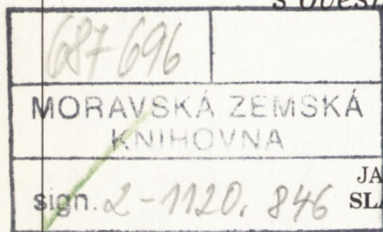


Škodí nám zvýšená konzumace cukru? / 7
Čím tedy sladit místo cukru? / 8
Nádivky a náplně / 13
Oblíbené pokrmy a moučníky / 16
Moučníky z křehkých univerzálních těst / 30
Pokrmy a moučníky s čerstvým ovocem / 38
Moučníky a pečivo
(se sušeným ovocem, s mrkví, s mákem,
s kokosem, z vlašských ořechů,
s lískovými oříšky, s mandlemi,
s arašídami, se sezamovým semínkem,
se slunečnicovými a dýňovými semínky,
s ovesnými vločkami / 54



MZK-UK Brno



2610199202

JARMILA MANDŽUKOVÁ
SLADKOSTI BEZ CUKRU

Edice: Kuchařinka 6

Vydala agentura VPK, Novomlýnská 5, 110 00 Praha 1
Ing. Lubomír Valinčíč, Pod Altánem 44, 100 00 Praha 10,
jako svou 214. publikaci. Praha 2003

Doporučená cena 85 Kč

1. vydání

Povolení MK ČR 12221/90/III/1

Vydavatelský kód 918

Grafická úprava Jiří Kodeš

Foto Luboš Bárta, Olga Davidová a Stanislav Němec

Lito Cadis Praha

Tisk a knihařské zpracování

Akcent, s. r. o., Vimperk

Rozšiřují společnosti PNS, a. s., Mediaprint & Kapa
a knižní distribuční firmy

© Jarmila Mandžuková © Agentura VPK © foto Luboš Bárta

© Foto Olga Davidová a Stanislav Němec

ISBN 80-86081-86-9

OBSAH

NÁDIVKY A NÁPLNĚ

- Tvarohová nádivka / 13
 Maková nádivka / 13
 Makovo-švestková
 nádivka / 13
 Perníkovo-rumová nádivka / 13
 Povidlová náplň / 13
 Ořechová (oříšková)
 nádivka / 14
 Rozinková náplň / 14
 Kokosová náplň / 14
 Zavařeninová náplň
 s kokosem / 14
 Máslový krém / 15
 Šlehačková pěna / 15
 Skořicová šlehačka / 15
 Drobenka / 15

OBLÍBENÉ POKRMY A MOUČNÍKY

- Tvarohové pirohy / 16
 Tvarozníky / 16
 Nudle s falešnou jahodovou
 omáčkou / 17
 Jihočeský trhanec / 17
Palačinky a lívance
Maďarské palačinky / 18
Jemné lívanečky / 18
Křupavé tvarohové
lívanečky / 18
Tvarohové lívance / 19
 Hrnečkové placičky / 19
 Vdolečky jako z pohádky / 20
 Rychlé tvarohové koblihy / 20
 Skořicové smaženky / 21
 Zámecké růže / 21
 Královské medové řezy / 22
 Lázeňský šlehačkový dort / 22

Koláčky

- Moravské koláčky / 23*
Posvícenské koláčky / 23
Nebeské koláčky / 24
 Křehké plněné rohlíčky / 25
 Babiččiny tvarohové
 rohlíčky / 25
 Věnečky se šlehačkovou
 pěnou / 26
 Nafoukanci / 26
 Dort Brazil / 27
 Piškotový dortík / 27
 Křupavé hromádky / 28
 Pravá vanilková zmrzlina / 28
 Domácí čokoládový likér / 28
 Káva medového úsměvu / 29
 Medový punč / 29
 Limonáda z čerstvého
 ovoce / 29

MOUČNÍKY Z KŘEHKÝCH**UNIVERZÁLNÍCH TĚST****Medové linecké těsto**

- Okaté koláčky / 30
 Vzorkované sušenky / 31
 Kapři šupináci / 31
 Dvoubarevní šnecci / 31
 Růžičky / 32
 Květy / 32

Listové těsto

- Listové pudinkové řezy / 33
 Listový koláč plný ovoce / 33
 Hřebínky s ořechovou
 náplní / 34
 Kopretiny / 34
 Ovocné soudečky / 35
 Jablka v župánku / 35

