



SONNENTOR®



E-BOOK

Zimní



radosti



RADUJME SE, VESELME SE... I LETOS!
15 LAHODNÝCH RECEPTŮ DO CHLADNÉHO OBDOBÍ ROKU



Zimní radosti

Letošní rok ubíhá jako voda. Po náročném jaru jsme si během léta **sotva vydechli a už je tu podzim**. Přes záplavu zpráv, statistik a nařízení mnoho z nás ani nestíhá pozorovat, že se listy stromů barví do zlatava a červena, že dýně i šípky už dávno dozrály a že se rána začínají halit do závoju z mlhy.

I přes situaci kolem byste **neměli zapomínat na tolik důležitý vnitřní klid**. Trochu mu napomozte: rozvoňte kuchyni dobrotami, využijte sezónního ovoce a zeleniny, vytáhněte z útrobu šuplíků a skříněk koření, které se hodí právě pro nadcházející chladné období. Přinášíme vám opět celou řadu voňavé inspirace a doufáme, že vám vykouzlí úsměv na tváři a udělá dobrý pocit nejen v bříšku, ale i na duši.

S podzimními dny přichází na řadu teplé snídaně a my máme hned dva tipy – pro mlsné jazýčky i pro ty, kteří raději snídají naslano. Poté se **společně potěšíme z posledních darů našich zahrad**, pochutnáte si na pohance či luštěninách a nezapomeneme ani na sladkou tečku nedělních obědů. A protože zima už klepe na dveře, máme pro vás nejenom tipy na koření, které rozhodně zahřeje, ale také na pár vlastnoručně vyrobených dárků. Podělíme se o ty nejlepší punče pro malé i velké a nakonec se naladíme na Vánoce se čtveřicí **(ne)tradičních cukroví**.

Doufáme, že se vám s naším e-bookem podaří naladit na tu správnou vlnu, která vás s lehkostí donese až k radostným Vánocům. Nenechte si je pokazit! Prožijte i letos svátky klidu a míru s nejbližšími a v pohodě.

Přejeme příjemně strávené chvíle končícího roku a šťastné vykročení do toho nového vám přeje

tým SONNENTOR

Obsah

Čiroková kaše s pečenými hruškami.....	3	Vlastnoručně pod stromeček.....	12–13
Zapečená lišácká vajíčka.....	4	Trocha tepla v šálku.....	14–15
Dýňový hummus s kurkumou.....	5	Linecké s mákem.....	16
Koření, které zahřeje.....	6–7	Datlové kopečky.....	17
Luštěninové chilli s kávou.....	8	Kokosové hvězdičky.....	18
Zimní salát se zelím a křupavou pohankou.....	9	Křehké tonka rohlíčky.....	19
Bábovka s perníkovým kořením.....	10		
Kurkumový cheesecake.....	11		



Čiroková kaše s pečenými hruškami

🍴 2 porce ⌚ cca 30 minut

Čirok je skvělou bezlepkovou alternativou k obilninám, navíc je bohatým zdrojem bílkovin. V jemné kaši je použita jeho instantní varianta především kvůli rychlosti přípravy, pokud ale máte trochu více času, uvařit si můžete i čiroková zrna a použít je třeba jako všestrannou přílohu.

Budete potřebovat:

60 g instantní čirokové kaše

400 ml vody

2 hrušky

20 g másla

1/4 lžičky skořice Cejlon

1 lžička kokosového cukru

1 lžička mandlových lupínek

3 vlašské ořechy

Perníkové koření

med

Příprava

Hrušky omyjte a rozkrojte napůl, odstraňte jádřinec a posypte skořicí. Na pánvi roztopte máslo a přidejte kokosový cukr. Hrušky do rozpuštěného másla položte řezem dolů. Po dvou minutách podlijte troškou vody a nechte zhruba 10 minut bublat. Poté hrušky otočte a vařte asi dalších 10 minut, dokud se voda neodpaří. Nakonec je nechte lehce opéct, aby zkaramelizovaly.

Čirokovou kaši smíchejte s vodou a přiveďte k varu.

Do misek nalijte kaši, na ni položte pečené hrušky, zasypte Perníkovým kořením, dozdobte ořechy, mandlovými lupínky a lehce zakápněte medem.



TIP: Dle sezóny můžete ovoce obměňovat a vyzkoušet variantu s jablíčky, meruňkami nebo třeba pomerančem.

Za recept děkujeme blogerce Mirce z instagramového profilu plného zdravých dobrot Chudnem Jedlom.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Skořice Cejlon



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Jablíčko z pece





Zapečená lišácká vajíčka

🍴 4 porce ⌚ cca 20 minut

Preferujete snídaně na slano a bez vajíček ráno nedáte ani ránu? Vyzkoušejte jednoduchou obměnu klasických britských smažených vajíček se slaninou a připravte si tuto „muffinovou“ variantu. Hotová bude jedna dvě!

