



**SONNENTOR®**



E-book

# Voňavě & sladce

11 JEDINEČNÝCH RECEPTŮ VONÍCÍCH KOŘENÍM  
DO CHLADNÉHO OBDOBÍ ROKU

# Voňavě & sladce

Po roce tu opět máme sice chladné, přesto ale krásně rozmanité období roku. Při procházkách šustí barevné listí pod nohama, v zahradě dozrávají poslední plody a v kuchyni se rozvoní dobroty z dýně, jablek, ke slovu přijdou i ořechy, švestky, šípky, ... podzim nám zkrátka nabízí širokou paletu barev, vůní a chutí. Využijte ji naplno!

Spoustu čerstvých surovin lze bez problémů uskladnit. Tak s vámi přežijí nejen podzimní období, ale využijete jich i během zimy. Jestli se letos dočkáme té „ladovské“, sněhobílé, je otázkou. Vy si ji ale můžete zpříjemnit mnoha voňavými recepty a vykouzlit tak pohádkovou atmosféru přímo u vás doma.

Připravili jsme pro vás náš první e-book plný pestré inspirace, tipů a zajímavostí. Tentokrát v něm najdete voňavé sladkosti, právě ty totiž máme my v SONNENTORU spojeny s chladnějším obdobím roku. Dozvíte se, jak využít lokálních surovin, které koření se k nim hodí a jak dát tradičním receptům nový směr. Pevně doufáme, že si v něm každý z vás najde něco svého. Zkuste, experimentujte, vařte, pečte, ochutnávejte: v kuchyni nesmí být nuda! :)

Přejeme vám krásné dny provoněné bylinkami a kořením!

tým SONNENTOR

## Obsah

Špaldová kaše s kardamomem.....	3	Aladinovy kávové lanýžky.....	12
Dýňová pomazánka s karamellem.....	4	České ovoce mnoha tváří.....	13
Co nás v chladných dnech 100% zahřeje?.....	5	Švestkový jahelník s mákem.....	14
Dýňové latte.....	6	Pečená jablíčka s kardamomem.....	15
Dýňový cheesecake.....	7	Kurkuma, zlatý kořen plný síly.....	16
Dýně, královna podzimu.....	8-9	Sluníčková vánočka s kurkumou.....	17
Hildegardiny špaldové cookies.....	10	Kurkumové kokosky.....	18
Perníkové brownies.....	11		



## Špaldová kaše s kardamomem

🍴 2 porce ⌚ cca 15 minut

Teplé snídaně prostě k prvním chladným dnům patří. Naše špaldová kaše s kardamomem po ránu krásně prohřeje a dodá dostatek energie na celé dopoledne. Příjemná, lehce kořeněná chuť s křupavými oříšky je skvělým startem do nového dne!

### Budete potřebovat:

100 g špaldových vloček

300 ml ovesného (nebo jiného) mléka

hrst nasekaných oříšků (lískové, mandle, vlašské)

1 lžička Kardamom Latte

1 menší banán

javorový sirup k doslazení

## Příprava

Vločky krátce opražte na sucho na pánvi. Krásně se rozvoní a kaši dodají výraznější chuť. Pak přidejte ovesné mléko a míchejte, dokud se nevytvoří pěkná kaše. Do ní vmíchejte lžičku Kardamom Latte a hrst ořechů.

Rozdělte do dvou misek, ozdobte oříšky a kousky banánu. Pokud máte rádi sladké, přelijte javorovým sirupem.



**TIP:** Kaši můžete jednoduše obměňovat a snídat tak pokaždé jinak. Vyzkoušejte jiný druh vloček (za nás momentálně vedou ty z quinoi nebo jahelné), k ořechům přidejte drcené kakaové boby, banán vyměňte za lesní plody nebo jiné ovoce...fantazii se meze nekladou!



TAJEMSTVÍ RECEPTU  
Kardamom Latte



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM  
Dobré ráno





## Dýňová pomazánka s karamellem

🍴 2 skleničky 🕒 cca 70 minut

Občas potřebujeme něco sladkého. Na krajíček chleba nebo jen tak na lžičku. Zdravou dobrotu, kterou vylepšíme pošmourný den. Možná trochu překvapivým řešením může být i dýňová pomazánka. Voní po skořici a chutná po karamelu. Vyzkoušejte ji a už nikdy nebudete chtít jinou!

