



Velikonoce patří k svátkům, jež mají nejdelší přípravné období vrcholící ve Svatém neboli Velkém týdnu. Toto období začíná Květnou nedělí, což je poslední den čtyřicetidenního půstu, graduje svatým třídenním, tedy Zeleným čtvrtkem, Velkým pátkem a Bílou sobotou a končí před slavností Vzkříšení. Období Velikonoc je spojeno s pečením tradičních i netradičních pochoutek. Mezi ty tradiční patří bezesporu mazanec. Zkuste i vy jeden z Velikonočních mazanců.

Velikonoční mazanec

Suroviny:

190 g celozrnné špaldové mouky

150 ml Čerstvého mléka z Mlékárny Valašské Meziříčí

50 ml Kefírového mléka nízkotučného z Mlékárny Valašské Meziříčí

1 sáček sušeného nebo čerstvého droždí

3 žloutky

170 g ovesných vloček (jemně namletých)

50 g třtinového cukru

70 ml oleje (můžeme použít zdravější variantu např. kokosový olej)

1 lžička vanilkového extraktu

sušené ovoce dle chuti (nasekané meruňky, brusinky, rozinky dle toho, co máme doma)

vejce na potřetí

mandle na posypaní

Postup:

V hrnku s 50 ml ohřátého mléka, třtinového cukru a droždí připravíme kvásek, který necháme odstát. Po dobu, co nám bude kvásek stát, vyšleháme žloutky se zbylým mlékem a přidáme Kefírové mléko nízkotučné z Mlékárny Valašské Meziříčí. Do vyšlehané hmoty přidáme ovesné vločky, špaldovou mouku, olej a extrakt z vanilky. Jakmile máme těsto vyšlehané, přidáme sušené ovoce a kvásek. Takto vzniklé těsto necháme stát alespoň hodinu na teplém místě než nám pěkně vykyne. Z vykynutého těsta vytvoříme jeden velký bochánek, případně můžeme tvořit i několik malých bochánků. Potřeme rozšlehaným vajíčkem a pečeme při 180 °C dozlatova zhruba 40 – 50 minut.

Druhý recept na Velikonoční mazanec, tento je zcela bez cukru.

