

BEZLEPKOVÉ LASKOMINY



KARLA PELIKÁNOVÁ

Karla Pelikánová

BEZLEPKOVÉ LASKOMINY

**66 receptů na úžasné pečené i
nepečené dezerty**

ÚVODEM

V dnešní době je bezlepková dieta módní pojem. Mnoho lidí ji, v ne tak přísné formě, drží jen z toho důvodu, že chtějí jíst zdravěji a nezatěžovat střeva lepkem. Pro lidi trpící celiakií, mě nevyjímaje, je však na celý život a žádné „odbočky“ se netolerují. I když je dnes k dostání už spousta jídel v bezlepkové variantě, jejich cena je oproti klasickým potravinám o dost vyšší. Navíc, co si budeme nalhávat – po domácímu připravená jídla jsou mnohem chutnější, originálnější a taky vyjdou o dost levněji. Kniha Bezlepkové laskominy přidání 66 skvělých receptů na sladké dobroty jako jsou koláče, závin, pudinky, palačinky a podobně.

SEZNAM RECEPTŮ

ÚVODEM	3
SEZNAM RECEPTŮ	4
KŘEHKÝ TVAROHOVÝ KOLÁČ S OŘECHY	8
DÝŇOVÁ BUCHTA S ČOKOLÁDOU	10
ČOKOCHLEBÍČEK S KOKOSEM	12
MATCHA KOLÁČ	14
ČOKOLÁDOVO-POMERANČOVÉ BÁBOVIČKY	16
DROBENKOVÝ REBARBOROVÝ KOLÁČ	18
MANDLOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI	21
PANNA COTTA S MANDARINKOVÝM ŽELÉ	23
BANÁNOVO-CUKETOVÉ ŘEZY	25
MRKVOVÉ KOLÁČKY	27
KAKAOVÉ KULIČKY S MÁKEM	29
SUŠENKOVÝ DORTÍK S JOGURTEM	31
PEŘINOVÁ BÁBOVKA S ČOKOLÁDOU	33
MANDLOVÉ BROWNIES	35
JABLEČNÝ CHLEBÍČEK S DATLEMI	37
BANÁNOVÉ MUFFINY S OŘECHY	39
JABLEČNÝ PIŠKOTOVÝ ZÁVIN	41

PEČENÉ POMERANČOVÉ OŘECHY	43
BORŮVKOVÝ DROBENKOVÝ KOLÁČ Z PODMÁSLÍ	45
PISTÁCIOVÉ KOULE SE SEZAMEM	48
HŘÍŠNÝ KOLÁČ S JABLKY	49
ČOKOLÁDOVÁ PĚNA.....	51
HRUŠKOVÝ KOLÁČ S MANDLEMI A MÁKEM	52
KOKOSOVÝ CHEESECAKE S KIWI	55
POHANKOVÉ PALAČINKY S KARAMELIZOVANÝMI JABLKY	57
JÁHLOVÉ ŠIŠKY S MÁKEM	59
VIŠŇOVO-MAKOVÝ CHLEBÍČEK	61
BROWNIES S OŘECHY	63
PAŘÍŽSKÉ MAKRONKY	65
CHIA PUDINK V ANANASU	67
ROZINKOVÁ BÁBOVKA.....	69
BOŽSKÁ KÁVOVÁ PĚNA.....	71
CITRONOVO-POHANKOVÉ PODKOVY	73
MŘKVOVÉ MUFFINY SE SEMÍNKY.....	75
JAHODOVÁ MÍSA.....	77
FANTASTICKÉ ČOKOLÁDOVÉ MUFFINY	79
RAW MANDLOVÉ TYČINKY	81
VOŇAVÉ SKOŘICOVÉ ROLKY	83
MALINOVÉ BROWNIES.....	86