### Budete potřebovat:

plechovku kokosového krému

hrnek kokosového mléka

půl hrnku kokosového cukru

2 lžičky skořice Cejlon

polovinu menší hokkaido dýně

lžičku dýňového oleje

špetku soli

## Příprava

Z plechovky kokosového krému slijte tekutou část do rendlíku. Přidejte k ní kokosové mléko a cukr. Tuhou část kokosového krému prozatím schovejte do lednice. V rendlíku směs pomalu zahřívejte, dokud se cukr nerozpustí a nevznikne krémový karamel.

Troubu rozehřejte na 180 stupňů, dýni dejte na plech, lehce zakápněte olejem a dejte péct. Po změknutí upečenou dýni oloupejte a dužinu rozmixujte se lžící oleje. Vlažné dýňové pyré vyšlehejte s tuhou částí kokosového krému, vmíchejte i karamel, špetku soli a dvě lžičky mleté skořice. Naplňte do sklenice a skladujte v lednici.

*Tento recept si můžete vychutnat díky bloggerce Lucce, kterou najdete na sociálních sítích pod názvem Lucie mlíko nepije. Děkuje!*



**TAJEMSTVÍ RECEPTU**  
Skořice Cejlon



**VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM**  
Šťěstí je... Zůstat dítětem



# Co nás v chladných dnech 100% zahřeje?

Jak pomínou letní dny plné sluníčka a listí se v okolních vinohradech zbarví do zlatava a červena, všichni v SONNENTORU víme, že začíná opravdový podzim – a s ním přijde řada na některá koření, která jsme během léta tak trochu opomíjeli. Protože když nás sluníčko nezahřeje zvenku, musíme se prohřát zevnitř. Dobrým čajem, kořeněnou kávou nebo jednou z výborných latte směsí. I jídelníček se nám promění a namísto salátů se po slunečném areálu začne linout vůně skořicových sušenek, perníků a jablečných koláčů se zázvorem. Rádi se s vámi o pár tipů na koření do chladných dní podělíme:

## KARDAMOM

Víte, jak moc je kardamom ceněný? Vedle vanilky a šafránu jsou tyto malé lusky třetím nejdražším kořením světa! V Asii je známým a používaným kořením už po staletí a je také součástí klasické ajurvédy.

I v Evropě si získává své příznivce, a to především díky orientální, velmi intenzivní chuti. Perfektním společníkem kardamomu je jablko (recept, kde se tato dvojice blýskne, najdete kousek dál), v Indii ho ale můžete najít i v mnoha slaných pokrmech. V našich končinách ho najdete především v receptech na vánoční cukroví, rozhodně byste jej ale měli vyzkoušet i do kávy, krásně ji rozvoní a vás prohřeje (a právě to v chladných dnech potřebujeme!). Pokud neholdujete kofeinu, vyzkoušejte tento prohřívací elixír rozmíchat v horkém mléce.



## SKOŘICE

Skořici asi známe všichni, neodmyslitelně patří k zimě, svařenému vínu a vánoční atmosféře. Věděli jste, že se vlastně jedná o vrstvu kůry stromu, která se sušením sroluje do typického tvaru?

Navíc skořice není jen jedna. Tu „pravou“, cejlonskou, poznáte podle vícevrstvé roličky. Má více prospěšných látek než její intenzivnější sestrnice, skořice Cassia, která má naopak roličku hezky hladkou a jednolitou.

Skořice má široké spektrum prospěšných látek, a tak není divu, že našla uplatnění v kosmetice, parfumérství, líkérnictví i farmaceutickém průmyslu. My ji ale nejradši máme na talíři, proto je celý náš e-book provoněný tímto všestranným prohřívajícím kořením.



## ZÁZVOR

Zkroucený kořen zázvoru lékařského spolehlivě vyžene z těla všechny bacily a pevně obrní váš organismus během zimního období. Ať už ho v čerstvé podobě nastrouháte do zázvorového čaje s medem a citronem nebo ho přidáte do hrnce při vaření, vždy se můžete těšit z ostřejší chuti a příjemné ovocné vůni připomínající limetku.

Využijí ho milovníci asijských chutí, neodmyslitelně patří do indického kari, ale skvělý bude i na pečeném kuřeti nebo v zázvorových sušenkách (věděli jste, že zázvorky nejsou žádným moderním receptem, ale pravidelně se objevovaly už ve staročeských vánočních kuchařkách?). Pokud rádi mlsáte, doporučujeme jeho kandovanou verzi.



## Dýňové latte

🍴 1 porce 🕒 20 minut

Koření kávy dodá sílu i krásnou podzimní vůni. Zkoušeli jste do ní ale přidat i dýňové pyré? Budete mile překvapeni jemností i sytostí výsledného nápoje. Není divu, že v Americe je dýňové latte na špici podzimní sezóny. Vyzkoušejte tento netradiční recept i vy!

### Budete potřebovat:

dvě lžice dýňového pyré (jak na něj viz níže)

jedno dvojité espresso

trochu (rostlinného) mléka

lžici medu nebo javorového sirupu

lžičku koření na dýni (jak na něj viz níže)

## Příprava

Na dno větší skleničky nebo hrnku nalijte lžici sirupu nebo medu a promíchejte ji s kořením. Pak do sklenice dejte dýňové pyré. Vyšlehejte mléko v hezkou pěnu a přelijte pomalu na pyré. Nakonec opatrně do sklenice vlijte espresso. Čím opatrněji budete suroviny do sklenice lít, tím větší je pravděpodobnost, že se vám vrstvy krásně oddělí.

### DÝŇOVÉ PYRÉ

Na dýňové pyré upečte při 160 stupních doměčka rozčtvrcenou a jadérek zbavenou dýni. Na latte se hodí především nasládlá máslová dýně, vyzkoušet ale můžete i chuťově výraznější hokkaido. Po upečení (podle velikosti to může trvat půl hodinky až hodinu) dužinu vydlabejte a rozmixujte dohladka. Zbylé pyré můžete zamrazit nebo zavařit do skleniček. Čerstvé vydrží v lednici pár dní.

### KOŘENÍ NA DÝNI – PUMPKIN SPICE

Koření na dýni je voňavá směs, která je dnes stálíci v mnoha kuchyních. Připravíte díky ní sladké i slané dobroty. A navíc, jednoduše si ji můžete namíchat doma:

1 lžička muškátového oříšku

0,5 lžičky hřebíčku

0,5 lžičky zázvoru

2 lžičky cejlonské skořice

0,5 lžičky nového koření

0,5 lžičky kardamomu



### TAJEMSTVÍ RECEPTU

Zázvor





# Dýňový cheesecake s vůní perníku

🍴 8 porcí ⌚ cca 70 minut + chlazení přes noc

Zkusili jste už dýni na sladko? Cheesecake díky ní bude mít nejen krásnou barvu, ale bude jemný a vláčný. Příprava je sice tentokrát trochu náročnější a koláč musíte péct den před plánovaným podáváním, ale za tu vůni skořice a perníkového koření to rozhodně stojí!

## Budete potřebovat:

425 g dýňového pyré (např. z dýně hokkaido)

205 g třtinového cukru

lžička skořice Cassia

lžička soli

vrchovatá lžička

perníkového koření

680 g krémového sýru

180 ml smetany ke šlehání (33%)

250 g karamelových sušenek

85 g rozpuštěného másla

4 větší šťastná vejce

## Příprava

Dýni oloupejte, vydlabejte a nakrájejte na menší kousky. Uvařte ji ve vodě do měkka, poté vodu slijte, dýni rozmixujte a nechte pyré vychladnout.

Předehřejte troubu na 180 stupňů. Formu o průměru 24 cm pořádně obalte alobalem tak, aby Vám do ní během pečení nezatekla voda (bude se totiž péct ve vodní lázni). Sušenky rozdrťte, smíchejte s rozpuštěným máslem. Sušenkovou směs natlačte do formy a dejte na 10 minut péct. Poté formu vytáhněte a teplotu v troubě snižte na 150 stupňů.

Ve větší míse smíchejte sůl, zbytek cukru a koření. Přidejte krémový sýr (cream cheese) a vyšlehejte dohladka. Poté přidávejte jedno vejce po druhém. Až budou všechna hezky zašlehaná, můžete do směsi přidat dýňové pyré a nakonec i smetanu. Dobře prošlehanou směs vlijte do formy na upečený sušenkový základ.

Do hlubšího pekáče, do kterého se vám vejde forma s cheesekem, nalijte horkou vodu. Uložte do něj cheesecake a dejte péct. Díky vodní lázni vám při pečení cheesecake nepoprská. V troubě pečte zhruba hodinu. Poté troubu vypněte, ale neotevírejte! Cheesecake nechte v zavřené troubě „dojít“ další hodinku. Pak ho vytáhněte z vodní lázně, nechte 30 minut odpočívat, nakonec nožem objeďte cheesecake po obvodu, zakryjte formu alobalem a nechte jej přes noc v lednici.

