



# DIA RECEPTY

Zdravé pečení z přírodních sladidel



Vážení přátelé,

je to již 10 let od vydání první brožurky k pečení bez cukru. Nyní přichází druhé vydání, které Vás, doufám, také osloví a bude Vaším průvodcem ve světě, kde je třeba snižovat množství cukrů ve stravě a tím předcházet civilizačním onemocněním, jako je diabetes či obezita.

Setkáte se zde s energetickou tabulkou, která je trošku odlišná od ostatních. Je to díky tomu, že jsem se chtěla zaměřit především na dětské diabetiky, kteří si musejí přepočítávat množství sacharidů na tzv. výměnné jednotky (v. j.). V současné době se již využívá přepočet 1 v. j. – 10 g sacharidů, ale ti kteří jsou dříve narozeni ještě přepočítávají 1 v. j. – 12 g sacharidů.

Z tohoto důvodu se v receptech setkáte s přepočtem obou typů. 10 g či 12 g sacharidů je přibližné množství, kterého by se měli držet nejen diabetické děti, ale i lidé mající diabetes jiného typu či lidé trpící nadváhou, obezitou. Přesto, že se v pečení nevyužívají rychlé cukry, je nutné myslet na skutečnost, že se potravina skládá také z mouky, mléka, oříšků a ovoce, což je pro Vás další příjem sacharidů. Nemohu opomenout ani tuky, které při vyšší konzumaci nejsou vhodné. Porci tedy volte i s ohledem na množství tuků ve výrobku.

Při pečení využívám dvojího typu náhrady cukru. Jedná se o Stevii ve formě produktu Stevia Natusweet 1:1 a Čekankový sirup, jehož výhodou je zvýšené množství vlákniny. Obě sladidla nezvyšují cukry v těle a díky svým vlastnostem jsou vhodné jako náhrada cukru nejen pro dospělé, ale i pro děti. Každý produkt má svoji charakteristickou chuť a v této kombinaci docílím ideální rovnováhy. Jak Stevia, tak i Čekankový sirup jsou pro náš organismus bezpečné a tepelně stabilní. Mají velké využití nejen při pečení moučnicků a cukroví, ale i v zavařování, tvorbě pečených čajů, zapékaných ovesných vloček a dochucování různých pokrmů.

Prosím mějte na paměti, že i pokrmy, kde se nahrazuje rychlý cukr, obsahují další druhy sacharidů, které mohou při zvýšené konzumaci diabetikům zhoršit kompenzaci jejich cukrovky, či mít vliv na obezitu. I zde je na místě střídmost a nepřejídání se.

Věřím, že s recepty a z nich vytvořenými dobrotami budete spokojeni.

S přáním dobré chuti,

vytvořila a zpracovala

Lenka Prokopová

Edukační sestra pro diabetiky

ve spolupráci s nutriční terapeutkou

Vedoucí léčebné výživy

Markétou Říhovou

Nemocnice AGEL Prostějov

# Duhový koláč

## Potřebné suroviny

### Tmavé těsto:

- 100 g hladké špaldové mouky
- 80 g kaštanové mouky
- 200 g hrubé pšeničné mouky
- 80 g Stevia Natusweet 1:1
- 2 ks vejce
- 2 polévkové lžíce kakaa
- 1 kypřicí prášek do pečiva s vinným kamenem
- 50 g Čekankového sirupu
- 1 vanilkový cukr
- 200 ml rostlinného oleje (slunečnicový, řepkový)

### Světlé těsto:

- 500 g polotučného tvarohu
- 40 g vanilkového pudinku
- 2 ks vejce
- 60 g Čekankového sirupu
- 60 ml polotučného mléka
- dle chuti přírodní vanilkové aroma

## Pracovní postup:

Vytvoříme dvě těsta smícháním určených ingrediencí světlé a tmavé. Z tmavého těsta oddělíme cca polovinu a druhou polovinu nanese na plech vyložený pečícím papírem. Na tmavé těsto potom po lžičkách nalijeme světlé těsto a na něj poté nanese i těsto tmavé. Pečeme cca při teplotě 160 °C 45 minut.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
470 kJ	112 kcal	3,2 g	6,6 g	10 g	40 g
570 kJ	135 kcal	3,8 g	8 g	12 g	46 g





