

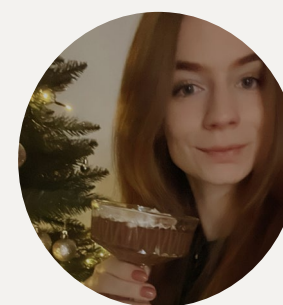
MARTINA
PAPAJOVÁ
niesomzckru.sk

SLADKÉ VIANOCE BEZ CUKRU

21 VIANOČNÝCH
RECEPTOV BEZ MÚKY A
CUKRU



SLADKÉ A VESELÉ



Milí moji,

s veľkým nadšením vám predstavujem môj najnovší ebook “Sladké Vianoce bez cukru”. Kto ma sledujete na sociálnych sieťach, viete, že už nejaký ten rok zdieľam svoje nadšenie z pečenia a tvorenia receptov prirodzene bez lepku a bez cukru.

V tomto ebooku som sa rozhodla spojiť moju radosť z vianočného obdobia a samozrejme pečenia. Zozbierala som moje najobľúbenejšie vianočné recepty, pridala nové a vznikol vianočný ebook s 21 receptami.

Každý recept je pre mňa viac než len recept. Je to príbeh, spomienka a kúsok vianočnej radosti.

“Sladké Vianoce bez cukru” vás preniesie do sveta, kde vonia škorica, chrupkajú oriešky, pije sa horúca čokoláda a kde Vianoce môžu byť nielen sladké, ale aj zdravé.

Tento ebook je môj vianočný darček pre vás a ja sa teším, ak budem súčasťou vašich vianočných priprav. Dúfam, že moje recepty vám prinesú úsmev a zdravie na vaše vianočné stoly.

Sladké a veselé Vianoce,

Martina z niesomzckukru.sk

OBSAH



- 4 KOKOSOVÉ JEŽE
- 6 KÁVOVÉ ZRNÁ
- 8 BURIZÓNOVÝ CHLEBÍK
- 10 MANDLOVÍ JEŽKOVIA
- 12 KAKAOVO-ŠKORICOVÝ POHÁR
- 14 MUFFINY AKO ĽADOVÉ MEDVEDE
- 16 PERNÍKOVÁ TORTA
- 18 TARTALETKY S ČOKOLÁDOVÝM KRÉMOM
- 20 NEPEČENÉ PERNÍKOVÉ GULKY
- 22 CHUTNÍ SNEHULIACI
- 24 ORECHOVÉ ROŽTEKY
- 26 HORÚCA ČOKOLÁDA
- 28 SVIATOČNÁ MIMÓZA
- 30 VANILKOVÉ ROŽKY A KOKOSKY
- 32 DARČEKOVÉ ČOKOLÁDY
- 34 DOMÁCE RAFFAELLO A MIKULÁŠOVIA
- 36 BISKUPSKÝ CHLEBÍK A MINI CUPCAKES

KOKOSOVÉ JEŽE BEZ MÚKY

9 MALÝCH KUSOV (15×15 CM FORMA) | 40 MIN.

SUROVINY

90 g mandlovej múky
 2 vajcia
 2 PL strúhaného kokosu
 3 PL kokosového oleja (roztopeného)
 1 ČL čakankového sirupu (alebo podľa chuti)
 vanilkový extrakt
 1 ČL kypriaceho prášku do pečiva

Poleva:

cca 50 g horkej čokolády
 1 ČL kokosového oleja
 4 PL strúhaného kokosu

POSTUP

Vajcia vyšľaháme do penista. Pridáme roztopený kokosový olej, vanilkový extrakt a čakankový sirup. Premiešame.

Pridáme mandlovú múku, kokos a prášok do pečiva. Vymiešame do hladka.

Do formy vystlanej papierom na pečenie dáme cesto a pečieme cca 30 min. na 180°C.

Po upečení necháme úplne vychladnúť a nakrájame na 9 kusov.

Medzitým si roztopíme čokoládu s kokosovým olejom.