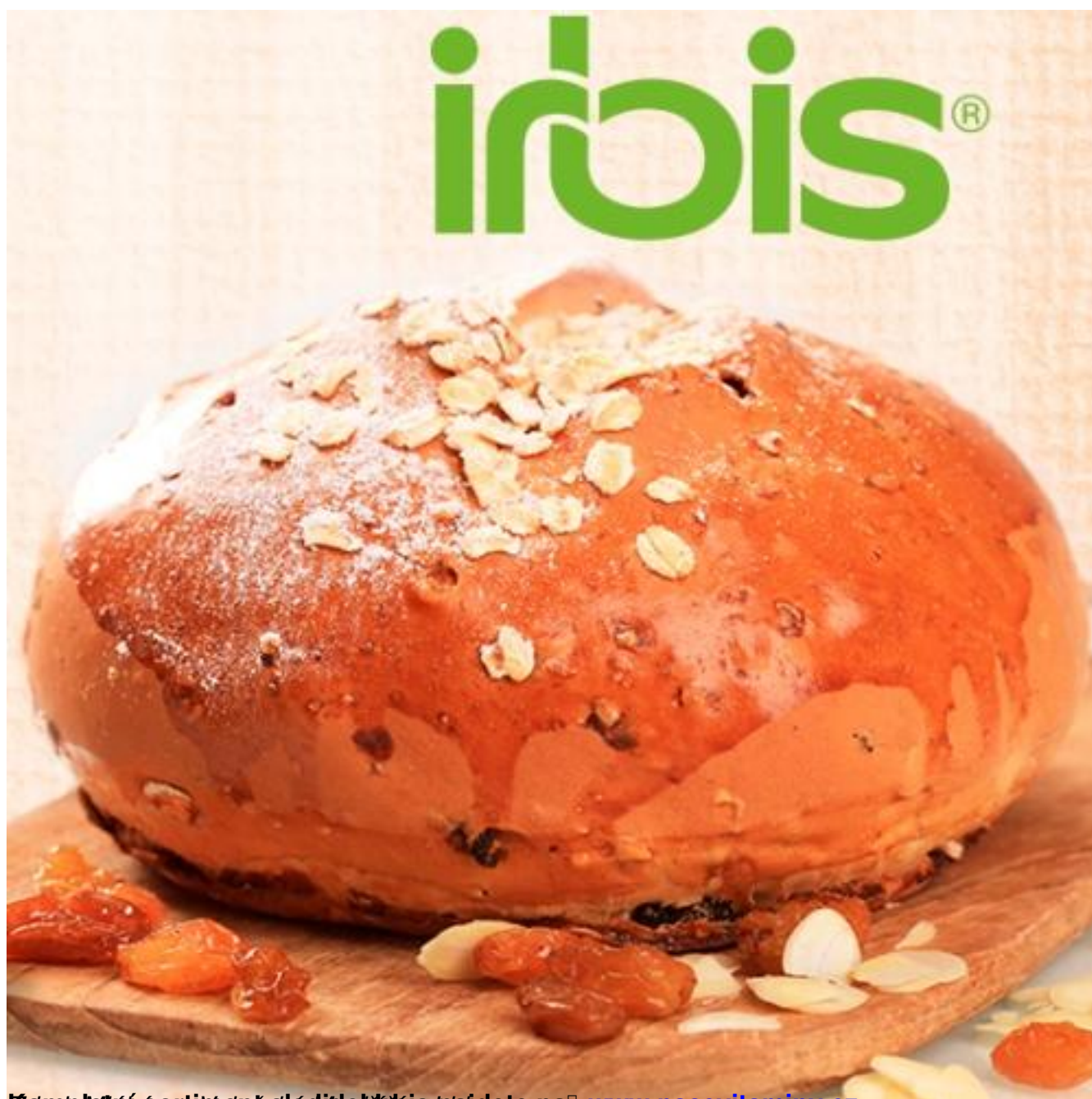
Základní kynuté těsto Suroviny: • 230 g pšeničné mouky hladké • 150 g pšeničné mouky hrubé • 40 g Irbis se
sladidly z rostliny stévie

• 30 g droždí

- 40 g vepřového sádla
- 150–200 ml mléka
z Mlékárny Valašské Meziříčí
- sůl
- loupané sekané mandle • rozinky • vejce na potření

Postup: oba druhy mouky promícháme, prosejeme sítkem a vsypeme do mísy. Na dně mísy s moukou vyrobíme důlek, do kterého rozdrobíme droždí. Mléko zahřejeme na teplotu 30 °C. Cca 100 ml ohřátého mléka nalijeme na droždí v míse a s malým množstvím mouky vyrobíme velmi řídké těsto (omládek). Necháme v teplém prostředí vykynout. Do hrnečku nalijeme ohřáté mléko, v něm rozpustíme sladidlo Irbis Stévie, žloutek, olej, sádlo, sůl. Takto upravenou směs nalijeme do mísy s vyzrálým omládkem a hnětením vypracujeme ve hladké, nelepivé těsto. Necháme v teplém prostředí vykynout. Poté přidáme rozinky.

Vykynuté těsto ještě jednou zpracujte, utvoříme bochánky, které přesuneme na plech vyložený pečicím papírem a necháme znovu 20 minut nakynout. Mezitím předehřejte troubu na 180 °C. Na bochánkách můžeme nožem vytvořit klasický kříž, pomazeme rozšlehaným vejcem a posypeme mandlemi.



Kompletní sortiment sladidel inbis najdete na www.nasevitaminy.cz.