# Jablkový koláč

## Potřebné suroviny:

- 200 g celozrnné hladké špaldové mouky
- 200 g pšeničné hladké mouky
- 20 g kypřicího prášku do pečiva s vinným kamenem
- 15 g perníkového koření
- 100 g mletých vlašských ořechů
- 2 ks vejce
- 150 ml rostlinného oleje
- 200 ml polotučného mléka
- 70 g Stevia Natusweet 1:1
- 24 g vanilkového cukru
- 70 g Čekankového sirupu
- 50 ml rumu (lze nahradit 1 kávovou lžičkou punčového nebo rumového aroma)
- 200 g nahrubo nastrouhaných jablek
- 200 g na plátky nakrájených jablek

## Pracovní postup:

Všechny sypké ingredience smícháme dohromady a poté přidáme ingredience tekuté a jablka. Vypracované těsto vylijeme na plech, který vyložíme pečícím papírem. Na povrch těsta vyskládáme nakrájená jablka na plátky a pečeme v předehřáté troubě při teplotě 160 °C cca 45 minut.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
420 kJ	100 kcal	1,9 g	5,7 g	10 g	35 g
500 kJ	120 kcal	2,3 g	6,7 g	12 g	41 g



# Jablkový závin

## Potřebné suroviny:

### Těsto:

- 200 g hladké pšeničné mouky
- 120 g hladké špaldové mouky
- 125 ml vlažné vody
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 2 žloutky

### Jablková náplň:

- 800 g nahrubo nastrohaných jablek
- 60 g rozinek
- 8 g mleté skořice (1 polévková lžíce)
- 100 g Čekankového sirupu

## Pracovní postup:

Mouku, vodu, olej a žloutky smícháme a vytvoříme hladké těsto, které necháme na 30 minut odpočinout ve fólii. Po uplynulé doporučené době z těsta vyválíme tenký plát, na který vložíme jablokovou náplň, jež vytvoříme z uvedených ingrediencí. Vše zavineme do válečku, lehce potřeme máslem a pečeme v troubě cca při teplotě 160 °C dorůžova. Doporučuji využívat na podložení pečící papír.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
225 kJ	53 kcal	1,1 g	1,05 g	10 g	37,3 g
271 kJ	65 kcal	1,3 g	1,3 g	12 g	44,8 g



# Dýňová bábovka

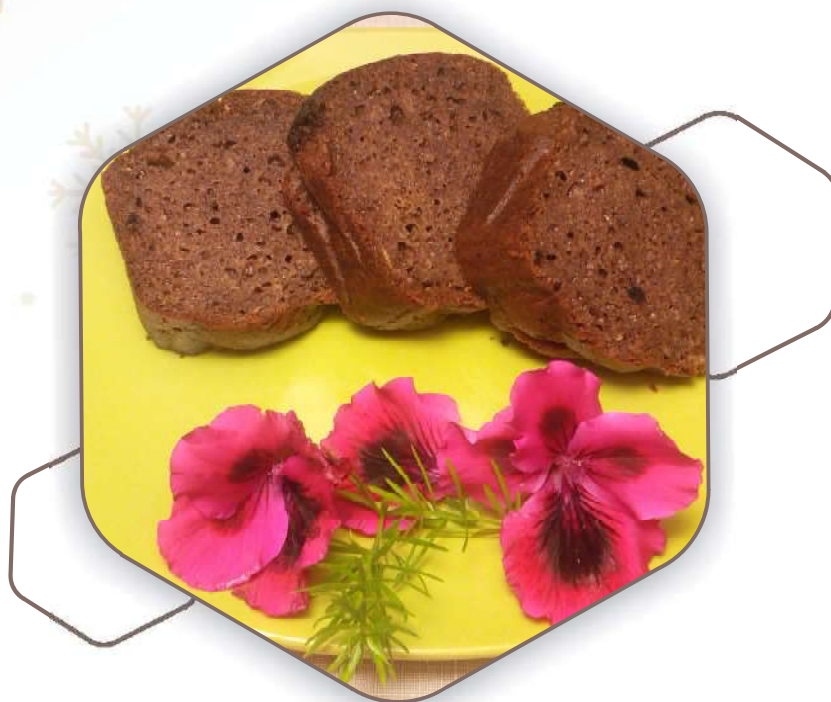
## Potřebné suroviny:

- 150 g celozrnné hladké špaldové mouky
- 150 g polohrubé pšeničné mouky
- 50 g mletých mandlí
- 20 g kypřicího prášku do pečiva s vinným kamenem
- 20 g vanilkového cukru
- 20 g Holandského kakaa
- 80 g Stevia Natusweet 1:1
- 100 g Čekankového sirupu
- 4 ks vejce
- 150 ml rostlinného oleje (slunečnicový, řepkový)
- 300 g dýně (k pečení využívám špagetovou dýni, kterou celou uvařím v horké vodě a používám vnitřní část – dřev se vylupuje ve tvaru špaget, je chutnější)

## Pracovní postup:

Nejdříve smícháme všechny sypké ingredience, poté tekuté a na závěr vmícháme vychladlou dřev z dýně. Zhotovené těsto vléváme do bábovkové formy, kterou nemusíme vysypávat moukou, ale vyložíme ji namočeným pečícím papírem. Pečeme v troubě při teplotě 160 °C.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
480 kJ	115 kcal	2,6 g	7 g	10 g	43 g
585 kJ	140 kcal	2,8 g	8,6 g	12 g	53 g





# Dýňová buchta

## Potřebné suroviny:

- 300 g polohrubé pšeničné mouky (lze i hladké)
- 100 g amarantové mouky
- 1 kypřicí prášek do pečiva s vinným kamenem
- 90 g mletých mandlí nebo vlašských ořechů
- 20 g vanilkového cukru
- 250 ml polotučného mléka
- 4 ks vejce
- 150 ml rostlinného oleje (slunečnicového, řepkového)
- 80 g Čekankového sirupu
- 80 g Stevia Natusweet 1:1
- 400 g dýně (k pečení využívám špagetovou dýni, kterou celou uvařím v horké vodě a používám vnitřní část – dřeň se vylupuje ve tvaru špaget, je chutnější)paget,
- 60 g mandlí – plátky, na posypání těsta

## Pracovní postup:

Nejdříve smícháme všechny sypké ingredience, poté tekuté a na závěr vmícháme vychladlou dřeň z dýně. Zhotovené těsto vléváme na plech a dozdobíme plátky mandlí. Plech vykládáme pečícím papírem. Pečeme v troubě při teplotě 160 °C.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
480 kJ	115 kcal	3 g	7 g	10 g	40,5 g
585 kJ	140 kcal	3,5 g	9 g	12 g	49 g





# Tvarohový hřbet

## Potřebné suroviny:

- 150 g másla
- 110 g Čekankového sirupu
- 50 g Stevia Natusweet 1:1
- 2 polévkové lžíce strouhané pomerančové kůry
- 6 ks vajec (rozděleny žloutky od bílků)
- 100 g špaldové hladké mouky
- 100 g polohrubé mouky pšeničné
- 1 kypřicí prášek do pečiva s vinným kamenem
- špetka soli
- 200 g měkkého tvarohu kostky

## Pracovní postup:

V míse vyšleháme žloutky, Čekankový sirup, Stevii a máslo do jemného krému, přidáme tvaroh a vyhněteme do jemné konzistence. Přidáme vyšlehané bílky a nakonec i ostatní sypké ingredience, které vpracujeme do těsta po malých dávkách. Vytvořené těsto vylijeme do formy srnčího hřbetu a pečeme v troubě při teplotě 160 °C dozlatova. Formu místo vymazávání lze vyložit namočeným, od vody vymačkaným pečícím papírem.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
620 kJ	150kcal	5 g	10 g	10 g	62 g
773 kJ	185 kcal	6 g	12 g	12 g	74 g