Upečené koláčiky namáčame v čokoláde a položíme na tanier pokrytý papierom na pečenie. Keď čokoláda začne tuhnúť, obalíme v strúhanom kokose. Skladujeme v chladničke.





KÁVOVÉ ZRNÁ BEZ CUKRU

11 KUSOV | 15 MIN. | NEPEČENÉ

SUROVINY

85 g vlašských orechov
 80 g horkej čokolády
 30 g masla
 1 PL rumu (možno vynechať)
 3 ČL instatnej kávy
 1 ČL čakankového sirupu (alebo podľa chuti)

Poleva:
 50 g horkej čokolády
 1/2 ČL kokosového oleja

POSTUP

Vlašské orechy pomelieme na jemno. Pridáme rum a premiešame.

Maslo a horkú čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli. Pridáme kávu a čakankový sirup a premiešame. Pridáme k orechom.

Zmes premiešame, necháme 10 minút vychladnúť (trochu stuhne) a následne rukami formujeme kávové zrnká. Pomocou špajle urobíme v strede priehlbinku, aby sme dosiahli výzor kávového zrnka.

Necháme vychladnúť a stuhnúť v chladničke, aspoň hodinu.

Roztopíme čokoládu s kokosovým olejom. V poleve namáčame zrnká a položíme na tanier pokrytý papierom na pečenie. Necháme hodinu zatuhnúť v chladničke a podávame. Skladujeme v chladničke.

BURIZÓNOVÝ CHLEBÍK

6 KÚSKOV | 8 MIN. | NEPEČENÉ

SUROVINY

100 g pufovej pohánky

50 g horkej čokolády aspoň 75%

2 PL mandľového masla (alebo
iného orechového masla)

štipka mletej škorice

POSTUP

Čokoládu roztopíme, zmiešame s pohánkou, pridáme mandľové maslo, mletú škoricu a zamiešame.

Zmes presunieme do formy vystlanej papierom na pečenie, poriadne potlačíme a dáme do chladničky chladiť aspoň na 1 hodinu.





MANDLOVÍ JEŽKOVIA BEZ MÚKY

5 KUSOV | 30 MIN.

SUROVINY

3 veľké PL mandľového masla
 1 PL mandľovej múky
 1 vajce
 1 ČL škorice
 1 ČL čakankového sirupu (alebo podľa chuti)

Na ozdobu:

50 g horkej čokolády
 mandle nasekané nadrobno

POSTUP

V miske zmiešame mandľové maslo a vajíčko, aby sa suroviny prepojili. Pridáme mandľovú múku, škoricu, čakankový sirup a vypracujeme cesto. Rukami tvarujeme ovály a vpredu trochu zúžime – do tvaru ježka.

Položíme na plech pokrytý papierom na pečenie a pečieme 15-20 minút na 175°C. Necháme vychladnúť.

Čokoládu roztopíme a ježkov jednou polovicou v nej namočíme. Následne namočíme do posekaných mandlí. Ježkom môžeme urobiť z čokolády oči a nos.

KAKAOVO-ŠKORICOVÝ POHÁR

1 PORCIA | 5 MIN. | NEPEČENÉ

SUROVINY

180 g cottage syru

1 PL kakaa

1 ČL mandlového masla (alebo
iného orechového masla)

štipka mletej škorice

1 ČL čakankového sirupu

POSTUP

V mixéri zmixujeme cottage syr, kakao, sladidlo a mandlové maslo.

Dáme do pohára a môžeme podávať s granolou, šlaháčkou, či s čerstvým ovocím.





MUFFINKY AKO ĽADOVÉ MEDVEDE

4 KUSY | 1 HOD 30 MIN.

SUROVINY

3 vajcia
 1 PL gréckeho jogurtu
 2 PL kokosovej múky
 1 PL kokosového oleja
 1 ČL perníkového korenia
 1/2 ČL škorice
 1 ČL prášku do pečiva
 2 PL čakankového sirupu alebo podľa chuti

Krém:

30 g mascarpone
 60 ml šľahačkovej smotany
 3 PL strúhaného kokosu
 2 kocky tmavej čokolády

POSTUP

Vajíčka, jogurt a kokosový olej rozšľaháme do hladka.

