETE?

Na první pohled to může vypadat, že vhodná strava pro diabetiky a cukroví spolu vzájemně vůbec neladí. Ale nemusí tomu tak být.

Inspirací vám může být právě tato malá elektronická knížečka s recepty plnými tradičních vánočních chutí i vůní, ale přitom pro vaše hladiny cukru v krvi příznivějšími.

Tým Tidelního plánu



Vanilkové rohlíčky



Suroviny:

- 35 g másla
- 50 g odtučněné mandlové mouky
- 20 g mletých vlašských ořechů
- 20 g sušeného mléka nebo sušené syrovátky
- 3 lžíce erythritolu nebo xylitolu
- 1 lžička mleté vanilky
- 1 lžička bezfosfátového kypřicího prášku
- špetka soli
- 1 lžíce rumu
- 2 žloutky



Postup:

- 1 Do mísy nasypejte odtučněnou mandlovou mouku, mleté vlašské ořechy, sušené mléko nebo syrovátku, sladidlo, vanilku, prášek do pečiva a špetku soli. Vše dobře promíchejte.
- 2 Do moučné směsi nasekejte máslo. Třecím nástavcem v robotu nebo vidličkou máslo do směsi rychle zapracujte.
- 3 Když je vše rozemnuté do jemné drobenky, přidejte žloutky i rum a opět zapracujte.
- 4 Těsto rychle vyválejte do válečku a rozdělte na 15 stejných dílků. Z nich rychle vytvarujte rohlíčky.
- 5 Pečte přibližně 10 minut při 180 °C. Rohlíčky jsou hotové, když jsou ze spodu růžové a lze je zvednout z plechu. Ještě horké je lehce poprašte na moučku rozmixovaným sladidlem (můžete do něj přidat další mletou vanilku).

Linecká kolečka



- 25 g změkklého másla
- 25 g rozkvedlaného vajíčka (½ malého)
- 100 g NEodtučněné mandlové mouky
- ½ lžičky najemno nastrouhané citrónové kůry (ze ¼ citrónu)
- špetka soli



Vše promíchejte a uložte do ledničky zpevnit.

Poté těsto vyvalujte mezi dvěma pečicími papíry a vykrajujte. Vykrájené kousky pokládejte na plech s pečicím papírem.



Pečte při 170 °C 8 až 10 minut (záleží na velikosti a tloušťce vykrajovaných tvarů), až začne spodek cukroví mírně růžovět.

Malinová “povidla”

- 150 g mražených malin, 1 lžíce citrónové šťávy, špetka soli a 30 g moučkového erythritolu nebo xylitolu

Do kastrůlku nasypejte nerozmražené maliny, přidejte citronovou šťávu a sůl a začněte zahřívat. Maliny během vaření míchejte a rozmačkávajíte, až je svaříte přibližně na ¼ objemu - čím víc vody odpaříte, tím budou “povidla” hustší.

Vzniklou mazlavou kaši nechejte mírně zchladnout a poté ji propasírujte přes jemné sítko. Kdyby byla hmota po prolisování moc řídká, ještě ji za stálého míchání povařte, až dostatečně zhoustne.

Vzniklá malinová “povidla” promíchejte se sladidlem, nechejte je úplně vystydnout. Až poté s nimi šlepte linecké.

Ořechy plněné krémem

Suroviny:

- 25 g změkklého másla
- 25 g rozkvedlaného vajíčka (½ malého)
- 100 g jemně mletých vlašských ořechů
- 10 g kokosové mouky
- ¼ lžičky mleté cejlonské skořice
- špetka jedlé sody
- špetka soli

Postup:

- 1 Vše promíchejte a uložte do ledničky zpevnit. Poté namačkejte do formiček na ořechy.
- 2 Pečte při 170 °C 10 až 12 minut (záleží na velikosti cukroví). Ještě teplé ořechy vyklopte z formiček.

Karamelový nebo medový máslový krém

- 40 g změkklého másla
- 20 g moučkového erythritolu karamel, gold, bronxe nebo lesního medu
- ½ lžičky mleté cejlonské skořice

Máslo vyšlehejte do pěny se sladidlem a skořicí. Krém nechejte v lednici zpevnit a poté jím slepujte vychladlé ořechy.



Pracny / medvědí tlapky



Suroviny:

- 25 g změkklého másla
- 25 g rozkvedlaného vajíčka (½ malého)
- 75 g NEodtučněné mandlové mouky
- 5 g kokosové mouky
- 5 g nepraženého kakaového prášku
- ¼ lžičky mleté cejlonské skořice
- ⅛ lžičky tlučeného hřebíčku
- ⅛ lžičky tlučeného nového koření
- 2 špetky jedlé sody
- špetka soli



Tip

Koření můžete použít až dvojnásobek.