# Kávový hřbet

## Potřebné suroviny:

- 100 g másla
- 100 g čokolády na vaření
- 1 polévková zrovnaná lžíce mleté kávy
- 3 ks vejce
- 50 g celozrnné mouky špaldové hladké
- ½ kypřícího prášku do pečiva
- špetka soli
- 50 g Stevia Natusweet 1:1
- 70 g Čekankového sirupu

## Pracovní postup:

Máslo s čokoládou, sirupem a Stevií necháme pomalu rozpustit v hrnci. Po vychladnutí do směsi postupně vmícháme žloutky, kávu, vyšlehaný tuhý sníh z bílků, mouku s práškem do pečiva a špetkou soli. Těsto vlijeme do formy na srnčí hřbet a necháme péct při teplotě 160 °C 30–40minut. Hotový moučník můžeme dozdobit čokoládou na vaření.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
628 kJ	150 kcal	2,8 g	11 g	10 g	50 g
760 kJ	182 kcal	3,3 g	13,3 g	12 g	60 g



# Kefírová buchta

## Potřebné suroviny:

### Základní těsto:

- 400 g polohrubé mouky
- 50 g kakaa
- 1 sáček (15 g) jedlé sody
- 80 g Stevie Natusweet 1:1
- 150 g Čekankového sirupu
- 500 ml kefiru nebo podmáslí
- 120 ml rostlinného oleje
- 3 ks vejce

### Horní vrstva na upečenou buchtu:

- 90 g sušených nepříslazovaných datlí
- 100 ml vody
- 2 polévkové lžíce citrónové šťávy
- 20 g Čekankového sirupu
- 50 g strouhaného kokosu
- 2 polévkové lžíce rumu

## Pracovní postup:

Nejdříve zpracujeme základní těsto z uvedených ingrediencí a dáme péci cca na 45 minut při teplotě 160 °C. Poté se začneme věnovat horní vrstvě na dozdobení buchty. Sušené datle namočíme do 100 ml horké vody a cca po 30 minutách s rumem rozmixujeme. Do rozmixované hmoty zašleháme citrónovou šťávu a Čekankový sirup (pokud nechceme tolik doslazovat, lze sirup vynechat). Na upečené těsto nanese hmotu z datlí a posypeme kokosem.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
377 kJ	90 kcal	2 g	4,7 g	10 g	38 g
460 kJ	110 kcal	2,6 g	5,7 g	12 g	46 g





# Kokosové řezy

## Potřebné suroviny:

- 200 g hladké mouky
- 200 g špaldové hladké mouky
- 100 g strouhaného kokosu
- 30 g kypřicího prášku do pečiva
- 70 g Stevia Natusweet 1:1
- 90 g Čekankového sirupu
- 150 ml rostlinného oleje
- 4 ks vejce
- 250 ml polotučného mléka
- 250 g bílého jogurtu 1,5 % tuku
- dia marmeláda

## Pracovní postup:

V míse smícháme veškeré sypké ingredience. Vše řádně promícháme a postupně přidáme olej, vejce, mléko a jogurt. Vzniklé těsto vymícháme do hladka a nalijeme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme v předehřáté troubě při teplotě 160 °C cca 30 minut (dorůžova).

Po vychladnutí lze povrch těsta potřít Čekankovým sirupem nebo řídkou dia marmeládou a posypat strouhaným kokosem.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
480 kJ	116 kcal	2,6 g	7,3 g	10 g	40 g
565 kJ	135 kcal	3 g	8,3	12 g	45 g





# Ovesné bochánky

## Potřebné suroviny:

- 150 g jemně mletých ovesných vloček
- 100 g hladké mouky
- 50 g amarantové mouky
- 60 g loupaných mandlí plátky
- 100 g slunečnicových semínek loupaných
- 40 g chia semínek
- 200 g rozinek
- 1 kypřicí prášek do pečiva s vinným kamenem
- 5 g mleté skořice
- 100 g másla
- 200 ml polotučného mléka
- 100 ml pomerančového džusu
- 100 g Čekankového sirupu

## Pracovní postup:

Smícháme všechny ingredience v těsto. Nejdříve sypké, potom tekuté. Polévkovou lžičkou tvarujeme na plech vyložený pečícím papírem bochánky, které pečeme při teplotě 160 °C dorůžova.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
368 kJ	88 kcal	2,1 g	4,4 g	10 g	25 g
438 kJ	105 kcal	2,5 g	5,2 g	12 g	30 g