Před samotným podáváním cheesecake dozdobte karamellem a nasekanými pekanovými oříšky.

*Za perfektní podzimní cheesecake děkujeme bloggerce Báře z pestrého webu o vaření [www.mamapecedoma.com](http://www.mamapecedoma.com).*



## TAJEMSTVÍ RECEPTU

*Perníkové koření*



## VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

*Anděl strážný*

# Dýně, královna podzimu

Podzim, to je jednoznačně čas dýní. Všude kolem nás se točí nepřeborné množství tvarů, barev a chutí. Že se v nich nevyznáte? Trochu vám pomůžeme, připravili jsme takový malý lexikon oranžových královen podzimu:

## HOKKAIDO

Hokkaido dýně je nejspíš nejpoužívanějším druhem dýně v českých kuchyních. Ať už se rozhodnete pro recept na sladko nebo na slano, hokkaido je vždy trefou do černého. Velkým plusem také je, že ji nemusíte loupat, během tepelné úpravy její slupka krásně změkne. Poměrně výrazná chuť hokkaida se hodí do polévek, dýňových placek, koláčů i karamelové pomazánky, kterou najdete v našem e-booku. Při zpracování si odložte semínka stranou a na jaře je zasejte, hokkaido roste téměř samo a bohatou úrodu rozhodně oceníte! Navíc ji můžete bez problémů uskladnit a užívat si tak dýňových dobrot až do jara.



## MÁSLOVÁ DÝNĚ

Jemnou máslovou dýni poznáte podle typického hruškovitého tvaru. Uvnitř skrývá jen pár semínek, zato ale velké množství lehce nasládlé dužiny. Použijte ji do koláčů, bábovek nebo kaši, zkuste zavařit pyré s trochou medu a skořice nebo třeba pomerančové šťavy,



v zimě ho oceníte třeba v jogurtech nebo tvarohu. Máslová dýně, pokud nemá porušenou slupku, také bez problémů vydrží na tmavším, chladnějším a suchém místě až do další dýňové sezóny.

## ŠPAGETOVÁ DÝNĚ

Milujete špagety, ale v požitku vám brání lepek? Vyzkoušejte špagetovou dýni! Stačí ji po délce rozkrojit a řezem dolů dát do trouby. Po upečení se dužina krásně dělí na jemná, dlouhá vlákna podobná špagetám. Využijete ji jako přílohu nebo hlavní chod, stačí vybrat oblíbenou omáčku.



## GOLIÁŠ

Jak už název napovídá, tento druh dýně není žádný mrňousek. Sytě oranžové plody tykve velkoplodé se u nás pěstovaly poměrně často, velikostně mohou dosáhnout i 30 kilo! Skvěle se hodí na zavařování a k výrobě džemů, pražená semínka jsou také vyhledávanou lahůdkou. Jedinou nevýhodou je, že se dlouhodobě nedá skladovat. Pokud se ale máte s kým podělit, rozhodně ji vyzkoušejte!





## MUŠKÁTOVÁ DÝŇĚ

Původem mexická dýně se u nás pěstuje jen málo, více se jí daří v teplejších oblastech. Dobře uzralé plody poznáte podle typického bílého ožinění. Silnou dužinu oceníte v polévkách, ale také jako pečenou přílohu či základ koláčových těst.



## ŽALUDOVÁ DÝŇĚ

Méně známou, ovšem díky oříškové chuti velmi vděčnou dýní je žaludová. Tvarem lehce připomíná jahodu, malé plody se váhově pohybují kolem půl kila. Pečte ji i se slupkou jako přílohu nebo ji použijte do placek, pozor však při strouhání na prsty, za syrova je slupka dost tvrdá. Při dlouhodobém skladování ztrácí typickou oříškovou chuť, raději ji proto spotřebujte co nejdříve.



## DÝŇOVÁ SEMÍNKA A OLEJ

Z dýně se dá využít víc, než jen chutná dužina. Pečená semínka jsou bohatým zdrojem minerálů a zdravým zobáním, dodají také skvělou chuť pečivu a slaným koláčům. Vyzkoušet je můžete také jako alternativu polévkových krutonků.

Dýňový olej se hodí především do studené kuchyně, svou barvou i chutí ozvláštňuje nejen salát. Jemně oříšková chuť se ale bude skvěle vyjímat i v pestech, pomazánkách nebo třeba na celozrnných palačinkách s čerstvým sýrem.