Budete potřebovat:

8 vajec

16 plátků kvalitní slaniny

olivový olej

Koření na vejce

Příprava

Formu na muffiny vymažte troškou oleje a vyložte plátky slaniny. Měla by pokrývat dno i boky „muffinů“. Do každého košíčku vyklepnete vajíčko. Posypte špetkou Koření na vejce a pečte při 180 stupních zhruba čtvrt hodiny.

Opatrně zapečená vajíčka vytáhněte z formy a servírujte se zeleninou, salátkem a nejlépe domácím pečivem.



TIP: Místo slaniny můžete vyzkoušet i libovou variantu s dobrou šunkou nebo „košíček“ vytvarovat třeba z toustového chleba.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Koření na vejce



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Dobré ráno





Dýňový hummus s kurkumou

🍴 4 porce 🕒 30 minut

Hummus je důležitou součástí kuchyně Středního východu, srdce gurmetů si ale získává po celém světě. Díky základu z cizrny nabízí pořádnou dávku bílkovin a vzhledem k jeho obrovskému množství obměn si najde každý tu svou. Dnes vám nabízíme podzimní variantu s dýní a prohřívající kurkumou.

Budete potřebovat:

1 plechovku cizrny

200 g dýně (máslová, hokkaido...)

šťávu z 1 limetky

špetku mletého koriandru

špetku římského kmínu

špetku sušeného česneku

1/2 lžičky kurkumy

sůl

dýňová semínka

dýňový a olivový olej

Příprava

Vybranou dýni oloupejte, nakrájejte na menší kostičky, promněte s trochou olivového oleje a upečte v troubě na 200 stupňů do měkka (zhruba 20 minut). Nechte vychladnout.

Do mixéru vložte všechny ingredience kromě semínek a oleje. Rozmixujte na hladkou kaši, v případě potřeby můžete přidat pár lžic vody z cizrny (tzv. aquafaby). Nakonec na pánvi opražte nasucho dýňová semínka.

Hummus servírujte pokapaný dýňovým olejem a zasypaný semínky. Zachutná vám s pečenou kořenovou zeleninou i s pečivem.



TIP: Aquafaba je nejen módní, ale především všestrannou ingrediencí v kuchyni, nahradí bílkový sníh, majonézu i základ dortových krémů. Rozhodně stojí za vyzkoušení!

Za recept děkujeme blogerce Kamči z inspirativního blogu www.tvorime-domov.cz.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Kurkuma



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Fenykl – Anýz – Kmín

Koření, které zahřeje



Známe to všichni, s podzimem se k nám pomalu vkradou chladná rána, sluníčko sice svítí, ale zdaleka nehřeje tak krásně jako v létě. Ze skříní vytahujeme kabáty, šály a čepice a v kuchyni se ke slovu dostává **koření, které prohřeje zkřehlý organismus**. Těchto šikovných pomocníků je celá řada, připravili jsme pro vás proto malý manuál. Začneme u sladších zástupců, bez kterých si svátky neumí představit asi nikdo. Na řadu přijdou i typicky česká koření a dostaneme se i k opravdovým ohnivákům. **Máte je všechny doma?**

SKOŘICE

Vánoce bez skořice jako by nebyly, na tom se shodneme asi všichni. Na dálku vonící roličky jsou vlastně srolovaná kůra stromu skořicovníku. Nejznámějšími druhy skořice jsou **Cejlon a Cassia**. Tu cejlonskou poznáte podle vícevrstvé roličky a má více prospěšných látek než její intenzivnější sestřenice. Cassia má roličku hezky hladkou a jedolitou, proto se s oblibou používá i jako dekorace.

Skořice má široké spektrum prospěšných látek, a tak není divu, že našla uplatnění v kosmetice, parfumerství, likérnictví i farmaceutickém průmyslu. My ji ale nejradši **máme na talíři, v sálku čaje** nebo ve vánočním punči!



KARDAMOM

Věděli jste, že kardamom je po šafránu a vanilce třetím **nejdražším kořením světa**? Malé lusky tvoří součást klasické ajurvedy, ale i v Evropě si toto omamně vonící koření našlo své místo. Díky intenzivní chuti se kardamom bude vyjímat ve společnosti jablek, tradičně ale září i ve vánočním cukroví. Pokud potřebujete opravdu prohřát, vychutnejte si šálek horké kávy se špetkou tohoto koření.



HŘEBÍČEK

Drobná poupátka hřebíčkovce kořeného mají jemně nasládlou chuť a pepřné aroma, díky kterému nejen prohřeje, ale také upevní imunitu. Vedle klasického využití do svařáku nebo vánočního jablíčka zkuste špetku hřebíčku přidat do mléčné rýže nebo ranní kaše.

BADYÁN

Kouzelné hvězdičky badyánu k Vánocům jednoduše patří. Přidejte ho do jakéhokoliv sladkého pečiva, cukroví nebo perníku, **prohřeje vás ale i v kompotu** nebo čaji.



VANILKA

Sladká vůně tohoto aromatického koření okouzila nejednoho kuchaře i parfuméra. **Mnozí ji považují za afro-diziakum**, rozhodně vás vynese do oblak v nadýchaných dezertech, pudincích nebo třeba vanilkových rohlíčcích. Prohřát může také v šálku čaje, kterému dodá jemně nasládlé aroma. Pokud se vám lusk nechce složitě vyškrabovat, oceníte vanilkový extrakt, který se díky pipetce dávkuje na kapku přesně.



ZÁZVOR

Známý bojovník proti nachlazení k nám přišel z Asie. Výrazná chuť i vůně čerstvého zázvoru ho proslavila ve všech koutech světa, neobejdou se bez něj orientální kari ani staročeské zázvorky. Pikantní chuť si skvěle rozumí s citrusy, pokud ale hledáte spíše prohřívající účinky, zkuste ho se špetkou skořice. Nejenže vás tento úžasný kořen v chladných dnech krásně prohřeje, ale **má také protizánětlivé účinky a podporuje vitalitu**. Ocení jej i cestovatelé a v rozumné míře také ženy v období těhotenství, je totiž ceněným pomocníkem při nevolnosti.

KURKUMA

Máme tu ještě jeden kořen, je jím zlatá královna Indie. Kurkuma je kořením, které díky barvě prostě nepřehlédnete. Zlatý kořen v podobě koření i čaje **pomůže udržet nervy na uzdě**, ale také se umí postarat o játra a dobrý stav kostí. O kurkumě se dnes mluví jako o všeléku, **posílí imunitu a rozhodně zahřeje**. Nezapomeňte k ní vždy přidat i špetku pepře – kurkumin a piperin jsou totiž nejlepšími partáky!



PEPŘ

U pepře rovnou zůstaneme. Věděli jste, že ve středověku sloužil jako cenné platidlo? Dnes je asi nejznámějším kořením nejen v té naší kuchyni a nikoho nepřekvapí, že **jeho pepřná chuť umí příjemně prohřát**. Plody pepřovníku se v našich kuchyních mohou objevit v černé, bílé nebo zelené barvě. Růžový pepř je sice také oblíbeným kořením kuchařů, nicméně se jedná o plody pepřovce a s pepřem jako takovým vlastně příbuzné nejsou.



ČESNEK

Postrach upírů **je známým bojovníkem s bacily**, využijte jeho síly i letošní zimu! Příjemně rozproudí krev v hutných krémových polévkách, kari nebo třeba klasických bramborácích. Pokud se mu vyhýbáte kvůli ostré chuti, vyzkoušejte jeho sušenou variantu nebo si pochutnejte na česneku pečeném, ten má jemnou, příjemně nasládlou chuť.

KŘEN

Dalším tradičně českým životabudičem je křen. Kromě toho, že zevnitř hezky prohřeje, **je také nabitý vitamínem C** a u tučných jídel pomůže s jejich trávením. Pokud máte zahrádku, zasadte si jej pod ovocný strom, poskytne mu ochranu proti nemocem. A navíc ho budete mít kdykoliv po ruce!

CHILLI

Pokud jste milovníci ostřejších chutí, ani chilli vám jistě doma nechybí. Prohřeje vás v ohnivých marinádách a dipech, omáčkách na těstoviny, guláších a máte-li odvahu, **příjemně překvapí i v čokoládových dezertech**. Vybírat dnes můžete z celé škály ostrotí, od jemně štiplavých chilli vloček až po opravdové ohniváky.



Luštěninové chilli s kávou

🍴 4 porce ⌚ 45 minut

Chilli, kakao a káva? Tato výtečná trojkombinace vás prohřeje a vlije vám novou sílu do žil. Naše bezmasé chilli je navíc hotově jedna dvě. Nebojte se netradičního spojení, slibujeme, že bude stát za to!

Budete potřebovat:

170 g červené čočky
400 g rajčatového protlaku
500 ml zeleninového vývaru
1 cibuli
2 stroužky česneku
1 větší mrkev
1 menší celer
1 plechovku kukuřice
1 plechovku fazolí Kidney

1 silné espresso
1 lžička kakaa
1 lžičku zázvoru
1 lžičku chilli vloček
2 lžičky Chilli con Carne dona Rodrigueze
olivový olej a sůl

Příprava

Cibuli, česnek, mrkev i celer očistěte a najemno nasekejte. Krátce orestujte na troše olivového oleje, pak přidejte červenou čočku a nechte prohřát. Poté zalijte espressem a zeleninovým vývarem, přidejte také rajčatový protlak, kakao, zázvor i směs Chilli con carne. Nechte zhruba 20 minut probublávat.

Jakmile je čočka měkká, přidejte i fazole a kukuřici, ochutťe lžičkou chilli vloček a nechte ještě pár minut vařit. Nakonec dosolte, případně přidejte ještě špetku chilli a servírujte s pečivem, pita chlebem nebo tortilla chipsy.



TIP: Toto chilli bude skvělým obědem na prvního ledna! Luštěniny se postarají o bohatý rok a chilli v kombinaci s kávou probudí každou unavenou mysl. Na přelom roku si sice ještě chvíli počkáme, ale jídelníček můžete naplánovat s předstihem. A pak si v klidu užít vstup do 2021. Třeba s šálkem dobrého čaje v ruce!



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Chilli vločky



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Novoroční čaj




SONNENTOR®



Zimní salát se zelím a křupavou pohankou

🍴 2 porce 🕒 70 minut

Že jsou saláty vyložené letní záležitostí? Přesvědčíme vás o opaku! Stačí jen zvolit ty správné zimní ingredience. Zelí si s pomeranči skvěle rozumí a díky pohankové „posýpce“ navíc salát krásně křupe.

Budete potřebovat:

400 g červeného zelí

1 pomeranč

4 mrkve

12 růžičkových kapustiček

2 lžice jablečného octa

1 lžičku javorového sirupu

2 lžice olivového oleje

2–3 kapky éterického oleje Pomeranč

2 lžice Holy Veggie

sůl a pepř

50 g pohanky

2 lžice olivového oleje

1 lžičku Smokey Paprika

Příprava

Pohanku nechte ve vodě alespoň hodinu nabobtnat. Poté ji dobře propláchněte a v menším hrnci zalitou vodou přiveďte k varu. Vařte 2 minutky, poté slijte a nechte okapat. Mezitím rozehřejte na pánvi dvě lžice olivového oleje a okapanou pohanku na něm orestujte do křupava. Ještě teplou pohanku zamíchejte v misce se lžičkou uzené papriky a případně i špetkou soli.

Červené zelí omyjte a nasekejte na tenké nudličky. Nezapomeňte předtím vyříznout košťál. Zelí zlehka nasolte, opepřete a v míse promačkejte. Pak do mísy přidejte olivový olej, jablečný ocet, pomerančový éterický olej a javorový sirup. Vše dobře promíchejte.

Pomeranč oloupejte a nakrájejte na tenká kolečka. Mrkve a kapustičky omyjte a osušte, poté dle velikosti rozpulte nebo nakrájejte na čtvrtky. Rozložte na plech, pokapejte olivovým olejem, posypte směsí Holy Veggie a pečte při 200 stupních zhruba 20 minut.

Na talíř naložte červené zelí, pečenou zeleninu a ozdobte plátky pomeranče. Na závěr zasypete křupavou pohankou a podávejte.

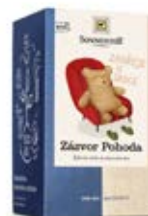


TIP: Křupavou pohanku využijete i do polévek nebo těstovin, v uzavřené sklenici vydrží až dva týdny v ledničce.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Kulinářský éterický olej
– Pomeranč



VYCHUTNEJTE SI ČAJEM

Zázvor Pohoda





Rumová bábovka s povidly a perníkovým kořením

🍴 10 porcí ⌚ 20 minut + 60 minut pečení

Tahle vláčná bábovka vám v mžiku provoní celý dům či byt atmosférou blížících se Vánoc. Kombinace povidel, ořechů, rumu, čokolády a perníkového koření... může být snad něco lepšího? Běžte si ji rovnou upéct, hotová je jedna dvě a výsledek rozhodně stojí za to!

Budete potřebovat:

450 g polohrubé mouky

275 g cukru krupice

3 vejce

170 ml oleje

370 ml mléka

60 ml rumu

30 g holandského kakaa

120 g švestkových povidel

10 g jedlé sody

1 lžičku Perníkového koření

hrst nasekaných vlašských ořechů

70 g hořké čokolády

70 ml smetany ke šlehání

Příprava

Troubu předehřejte na 180 stupňů a formu na bábovku vymažte máslem a dobře vysypejte hrubou moukou.

Do větší mísy dejte cukr s vejci a na nejvyšší výkon šlehejte zhruba 2 minuty. Poté snižte rychlost na minimum a postupně přidávejte rum, mléko a olej.