# Muffiny s marmeládou

## Potřebné suroviny:

- 140 g hladké špaldové mouky
- 100 g strouhaného kokosu
- 1 kypřící prášek do pečiva
- 10 g nastrouhané citrónové kůry
- 50 g Stevia Natusweet 1:1
- 30 g Čekankového sirupu
- 100 ml oleje
- 120 ml polotučného mléka
- 2 polévkové lžíce rumu
- 3 ks vejce
- tužší dia marmeláda (do formiček se dává v malém množství, proto ji nepřepočítávám na sacharidy)
- hořká čokoláda na dozdobení

## Pracovní postup:

V míse smícháme všechny sypké ingredience. Poté vyšleháme z bílků sníh, do kterého postupně vmícháme připravenou sypkou směs a zbytek ingrediencí. Nakonec přidáme mléko. Vše dobře promícháme. Do připravených formiček vlijeme trošku těsta, asi do 1/3. Do středu na těsto umístíme marmeládu lžičkou a doplníme opět těstem. Vše pečeme cca 25 minut při teplotě 160 °C dorůžova. Po vychladnutí lze dozdobit rozpuštěnou čokoládou na vaření.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
710 kJ	170 kcal	3,4 g	13,4 g	10 g	48 g
875 kJ	210 kcal	4 g	16,2 g	12 g	57 g



# Ovocné muffiny s pudinkem

## Potřebné suroviny:

### Těsto:

- 150 g špaldové hladké mouky
- 25 g kaštanové mouky (obě mouky lze zaměnit za hladkou pšeničnou)
- 10 g kypřícího prášku s vinným kamenem
- 1 vanilkový cukr
- 2 ks vejce
- 70 g Stevia Natusweet 1:1
- 100 ml rostlinného oleje (slunečnicový, řepkový)
- 250 g polotučného tvarohu ve vaničce
- 140 g borůvek

### Pudink:

- 600 ml polotučného mléka
- 1 vanilkový pudinkový prášek
- Čekankový sirup – dle potřeby slazení

## Pracovní postup:

Při přípravě těsta nejdříve zpracujeme sypké ingredience. Zvlášť vyšleháme vejce se sladidly, olejem, vanilkovým cukrem a tvarohem. Vše vymícháme v těsto. Část těsta vylijeme na dno formiček na muffiny. Zde poté vložíme borůvky, které zakryjeme zbylým těstem. Pečeme při teplotě 160 °C cca 40 minut, dorůžova. Muffiny jsou chutné i s pudinkovou polevou. (10 g S = 30 g pudinku/ 12 g S = 36 g pudinku)

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
525 kJ	125 kcal	3,8 g	8 g	10 g	38 g
627 kJ	150 kcal	4,6 g	9,5 g	12 g	46 g





# Cuketový perník

## Potřebné suroviny:

- 200 g hladké špaldové mouky
- 200 g pšeničné polohrubé mouky
- 20 g holandského kakaa
- 20 g kypřícího prášku do pečiva s vinným kamenem
- 15 g perníkového koření
- 12 g vanilkového cukru
- 80 g Stevia Natusweet 1:1
- 40 g Čekankového sirupu
- 3 ks vejce
- 150 ml řepkového oleje
- 250 ml polotučného mléka
- 150 g dia marmelády
- 350 g nahrubo nastrouhané cukety

## Pracovní postup:

Všechny sypké ingredience smícháme dohromady a poté přidáme tekuté. Nakonec nastrouhanou cuketu. Propracované těsto vlijeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme v předehřáté troubě při teplotě 160 °C. Na dozdobení můžeme povrch perníku lehce potřít dia marmeládou a posypat kokosem.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
366 kJ	88 kcal	2 g	4,4 g	10 g	36 g
436 kJ	104 kcal	2,4 g	5,2 g	12 g	43 g





