



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 13. 12. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Skvělé recepty na nepečené vánoční cukroví s avokádem, arašídovým máslem a kokosem

URL článku: magazin/recepty/Skvele-recepty-na-nepecene-vanocni-cukrovi-s-avokadem,-arasidovym-maslem-a-kokosem__s20144x20706.html

Přinášíme vám hned tři recepty na vánoční cukroví, které vám ušetří čas u trouby! Avokádové lanýže, jemné kuličky s arašídovým máslem a lahodné vanilkovo-kokosové kuličky připravíte hravě na poslední chvíli. Stačí vše smíchat, vytvarovat a nechat ztuhnout. Ochutnejte neotřelé kombinace, které okoření váš vánoční stůl a přinesou do domu vůni i chuť těch pravých Vánoc.



Avo lanýže

Na přípravu většiny čokoládových lanýžů se používá smetana. My jsme ale

namísto toho dali přednost avokádu! Zdá se vám to bláznivé? Jakmile ochutnáte, změníte názor. Tyhle lanýže jsou trefou do černého! Avokádo je zdrojem kvalitních tuků, ale také bílkovin. Má vysoký obsah železa a je bohaté na vitamín B6 a vlákninu. V lanýžích jeho chuť vůbec neucítíte, přitom jsou krásně krémové a jedním slovem vynikající.

Ingredience na 20 kusů



Na lanýže:

- 1 avokádo (ca 240 g)
- 180 g hořké čokolády v peckách (ca 55 % kakaá)
- 2 g mořské soli

Na obalení:

- 15 g kakaového prášku
- 40 g hrubě mletých nepražených pistácií

Postup: Avokádo rozkrojíme, vyndáme pecku, oloupeme a dužinu nakrájíme na větší kousky, které spolu se špetkou soli krátce rozmixujeme v elektrickém sekáčku. Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni nebo opatrně v mikrovlnné troubě. Rozpuštěnou čokoládu vlijeme do mixéru k avokádu a několikrát pulzně promixujeme, dokud se vše nespojí v hladkou směs. Směs na lanýže vložíme na 30 minut do mrazáku a necháme ztuhnout. Po ztuhnutí odebíráme pomocí lžičky kousky směsi a tvoříme kuličky o průměru ca 2 cm, mělo by vyjít přibližně 20 kusů. Polovinu kuliček obalíme v kakau, polovinu v mletých pistáciích. Kuličky uložíme do lednice. V chladu vydrží přibližně týden.

Kuličky s arašídovým máslem

Z pouhých pěti ingrediencí vykouzlíte lahodné cukroví, které chutná jako oblíbené „peanut butter cups“. Datle odrůdy Medjool patří k těm nejkvalitnějším. Jsou větší, mají krémovou strukturu a krásně sladkou, až karamelovou chuť. Arašídové máslo vybírejte kvalitní, jemně mixované, vyrobené pouze z arašídů, bez jakýchkoli dalších přídavných látek.

Ingredience na 12 kusů



- 50 g datlí Medjool (ca 5 ks)
- 20 g ovesných vloček
- 150 g arašídového másla (100 % arašídů)
- 90 g hořké čokolády v peckách (55 % kakaa)
- 5 g kokosového oleje

Postup: Datle rozmixujeme elektrickým sekáčkem na jemnou pastu. K pastě přidáme ovesné vločky, znovu rozmixujeme. Přidáme arašídové máslo a vše důkladně sekáčkem zpracujeme do kompaktní hmoty. Pokud by směs byla příliš mastná, přidáme ještě lžíci ovesných vloček. Lžící postupně odebíráme část hmoty a tvoříme kuličky. Hotové necháme ztuhnout v mrazáku (ideálně přes noc). Ve vodní lázni si rozpustíme čokoládu s kokosovým olejem. Kuličky vyjmeme z mrazáku, namáčíme do čokolády a odkládáme na pečicí papír. Hotové kuličky vrátíme do mrazáku a necháme ztuhnout. Do konzumace kuličky uchováme v lednici nebo přímo v mrazáku (v takovém případě je vyndáme několik minut před konzumací).

Kokosovo-vanilkové kuličky

Tyto kokosové kuličky jsou naprosto famózní. Díky vanilkovému proteinu a konopným semínkům se pyšní vysokým obsahem bílkovin, zato sacharidů v nich moc nenajdete. Konopná semínka jsou zároveň zdrojem retinolu a vitamínu E. Použité kokosové máslo je pak stejně skvělé jako ostatní ořechová másla, a to nejen chuťově.

Ingredience na 12 kusů



- 30 g vanilkového proteinu v prášku
- 40 g loupaných konopných semínek
- 60 g kokosového másla
- 15 ml javorového sirupu
- 15 ml vody
- 5 g skořice

Postup: Všechny ingredience vložíme do elektrického sekáčku a důkladně promícháme v kompaktní hmotu. Pokud by těsto bylo příliš drobivé, přidáme trochu vody. Lžící odebíráme část hmoty a tvarujeme kuličky. Hotové kuličky uložíme do lednice, kde vydrží přibližně 1-2 týdny.

Zdroj obrázků v textu: Pavla Vomastková

[avokádo](#) [ořechy](#) [Vánoce](#) [vánoční cukroví](#) [vánoční pečivo](#) [vánoční recept](#) [zdravý dezert](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz