

Goji sušenky s pekanovými ořechy



Pekanové ořechy jsou sice o trochu dražší než vlašské, ale určitě se vyplatí občas sáhnout hlouběji do kapsy a koupit je. Moučnickům dodají jedinečnou chuť a navíc poskytnou organismu spoustu užitečných látek, jako třeba omega 3 a 6 nenasycené mastné kyseliny, bílkoviny, vlákninu, cholin, hořčík, železo, draslík nebo fosfor.

Ingredience

Na 10 kusů

- 100 g mandlového másla
- 20 g strouhaného sušeného kokosu

- 2 lžíce kokosového oleje
- 3 lžíce medu
- 50 g goji
- 30 g kukuřičné mouky
- 60 g ovesných bezlepkových vloček
- 50 g pekanových ořechů
- silikonové košíčky na muffiny

Postup

1. V míse promícháme mandlové máslo, kokosový olej a med.
2. Postupně přidáme strouhaný kokos, goji, kukuřičnou mouku, vločky a pekanové ořechy, které nalámeme na malinké kousky. Těsto dobře promícháme, aby se všechny ingredience propojily.
3. Pomocí polévkové lžíce naplníme košíčky na muffiny, které vyskládáme do formy na muffiny.
4. Sušenky pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C asi 15 minut, pak teplotu snížíme na 170 °C a pečeme dalších asi 15 minut.

Tvarohový koláč s karamelizovanými jablky



Jablečné moučníky jsou vděčné, protože jablka seženete po celý rok na každém rohu, navíc je to levné a vitaminy nadopované ovoce. Vyzkoušejte je tentokrát v trochu jiné, netradiční verzi koláče.

Ingredience

Na 1 koláčovou formu (ø 28 cm)

- 120 g rostlinného tuku Hera
- 160 g čirokové mouky
- 4 lžíce medu

- 3 lžíce prášku mesquite bio
- 250 g měkkého polotučného tvarohu
- 2 vejce
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička bezlepkového prášku do pečiva
- 2 jablka
- 1 lžíce másla
- 6 lžící tmavého třtinového cukru
- pečicí papír

Postup

1. Rostlinný tuk necháme rozpustit a pak ho smícháme s medem a čirokovou mouku do drobivého těsta.

2. Přidáme prášek mesquite, tvaroh a vejce a vše prošleháme ručním šlehačem na nízké otáčky, až vznikne hladké, ne moc řídké těsto. Nakonec zlehka vmícháme jedlou sodu a prášek do pečiva.

3. Těsto nalijeme do koláčové formy vystlané pečicím papírem.

4. Na pánvi rozpustíme máslo a zlehka opečeme jablka nakrájená na malé tenké plátky. Zasypeme třtinovým cukrem a necháme na mírném plameni asi 5 minut. Směs pak nalijeme na těsto.

5. Koláč pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C asi 55 minut.