# Hildegardiny špaldové cookies

🍴 2 plechy 🕒 35 minut

Křupavé cookies s vláčným středem voní po mandlích, hřebíčku, muškátovém oříšku a skořici. Právě trojice těchto koření tvoří harmonickou směs na koláče a keksy. Tuto voňavou směs jistě využijete i při jiném zimním pečení!

## Budete potřebovat:

100 g másla

1 vejce

70 g třtinového cukru

200 g špaldové mouky

lžičku prášku do pečiva

špetku soli

100 g nasekaných mandlí

10 g koření na koláče a keksy

## Příprava

Máslo, cukr a vajíčko vyšlehejte do pěny. Vmíchejte mouku, mandle a koření. Lehounce osolte a vše dobře promíchejte. Na plech vyložený pečicím papírem lžící tvarujte malé kopečky a pečte při 160 stupních zhruba 20 minut



**TIP:** Namísto cukru můžete použít i stejné množství medu, v tom případě ho ale vmíchejte až do vyšlehaného vejce s máslem a počítejte s tím, že těsto bude trochu víc lepit. Výsledné cookies ale budou o to voňavější!



## TAJEMSTVÍ RECEPTU

Koření na koláče a keksy



## VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Voňavý kurkumový sen





## Perníkové brownies

🍴 6 porcí ⌚ 35 minut

Brownies jsou jednoduchou a neuvěřitelně lahodnou dobrotou, kterou zvládne doma upéct každý. Tenoučká, hezky křupavá vrstvička skrývá hutné, slastně čokoládové srdce dezertu. A pokud přidáte špetku perníkového koření, mrknutím oka z klasické verze vyčarujete adventní lahodu.

### Budete potřebovat:

130 g másla

250 g kvalitní hořké čokolády

20 g medu

60 g kokosového cukru

60 g špaldové mouky

3 vejce

půl lžičky prášku do pečení

půl lžičky jedlé sody

3 lžičky perníkového koření

## Příprava

Máslo a čokoládu nechte roztopit, nejlépe ve vodní lázni, pak do vlažné směsi vmíchejte med a vejčka. Všechny sypké suroviny spolu promíchejte a poté také opatrně zašlehejte do čokoládové směsi. Těsto vlijte do papírem vyložené formy a pečte při 175 stupních zhruba 20 minut.

Mějte na paměti, že u brownies platí, že méně je víc: méně pečení přinese o to kouzelnější výsledek. Nemějte obavy, když se těsto ve středu zdá ještě „syrové“, po vytažení z trouby brownies „dojde“ a lehce tekutý střed dezertu bude naprosto neodolatelný.



**TIP:** Víte, která bylinka chuť čokolády maximálně podpoří a vyzdvihne? Svěží máta! Servírujte proto k čokoládovým dobrotám mátový čaj: ten náš jí obsahuje rovnou tři druhy!



### TAJEMSTVÍ RECEPTU

Perníkové koření



### VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Šťěstí je... Citit se svěže





## Aladinovy kávové lanýžky

🍴 25 kousků 🕒 30 minut + pár hodin chlazení

Čokoládové lanýžky jsou původem ze sladké Francie a propadne jim asi každý, kdo je kdy ochutná. Rozplývají se na jazyku, udělají parádu, a přitom vůbec nejsou pracné! Vyzkoušejte naši kávovou verzi, můžete je také vyrobit jako malý sladký dárek. V tom případě vás ale varujeme, že dávky je potřeba dělat dvě: první totiž sníte ještě za čerstva!

### Budete potřebovat:

200 ml smetany ke šlehání

2 lžice medu nebo jiného sladidla

lžičku instantní kávy

300 g kvalitní čokolády

lžičku Aladinova koření do kávy

Schlaukakao Bio-rarášci na obalení

## Příprava

Smetanu, instantní kávu a med rozmíchejte v rendlíčku a pomalu zahřívajte. Do horké (ne však vařící!) směsi postupně přidejte nalámanou čokoládu a Aladinovo koření. Dobře rozmíchanou směs nechte vychladnout v lednici – nejméně na pár hodin, nejlépe přes noc. Poté lžičkou naberte hmotu a rychle mezi dlaněmi vytvarujte kuličku. Jednotlivé pralinky obalte v kakau a servírujte v papírových košíčkách.