# Čekankový perník

## Potřebné suroviny:

- 500 g mouky (200 g hladké mouky špaldové + 300 g polohrubé mouky pšeničné)
- 500 ml polotučného mléka
- 50 g másla
- 100 g Čekankového sirupu
- 70 g Stevia Natusweet 1:1
- 3 ks vejce (3 žloutky + bílky vyšlehané do pěny)
- 1 polévková lžice perníkového koření
- 1 polévková lžice strouhané pomerančové kůry
- 150 g dia jahodové marmelády
- 1 kypřicí prášek do perníku
- 50 g nahrubo namleté nebo nasekané lískové oříšky

## Pracovní postup:

V hrnci svaříme mléko, Čekankový sirup, Stevii a máslo. Po vychladnutí do směsi přidáme 3 žloutky, perníkové koření, pomerančovou kůru a mouku smíchanou s kypřicím práškem. V závěru do těsta přimícháme vyšlehané bílky a jahodovou dia marmeládu. V míse vyhněteme hladké těsto, které umístíme na plech na pečicí papír. Povrch posypeme lískovými oříšky a pečeme v předehřáté troubě cca při teplotě 150 °C .

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
290 kJ	68 kcal	2 g	2,2 g	10 g	31 g
340 kJ	81 kcal	2,4 g	2,6 g	12 g	37 g



# Bezlepkové lívanečky z pohankových lupínek

## Potřebné suroviny:

- 100 g pohankových lupínek
- 2 zarovnané polévkové lžíce mleté skořice
- 1 polévková lžíce kakaa
- 150 g nahrubo nastrouhaná jablka
- 250 ml polotučného mléka
- 3 ks vejce
- 50 g Čekankového sirupu
- 50 g rozmixovaných nebo jemně nakrájených rozinek
- dia džem dle chuti

## Pracovní postup:

Z uvedených ingrediencí vytvoříme řídké těsto, které naléváme na lívanečnick a tvoříme malé placky. Při smažení využíváme kvalitních pánviček s nízkou spotřebou oleje – olej na pánvičku nenaléváme, jen lehce potřeme mašlovačkou. Hotové lívanečky lze dochutit dia marmeládou nebo polít Čekankovým sirupem. Z jedné dávky vytvoříme 14 ks lívanečků.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
280 kJ	66 kcal	2,8 g	1,7 g	10 g	45 g
340 kJ	80 kcal	3,8 g	2,1 g	12 g	55 g



# Lívanečky z ovesných vloček

## Potřebné suroviny:

- 100 g jemně mletých ovesných vloček Emco
- 250 ml polotučného mléka
- 100 g nahrubo nastrohaného jablka
- 45 g hladké mouky (lze i špaldové)
- špetka soli
- 2 ks vejce
- 1 kávová lžička mleté skořice

## Pracovní postup:

Ovesné vločky s mlékem namočíme cca na 30 minut a poté přidáme zbývající ingredience. Vytvoříme řídké těsto, které naléváme na lívanečnick a tvoříme malé placky. Při smažení využíváme kvalitních pánviček s nízkou spotřebou oleje – olej na pánvičku nenaléváme, jen lehce potřeme mašlovačkou. Hotové lívanečky lze dochutit dia marmeládou nebo polít Čekankovým sirupem. Z jedné dávky vytvoříme 14 ks lívanečků.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
280 kJ	68 kcal	3,1 g	1,8 g	10 g	43 g
347 kJ	83 kcal	3,7 g	2,2 g	12 g	50 g





# Vanilkové rohlíčky

## Potřebné suroviny:

- 280 g hladké mouky
- 100 g mletých lískových oříšků
- 130 g Čekankového sirupu
- 150 g másla

## Pracovní postup:

Z uvedených ingrediencí vypracujeme těsto, které dáme odpočinout do lednice cca na 2 hodiny. Poté vytvarujeme na plechu vyplněném pečícím papírem tvary rohlíčků, které pečeme cca při teplotě 150 °C do lehké růžové barvy. V konečné fázi se rohlíčky mohou obalit ve směsi cukr + vanilkový cukr. Ve slabé vrstvě toto množství cukru diabetikům neublíží. Lze využít i sladidla sukralozy v prášku pod názvem Cukropur.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
529 kJ	127 kcal	2 g	8,8 g	10 g	29 g
646 kJ	155 kcal	2,3 g	10 g	12 g	35 g