Postup:

- 1 Vše promíchejte a uložte do ledničky zpevnit. Poté namačkejte do formiček na pracny/medvědí tlapky.
- 2 Pečte při 170 °C přibližně 10 až 12 minut (záleží na velikosti cukroví). Ještě teplé pracny/medvědí tlapky vyklopte z formiček.
- 3 Ihned po vyklopení poprašte pracny/medvědí tlapky pomocí jemného sítka moučkovým erythritolem.



**Erythritolu si na moučku rozmixujte víc,
na cukroví ho ale ulpí jen okolo 10 - 20 g.**

Kakaová linecká srdíčka

- 25 g změkklého másla
- 25 g rozkvedlaného vajíčka (½ malého)
- 90 g NEodtučněné mandlové mouky
- 10 g nepraženého kakaového prášku
- ¼ lžičky mleté vanilky
- špetka soli

Vše promíchejte a uložte do ledničky zpevnit.

Poté těsto vyvalujte mezi dvěma pečícími papíry a vykrajujte. Vykrájené kousky pokládejte na plech s pečícím papírem.

Pečte při 170 °C 8 až 10 minut (odhadnete podle doby pečení stejně velkých a silných kousků světlého lineckého).

Po vychladnutí slepujte neslazeným nebo jen minimálně slazeným čokoládovo-lískooříškovým "máslem" (cca 40 g).

Pokud chcete, můžete slepená srdíčka ještě ozdobit čokoládovou polevou a půlkami blanšírovaných mandlí.



Čokoládovo-lískooříšková "másla"

- Chocolate Hill Nuthillka se 100% čokoládou
- LifeLike Hazelnut Choco
- Šufan Lískový ořech s tmavou čokoládou
- Goodie Chocolive
- 1 díl rozpuštěné vysokoprocentní čokolády smíchaný s 3- 6 díly 100% lískooříškového "másla"



Kávové ořechové čtverečky

Suroviny:

- 25 g změkklého másla
- 25 g rozkvedlaného vajíčka (½ malého)
- 100 g jemně mletých vlašských ořechů
- 10 g kokosové mouky
- ¼ lžičky mleté vanilky
- špetka soli



Postup:

Vše promíchejte a uložte do ledničky zpevnit.

Poté těsto vyválejte mezi 2 pečícími papíry a vykrájejte nebo nařežte rádýlkem. Vykrájené kousky pokládejte na plech vyložený pečicím papírem.

Pečte při 170 °C 8 až 10 minut (záleží na velikosti a tloušťce vykrájených tvarů), až začne spodek cukroví mírně růžovět.

Po vychladnutí slepte krémem a pocákejte polevou.

Kávový máslový krém

- 40 g másla, 10 g moučkového erythritolu / xylitolu, 1 lžička velmi jemně mleté kávy, ½ lžičky mleté vanilky

Kávu spařte 1 lžičkou horké vody. Máslo vyšlehejte do pěny se sladidlem a poté vmíchejte vanilku a vychladlou spařenou kávu. Krém nechejte před slepováním cukroví zpevnit v lednici zpevnit.

Čokoládová poleva

- ½ dávky z následujícího receptu na košíčky/rohlíčky



Pařížské košíčky a nebo rohlíčky

Těsto:

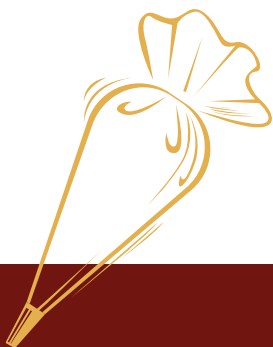
- 25 g změkklého másla
- 25 g rozkvedlaného vajíčka (polovina malého)
- 80 jemně mletých lískových oříšků
- 5 g kokosové mouky
- ¼ lžičky mleté vanilky
- špetka soli

Krém (ganache):

- 120 g smetany ke šlehání nebo kokosového mléka
- 65 g 85% čokolády

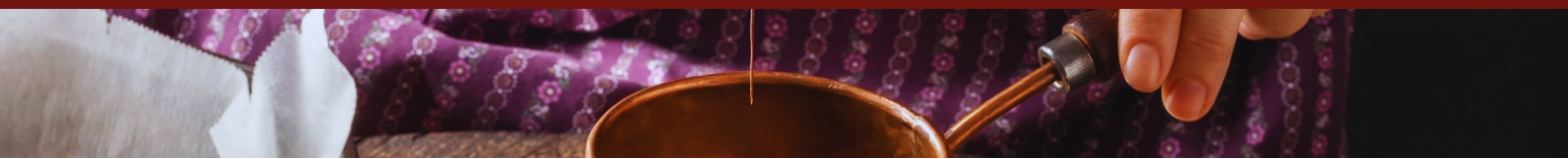
Poleva:

- 50 g 85% čokolády
- 10 g másla (2 lžičky)



Postup:

- 1 Vše promíchejte a uložte do ledničky zpevnit. Poté namačkejte do formiček na košíčky/rohlíčky.
- 2 Pečte při 170 °C přibližně 10 až 12 minut (záleží na velikosti cukroví). Ještě teplé košíčky/rohlíčky vyklopte z formiček.
- 3 Po zchladnutí naplňte košíčky/rohlíčky krémem. Uložte je do ledničky (může být i do mrazáku) důkladně vychladit. Poté je polijte čokoládovou polevou. Pokud chcete košíčky/rohlíčky opravdu úhledné, připravte si polevy více a cukroví studeným krémem v polevě rychle smočte.





Pařížské košíčky/rohlíčky - příprava krému a polevy

Šlehaná ganache (čokoládový krém)

- 1 V malém kastrálku zahřejte smetanu nebo kokosové mléko na přibližně 50 °C - tekutina bude teplá, ale bez potíží v ní chvilku udržíte prst.
- 2 Poté přidejte nalámanou čokoládu a míchejte, dokud se všechna nerozpustí dohladka. Pokud by bylo potřeba, směs mírně zahřejte.
- 3 Ganache nechejte v lednici do druhého dne důkladně vychladit (nejde to moc urychlit).
- 4 Hodinu před plněním košíčků/rohlíčků vyndejte kastrólek s ganache z lednice. Poté ganache vyšlehejte na krém a naplňte s ním cukroví. Zdobicí sáček je na to ideální.



Čokoládová poleva

Na vodní lázni nebo opatrně při nízkém výkonu v mikrovlnné troubě v hrněčku rozpustíte čokoládu s máslem. Teplou polevu ihned použijte.

Tip: Malé množství polevy se připravuje obtížněji, hodně jí také ulpí na nádobí. Nachystejte si proto čokoládové polevy více - a ozdobte s ní všechny potřebné druhy cukroví najednou.



Kuličky “Raffaello”

Hmota kuliček (nepečená):

- 250 g mascarpone
- 50 g NEodtučněné mandlové mouky (mletých blanširovaných mandlí)
- 30 g strouhaného sušeného kokosu
- 25 g kokosové mouky

Na dohotovení (náplň a obalení):

- 50 g strouhaného sušeného kokosu
- 30 ks blanširovaných mandlí

V misce smíchejte všechny přísady na napečenou hmotu kuliček. Dobře prohněťte, aby se suroviny spojily.

Tvořte kuličky - dovnitř vložte jednu celou loupanou mandli a nakonec obalte v kokosu. Nechte dobře vychladit v lednici.



Uchování cukroví

Veškeré cukroví uložte v dobře uzavřených nádobách do chladu - lednice. Pak se vám nezkazí a ani nenatáhne jiné pachy.

Pokud druhy promazané krémem připravujete o víc než jen několik dnů dříve, raději cukroví uložte do mrazničky. A vyndávejte jen tolik, kolik právě sníte. Cukroví v pokojové teplotě rozmrzne za chvíli.

ZDRAVĚJŠÍ VÁNOCE

Praktický průvodce svátky s cukrovkou 2. typu

Líbila se vám tato mini kuchařka?

Pak neváhejte a zakupte si naši e-knihu **ZDRAVĚJŠÍ VÁNOCE - Praktický průvodce svátky s cukrovkou 2. typu.**

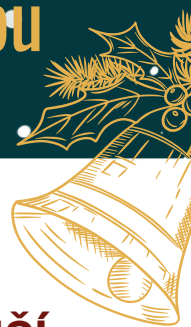
Naleznete v ní mnoho praktických rad, zásad, tipů a triků, jak si udržet glykémii pod kontrolou, aniž byste se museli vzdát svých oblíbených vánočních chutí.

Dozvíte se nejen, **jaká sladidla, mouky i tuky a další přísady můžete při pečení používat - a proč.** Také se naučíte, **jak upravovat klasické české sváteční recepty**, aby byly pro vás vhodnější, ale stále dobře chutnaly.

Nakonec vám představíme **řadu receptů**, s nimiž zvládnete připravit oběd i večeři na Štědrý den, vánočku a další cukroví pro celou rodinu zdravěji, aniž by se kdokoliv cítil chuzen.