Pridáme ostatné suroviny a rozmiešame.

Cesto dáme do muffinových foriem (silikónové, papierové) a pečieme cca 20 minút na 180°C.

Zatiaľ vyšľaháme krém - mascarpone so šľahačkou vymiešame do tuha.

Na vychladené muffiny nanesieme tenšiu vrstvu krému a posypeme kokosom a pritlačíme. Potom pomocou cukrárskeho vrečka krémom urobíme ušká. Čokoládu roztopíme a pomocou špáradla na papier na pečenie nakreslíme oči a nosy, v hrubšej vrstve. Vložíme do chladničky aspoň na 15 minút, aby čokoláda stuhla. Potom opatrne čokoládové časti odlepíme z papiera na pečenie a položíme na muffinky.

Skladujeme v chladničke.

VIANOČNÁ PERNÍKOVÁ TORTA

19 CM PRIEMER FORMY | 1 HOD. 30 MIN.

SUROVINY

150 g mandlovej múky
4 vajčka
1 ČL prášku do pečiva
3 PL kakaa
3 ČL perníkového korenia
125 g mascarpone
30 g masla (roztopeného)
2 PL čakankového sirupu

Krém:

150 g mascarpone
250 ml smotany na šľahanie

Plnka:

1 jablko
škoricca, ghee

POSTUP

Prípravíme si korpus. Bielka a žĺtka si rozdelíme do dvoch misiek. Bielka vyšľaháme do tuha. K žĺtkam pridáme mascarpone a roztopené maslo, čakankový sirup a vyšľaháme do homogénnej hmoty.

V ďalšej miske si zmiešame všetky suché ingrediencie. Tieto postupne primiešame metličkou k žĺtkovej zmesi. Ak je cesto príliš husté, môžeme pridať trochu vody, avšak treba myslieť nato, že po pridaní bielok cesto zredne. Nakoniec primiešame jemne, po častiach vyšľahané bielky, kým sa nespoja s cestom.

Pečieme vo forme vyloženou pečiacim papierom na 180°C približne 40 minút.

Medzitým si pripravíme krém-vyšľaháme spolu mascarpone a šľahačku do tuha. Plnku si pripravíme tak, že jablko orestujeme na ghee so škoricou.

Vychladený korpus rozkrojíme na 3 časti a plníme krémom a plnkou. Necháme si trochu krému aj na obtretie torty zvonku. Množstvo vystačí na polonahý efekt torty.





TARTALETKY

15 KUSOV | 1 HOD.

SUROVINY

Košíčky:

105 g mandľovej múky

35g kokosovej múky

30 g masla

1 vajíčko

1 PL čakankového sirupu

vanilka (z 1 vanilkového struku)

Náplň:

15 ČL mandľového masla

Krém:

75 g mascarpone

150 ml šľahačkovej smotany (33%)

2 ČL kakaa

3 kocky vysokopercntnej
čokolády (90%+)

1 ČL kokosového oleja

POSTUP

Pripravíme si cesto na tartaletky. V miske zmiešame suché ingrediencie na tartaletky. Pridáme vajíčko a čakankový sirupu znovu poriadne premiešame, až kým z cesta nebude mrvenička. Potom rukami primiešame maslo a z cesta vytvoríme veľkú homogénnu guľu. Cesto je konzistenčne ako to klasické maslové.

Formičky na tartaletky si vymastíme kokosovým olejom a cesto do každej rovnomerne rozdelíme. Rukami "vystelieme" každú formičku zvnútra tenšiou vrstvou cesta.

Dáme do vyhriatej rúry a pečieme asi 15 minút na 180°C, pokiaľ košíčky nie sú upečené dozlatova.

Po upečení necháme vychladnúť 10 minút a opatrne vyklopíme z formičiek. Necháme vychladnúť úplne.

