

2021

# Božićna kuharaica

RECEPTI ZA IZRADU  
ZDRAVIH SLASTICA

u suradnji s Jannette Razum

# Božićna kuharica

## SADRŽAJ

- 04** Uvod
- 05** Javorov sirup - Maple Joe
- 07** Keksići od pirovog brašna
- 09** Kuglice od smokvi i lješnjaka
- 11** Agavin sirup - Sunny via
- 13** Zobeni keksi s čokoladom
- 15** Čokoladni keksići
- 17** Kuglice s lješnjacima
- 19** Sok od limuna i limete - Realemon
- 21** Kolač sa suhim voćem
- 23** Puslice s čokoladom i lješnjacima
- 25** Vanilija cupcake
- 27** Biljni napitci - Scotti
- 29** Sočan čokoladni kolač
- 31** Kolač sa zobenim pahuljicama
- 33** Torta od palačinki
- 35** Kolač s bananom i bademima





*Dragi naši,*

*Dolazak blagdana sa sobom nosi primamljive okuse i mirise koje u nama bude razne emocije. Osim što svatko od nas uživa u degustaciji kolačića svakako je i sama priprema ritual koji obilježava blagdanska vrijeme.*

*Kako bi Vam olakšali pripremu Božićnih slastica za Vas smo složili blagdansku kuharicu. Na jednom mjestu Vam donosimo mnoštvo recepata za izradu najslatkih blagdanskih kolačića.*

*Proslavite ove blagdane u okrugu svojih prijatelja i najmilijih i naravno uz blagdanske kolačiće na Vašem stolu.*

*Želim Vam blagoslovljen Božić i uspješnu Novu godinu.*

*Vaš Nikas*

*Kako bi vam približili ideju o zdravim kolačima, u suradnji s Jannette Razum, kreirali smo kuharicu s jednostavnim receptima za izradu ukusnih i zdravih božićnih kolačića.*

*Zasladite svoje kolačiće prirodnim zaslađivačima koji će slasticama dodati potrebnu slatkoću, ali i aromu karamela. Umjesto mlijeka potražite alternativu u lako probavljivim biljnim napitcima, a za dodatnu svježinu slastica i napitaka pri ruci je uvijek dobro imati spreman prirodni sok limuna. Za sve ključne sastojke smo se pobrinuli, a sada ćemo vam ispričati i njihovu priču.*





100% kanadski javorov sirup – Maple Joe. Sirup se dobiva iz javorove kore i jedan je od najukusnijih zaslađivača na svijetu. Sakuplja se u kasnu zimu i rano proljeće jer tada drveće javora obiluje njime. Najveći udio na tržištu drži Kanada i upravo se on smatra najkvalitetnijim, a ujedno i njihovim nacionalnim blagom. Osim što je jedan od najukusnijih zaslađivača, Maple Joe obiluje mineralima i antioksidansima koji ga čine posebno zdravom namirnicom.

Maple Joe javorov sirup već je osvojio tisuće ljubitelja palačinki i slastica svojim izvrsno karameliziranim okusom.

Javorov sirup doista puno prednosti. Jeste li znali da ovaj prirodni sirup sadrži fenolne spojeve i flavonoide poznate po svojim antioksidativnim svojstvima? To ga čini zdravom i prirodnom alternativom za zaslađivanje omiljenih jela. Također sadrži 33% manje kalorija od jednake količine šećera. S javorovim sirupom možete pripremati ukusne obroke, doručke, palačinke smoothije, ali i zdrave slastice.





# KEKSIĆI OD PIROVOG BRAŠNA







## Sastojci:

- 250 g pirovog brašna
- 80 g mljevenih lješnjaka ili badema
- 2 žlice Maple Joe javorovog sirupa
- prstohvat soli
- 1 žličica cimeta
- 150 g maslaca
- 1 jaje

Lješnjake ili bademe kratko tostirajte, ohladite i sameljite.

U zdjelu stavite pirovo brašno, mljevene bademe ili lješnjake, cimet i malo soli. Dodajte hladan maslac izrezan na kockice, Maple Joe javorov sirup i jaje. Po želji možete dodati i malo naribane korice naranče.

Rukama umijesite glatko tijesto, omotajte ga prozirnom folijom i spremite u hladnjak na 2 sata.

Tijesto razvaljajte na lagano pobrašnenoj površini na debljinu od 0,5cm. Izrezivačima za kekse izrežite željene oblike. Keksiće od tijesta slažite na lim za pečenje kojeg ste prekrili masnim papirom. Keksiće pecite 6-8 minuta na temperaturi od 180°C, ovisno o pećnici.