# Mandlové rohlíčky

## Potřebné suroviny:

- 300 g hladké mouky
- 200 g mletých mandlí
- 5 g pomerančové + 5 g citrónové kůry
- 20 g cukru s mandlovou příchutí
- 50 g Stevia Natusweet 1:1
- 100 g Čekankového sirupu
- 250 g másla
- 3 polévkové lžíce mléka
- 1 balíček nakrájených mandlí na konečné dozdobení

## Pracovní postup:

Všechny ingredience smícháme v hladké těsto, které necháme ustát 2 hodiny. Poté tvoříme rohlíčky. Na dozdobení využijeme nasekaných mandlí. Pečeme v troubě na pečícím papíře při teplotě 160 °C dorůžova. Pokud chceme mít rohlíčky sladší, lze je lehce obalit v mletém cukru s vanilkovým cukrem.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
675 kJ	162 kcal	3 g	12,2 g	10 g	30 g
805 kJ	193 kcal	3,5 g	14,5 g	12 g	37 g



# Kokosová roláda

## Potřebné suroviny:

### Tmavé těsto:

- 470 g kakaových piškotů
- 180 ml silného výluhu kávy
- 100 g Čekankového sirupu
- 70 g dia džemu
- 60 ml rumu

### Bílé těsto:

- 200 g kokosu
- 300 g másla
- 100 g Stevia Natusweet 1:1
- 80 g Čekankového sirupu
- cca 30 g kokosu na obalení hotového výrobku

## Pracovní postup:

Nejdříve připravíme samostatně obě těsta. Tmavé těsto podsypeme kokosem, nalepí se nám na něj cca 30 g kokosu a rozválíme. Poté na něj nanese bílé těsto a roládu zatočíme.

Tmavé těsto se může trhat, což ale nevadí, v konečné fázi se celé těsto vytvaruje do válečku a doválí v kokosu. Nechá se ztuhnout v chladnu.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
564 kJ	135 kcal	1,7 g	10 g	10 g	37 g
680 kJ	161 kcal	2 g	12 g	12 g	44 g



# Kokosové kuličky s Čekankovým sirupem

## Potřebné suroviny:

- 3x 140 g Zlatých club sušenek
- 80 ml rumu
- 90 g Čekankového sirupu
- 90 g másla
- 10 g kakaa na pečení
- 50 g strouhaného kokosu
- dle chuti lískové oříšky, mandle, sušené ovoce, ...

## Pracovní postup:

Nastrouhané sušenky zalijeme rumem a promícháme. Poté smícháme všechny ingredience do těsta, které řádně propracujeme. Tvarujeme malé kuličky, do kterých můžeme zmáčknout dle chuti oříšek, mandli, sušené ovoce. Na závěr kuličku obalíme v kokosu a uložíme do chladna.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
418 kJ	100 kcal	1,3 g	6 g	10 g	24 g
500 kJ	120 kcal	1,6 g	7 g	12 g	29 g





# Dvoubarevné linecké cukroví

## Potřebné suroviny:

- 250 g hladké mouky
- 50 g kaštanové mouky
- 90 g Stevia Natusweet 1:1
- 50 g Čekankového sirupu
- vanilkový lusl nebo vanilkové aroma na zvonění
- 4 žloutky
- 200 g másla
- špetka soli
- 2 kávové lžičky citrónové kůry
- 1 polévková lžice kakaa
- dia džem na slepení

## Pracovní postup:

Všechny ingredience kromě džemu a kakaa smícháme dohromady a zpracujeme v hladké těsto, které necháme 2 hodiny v chladu odpočinout. Následně oddělíme 1/5 těsta a přidáme do něj kakao a řádně zpracujeme. Obě těsta vyválíme. Z kakaového těsta rádýlkem vykrájíme tenké proužky, kterými poklademe bílé těsto. Nakonec musíme vše převálet válečkem. Dle fantazie vykrajujeme tvary a pečeme pomalu na pečícím papíře v předehřáté troubě při teplotě 130 °C do okamžiku zružovění okrajů. Po vychladnutí slepujeme dia džemem.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
455 kJ	108 kcal	1,4 g	7 g	10 g	30 g
530 kJ	131 kcal	1,7 g	8 g	12 g	36 g