**TIP:** Pro intenzivnější kávovou chuť můžete použít kávovou čokoládu nebo do směsi přidat malé silné espresso. Pokud se raději chcete vyhnout kofeinu, nahradte kávu například špaldovou alternativou.



### TAJEMSTVÍ RECEPTU

Aladinovo koření do kávy



### VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Pohlazení duše



# České ovoce mnoha tváří

Jablka jsou ovocem pevně spjatým s naší kulturou po tisíce let. Ať už jako královské jablko, symbol moci evropských panovníků, jablko sváru řeckých bohyň, kvůli kterému se odehrála slavná Trojská válka, nebo jablíčka jako symbol života v slováckých malovaných motivech – toto ovoce je jednoduše všudypřítomné. Malý kulatý plod červených, žlutých i zelenkavých barev s typickou chutí, vůní a křupavostí zná každé malé dítě.



Jablka patří mezi nejoblíbenější a nejpoužívanější ovoce (nejen) v české kuchyni, usměrňují trávení a prý dokonce omlazují. Věděli jste, že na světě dnes existuje více než 35 000 odrůd tohoto kulatého ovoce? Ať už si vyberete kteroukoliv z nich, vždy se bude skvěle hodit do celé řady podzimních a zimních receptů – a náš e-book je toho důkazem.

Navíc jsou jablka díky dobré skladovatelnosti stále po ruce během celého chladného období. Ať už je máte z vlastní zahrady nebo z jednoho z mnoha českých sadů, snažte se na ně nezapomínat a konzumovat je pravidelně, ať už v čerstvé formě, ve skleničce jako mošt nebo v sušené verzi oblíbených křížal.

Říká se, že jablíčko je takovou „kulatou lékárnou“. Zubní kartáček sice nenahradí, zajistí ale přísun minerálů, enzymů, vlákniny a vitamínů. Ideální je konzumace čerstvých jablíček i se slupkou (právě těsně pod ní se totiž skrývá nejvíce prospěšných látek), pokud ji nemáte rádi, využijte ji alespoň jinak a uvařte si z ní jemný ovocný čaj.

**TIP:** Pokud máte již sklizeno a na zahradě zbývá pár nedozrálých plodů, nevěste hlavy, i zde mohou jablka pomoci! Díky etylenu, který uvolňují do svého okolí, napomáhají dozrávat ovoci a zelenině ležícím v bezprostřední blízkosti. Proto do misky s lehce nedozrálými švestkami, rajčaty nebo třeba paprikami přidejte jablíčko.





## Švestkový jahelník s mákem

🍴 6-8 porcí 🕒 cca 70 minut

Jáhly, tedy loupané proso, znali a hojně používali už staří Slované, jednoduchá jahelná kaše patřila mezi nejčastější přílohy. Přirozeně bezlepková zrnka si ale našla pevné místo ve spoustě staročeských receptů, jedním z nich je i jahelník. Vyzkoušejte ho v podzimní kombinaci se švestkami a mákem!

### Budete potřebovat:

250 g jáhel

1 litr (rostlinného) mléka

špetka soli

6 lžic javorového sirupu  
nebo medu

máslo nebo kokosový olej

200 g povidel

500 g nastrouhaných jablek

70 g máku

50 g ovesných vloček

50 g vlašských ořechů

30 g másla

lžička Skořice Cejlon

2 vrchovaté lžičky Červené  
řepy Latte

lžice medu nebo javorového  
sirupu

### Příprava

Jáhly dobře propláchněte horkou vodou, vsypte do většího hrnce, přidejte špetku soli, zalijte (rostlinným) mlékem a přiveďte k varu. Poté snižte plamen, přiklopte pokličkou a vařte do změknutí (zhruba 20 minut). Nechte trochu vychladnout a vmíchejte javorový sirup nebo med.

Mezitím přehřejte troubu na 180 stupňů, pekáček vymažte máslem nebo olejem a připravte si drobenku: v robotu spolu rozmixujte mák, ovesné vločky, máslo, med, vlašské ořechy a skořici.

Polovinu uvařených jáhel rozetřete na dno pekáčku. Nastrouhaná jablka smíchejte s kořením a rozetřete na první vrstvu jáhel. Na jablka rozetřete povidla (pokud jsou příliš hustá, rozředte je rumem nebo jablečným moštem), vše překryjte druhou polovinou jáhel. Nakonec posypte makovou drobenkou, vložte do trouby a pečte zhruba 40-45 minut.