Ohlađene keksiće po želji prošarajte s malo otopljene tamne čokolade.

- jednostavno

- 6-7 min na 180 C



- 60 min



# KUGLICE OD SMOKVI I LJEŠNJAKA





### Sastojci :

- 60 g mljevenih lješnjaka
- 80 g suhih smokava
- 2 žlice Maple Joe javorovog sirupa
- 80 g kokos mrvica + malo kokosa za valjanje kuglica
- 1 žličica kakaa u prahu
- naribana korica ½ naranče
- 2 žlice soka od naranče



- jednostavno



- 30 min



- 75 min pripreme

Lješnjake tostirajte u pećnici ili na tavi, ostavite ih da se ohlade pa očistite ljuskice.

U blender stavite ohlađene lješnjake, suhe smokve, Maple Joe javorov sirup i sok od naranče. Izmiksajte sve u intervalima od nekoliko pulsiranja dok ne dobijete glatku smjesu. Smjesu istresite u zdjelu pa dodajte kokos mrvice, kakao u prahu i naribanu koricu naranče.

Rukama oblikujte kuglice željene veličine. Ako vam je smjesa suha dodajte još 1-2 žlice soka od naranče. Kuglice će vam biti lakše oblikovati ako povremeno ruke navlažite hladnom vodom. Kuglice uvaljajte u kokos mrvice i spremne su za grickanje.





Kombinacija užitka i zdravlja! 100% agavin sirup iz organskog uzgoja, blagog okusa i svijetle boje. Pribavlja se iz listova ove biljke i koristi se kao prirodni zaslađivač. Rjeđi je i slađi od meda pa ga prilikom kuhanja treba manje nego meda. Osim što je slastan za nepce, smatra se lijekom za probavu i melemom za kožu. Sunny Bio® agava sirup se proizvodi metodom ekološkog uzgoja, organski, visoke moći zaslađivanja, niskog glikemijskog indeksa, neutralnog okusa... Prirodno, organsko i bez osjećaja krivnje.





# ZOBENI KEKSI S ČOKOLADOM





## Sastojci:

- 110 g sitnih zobnih pahuljica
- 90 g mljevenih badema
- 2 žlice sjemenki lana
- 2 žlice Sunny Via agavinog sirupa
- 1 žlica kokosovog ulja
- 1 jaje
- 1 žličica cimeta
- prstohvat soli
- 60 g čokolade tamne
- ½ žličice sode bikarbone



- brzo i jednostavno



- 15 min na 170 C



- 25 min pripreme

Jaje razmutite sa Sunny Via agavinim sirupom i kokosovim uljem. Dodajte cimet, prstohvat soli, zobene pahuljice, sjemenke lana i mljevene bademe.

Dodajte sol, sodubikarbonu i grubo nasjeckanu tamnu čokoladu. Smjesu kratko promiješajte da se svi sastojci sjedine.

Žlicom uzimajte po malo smjese islažite hrpice na lim za pečenje kojeg ste prekrili masnim papirom. Keksiće pecite 15-tak minuta na temperaturi od 170°C.

Keksići su spremni za grickanje čim se malo ohlade. Od navedene količine sastojaka dobit ćete 20-tak keksića..



# ČOKOLADNI KEKSIČI





#### Sastojci :

- 55 g kokosovog ulja
- 100 g tamne čokolade
- 100 g pirovog brašna
- 20 g kakaa u prahu
- prstohvat soli
- 2 jaja
- 2 žlice Sunny Via agavinog sirupa
- 50 g čokoladnih kapljica ili sjeckane čokolade



- jednostavno



- 12-15 min na 180 C



- 45 min pripreme



Čokoladu i maslac otopite na laganoj vatri. Jaja izmutite pjenjačom pa dodajte Sunny Via agavin sirup te malo prohladenu čokoladu i kokosovo ulje.

Zatim dodajte sol, kakao i brašno. Po želji možete ubaciti i malo cimeta. Na kraju dodajte i komadiće nasjeckane čokolade. Sjedinite sve sastojke pa spremite zdjelu uhladnjak da sesmjesa stisne.

Od rashlađene smjese oblikujte kuglice, slažite i na lim za pečenje prekriven papirom i pecite 12-15 minuta na temperaturi od 180°C.e.





# KUGLICE S LJEŠNJACIMA





#### Sastojci za kuglice:

- 130 g mljevenih lješnjaka
- 1 žličica kakaa u prahu
- 2 žlice Sunny Via agavinog sirupa
- 100 g čokolade
- prstohvat soli

#### Ostalo:

- 20tak cijelih lješnjaka
- 50 g sjeckanih lješnjaka



- jednostavno



- 30 min



- 75 min pripreme

Lješnjake tostirajte u pećnici, oljuštite im kožicu te ostavite da se ohlade. Dio lješnjaka sameljite, dio sitno nasjeckajte, a 20-tak komada ostavite cijelih.

