**V ČLÁNKU ODKAZOVAT SKRZE TATO KLÍČOVÁ SLOVA:**

Mandlová mouka - https://www.svetcukraru.cz/mouka-a-drozdi/mandlova-mouka-0-5-kg

Čokoládová poleva - https://www.svetcukraru.cz/poleva-v-peckach/

Dózy na potraviny - https://www.dometa.cz/dozy/

marcipán - <https://www.cukrarskepotreby.cz/marcipan/>

**Zdravé mlsání bez výčitek? Zařaďte do kuchyně mandlovou mouku**

**Na trhu je mnoho druhů mouky. Od běžné pšeničné, až třeba po rýžovou. Mnoho lidí dnes bílou pšeničnou mouku nahrazuje zdravější celozrnnou, nebo špaldovou, která již v některých domácnostech získává na oblíbenosti. Mandlová mouka však ještě na předních příčkách pravidelného využití v kuchyni nenašla využití a je to škoda, protože právě mandlová mouka je velice zdravou alternativou.**

# Koláček, palačinka, nebo rovnou makronky?

Kdo alespoň jednou za čas neujede na sladkém? Aktuálně je však velkým trendem zdravé stravování a tak mnoho z nás se drží se sladkostmi tak nějak na uzdě. Náladu vám však zvedne fakt, že mlsat můžete i zdravě.

Při sladkém pečení je skvělou vychytávkou použít místo klasické bílé mouky právě mandlovou mouku. Na chuť jí jistě přijdou i ti, kteří dodržují bezlepkovou dietu, protože neobsahuje lepek. Dát si koláč, pečený z mandlové mouky můžete i bez výčitek. Takové makronky jsou vyráběny rovněž z mandlové mouky.

## Potěšení nejen pro děti

Vykouzlit doma palačinky s příjemnou mandlovou vůní pak překvapí i ty největší mlsouny. Není to složité, zvládnete to levou zadní.

Stačí, když si připravíte 40 g mandlové mouky, lžičku vanilkového extraktu, 4 vejce, lžičku mleté skořice a kokosový, nebo rýžový olej. Pak smícháme mouku, skořici, vanilkový extrakt a vejce tak, aby vzniklo hladké těsto bez hrudek, a jednoduše na olejem potřené pánvi smažíme palačinky.

# Kalorická bomba, která příjemně voní

Doprovází ho příjemná mandlová vůně, ale je neskutečně sladký.

I přes vysokou cenu se mandlová mouka může čas od času objevit v nějaké domácí sladké dobrotě.