*Za skvělý recept staročeské kuchyně v moderní podobě děkujeme bloggerce a mamince Kamči z blogu [www.tvorime-domov.cz/](http://www.tvorime-domov.cz/)!*



TAJEMSTVÍ RECEPTU  
Červená řepa Latte



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM  
Dobrá nálada





## Pečená jablíčka s kardamomem

🍴 4 porce ⌚ 45 minut

Venku začíná řadit chladný vítr, profukuje podzimní kabátky a svetry. Nejvyšší čas zatopit v krbu, uvařit si dobrý čaj a zamotat se do teplého plédu. Že tomu něco chybí? No samozřejmě, neodolatelná chuť pečených jablek! Pokud jste tento zázrak ještě nevyzkoušeli, neváhejte. Pečená jablíčka budou skvělá jako dezert nebo víkendová snídaně!

### Budete potřebovat:

4 velká jablka

4 lžice ovesných vloček

4 lžice mletých slunečnicových semínek

4 lžice kokosového cukru

4 lžice másla nebo kokosového oleje

1 lžici rumu

5-6 sušených datlí nebo hrst rozinek

1 lžičku skořice

1 lžičku Kardamom Latte

### Příprava

Jablům odkrojíte vršky, vyřízněte jádřince a lžičkou vydlabejte dužinu. Tu smíchejte s ostatními surovinami. Na dno každého jablíčka dejte kousek másla (můžete použít mandlové, dodá jablkům krásně oříškovou chuť) a pak je naplňte směsí.

Na závěr každé jablíčko přiklopte odříznutým „kloboučkem“. Pečte zhruba půl hodinky na 180 stupňů v menší zapékací míse, do které nalijte trochu vody.

*Tento recept vznikl díky bloggerce Jesice z blogu [www.jessliciouskitchen.eu](http://www.jessliciouskitchen.eu) sršícího inspirací a neatřelými nápady. Děkujeme!*



TAJEMSTVÍ RECEPTU  
Kardamom Latte



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM  
Šťěstí je... Sladce snít



# Kurkuma, zlatý kořen plný síly

Kamkoliv kurkuma zabloudí, prozáří své okolí krásně sluníčkovou barvou. A přesně to v chladném období roku potřebujeme! Zlatý kořen plný síly pochází z Asie a je často nazýván indickým šafránem nebo žlutým zázvorem. Je nedílnou součástí indické kultury i kuchyně (například nesmí chybět v žádné směsi kari koření), ale i u nás si získává stále více pozornosti.



Čerstvá kurkuma má výraznou, pryskyřičnou chuť, která se sušením trochu zmírňuje. Jakémukoliv jídlu zajistí kořenitou chuť, ale především krásnou barvu. Právě podle ní zaručeně poznáte, kam všude se kurkuma vloudila.

V poslední době se o kurkumě mluví jako o všeléku, mějte na paměti, že nejvíce z účinné látky nazývané kurkumin vytěžíte v kombinaci s pepřem. Piperin v něm obsažený si s kurkuminem perfektně rozumí.

Jedním z nejstarších receptů je tzv. zlaté mléko, známé především z ajurvedy. Vy si jeho verzi můžete připravit díky našim směsím Kurkuma latte: jednoduše prášek rozmíchejte v horkém (rostlinném) mléce. Pokud upřednostňujete ostřejší chuť, jistě se vám zalíbí verze se zázvorem, pokud jste spíše příznivci hebkých, jemně nasládlých tónů, sáhněte po směsi s pravou vanilkou.

Kurkuma má však mnohem širší využití. Vedle mléčných nápojů z ní můžete také uvařit prohřívající čaj nebo ji přidat do vaření a využívat tak její sílu naplno každý den. Náravně se hodí do vajíčkových pokrmů, ale zamíchat ji můžete i do jogurtu nebo smoothie. Že kurkuma není kořením jen do slaných a pikantních receptů vás přesvědčíme i v našem e-booku hned dvakrát. Zlatavou kurkumou můžete prozářit tradiční vánočku a pokud nemáte čas a chuť bádát nad pletením tohoto typicky vánočního pečiva, můžete vyzkoušet kurkumové kokosky, které jsou hotové mrknutím oka.