Čokoladu otopite na pari. U otopljenu čokoladu dodaje Sunny Via agavin sirup, malo soli, kakaa i mljevene lješnjake. Ako vam se čini presuha dodajte 1-2 žličice vode kako bi se sastojci bolje povezali.

Spremite zdjelu u hladnjak da se smjesa stisne. Uzimajte komadiće dobro rashlađene smjese, u svaku utisnite jedan lješnjak i oblikujte kuglice. Svaku kuglicu uvaljajte u sitno nasjeckane lješnjake..

# ReaLemon\*

To je jednostavan način da svim svojim omiljenim jelima dodate savršen okus limuna s dosljednim okusom. Korištenjem kvalitetnih limuna, ReaLemon je savršeno izbalansiran sastojak na koji se možete osloniti da biste dodali malo okusa limuna, recept za receptom.

Slično ReaLemonu, ReaLime sok od limete je sok prirodne jačine napravljen od svježe, kvalitetne limete. ReaLime daje savršen citrusni "šmek" pićima, marinadama, slasticama i salatama.

ReaLemon sok od limuna prvi je u Chicagu 1934. uveo Irving Swartzburg, koji je cijedio limun i limetu za hotelsku trgovinu.

Njegovi rani proizvodi bili su vrlo kvarljivi i raznoliki po jačini i okusu jer sami limuni nisu bili ujednačenog okusa ili jačine. Nekoliko godina kasnije, Swartzburg je otkrio da koncentriranjem soka od svježih limuna, a zatim dodavanjem vode, može proizvesti flaširani sok od limuna koji je uvijek bio dosljedan. Također je poboljšao svoj proizvod kroz proces filtracije i konzerviranja. Swartzburg je zatim koristio iste postupke za stvaranje soka od limete iz koncentrata.

Proizvodi ReaLemon i ReaLime nastavljaju ispunjavati osnivačevu predanost kvaliteti, okusu i dosljednosti na koju se potrošači oslanjaju više od 80 godina!





KOLAČ  
SA SUHIM VOĆEM







### Sastojci:

- 110 g sitnih zobnih pahuljica
- 90 g mljevenih badema
- 2 žlice sjemenki lana
- 2 žlice Sunny Via agavinog sirupa
- 1 žlica kokosovog ulja
- 1 jaje
- 1 žličica cimeta
- prstohvat soli
- 60 g čokolade tamne
- ½ žličice sode bikarbone



- jednostavno



- 50 min na 160 C



- 35 min

Jaje razmutite sa Sunny Via agavinim sirupom i kokosovim uljem. Dodajte cimet, prstohvat soli, zobne pahuljice, sjemenke lana i mljevene bademe.

Dodajte sol, sodubikarbonu i grubo nasjeckanu tamnu čokoladu. Smjesu kratko promiješajte da se svi sastojci sjedine.

Žlicom uzimate po malo smjese islažite hrpice na lim za pečenje kojeg ste prekrili masnim papirom. Keksiće pecite 15-tak minuta na temperaturi od 170°C.

Keksići su spremni za grickanje čim se malo ohlade. Od navedene količine sastojaka dobit ćete 20-tak keksića..

# PUSLICE S ČOKOLADOM I LJEŠNJACIMA





Lješnjake tostirajte, ohladite pa sitno nasjeckajte i ostavite sa strane.

#### Sastojci :

- 2 bjelanjka
- 140 g šećera
- 1 žličica ReaLemon
- limunovog soka

#### Ostalo:

- 150 g čokolade
- 2 žlice ulja
- 100 g lješnjaka



- jednostavno



- 30 min



- 75 min pripreme

Bjelanjcima dodajte malo soli te ih izmiksajte u čvrsti snijeg. Postupno dodajte šećer i miksajte dok ne dobijete čvrstu smjesu od bjelanjaka.

Na kraju dodajte 1 žličicu ReaLemon limunovog soka. U smjesu za puslice ili kore od bjelanjaka uvijek je dobro dodati malo kiseline npr. limunovog soka ili octa koji će osigurati čvrstoću i stabilnost snijega.

Na lim za pečenje stavite masni papir, a smjesu od bjelanjaka premjestite u slastičarsku vrećicu sa željenim nastavkom za ukrašavanje. Lagano istiskujte puslice ostavljajući mali razmak između svake kako se nebi zalijepile jedna za drugu.