Medzitým si pripravíme krém. Čokoládu si roztopíme spolu s kokosovým olejom. V miske elektrickým šľahačom vyšľaháme mascarpone so šľahačkou do tuha.

K vyšľahanej šľahačke primiešame stierkou roztopenú čokoládu a kakao.

Vychladené košíčky naplníme lyžičkou mandľového masla a následne naniesieme čokoládový krém. Ja používam cukrárske vrečko.

Posypeme mandľami, kokosom, lyofilizovaným ovocím, či sušenými ružovými lupeňmi a skladujeme v chladničke. Najlepšie sú odležané 24h v chladničke.

NEPEČENÉ PERNÍKOVÉ GULKY

12-15 KUSOV | 15 MIN. + 50 MIN. CHLADENIE | NEPEČENÉ

SUROVINY

- 100 g mascarpone
- 5 PL strúhaného kokosu
- 2 PL mandľového masla
- 2-3 ČL perníkového korenia bez cukru
- 1 ČL strúhanej pomarančovej kôry – nemusí byť
- 12-15 ks mandlí
- sladidlo podľa chuti
- 50 g horkej čokolády (min. 85%)
- 1 ČL kokosového oleja

POSTUP

Mandle vložíme do vyhriatej rúry (180°C), alebo na panvicu a opekáme približne 5-8 minút. Pozor, aby nezhoreli. Necháme vychladnúť.

V miske zmiešame kokos, mascarpone, mandľové maslo, perníkové korenie, pomarančovú kôru a prípadne sladidlo.

Zo zmesi formujeme malé guľičky – do vnútra vložíme upraženú mandľu.

Guľky dáme do chladničky aspoň na 20 minút vytuhnúť.

Medzitým si pripravíme čokoládu, ktorú si roztopíme s kokosovým olejom.

Vytuhnuté guľky obalíme v roztopenej čokoláde, ozdobíme podľa nálady (ja som použila sušené ružové lupienky a jedlé zlato) a dáme zchladiť na ďalších 30 minút.





ROZKOŠNÍ SNEHULIACI

3 KUSY | 10 MIN. | NEPEČENÉ

SUROVINY

6 ks domácich Raffaello guliek
(recept nájdete v tejto knihe)

Ostatné:

ovocný pelendrek (šálik)

3 pekanové orechy (klobúčik)

kakaové bôby (očká a gombíky)

mandla (nos)

rozmarín

POSTUP

Budeme potrebovať 3 väčšie Raffaello gulky a 3 menšie.
Pomocou špáradla ich uložíme na seba.

Ozdobíme podľa obrázku a ihneď podávame.

ORECHOVĚ ROŽTEKY BEZ MÚKY

20 KUSOV | 40 MIN.

SUROVINY

200 g mletých lieskových orechov

200 g polotučného tvarohu vo vaničke

3 PL čakankového sirupu

POSTUP

Do misky dáme všetky suroviny. Zmiešame.

Rukami vytvarujeme z cesta rožteky a poukladáme na plech pokrytý papierom na pečenie.

Pečíeme približne 20 minút na 190°C.

Ideálne je ich zjesť čerstvé.





SUPERHUSTÁ HORÚCA ČOKOLÁDA

2 PORCIE | 10 MIN. | NÁPOJ

SUROVINY

200 ml polotučného mlieka

1 PL tahini

80 g horkej čokolády

1/2 ČL mletej škorice

1 ČL instatnej kávy (možno vynechať)

štipka soli

POSTUP

Mlieko dáme do hrnca, pridáme tahini, škoricu, kávu a štipku soli a premiešame. Zohrievame, kým nie je mlieko horúce (nie vriace).

Odstavíme z ohňa a pridáme nadrobno nasekanú čokoládu. Poriadne premiešame.

Nalejeme do pohárov. Môžeme ozdobiť šľahačkou a posypeme kakaom. Ihneď podávame.