V menší misce smíchejte mouku, kakao, perníkové koření a jedlou sodu. Dobře promíchejte a poté přidejte do větší mísy k mokré směsi. Krátce prošlehejte a přidejte i povidla a posekané ořechy. Šlehejte ještě půl minuty na nejvyšší rychlost. Těsto přelijte do formy a dejte na 50–60 minut péct. Pomocí špejle vyzkoušejte, jestli je hotovo.

Upečenou bábovku vytáhněte z trouby, nechte 10 minut odpočívat a poté ji vyklepněte a nechte vychladnout. Mezitím si připravte polevu: smetanu a čokoládu rozmíchejte v misce ve vodní lázni a poté opatrně lijte na vychladlou bábovku. Můžete ještě dozdobit posekanými oříšky.



TIP: Vytáhněte před pečením všechny ingredience z lednice alespoň s hodinovým předstihem. Zdá se to jako maličkost, ale pokojová teplota surovin přináší velký výsledek!



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Perníkové koření



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Čas na perníček

Za recept děkujeme kouzelnici Báře ze sladkého blogu www.mamapecedoma.com.





Kurkumový cheesecake s karamelizovanými oříšky

🍴 8 porcí ⌚ 70 minut

Kurkuma se skvěle vyjímá také ve sladkých receptech. Upečte si tento zlatavý cheesecake, ozdobte křupavými oříšky a vězte, že zabudujete u každého nedělního káfička!

Budete potřebovat:

200 g másla	2 lžičky Kurkuma Latte vanilka
250 g keksů Medová srdíčka	2 lžičky (bramborového) škrobu
500 g čerstvého sýru	špetku vanilkového prášku
200 g tvarohu	150 g směsi ořechů
250 g mascarpone	50 g medu
3 vejce	1 lžičku Kurkuma Latte vanilka
50 g medu	
8 g vanilkového cukru	

Příprava

Rozpusťte máslo, keksy rozdrťte a dobře promíchejte s rozpuštěným máslem. Hmotu rovnoměrně rozprostřete na dno dortové formy vyložené pečicím papírem. Dlaněmi upěchujte a dejte chladit.

Všechny ingredience na krém vymíchejte ve větší míse a poté naneste na vychlazený korpus. Do předehřáté trouby na 160 stupňů vložte cheesecake a pečte 45 minut.

V pánvi rozehejte med, nasype do ní ořechy a opatrně nechte zkaramelizovat. Vychladnuté karamelizované oříšky nasype na hotový cheesecake a lehce jej poprašte lžičkou Kurkuma Latte vanilka.



TIP: Cheesecake můžete také dozdobit kousky vánočního koření, mletou skořicí lze přidat také do směsi ořechů.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Kurkuma Latte Vanilka



VYCHUTNEJTE SI S KÁVOU
Single Origin Nicaragua



Vlastnoručně pod stromeček



Ale stejně, největší radost udělá takový dárek, který člověk vyrobí sám pro toho druhého. S láskou.

Nezapomenutelnou větu z Pelíšků známe asi všichni. Něco na ní ale bude! Nemusíte zrovna vyrábět stínítka nebo originální plastiky, mnohdy stačí drobnost. Vděčnými dárky jsou především ty jedlé, ekonadšence ale potěší i domácí kosmetika. Pokud ještě přidáte i přáníčko nebo balicí papír, který vznikl jako upcycling, srdíčko bude skákat radostí.

PRO MILOVNÍKY KÁVY: MASÁŽNÍ KOSTKA

Dno silikonových formiček (např. na muffiny) vyložte celými kávovými zrny. Do čisté zavařovací sklenice dejte 25 g kakaového másla, 15 g včelího vosku a 23 g mandlového oleje. Směs zahřívejte ve vodní lázni, dokud se vše nerozpustí. Poté přidejte 3 kapky Adventního éterického oleje, směs promíchejte a nalijte do formiček. Kávová zrnka by měla vyplavat na povrch. Po ztuhnutí opatrně vyjměte z forem. Hladká strana nahradí tělové maslo, strana s kávovými zrny bude skvělým masážním kámkem.



PRO MLSNÉ JAZÝČKY: ZÁZVOROVÉ ŽELÉ S CITRONEM

V půl litru vařící vody nechte alespoň 10 minut vyluhovat 3 čajové sáčky Zázvor Citron. Poté v menším kastrolku rozehejte 100 ml tohoto čaje, vmíchejte 2 lžičky agarů a dobře rozmíchejte. Poté přilijte zbytek čaje a za stálého míchání přiveďte k varu. Minutku či dvě nechte bublat, pak stáhněte z plamene a přidejte 50 ml sirupu Zázvor – citron. Tekutinou naplňte formičky a dejte alespoň na 3 hodiny ztuhnout do lednice. Hotové gumídky uchovávejte v uzavřené sklenici v chladu.