KOKOSOVÝ KOLÁČ S LESNÍM OVOCEM.....	88
AROMATICKÁ JÁHLOVÁ KAŠE.....	90
SUŠENKY S ROZINKAMI A DÝŇOVÝMI SEMÍNKY.....	92
MAKOVÝ ZÁVIN S VIŠŇEMI.....	94
LESNÍ MRAŽENÁ DOBROTA.....	96
OŘECHOVO-DÝŇOVÁ POMAZÁNKA.....	98
TVAROHOVÝ DORT S ANANASEM.....	100
OVOCNÝ KOLÁČ S OŘECHY A CHIA SEMÍNKY.....	102
LEHKÝ CITRONOVÝ CHLEBÍČEK.....	104
BATÁTOVÝ KOLÁČ S VLAŠSKÝMI OŘECHY.....	106
POHANKOVÁ KAŠE S BANÁNEM.....	108
OVOCNÝ SALÁT S MÁTOU.....	110
RAW ČOKOLÁDOVÝ PUDINK.....	112
ZAVÁTÉ PIŠKOTY.....	114
MRKVOVÝ DORT S PEKANOVÝMI OŘECHY.....	116
PEČENÉ HRUŠKY S OŘECHY A VLOČKAMI.....	119
COOKIES S JABLKY A MERUŇKAMI.....	121
MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ S TŘEŠŇEMI.....	123
PUDINK Z ČERNÉ RÝŽE S MANGEM.....	125
RAW ČOKOLÁDOVÉ KULIČKY.....	127
LEHKÝ LETNÍ KOLÁČ.....	129
ČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY S KOKOSEM A PISTÁCIEMI.....	132

MALINOVÝ CHEESECAKE	134
ŠVESTKOVÉ MUFFINY	136
POCTIVÝ JABLEČNÝ ZÁVIN.....	138
BRAZILSKÉ MÜSLI TYČINKY.....	140
DOMÁCÍ JAHODOVÁ ZMRZKA.....	142
COPYRIGHT.....	143

KŘEHKÝ TVAROHOVÝ KOLÁČ S OŘECHY



Tvaroh je zdravou a lahodnou surovinou. Je lehký, dobře stravitelný, ale přitom zasytí a dodá tělu potřebné bílkoviny a vápník. Ráda a často ho přidávám do náplní různých koláčů a závinů. Moučníky jsou díky němu vláčnější a podle mě i chutnější.

Náročnost: **

Příprava: 60 minut

Energetická hodnota: 1 porce = 310 kcal

Suroviny na 1 zapékací formu (28 x 23 cm)

Na těsto

- 110 g pohankové mouky
- 180 g bezlepkové mouky
- 90 g Stelly máslové
- 2 vejce
- 50 ml vody

Na náplň

- 500 g měkkého nízkotučného tvarohu
- 50 g pomazánkového másla bez příchutě
- 3 lžíce medu
- ½ lžičky sladidla stévie
- 1 měkký banán
- 50 g mletých vlašských ořechů

Postup

1. Do velké mísy nasypeme pohankovou a bezlepkovou mouku a rozpuštěnou Stellu. Promícháme a přiklepeme obě vejce a přilijeme vodu. Rukama vypracujeme těsto, které vtěsnáme do zapékací formy (i po bocích).
2. V míse smícháme tvaroh, pomazánkové máslo, vidličkou rozmačkaný banán, med, mleté ořechy a stévii. Důkladně promícháme a poté nanese na těsto.
3. Dáme péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C na zhruba 50 minut, dokud tvaroh nezezlátne.

DÝŇOVÁ BUCHTA S ČOKOLÁDOU

Do dýňových moučníků jsem se zamilovala. Mám totiž ráda mokré a vláčné koláče a buchty. A právě dýňové pyrě, které můžete ochutit podle vlastní představy a chutí, zaručuje, že výsledný moučník bude chutnat báječně krémově.