Puslice sušite u pećnici, otprilike 50 minuta na temperaturi od 100°C. Ugasite pećnicu, ostavite vrata otvorena i pustite ih da se ohlade. Ohlađene puslice umačite u otopljenu čokoladu u koju ste dodali ulje.



# VANILJA CUPCAKE





#### Sastojci :

- 3 bjelanjka
- 240 g glatkog brašna
- 2 žličice praška za pecivo
- 170 g šećera
- 1 vanilin šećer
- 100 ml ulja
- 250 ml mlijeka + 2 žlice
- ReaLemon soka od limuna

#### Krema od vanilije:

- 3 žutanjka
- 350 ml ml mlijeka
- 100 g šećera
- 1 bourbon vanilin šećer
- 40 g brašna
- 2 žlice arome vanilije
- 200 ml slatkog vrhnja

Najprije pripremite mlaćenicu. U mlijeko dodajte 2 žlice ReaLemon soka od limuna, promiješajte i ostavite sa strane nekoliko minuta da se zgusne poput jogurta.

Bjelanjke izmiksajte u čvrsti snijeg uz postupno dodavanje šećera. U zdjeli pomiješajte ulje, mlaćenicu, mlijeko pa uz lagano miksiranje dodajte brašno i prašak za pecivo. Na kraju kuhačem umiješajte snijeg od bjelanjaka. Napunite košarice za muffine do 3/4 i stavite ih peći 12-15 minuta na temperaturu od 180°C.

Za pripremu kreme žutanjke pjenasto izmiksajte sa šećerom i bourbon vanilin šećerom. Dodajte brašno i malo mlijeka, a ostatak mlijeka zajedno s aromom vanilije zagrijte do vrenja. Kipuće mlijeko lagano ulijevajte u posudu sa žutanjcima i lagano mutite pjenjačem. Zatim sve vratite natrag u lonac u kojem se kuhalo mlijeko. Kremu kuhajte nekoliko minuta na laganoj vatri, dok se ne zgusne.

Kuhanu kremu izlijte u zdjelicu, prekrijte površinu prozirnrom folijom kako se ne bi stvorila korica i ostavite da se ohladi. U ohlađenu kremu dodajte prethodno izmiksano slatko vrhnje. Kremu od vanilije stavite u slastičarsku vreću sa željenim nastavkom za ukrašavanje i nanesite na ohlađene kolačiće.



- jednostavno



- 30 min



- 75 min pripreme



Riso Scotti biljni napitci rade se od odabranih bioloških sastojaka. Dobivaju na način da se "tekuća baza od žitarica" ekstrahira iz zrna i sjemenki te se potom toplinski obrađuje i potom pakira. Ugodan okus Riso Scotti napitaka izvrsna je alternativa za kravlje mlijeko pogotovo u slučaju intolerancije na laktozu.





Otkrijte sve dobrobiti riže, badema i zobi sadržane u 100% biološkim, ukusnim i multi namjenskim napitcima. Vrući napitak može biti dio izvrsnog i nutritivnog doručka ili hladan za ugaziti žeđ, napitak prigodan za cjelodnevno konzumiranje. Osim toga, ovi napitci sjajna su nadopuna za vaše smoothije, ali i za izradu ukusnih slastica.



# SOČAN ČOKOLADNI KOLAČ





#### Sastojci :

- 180 g glatkog brašna
- 30 g kakaa u prahu
- 60 ml vruće vode
- ½ praška za pecivo
- 130 g smeđeg šećera
- 2 jaja
- 100 ml **RISO SCOTTI rižinog** napitka s lješnjakom
- 100 ml maslinovog ulja
- 1 žličica arome vanilije



- jednostavno



- 25-30 min na 170 C



- 20 min

U zdjelu prosijte brašno, prašak za pecivo i kakao u prahu.

U zasebnoj zdjeli jaja izmiksajte sa šećerom pa dodajte vruću vodu, maslinovo ulje i aromu vanilije. Dodajte suhe sastojke i RISO SCOTTI rižin napitak s lješnjakom.

Sjedinite sve sastojke. Smjesu izlijte u manji kalup za pečenje (promjer 20cm) i pecite ga 25-30 minuta na temperaturi od 170°C.

Po želji kolač prelijte čokoladnom glazurom ili samo posipajte šećerom u prahu.