SVIATOČNÁ MIMÓZA

2 DRINKY | 3 MIN. + 2 HOD. MRZNUTIE | NÁPOJ

SUROVINY

2 pomaranče
2 rozmarínové stony
voda
100 ml prosecca

POSTUP

Z jednej polovice pomaranča odkrojíme tenké plátky. Uložíme do väčšej formy na ľad do kvetového vzoru (ja som použila muffinové košíčky zo silikónu).

Zvyšok pomarančov vyšťavíme. Šťavou zalejeme pomaranč vo forme, vložíme tam stonku rozmarínu a dáme zamraziť.

Zamrazené vyberieme z formy, dáme od pohára a zalejeme prosecom. Ihneď podávame.



VANILKOVÉ ROŽKY BEZ MÚKY

15-20 KUSOV | 25 MIN.

SUROVINY

50 g mandlovej múky

50 g mletých vlašských orechov

35 g kokosovej múky

1 vajíčko

50 g masla

vanilka (1 struk)

2 PL čakankového sirupu

POSTUP

Všetky suché ingrediencie zmiešame v miske.

Pridáme vajíčko, zľahka premiešame.

Pridáme maslo a rukami umiesime cesto. Konzistenciou by malo byť ako klasické maslové. Následne vytvarujeme rožky. Tvarujú sa ťažšie ako klasické, treba byť opatrný, cesto sa môže drobiť.

Rožky poukladáme na plech vystlaný pečiacim papierom a pečieme na 190°C zhruba 15 minút dozlatova.



POLOMÁČANÉ KOKOSKY BEZ MÚKY

CCA 15 KUSOV | 30 MIN.

SUROVINY

100 g mandlovej múky

35 g kokosovej múky

5 PL strúhaného kokosu

1 vajíčko

40 g masla

2 ČL kokosového oleja

vanilka (½ struku)

2 PL čakankového sirupu

2 kocky tmavej čokolády (na namáčenie)

POSTUP

Všetky suché ingrediencie zmiešame v miske.

Pridáme vajíčko, zľahka premiešame.

Pridáme maslo a rukami umiesime cesto. Konzistenciou by malo byť ako klasické maslové. Následne vytvarujeme guľky. Guľky poukladáme na plech vystlaný pečiacim papierom a pečieme na 190°C zhruba 15 minút dozlatova.

Vychladené kokosky namáčame v roztopenej čokoláde a uložíme na tanier pokrytý papierom na pečenie.

DARČEKOVÁ ČOKOLÁDA

2 ČOKOLÁDY | 5 MIN. + 2 HOD. CHLADENIE | NEPEČENÉ

SUROVINY

100 g tmavej čokolády

5 makadamiových orechov

lyofilizované maliny

2 kvapky malinovej esencie

5 pekanových orechov

1 ČL jedlých kvetov

3 kvapky vanilkového extraktu

POSTUP

Čokoládu si roztopíme vo vodnom kúpeli. Rozdelíme na dve polovice. Do jednej polovice pridáme malinový extrakt a do druhej vanilkový. Každú nalejeme do formy vystlanej papierom na pečenie.

Čokoládu s malinovým extraktom posypeme nasekanými makadamiovými orechmi a lyofilizovanými malinami a vanilkovú čokoládu posypeme pekanovými orechmi a jedlými kvetmi.

Opatrne premiestnime do chladničky a necháme zachladiť aspoň dve hodiny. Potom vyberieme, zabalíme a môžeme obdarovať. Čokoláda musí byť skladovaná v chladničke. Ak nechcete aby sa topila, musí byť temperovaná.



HORÚCA ČOKOLÁDA NA PALIČKE

3 KUSY | 5 MIN. + 1 HOD. 20 MIN. CHLADENIE | NEPEČENÉ

SUROVINY

50 g tmavej čokolády

lyofilizované ovocie, kokos, oriešky...

3 drevka

POSTUP

Čokoládu nalámeme na menšie kúsky a roztopíme vo vodnom kúpeli. Nalejeme do formy na ľad a posypeme lyofilizovaným ovocím a kokosom, či posýpkou podľa vlastného výberu.

