

Ověřené recepty na moučníky s použitím místních a fairtradových surovin

Kakaovo –tvarohový koláč

2 hrnky bio hladké pšeničné mouky
1 hrnek bio třtinového cukru fair trade
1/2 hrnku rostlinného oleje
1 hrnek mléka
3 bio vejce
1 prášek do pečiva nebo 20g prášku do pečení bez fosfátů
4 polévkové lžíce kakaa fair trade

Na nádivku: 1 kg tvarohu z farmy, 200g třtinového bio cukru, 1 žloutek, 1 lžička citronové kůry, mléko. Vše smícháme a rozředíme mlékem do hustoty řidšího jogurtu.

Postup: Všechny ingredience na koláč smícháme dohromady, polovinu těsta vlijeme do vymaštěné a vysypané formy potřeme tvarohovou směsí a zalejeme zbylým těstem. Pečeme při 175 °C cca 25 minut.

Makovec

250 g pšeničné hladké nebo polohrubé bio mouky
100 g bio třtinového cukru fair trade
250 ml mléka
120 ml rostlinného oleje
2 ks bio vajíček
100 g mletého máku
10g prášku do pečiva (bez fosfátů) k dostání ve zdravé výživě nebo 1 sáček kypřicího prášku
špetka soli

Postup: V mléce rozšleháme vajíčka a vmícháme ostatní ingredience. Těsto vlijeme do vymazané a vysypané formy (dortové, na biskupský chlebíček nebo bábovkové formy). Pečeme při 180 ° C cca 30 minut.

Mrkvovo-mandlové řezy

250g strouhané bio mrkve
3 ks bio vajíček
100 g bio třtinového cukru fair trade
špetka soli
150g rozpuštěného másla
1 lžička citronové kůry
150g polohrubé pšeničné bio mouky
100g celozrnné pšeničné bio mouky
1 sáček kypřicího prášku nebo 10g bezfosfátového prášku do pečiva
kousek másla a trocha mouky na vymazání formy

Postup: Mrkev oloupeme a najemno nastrouháme. Vejce rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků. Z bílků, poloviny cukru a špetky soli vyšleháme tuhý sníh. Zbylý cukr utřeme se žloutky do pěny. Postupně do ní vmícháme rozpuštěné máslo a 5 lžic horké vody. Přidáme mrkev, citrónovou kůru, oba druhy mouky prosáté s kypřicím práškem a nakonec bílkový sníh. Vymícháme hladké těsto. Formu vymažeme tukem, vysypeme moukou a rozetřeme do ní těsto. Vložíme je do vyhřáté trouby a pečeme při 175 °C asi 35 minut. Upečený koláč necháme ve formě vychladnout.

Perníková buchta

500 g pšeničné hladké bio mouky
6 polévkových lžic medu
300 ml mléka
3 bio vejce
sáček perníkového koření
150g rozpuštěného másla
1 polévková lžice kakaa fair trade
1 prášek do pečiva nebo 20g prášku na pečení bez fosfátů
3 polévkové lžice domácích povidel

Postup: Všechny suroviny smícháme a vyšleháme v hladké těsto, které pečeme ve vymazané a vysypané formě při 175°C cca 30 až 35 min.

Autorka Veronika Jurásková, restaurace Salis, Liptál.