Náročnost: *

Příprava: 70 minut

Energetická hodnota: 1 porce = 260 kcal

Suroviny na 1 formu „srnčí hřbet“ (30 x 11 x 5 cm)

- 280 g bezlepkové mouky
- 330 g krupicového cukru
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička mleté skořice
- ½ lžičky muškátového oříšku
- ½ lžičky soli
- 300 g dýňového pyrě (z dýně Hokaido nebo máslové)
- 120 ml oleje (slunečnicový nebo řepkový)
- 2 vejce
- 80 ml vody
- 50 g hořké čokolády s vysokým obsahem kakaá (nasekané nahrubo)

Postup

1. Ve velké míse smícháme mouku, cukr, jedlou sodu, skořici, muškátový oříšek a sůl. V jiné míse smícháme dýňové pyré, olej, vejce a vodu. Obě směsi spojíme a jemně promícháme.
2. Čokoládu nasekáme na malé kousky a vmícháme do těsta.
3. Těsto nalijeme do máslem vymazané formy a pečeme v troubě rozehřáté na 180 °C přibližně 50 až 60 minut.

ČOKOCHLEBÍČEK S KOKOSEM



Každý, kdo alespoň trochu ujždí na čokoládě, si tento chlebík, který je navíc vylepšen kokosem, zamiluje. Je ideální k snídani nebo ke svačině, ke kaffičku nebo se sklenicí mléka.

Náročnost: *

Příprava: 70 minut

Energetická hodnota: 1 porce = 310 kcal

Suroviny na 1 zapékací chlebovou formu (9 x 28 cm)

- 100 g hořké čokolády s vysokým obsahem kaka
- 60 g másla

- 4 vejce
- 100 g strouhaného kokosu
- 2 balení Alpro sójového dezertu (příchuť čokoláda)
- 1 hrnek pohankové mouky
- ½ balení bezlepkového kypřicího prášku do pečiva
- pečicí papír

Postup

1. Čokoládu nalámeme na kousky, máslo nakrájíme na menší kostky a obojí vložíme do mísy. Necháme rozpustit ve vodní lázni nebo dáme na teplá kamna.
2. Do rozpuštěné směsi nasypeme mouku a rozklepneme všechna čtyři vejce a pořádně promícháme metličkou. Přidáme dvě balení čokoládového sójového dezertu a strouhaný kokos a zamícháme. Nakonec vmícháme bezlepkový kypřicí prášek do pečiva.
3. Těsto vlijeme do formy vystlané pečícím papírem a dáme péct do trouby vyhřáté na 180 °C na 50 až 60 minut.

MATCHA KOLÁČ

Jemně mletý zelený čaj matcha se dá použít nejen k přípravě horkého nápoje. V poslední době je i velmi oblíbenou ingrediencí při pečení. Moučnickům dodá nezaměnitelnou chuť, vůni i barvu.

Náročnost: *

Příprava: 45 minut

Energetická hodnota: 1 porce = 170 kcal

Suroviny na 1 koláčovou formu (Ø 26 cm)

- 110 g bezlepkové mouky
- 2 vejce
- 120 g krupicového cukru
- 40 g másla
- 15 g matcha čaje (prášek)
- 100 ml polotučného mléka
- 2 lžičky bezlepkového kypřícího prášku do pečiva
- ½ lžičky mleté citronové kůry
- špetka soli
- máslo na vymazání

Postup

1. V hluboké míse smícháme mouku, cukr, rozpuštěné máslo, matcha prášek, citronovou kůru a prášek do pečiva. Krátce promixujeme, až vznikne pískovitá hmota. Přidáme vejce a mléko a prošleháme šlehačem.

2. Těsto nalijeme do koláčové formy vymazané máslem.
3. Dáme péct do trouby vyhřáté na 190 °C na 30 až 40 minut. Špejlí vyzkoušíme, zda je vnitřek propečený.

ČOKOLÁDOVO-POMERANČOVÉ BÁBOVIČKY

Jemné bábovičky z mandlové mouky se stopami pomeranče a čokolády jsou výbornou sladkou svačinkou.