Dáme do chladničky asi na 20 minút. Keď čokoláda trochu stuhne, vsunieme do nej paličku a dáme chladiť aspoň na hodinu.

Čokoládu na paličke vylupneme z formy, ozdobíme stužkou a použijeme do mlieka alebo darujeme. Skladujeme v chladničke.

RAFFAELLO GULKY

10-12 KUSOV | 15 MIN. | NEPEČENÉ

SUROVINY

100 g mascarpone alebo Philadelphia

1 PL kokosovo-kešu masla

2 PL mandlového masla

4 PL strúhaného kokosu + na obalenie

12 ks blanšírovaných mandlí

POSTUP

Mandle opražíme na sucho a odložíme bokom.

Ostatné suroviny zmiešame - vznikne cesto z ktorého robíme guľky s mandľou vnútri.

Obalíme v kokose a podávame. Skladujeme v chladničke.



CHUTNÍ MIKULÁŠOVIA

5 KUSOV | 10 MIN. | NEPEČENÉ

SUROVINY

5 jahôd

30 g mascarpone

60 ml šľahačky

1 kocka čokolády (na oči)

POSTUP

Vyšľaháme si krém z mascarpone a smotany do tuha, dáme do cukrárskeho vrecka a odstrihneme malú dierku.

Z jahody odrežeme spodok a vrch (asi vo 2/3, to bude čapička). Osušime jahody servítkou do sucha a nanesieme krém ako na obrázku. Vrch jahody položíme na krém.

Oči urobíme tak, že snamočíme špáratko do čokolády a kvapneme na papier na pečenie a schladíme na 10 min. Potom ich opatrne odlupneme z papiera na pečenie a dáme na Mikulášov.

MÄKKÝ BISKUPSKÝ CHLEBÍK

1 BOCHNÍK | 40 MIN.

SUROVINY

2 PL kokosovej múky

5 PL najemno namletých
lieskovcov

3 PL strúhaného kokosu

3 vajcia

4 PL bieleho jogurtu (3,7%)

1/2 ČL perníkového korenia

hrst vlašských orechov

4 kocky vysokopercetnej
čokolády

1/2 ČL prášku do pečiva

sladidlo podľa chuti

POSTUP

Orechy a čokoládu nakrájame na malé kúsky. Všetky suché suroviny zmiešame, pridáme vajcia a jogurt a vymiešame husté cesto. Pridáme nadrobno nasekanú čokoládu a vlašské orechy a premiešame.

Bochníkovú formu vyložíme papierom na pečenie a cesto rovnomerne navrstvíme. Pečieme cca 30 minút na 175°C.



PERNÍKOVÉ MINI CUPCAKES

15 KUSOV | 40 MIN.

SUROVINY

2 vajíčka

2 PL bieleho jogurtu (3,8%)

2 PL kokosovej múky

1 PL mletých lieskovcov

1 ČL perníkového korenia

2 kocky tmavej čokolády

1/4 ČL prášku do pečiva

1 PL čakankového sirupu

Krém:

50 g mascarpone

100 ml šľahačkovej smotany

vanilka (1/2 struku-zrníčka)

POSTUP

Do misky rozbijeme vajíčka, pridáme jogurt, čakankový sirup a lyžicou poriadne premiešame. Pridáme suché suroviny vrátane korenia, poriadne premiešame do hladka a nakoniec vmiešame čokoládu nasekanú na malé kúsky.

Naplníme malé papierové košíčky a dáme piecť na cca 15-20 min. na 180°C. Cesto trošku stúpne.

Medzitým si pripravíme krém. Mascarpone, šľahačku aj vanilku dáme do jednej misy a šľahačom vyšľaháme dotuha.

Na vychladené mini cupcakes dáme krém pomocou cukrárskeho vrečka. Posypeme škoricou a ozdobíme orechom.



SLADKÉ VIANOCE BEZ CUKRU

MARTINA PAPAJOVÁ
NIESOMZCUKRU.SK

2023©