Tvarohové těsto

Půlměsíčky s jablečnou
náplní / 36

Taštičky se zavařeninou / 37

Polštářky / 37

Křehké máslové těsto / 37

**POKRMY A MOUČNÍKY S ČERSTVÝM
OVOCEM****Ovocné knedlíky**

Peřové knedlíky s ovocem / 39

Jemné ovocné knedlíky / 39

Chalupářské ovocné
knedlíky / 40

Babiččiny jablečkové
knedlíky / 40

Žemlovka / 40

Tvarohový náryp
s ovocem / 41

Borůvkové lívanečky / 41

Jablka v peřince / 42

Banánové smaženky / 42

Jablečné vafle / 43

Dietní rýžový náryp / 43

Záviny

Tažený závin / 44

Jogurtový závin / 45

Křehký závin / 45

Vláčná banánová
bábovka / 46

Kouzelná jablka / 46

Horká jablka / 46

Blesková jablečná bábovka
z přesnídávek / 47

Piškotová jablečková bábovka
„light“ / 47

Mísa takřka bezedná / 48

Jablečkový tunel / 48

Ovocný pudink / 49

Ovocné jednohubky / 49

Čokoládové ovoce / 50

Ovocné poháry

Jogurtový sen / 50

Ovocný tvarohový krém / 50

Ovoce v rosolu / 51

Smetanovo-ananasová
pěna / 51

Ovocné saláty

Slunečný salát / 52

Barevný ovocný salát / 52

Mražený dort / 52

Jogurtovo-ovocná
zmrzlina / 53

Mražené banánové kostky / 53

MOUČNÍKY A PEČIVO**Moučníky se sušeným ovocem**

Tvarohové mrňousky
s rozinkami / 54

Vláčný jogurtový koláč / 55

Rozinkové kobližky / 55

Velikonoční bochánky / 56

Rozinkové hvězdičky / 56

Rozinkovo-oříškové
půlměsíčky / 57

Piškotový srnčí hřbet / 57

Rozinková roláda / 58

Studentská pochoutka / 58

Rumové špičky / 58

Ovocné kostky / 59

Perníkovo-ovocné
hromádky / 59

Moučníky s mrkví

Mrkvové palačinky / 60

Mrkvové vdolečky / 61

Křupavé šátečky / 61

Vláčné rohlíčky s náplní / 62

Svěží mrkvové kuličky / 62

Moučníky s mákem

- Makové řezy / 63
- Bramborové šišky obalované mákem / 64
- Makové kabelky / 64
- Psaníčka plněná makovou nádivkou / 64
- Makové kuličky / 65
- Bavorský tvarohovo-makový koláč / 65

Moučníky s kokosem

- Kokosové řezy / 66
- Medové věnečky / 67
- Křehké kokosové měsíčky / 67
- Šťrapatá kolečka / 68
- Rychlé kokosky / 68
- Kokosový krém / 68
- Opilé kokosové kuličky / 69

Moučníky z vlašských ořechů

- Těstoviny s ořechy / 70
- Kávové rohlíčky / 70
- Křehké rohlíčky s náplní / 70
- Dortíčky plné ořechů / 71
- Lepené ořechové rohlíčky / 71
- Ořechové medovníky / 72
- Ořechové hvězdičky / 72

Moučníky s lískovými oříšky

- Oříškové kroužky / 73
- Švýcarské koláčky / 74
- Křehké oříškové rohlíčky / 74
- Kořeněné placičky / 75
- Oříškové koláčky Figaro / 75
- Broskve v krému / 76
- Medvědí tlapy / 76
- Kakaovo-ořechová roláda / 77
- Ořechové kuličky / 77
- Mocca-oříškové kuličky / 78

Rumové pralinky / 78

Moučníky s mandlemi

- Mandlové palačinky / 79
- Ovocný koláč s mandlemi / 79
- Mandlový dort s pomerančem / 80
- Mandloví šneci / 80
- Mandlové lodičky / 81
- Baileys pusinky / 81

Pečivo s arašidy

- Americké arašidové placičky / 82
- Arašidové hvězdičky / 82
- Arašidové sněhové hrudky / 83

Pečivo se sezamovým semínkem

- Sezamové rohlíčky / 83
- Sezamky / 84
- Sezamové kostičky / 84

Pečivo se slunečnicovými a dýňovými semínky

- Kynuté slunečnicové koláčky / 85
- Slunečnicové kuličky / 85
- Křehké slunečnicové rohlíčky / 86
- Vícezrnne pracny / 86

Moučníky s ovesnými vločkami

- Kokosová granola / 87
- Vločkové lívance / 88
- Mixované ovesné palačinky / 88
- Domácí granola / 88
- Vločkové koláčky se zavařeninou / 89
- Vanilkové rohlíčky / 89
- Vločkové koláčky / 90
- Biskupská kolečka / 90