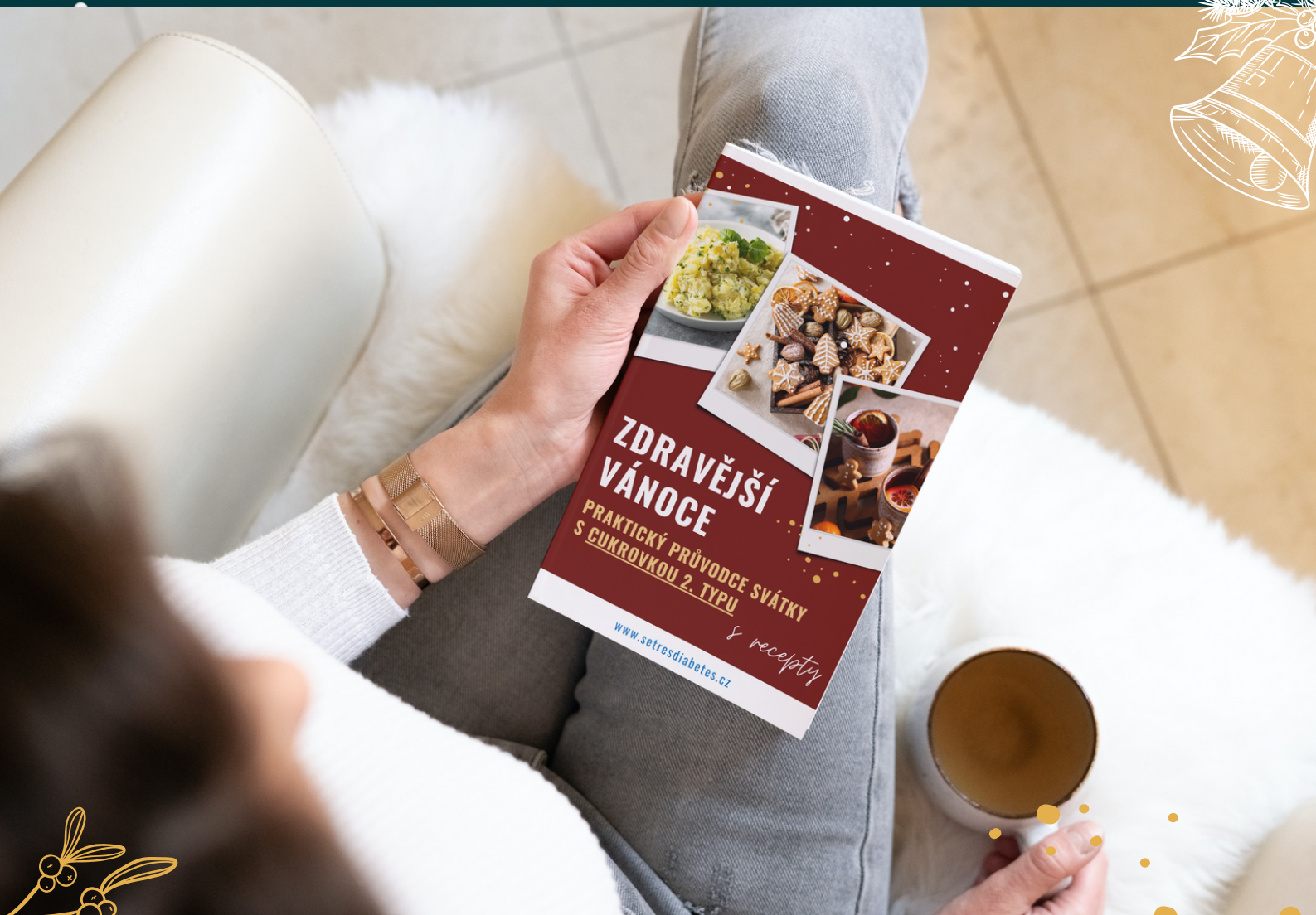
E-knihu najdete na **www.setresdiabetes.cz/vanocce**

Tým Tidelního plánu



ZDRAVĚJŠÍ VÁNOCE

Vánoce bez zbytečně zvýšených glykemií



Připravte se na Vánoce bez starostí a s plným stolem chutných jídel, která jsou vhodná i pro cukrovkáře.

Objednat si plnou verzi e-knihy

E-knihu si můžete užívat ihned.

Jsme tu pro vás...

Nezapomeňte, provozujeme pro vás také facebookovou skupinu Setřes (pre)diabetes, kde každý týden sdílíme mnoho zajímavých informací a odpovídáme na vaše dotazy :)

Píšeme pro vás také užitečné články - najdete je volně v našem DiaMagazínu na: www.setresdiabetes.cz/diamagazin

To nejcenější se ale nachází v našich podpůrných vzdělávacích programech. Už nemusíte lepit střípky. Dostanete komplexní návod a my vás povedeme jako za ruku...