## Sluníčková vánočka s kurkumou

🍴 6 porcí ⌚ 60 minut + kynutí

Vánočka k Vánocům jednoduše (jak už název napovídá) patří. Váže se k ní mnoho zvyklostí a pověr. Ta „pravá“ by měla být upletena z devíti pramenů. Ať už si troufnete na tento nebo menší počet, zkuste tentokrát do receptu přidat i kurkumu. Krásně zlatá barva vánočky vám tak i uprostřed zimy přinese trochu hřejivého sluníčka.

### Budete potřebovat:

510 g mouky

60 g másla

kostku kvasnic

270 ml vlažného mléka

60 g třtinového cukru

lžičku Kurkumy Latte vanilka

špetku směsi Všechno nejmilejší

špetku vanilkového prášku

vajíčko na potřetí

### Příprava

Rozehřejte mléko a nechte v něm roztopit máslo. Do teplého (ne však vřelého!) mléka rozdrobte kvasnice a nechte vzejít kvásek. Poté smíchejte dohromady všechny suroviny a vypracujte těsto. Vložte jej do mísy a nechte na teplém místě přikryté navlhčenou utěrkou asi hodinu kynout.

Vykynuté těsto rozdělte na požadovaný počet „copů“ a uplete z nich vánočku. Spoustu návodů z různých počtů najdete na internetu.

Zapletenou vánočku opatrně přeneste na plech vyložený pečicím papírem a ještě nechte přikrytou půl hodinky dokynout. Poté pečte při 180 stupních asi 25 minut. Krájejte až po úplném vychladnutí.



**TIP:** Do vánočky také můžete přidat rozinky, pak ale uberte cukru, aby nebyla příliš sladká. Před pečením ji také můžete posypat plátky mandlí.



**TAJEMSTVÍ RECEPTU**  
Kurkuma Latte vanilka



**VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM**  
Adventní ovocný čaj



## Kurkumové kokosky

🍴 2 plechy 🕒 30 minut

Jedním z nejjednodušších dezertů vůbec jsou kokosky. Pár ingrediencí, půl hodinky a křupavá sladounká tečka ke kávě je hotová! Zlatavá varianta díky kurkumě udělá parádu nejen na svátečně prostřeném stole.

### Budete potřebovat:

2 bílky

100 g třtinového cukru

100 g moučkového cukru

100 g strouhaného kokosu

3 lžičky mleté kurkumy

### Příprava

Bílky dobře vyšlehejte a když bude sníh již docela pevný, zašlehejte do nich postupně (po lžičkách) i všechny cukr. Bílkovou směs s cukrem je třeba opravdu dobře vyšlehat, jinak se kokosky budou v troubě topit a nebudou hezky držet tvar.

Kokos promíchejte s kurkumou a jemně jej vmíchejte do bílkové směsi. Dvěma lžičkami tvarujte na plech vyložený pečícím papírem malé hrudky a pečte je při 170 stupních zhruba 15 minut. Kokosky jsou hotové, když po okrajích jemně zružoví.



TAJEMSTVÍ RECEPTU  
*Kurkuma*



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM  
*Raráškův kouzelný čaj*



U nás, v jihomoravském SONNENTORU, již 26 let pevně věříme tomu, že respekt k tradici, přírodě, čisté půdě a ruční práci má smysl. Trvalá udržitelnost, bezodpadová výroba a láska našich biopěstitelů ke své práci je znát na každém čajovém sáčku, který opustí naše brány. Patříme dnes mezi přední výrobce biočajů a biokoření, logo usměvavého sluníčka vykukuje z regálů zdravých výživ i třech SONNENTOR prodejen v Praze, v Brně a v Čejkovicích. Firma se nám rok od roku rozrůstá, přesto si stále snažíme zachovat svůj původní rodinný charakter a filozofii, se kterou se SONNENTOR před třiceti lety v Rakousku zrodil.



Dnes se na čejkovickém kopci, v zrekonstruované budově původně rozpadlého kravína, nevyrábí pod mottem „Tady roste radost“ pouze čaj. Místní i návštěvníci z velkých dálek si tu rádi vychutnají šálek dobré kávy a domácí dezert v kavárně s čajovým salonem Čas na čaj, vedle zážitkové exkurze mohou také projít bylinkovou zahradou a rozhlédnout se do malebného jihomoravského kraje z Vyhlídky na výsluní. Během roku pořádáme celou řadu akcí pro veřejnost, od drobných workshopů přes akce pro děti až po zářijové Čejkovické bylinkové slavnosti.

Přijďte k nám odhalit tajemství bylinek!

[WWW.SONNENTOR.CZ](http://WWW.SONNENTOR.CZ)