PRO USMRKÁNKY: BALZÁM PRO VOLNÝ NÁDECH

Ve vodní lázni rozpustě 3 g včelího vosku a 5 g kakao-
vého másla. Stáhněte z plamene a do směsi vmíchejte
10 g mandlového oleje. Nechte chvíli vychladnout
a pak přidejte éterické oleje: 7 kapek mátového, 5 ka-
pek eukalyptového a 3 kapky pomerančového. Dobře
promíchejte a naplňte malou šroubovatelnou nádobku.
Balzám se nanáší pod nos, troška rozetřená na spánky
a zátylek může zahnat i bolesti hlavy. Každopádně se
vyhněte kontaktu s očima! Nezapomněte, že se tento
dárek moc nehodí dětem ani těhotným.



PRO KUCHAŘE: OCHUCENÝ OLEJ

Do šroubovací zavařovací sklenice vložte bylinky dle
vašeho výběru a zalijte je teplým (ne však vařícím!)
olivovým olejem tak, aby byly zcela ponořeny. Sklenici
zašroubujte a dejte na tmavé místo alespoň na týden
luhovat. Poté olej přes plátýnko scedte a nalijte do
hezké, nejlépe opět šroubovací lahvičky. Jako dekoraci
můžete přidat kousek sušené bylinky. Nezapomente na
lahvičku napsat, o jaký olej se jedná!

*Ověřené kombinace, které
rozhodně můžeme doporučit:
česnek + sušená rajčata + bazalka,
tymián + citronová kůra,
rozmarýn + chilli.*





Trocha tepla v šálku



Že letos vynecháte adventní trhy a uděláte si pohodový večer u šálku punče doma? V tom případě se vám budou hodit naše tipy na ty nejlepší punče, které jsme za léta testování nasbírali! Máme pro vás jak alkoholické varianty, tak i lahody pro menší „usrkávače“. Který se stane vašim horkým favoritem?



Jablečný punč s badyánem a skořicí

Budete potřebovat:

2x čaj Jablíčko z pece

400 ml vody

100 ml jablečné šťávy

1/2 jablka

2 lžice sirupu Jablečný
kouzelný punč

celý badyán a skořici

V kastrůlku přiveďte k varu vodu a nechte v ní luhotvat 2 čajové sáčky alespoň 10 minut. Přilijte jablečnou šťávu, přidejte 2 lžice sirupu a vše dobře promíchejte. Do hrnků nakrájejte na kostičky jablíčko, přelijte punčem a dozdobte kořením.

Kouzlo domácího krbu

Budete potřebovat:

2x čaj Kouzlo krbu

400 ml vody

půl hrušky

100 ml hruškové šťávy

2 lžice sirupu Brusinka

celou skořici

Přiveďte vodu k varu a dejte do ní luhotvat oba čajové sáčky a také skořici. Po 10 minutách je vyndejte a do punče přimíchejte sirup a hruškovou šťávu. Do hrnků nakrájejte nadrobno hrušku, přelijte punčem a podávejte. Pro alkoholickou variantu můžete hruškovou šťávu nahradit červeným vínem.

Dostali jste chuť na punč, ale zrovna došla skořice či jiné vánoční koření? Sáhnete po směsi éterických kulinářských olejů „Keksy a punč“ a vyčarujete kouzlo Vánoc jedinou kapkou!



Vánoční punč s mandlemi

Budete potřebovat:

1x Kouzlo krby

200 ml vody

500 ml jablečné šťávy

skořici a badyán

1 pomeranč

hrst rozinek

0,2 dcl amaretta

4 mandle

Přivedte vodu k varu a vyluhujte v ní 10 minut čajový sáček. Poté přidejte jablečnou šťávu, vložte skořici a badyán, rozinky a také oloupaný, na kousky nakrájený pomeranč. Nechte ještě pár minut probublávat, poté stáhněte z plamene, vytáhněte koření a přidejte amaretto. Do hrnku vždy dejte mandle a zalijte punčem.



Zlatý punč s kurkumou

Budete potřebovat:

200 ml bílého vína

200 ml vody

1/2 pomeranče

badyán, 2 hřebíčky a skořici

lžičku Kurkuma Latte Vanilka

med

Do kastrůlku vlijte víno i vodu, přidejte koření a na kousky nakrájený pomeranč. Přiveďte k varu, dle chuti dosladte medem a rozlijte do hrnků. Pro nealko variantu vyměňte víno za jablečnou šťávu.