Náročnost: *

Příprava: 25 minut

Energetická hodnota: 1 kus = 120 kcal

Suroviny na 8 kusů

- 100 g mandlové mouky
- špetka soli
- ½ lžičky jedlé sody
- 2 vejce
- 2 lžíce medu
- 3 lžíce kokosového oleje
- 2 lžíce kakaového prášku
- 2 lžíce nastrouhané pomerančové kůry + na ozdobu

Postup

1. V míse promícháme mouku se špetkou soli a jedlou sodou. V menší misce rozšleháme vejce a smícháme je s medem, rozpuštěným kokosovým olejem, kakaovým práškem a nastrouhanou pomerančovou kůrou. Tekutou směs vlijeme do sypké a krátce prošleháme.

2. Formičky na bábovičky (pokud nejsou silikonové) vymažeme a naplníme těstem. Pečeme v troubě rozehřáté na 170 °C asi 15 minut.
3. Upečené bábovičky necháme vychladnout, a pak je vyklopíme z formiček. Ozdobíme pomerančovou kůrou.

DROBENKOVÝ REBARBOROVÝ KOLÁČ



Máte rádi mokré koláče? Pak rozhodně vyzkoušejte tento recept. Koláč je křížencem mrkvového koláče a klasického koláče s rebarborou. Jedinou chuť mu dodává ořechová drobenka.

Náročnost: **

Příprava: 100 minut

Energetická hodnota: 1 porce = 280 kcal

Suroviny na 1 zapékací formu (23 x 28 cm)

Na těsto

- 180 g bezlepkové mouky
- 50 g kukuřičné mouky
- 1 balení vanilkového cukru
- 2 lžíce chia semínek
- 4 lžíce medu
- 2 vejce
- 100 g bílého řeckého jogurtu
- 100 ml polotučného mléka
- 150 g Hery máslové
- 50 g mandlí
- 1 velká žlutá mrkev
- 300 g rebarbory
- 1 balení bezlepkového kypřicího prášku do pečiva
- pečicí papír

Na drobenku

- 30 g Hery máslové
- 50 g lískových ořechů
- 1 balení vanilkového cukru

Postup

1. Obě mouky smícháme v hluboké míse s vanilkovým cukrem a chia semínky. Přidáme tekutý med, rozpuštěnou Heru, obě vejce, bílý jogurt a mléko a pořádně promícháme, aby se všechny složky spojily.

2. Mrkev nastrouháme najemno, mandle v robotu rozsekáme nadrobno a oboje přimícháme do těsta. Nakonec vmícháme bezlepkový kypřicí prášek do pečiva.
3. Těsto vlijeme do zapékací formy vystlané pečicím papírem. Navrch dáme pokrájenou očištěnou rebarboru a nakonec posypeme drobenkou – mleté lískové ořechy smícháme s balením vanilkového cukru a měkkou Herou.
4. Dáme péct do trouby rozehřáté na 180 °C na zhruba 90 minut.

MANDLOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI

Domácí bezlepkové müsli tyčinky jsou zdravou a chutnou svačinkou. Pomohou zahnat hlad, uspokojí chuť po sladkém a dodají energii. Pokud je zabalíte do speciálních potravinářských fólií pro sušenky a oplatky, vydrží vám ve špajzce několik týdnů.

Náročnost: *

Příprava: 50 minut

Energetická hodnota: 1 kus = 150 kcal

Suroviny na 12 kusů

- ½ hrnku pufovaného amarantu
- 1 hrnek sekaných mandlí
- ½ šálku dýňových semínek
- 2 lžíce chia semínek
- 3 lžíce sušených třešní
- 2 lžíce javorového sirupu
- 20 g másla
- 2 bílky
- pečicí papír

Postup

1. Do větší mísy nasypeme pufovaný amarant, nasekané mandle, dýňová a chia semínka, sušené třešně a javorový sirup a promícháme.