

VELIKONOCE BEZ PALMÁČE

aneb Pečeme a smažíme bez palmového oleje

Velikonoční mazanec

Ingredience:

500 g hladké mouky | 100 g cukru | 20 g droždí | 250 ml mléka | 100 g řepkového či slunečnicového oleje | 50 g rozinek | 50 g mandlí | citronová kůra | špetka soli

Ve vlažném mléce se lžičkou cukru necháme vzejít kvásek. Přidáme mouku, cukr a olej a vypracujeme nelepivé těsto. Do něj vhněteme zbylé ingredience a necháme 1 hodinu kynout. Poté vypracujeme bochánek, posypeme plátky mandlí a necháme 10 minut odležet na plechu. Předehřejme troubu a pečeme asi 45 minut na 160° C.



Boží milosti

Ingredience:

250 g hladké mouky | špetka jedlé sody či prášku do pečiva | 1 lžice sladidla | 1 vejce | trochu mléka | 2 lžice rumu | olej na smažení | moučkový cukr na obalení

Z přísad vypracujeme vláčné těsto, které tence vyválíme, nakrájíme na trojhránky nebo jiné tvary a smažíme v rozpáleném oleji. Ještě horké obalíme v moučkovém cukru s vanilkou či skořicí.



Smažíme s mírou. Místo palmového oleje (např. v tucích Iva a Ceres Soft) používáme slunečnicový nebo řepkový olej z vysoce olejnatých odrůd, tzn. s vysokým bodem přepalování.



Koalice proti palmovému oleji | www.stoppalmovemuoleji.cz

Podporujeme upřednostňování lokálního ekologického zemědělství, ekofarem a ekologicky šetrných výrobků a u tropických a subtropických zemědělských komodit (např. kakao, třtinový cukr, banány) značky Rainforest Alliance, UTZ či Fairtrade.