Špaldové linecké s kurkumou a mákem

🕒 45 minut + chlazení těsta

Kdo by nemiloval linecké? Vyzkoušejte letos zdravější variantu ze špaldové mouky slazenou březovým cukrem. Krásnou barvu tentokrát zajistí kurkuma se špetkou vanilky a mák přidá na ne-tradičnosti tohoto cukroví. Tak co, jdete do toho s námi?

Budete potřebovat:

125 g másla

70 g práškového xylitolu (březového cukru)

1 žloutek

200 g celozrnné špaldové mouky

3 lžice máku

3/4 lžičky Kurkuma Latte vanilka

kyselejší marmeládu (višňová, rybízová, meruňková...)

Příprava

Změklé máslo smíchejte s cukrem, žloutkem a mákem. Postupně přidávejte mouku a Kurkumu Latte, vše vypracujte v kompaktní těsto. Zabalte do potravinářské fólie a dejte min. na 3 hodiny, nejlépe však přes noc, do ledničky.

Dobře vychlazené těsto rozdělte na menší části, rozválejte na zhruba 5 mm a vykrajujte kytičky, kolečka nebo jiné oblíbené tvary. Přeneste je na plech vyložený pečicím papírem a pečte v předehřáté troubě při 180 stupních zhruba 8 minut. Poté nechte linecké vychladnout na plechu a až poté přeneste na talíř.

Jednotlivé kousky slepujte dohromady oblíbenou marmeládou a ukládejte do papírové krabice, kde na vás na chladném místě počkají až do Vánoc... jestli se záhadně neztratí už dřív :)



TIP: Xylitol neboli březový cukr je oblíbenou alternativou. Sladí stejně jako cukr, je vhodný i pro diabetiky, a navíc nekaží zuby. Použit ale samozřejmě můžete i jiné syké sladidlo, třeba cukr třtinový. Práškovou variantu získáte jednoduše krátkým mixováním.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Kurmuma Latte Vanilka



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Best Team

Za recept děkujeme blogerce Jess. Spoustu další inspirace najdete u ní na blogu www.jessliciouskitchen.eu.





Datlové kopečky se skořicí a mandlemi

🕒 40 minut + chlazení

Jednoduché cukroví zaujme především zvláštním tvarem, o který se postará... obyčejný lis na citrusy! Pokud jej doma nemáte, můžete z těsta tvarovat placičky nebo vykrajovat libovolné tvary. S šálkem dobrého čaje vám totiž toto datlové pokušení bude chutnat v jakékoliv podobě!

Budete potřebovat:

120 g datlí

80 g mletých mandlí

40 g mandlového másla

1 lžičku prášku do pečiva

3 lžice vody

40 g rýžové mouky

1 lžičku skořice Cassia

špetku kardamomu

špetku soli

Příprava

Datle spolu s mandlovým máslem a vodou umixujte do hladkého „těsta“. V míse smíchejte zbytek ingrediencí, přidejte datlové těsto a dobře promněte. Dejte do lednice a nechte alespoň hodinu odpočívat.

Špičku lisu na citrusy zevnitř vyložte potravinovou fólií. Z vychlazeného těsta berte zhruba půl lžice a vmáčkněte do lisu. „Kopečky“ opatrně sundávejte a pokládejte na plech.

Pečte v předehřáté troubě při 180 stupních zhruba 12 minut. Poté nechte vychladnout na mřížce. Hotové kopečky skladujte v uzavřené nádobě.



TIP: Rýžová mouka nemá výraznou chuť, která by ovlivnila výsledek, ale těsto díky ní bude držet hezky pohromadě. Pokud ji nemáte po ruce, můžete vyzkoušet také 25 g (bramborového) škrobu.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Skořice Cassia



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Skořicový zázrak





Kokosové raw hvězdičky 4x jinak

🕒 45 minut

Toto jednoduché raw cukroví ocení milovníci kokosu i ti, kteří hledají záchranu na poslední chvíli. Díky různým latte směsím a kakau navíc vykouzlíte hned 4 druhy zároveň!

Budete potřebovat:

4 hrnky strouhaného kokosu
rozinky
4 lžice medu
3–4 kapky éterického oleje
Vanilka

1 lžička Červené řepy Latte
1 lžička Kurkumy Latte vanilka
2 lžice Schlaukakaa

Příprava

Kokos umixujte s přestávkami na kaši, měla by mít jemnou a hladkou konzistenci. Do hmoty kápněte vanilkový olej a ještě chvíli mixujte.

Poté hmotu dejte do mísy a přimíchejte med. Vypracované kokosové těsto rozdělte na 4 části. Jednu nechte čistě bílou, do dalších přidejte Červenou řepu latte, Kurkumu latte a do poslední raráškovo Schlaukakao. Vždy dobře zpracujte vidličkou tak, aby byla hmota rovnoměrně barevná.

