

SKOŘICOVÉ ŠNEKY S MANDLEMI

Vánoční svátky bez cukroví si umíme těžko představit. Každý rád mlsá a kdo jen velmi střídě, zamrazuje zbylé cukrové, protože sladkého už bylo dost. Začínáme péct zdravěji, omezujeme cukr, hledáme recepty na nepečené cukroví, požíváme častěji ořechy a sušené ovoce.

Recept, který Vám představím, je nenáročný, obsahuje mandle a Špaldovou mouku, cukru podle Vašeho uvážení. Skořicové šneky s mandlemi je náš rodinný recept a nekadí se. Ale u nás se přes svátky stále dopéká 😊

Suroviny na těsto:

- 300 g hladké špaldovy mouky
- 100 g celozrnné špaldovy mouky
- 250 g másla
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- 1 zarovnaná lžička soli
- 1 zakysaná smetana (malý kelímek)

Další suroviny:

- 4 x 100 g sekaných mandlí
- 8 vanilkových cukrů
- 1 mletá skořice
- 2 vejíčka na potření
- hladká mouka používáná při válení těsta



Postup:

Všechny suroviny na těsto smícháme ručně a vypracujeme v nelepivý bochánek. Rozdělíme ho na 4 díly, vložíme do sáčku a necháme v lednici odpočinout asi hodinu.



Těsto vyválíme na plát přibližně ve velikosti A3, potřeme ho rozšlehaným vajíčkem, posypeme skořicí podle chuti, 2 vanilkovými cukry, 100 g sekaných mandlí (nejlepší jsou tzv. hranolky).



Vše zabalíme do roličky a ostrým nožem krájíme na 1 cm kolečka, které klademe na plech s pečícím papírem. Šneky potřeme rozšlehaným vajíčkem ze všech stran.



Šneky pečeme v předehřáté elektrické troubě na 160 °C cca 20 – 25 minut. Doporučuji dávat dále od sebe, šneky se zvětší.

Takto zpracujeme další 3 části zbylého těsta. Upečené šneky po vychladnutí můžete uchovávat i s přístupem vzduchu, vzniknou tzv sušenky, které chutnají dobře i po 2 měsících 😊

Mandle jako superpotrava



jsou bohatým zdrojem živin
obsahují antioxidanty, vitamín E
upravují hodnoty krevního tlaku
pomáhají diabetikům
snižují hodnotu cholesterolu
zvyšují pocit sytosti
pomáhají snižovat hmotnost

