

Tajemství raw cukroví odhaleno

Co by to bylo za Vánoce bez stromečku, kapra a hlavně, bez cukroví? Ať už se klasickým rohlíčům, lineckým kolečkům nebo pracnám vyhýbáte kvůli bezlepkové dietě či z odporu k bezděky spořádaným kilům cukru a mouky, letos se mlsání u pohádek vzdávat nemusíte.



Podle receptu Veroniky Klamtové, autorky kuchařky Sladká rawmance, si můžete připravit báječná zdravá čokoládová srdíčka, která nadchnou nejen celiaky, ale úplně každého.

Řešení bez lepku a bez stresu

Pokud se nespokojíte jen s jedním druhem a rádi byste s rodinou debatovali, co komu nejvíc chutná, [objednejte si](#) letos cukroví ze [Sweet Secret of raw](#).

Veronika Klamtová, majitelka první raw cukrárny v Čechách již tradičně sestavila kolekci sedmi jedinečných typů vánočního cukroví ve stylu syrové stravy, tedy bez lepku, laktózy a pečení. Vše je slazeno pouze přírodními sirupy, medem, datlemi apod.

Na co se můžete těšit?

- Linecká kolečka s jahodovo-meruňkovým džemem
- Lískooříšková srdíčka s čokoládovým zdobením
- Kokosovo-pistáciové kostky
- Vanilkové rawhlíčky
- Datlové lanýžky s chilli zdobené sušeným rybízem
- Matcha kuličky
- Rawfaelo kuličky

Dopřejte si luxusní ozdobu štedrovečerního stolu a tentokrát nezůstaňte jen u koukání. Zdravé raw cukroví si zamilujete. V ledničce vydrží až tři týdny.

Objednat si jej můžete na www.rawkucharka.cz/cukrovi.



Recept na raw čokoládová srdíčka

Připravte si:

1 hrnek lískových oříšků, 1 hrnek slunečnice, 1 hrnek kaka, 1 hrnek sušeného kokosu, 1/2 hrnku agáve světlé, 2/3 hrnku kokosové másto, 1/3 hrnku kakaové boby, 3/4 lžičky skořice, 1/4 lžičky soli

Jak postupovat?

Rozmixujeme v robotu nejprve ořechy na mouku, poté přidáme ostatní ingredience a umixujeme hutné těsto. Vložíme do ledničky a necháme mírně ztuhnout. Vyválíme válečkem na teflexové folii (na těsto si položíme igelit) a vykrajujeme srdíčka. Sušíme v sušičce 4 hodiny na 42 stupňů a poté necháme vychladnout v lednici. Jakmile srdíčka ztuhnou, přemístíme je do krabice proložené nelepivou folií nebo papírem. V ledničce je můžeme skladovat až tři týdny.

Kdo je Veronika Klamtová?

Veronika Klamtová ze dne na den přešla z marketingového oddělení nadnárodní společnosti na pozici provozní a kuchařky restaurace Secret of raw. Po roce si otevřela první raw cukrárnu u nás. Sladká rawmance je plná osvědčených receptů na ty nejžádanější zákusky.

Co je raw - syrová strava?

Raw znamená, že suroviny při přípravě pokrmu neprošly teplotou vyšší než 42 °C. Této stravě se říká také vitariánství nebo syrojezení. Mnoho lidí ji vnímá jako součást zdravého životního stylu.