# KOLAČ SA ZOBENIM PAHULJICAMA





### Sastojci :

- 100 g zobnih pahuljica
- 300 ml RISO SCOTTI napitka od zobi
- 115 g maslaca sobne temperature
- 200 g smeđeg šećera
- 2 jaja
- 1 žličica arome vanilje
- 1 žličica cimeta
- ¼ žličice muškarnog oraščića
- 1 žličica praška za pecivo
- 120 g glatkog brašna
- 80 g mljevenih oraha
- OSTALO
- 60 g maslaca
- 5 žlice RISO SCOTTI napitka od zobi
- 100 g smeđeg šećera
- 100 g sjeckanih oraha

RISO SCOTTI napitak od zobi zagrijte do vrenja. Preljite njime zobene pahuljice prelijte i ostavite ih 15tak minuta dok zob ne upije svu tekućinu.

U zasebnoj zdjeli maslac pjenasto izmiksajte sa smeđim šećerom pa dodajte jaja, aromu vanilije, cimet i muškarni oraščić. Smjesu još kratko izmiksajte pa dodajte natopljene zobene pahuljice, brašno i prašak za pecivo. Kratko sve promiješajte pa izlijte u namašćen i pobrašnjen kalup (cca 20x30 cm) i stavite ga pećnicu zagrijanu na 180 °C.

Dok se kolač peče, u lončiću otopite maslac, napitak od zobi i smeđi šećer pa dodajte sitno nasjeckane orahe. Kolač nakon 20 minuta izvadite iz pećnice i prelijte pripremljenim preljevom. Vratite kolač u pećnicu i pecite ga još 15-20 minuta.



- 45 min pripreme



- 12-15 min na 180 C



- jednostavno



TORTA  
OD PALAČINKI







#### Sastojci :

- Sastojci za palačinke
- 700 ml ml Scotti BIO kokosovog napitka
- 2 žlice agavinog sirupa
- 330 g pirovog brašna
- 1 žličica praška za pecivo
- prstohvat soli
- 1 žličica arome vanilije

#### Sastojci za nadjev :

- 200 g tamne čokolade
- 200 ml slatkog vrhnja (30 % m.m.)
- kokos mrvice



- brzo i jednostavno



- 30 min



- 75 min



Uz djelu stavite pirovo brašno, malo soli, prašak za pecivo, aromu vanilije, agavin sirup imalo Scotti BIO kokosovog napitka. Pjenjačom razmutite smjesu tako da bude glatka, bez grudica. Dodajte ostatak mlijeka, sve dobro izmiješajte i ostavite neka miruje 30minuta.

U zagrijanu tavicu za palačinke kojoj ste dodali kap ulja dodajte pomalo smjese te okrećite tavu tako da dobijete lijepe, tanke palačinke. Palačinke pecite s obje strane dok ne prime zlaćanu boju. Palačinke slažite jednu na drugu na tanjur i pustite da se ohlade.

Na laganoj vatri slatko vrhnje zagrijte do vrenja, dodajte čokoladu pa miješajte dok se ne otopi u vrhnju. Čokoladnu kremu malo ohladite pa kad bude mlaka počnite mazati palačinke.

Palačinke stavite na tanjur za posluživanje, premažite s malo čokoladne kreme i posipajte s kokos mrvicama. Slažite tako tortu dok ne potrošite sve sastojke. Tortu po želji dodatno ukrasite kokosom i bobicama nara. Tortu čuvajte u hladnjaku do posluživanja.

KOLAČ S  
BANANOM I BADEMIMA







### Sastojci :

- 75 g kokos ulja
- 150 g meda ili javorog sirupa
- 2 jaja
- 2 banane
- 50 ml Scotti BIO napitka od badema
- 30 g kokos mrvica
- 60 g mljevenih badema
- 50 sjeckanih badema
- 170 g pirovog brašna
- 1 žličica soda bikarbonate

U zdjeli pjenjačom izmutite kokosovo ulje i med ili javorov sirup. Dodajte jaja i izgnječenu bananu pa sve izmiksajte. Zatim dodajte Scotti BIO napitak od badema pa smjesu još malo izmiješajte pjenjačom.

Na kraju dodajte suhe sastojke–kokos mrvice, mljevene isjeckane bademe, pirovo brašno i sodubikarbonu. Pirovo brašno i sodubikarbonu prije dodavanja prosijte.

Pripremljenu smjesu izlijte u manji kalup za pečenje (cca 20x20 cm) kojeg ste prethodno namastili i pobrašnili. Po želji prije pečenja povrhu kolača posipajte bademove listiće. Kolač pecite 20-25 minuta na 170°C. Čačalicom provjerite je li pečen. Kolač ohladite na sobnoj temperaturi, a zatim ga poslužite.



- jednostavno



- 30 min



- 75 min pripreme





copyright© Slatki svijet torti i kolača, 2021.  
Recepti i fotografije: Jannette Razum  
[www.slatkisvijet.com](http://www.slatkisvijet.com)