

# BEZLEPKOVÉ MAROKÁNKY

*Vynikající šťavnaté sušenky pro každodenní příležitost, ale i jako vánoční cukroví. Vytvoříte je prakticky z čehokoli, osladíte sušeným ovocem a z oříšek a semínek přidáte "co dům dal".*

*Sonje děkuji za fotku k receptu a vychytávky v postupu!*

*Doporučuji vyzkoušet\**



## SUROVINY:

- 200 ml vody
- 50 g rýžové mouky (lze použít špaldovou, kdo snese lepek)
- 40 g sirupu (např. rýžový nebo čekankový)
- 100 g sušených datlí či rozinek, či směs (nakrájených na malé kousky)
- 40 g loupaných mandlí (posekaných na kousky)
- 60 g slunečnicových semínek
- 1 lžice mletého lněného semínka (nemusí být, výživově je to ale lepší :)
- volitelně můžete přidat mleté koření: skořice, kardamom, hřebíček, ...

## POSTUP PŘÍPRAVY:

Uvaříme hodně hustou kaši z vody, sirupu a rýžové mouky. Do prochládlé kaše vmícháme nasekané datle, mandle, opražená slunečnicová semínka a lžící mletého lněného semínka a koření. Koření zlepšuje stravitelnost a obohatí chuť.

Kaši (těsto) necháme zcela vychladnout! (To je velice důležité, jinak se marokánky roztečou)

Abych jsme se vyvarovali monotóně sladké chuti, nebojte se do směsi přidat kyselější ovoce jako sušené brusinky, švestky, meruňky. Sladit můžete čekankovým sirupem pro jeho nízký glykemický index. Pro jemnější konzistenci oříšky i ovoce pokrájejte na jemno.

Tvoříme malé kuličky, které mokřýma rukama mírně rozpláceme na placičku (cca 0,5 - 1 cm vysoké) a klademe na plech vyložený papírem na pečení, upečeme.

Po vystydnutí jsou placičky chutnější a lépe se s nimi manipuluje, tak chvíli vyčkejte :)

A pro ty, kdo opravdu chtějí, můžete marokánky namáčet v hořké čokoládě :)