Do formiček hvězdiček (nebo jiných tvarů) vložte rozinku, poté vtlačte kokosovou hmotu. Nechejte 10 minut zatuhnout (ideálně v chladu) a poté opatrně vyklepněte. Skladujte v uzavřené nádobě v lednici.



TIP: Kokos vybírejte opravdu pečlivě, na jeho kvalitě velice záleží, aby se umixovala správná struktura a kokos pustil dostatek oleje.

Recept pochází z kuchyně našich šikovných kolegyněk Jitky a Žanety, které s láskou v Čejkovicích připravují lahodné workshopy. Letošní rok těmto inspirativním hodinkám moc nepřál, proto pro vás připravily alespoň videa plná vánočních pochoutek. Najít je můžete u nás na webu.




TAJEMSTVÍ RECEPTU
Éterický olej Vanilka



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Ježíškův nebeský čaj



Křehké tonka rohlíčky

 cca 50 minut + chlazení

Exotické koření vonící po vanilce a karamelu k nám přicestovalo z Jižní Ameriky. Že jste o něm ještě neslyšeli? Dlouho bylo specialitou špičkových restaurací, dnes s ním můžete v kuchyni kouzlit i vy! Vyzkoušejte ho třeba v (ne)tradičních vanilkových rohlíčcích.

Budete potřebovat:

250 g másla

125 g kokosového cukru

3 vaječné bílky

300 g špaldové mouky

125 g mletých mandlí

1 kapku éterického oleje
Citron

1/2 Tonka bobu

špetku soli

75 g kokosového cukru

1/2 Tonka bobu

75 g práškového cukru

Příprava

Změklé máslo rozmíchejte s cukrem. V druhé míse vyšlehejte bílky s kapkou citronového oleje a poté přidejte k máslu. Postupně vmíchejte všechny suché ingredience, nastrouhejte do těsta polovinu fazolky tonka (použít můžete třeba struhadlo na muškátový oříšek). Opatrně vymíchejte jemné těsto, mísu přikryjte a dejte alespoň na dvě hodiny chladit do lednice.

Mezitím si nachystejte směs na obalení rohlíčků: v hlubokém talíři smíchejte kokosový cukr s cukrem moučkovým a nastrouhejte do směsi polovinu bobu. Dobře promíchejte a odložte bokem.

Z vychlazeného těsta vytvarujte koule, tu rozpulte a z každé půlky vyválejte zhruba 3 cm tlustý váleček. Oba válečky nakrájejte na kousky a dlaněmi dotvarujte jednotlivé rohlíčky. Pokládejte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte při 180 stupních zhruba 10 minut.

Zlatavé rohlíčky obalujte ještě za tepla ve směsi cukru.



TIP: Ve Venezuele se tonka boby (známé taky jako tonka fazole) nosí v peněžence pro štěstí. Vyzkoušet je místo kapřích šupinek můžete letos i vy. Kdyby náhodou bohatství nepřinesly, poneseť jemnou vůni vanilky po celý rok s sebou!



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Tonka boby



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Rooibos Vanilka



U nás, v jihomoravském SONNENTORU, již téměř tři desítky let pevně věříme tomu, že respekt k tradici, přírodě, úrodné půdě a ruční práci má smysl. Trvalá udržitelnost, bezodpadové zpracování suroviny a láska našich biopěstitelů ke své práci je znát na každém čajovém sáčku, který opustí naše brány. Patříme dnes mezi přední výrobce biočajů a biokoření, logo usměvavého sluníčka vykukuje z regálů zdravých výživ i tří vlastních SONNENTOR prodejen v Praze, v Brně a v Čejkovicích. Firma se nám rok od roku rozrůstá, přesto si stále snažíme zachovat svůj původní rodinný charakter a filozofii, se kterou se SONNENTOR před lety v Rakousku zrodil.



Dnes se na čejkovickém kopci, v zrekonstruované budově původně rozpadlého kravína, vyrábí pod mottem „Tady roste radost“ mnohem více než čaj. Místní i návštěvníci z velkých dálek si tu rádi vychutnají šálek dobré kávy a domácí dezert v kavárně s čajovým salonem Čas na čaj, vedle zážitkové exkurze mohou také projít bylinkovou zahradou a rozhlédnout se do malebného jihomoravského kraje z Vyhlídky na výsluní. Během roku pořádáme celou řadu akcí pro veřejnost, od drobných workshopů přes akce pro děti až po zářijové Čejkovické bylinkové slavnosti.

Přijďte k nám odhalit tajemství bylinek!

WWW.SONNENTOR.CZ