# Mocca košíčky

## Potřebné suroviny:

- 200 g hladké pšeničné mouky
- 50 g amarantové mouky
- 10 g sypké mleté kávy
- 10 g kypřicího prášku do pečiva s vinným kamenem
- 3 žloutky
- 20 g silného vývaru z kávy
- 50 g Stevia Natusweet 1:1
- 90 g Čekankového sirupu
- 150 g másla

## Náplň do košíčků:

- 70 g rozemletých dětských piškotů
- 200 g mletých mandlí
- 100 ml vývaru ze silné kávy
- 150 g másla
- 50 ml rumu
- 40 g Čekankového sirupu
- na dozdobení plátky mandlí

## Pracovní postup:

Nejdříve si vytvoříme těsto na košíčky z uvedených ingrediencí. Vše dohledka vymícháme a vtlačujeme do formiček košíčků, pečeme dorůžova při teplotě cca 150 °C. Po vychladnutí a vyklopení košíčky plníme náplní za pomoci zdobící pistole. Na dozdobení si vystačíme s plátky mandlí, které umístíme na špičku košíčku.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
585 kJ	140 kcal	3 g	9,3 g	10 g	40 g
690 kJ	165 kcal	3,7 g	11 g	12 g	47 g



# Střapaté perníčky

## Potřebné suroviny:

- 250 g pšeničné hladké mouky
- 50 g mletých vlašských ořechů
- 40 g mletých mandlí
- 50 g na jemno nasekaných jablečných křížal
- 15 g perníkového koření
- 30 g vanilkového cukru
- 1 kypřicí prášek do pečiva s vinným kamenem
- 40 g Stevia Natusweet 1:1
- 100 g Čekankového sirupu
- 50 g rozpuštěného másla
- 2 ks vejce
- mandle loupané, plátky na dozdobení
- 70 g mouky na podsypání při válení těsta

## Pracovní postup:

Všechny ingredience smícháme dohromady v těsto a necháme jej do druhého dne uložit do chladna. Těsto je při práci lehce lepkavé, proto jej při válení podsypáváme moukou. Poté těsto rozválíme a vykrájíme tvary, které klademe na pečící papír a dozdobíme plátky mandlí. Pečeme při teplotě 160 °C dozlatova. Perníčky jsou hned měkké a střapaté, pro přítomnost nasekaných křížal.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
355 kJ	85 kcal	2 g	4,1 g	10 g	27 g
380 kJ	91 kcal	2,4 g	4,8 g	12 g	32 g



# Sváteční sušenky

## Potřebné suroviny:

- 300 g hladké mouky
- 150 g špaldové mouky
- 1 kypřicí prášek do pečiva s vinným kamenem
- 3 žloutky
- 60 ml rostlinného oleje
- 100 g Čekankového sirupu
- 100 ml pomerančového džusu
- 10 g na jemno nastrouhané pomerančové kůry
- dia marmeláda na promazání sušenek cca 80 g
- mletý cukr a vanilkový cukr na lehké obalení

## Pracovní postup:


Všechny ingredience smícháme v těsto. Nejdříve sypké, potom tekuté. Za pomocí strojku vytlačujeme těsto v určeném tvaru na plech vyložený pečícím papírem.

Pečeme cca při teplotě 160 °C dozlatova. Ještě teplé lehce obalujeme ve směsi mletého a vanilkového cukru. Takto obalené sušenky k sobě slepíme dia marmeládou.

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Hmotnost výrobku
275 kJ	65 kcal	1,4 g	2 g	10 g	23 g
335 kJ	80 kcal	1,7 g	2,5 g	12 g	27 g







AGEL Středomoravská nemocniční a.s.  
Nemocnice AGEL Prostějov  
Mathonova 291/1  
796 04 Prostějov

Web: [nemocniceprostejov.agel.cz](http://nemocniceprostejov.agel.cz)

 @NemocniceProstejov

 **Nemocnice AGEL**  
Prostějov