



Zuzana Zachová

Bezlepková cukrárna

Zdravé dobroty
pro dobrou náladu
v každém ročním
období

Bezlepková cukrárna

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Zuzana Zachová
Bezlepková cukrárna – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Bezlepková cukrárna



Zdravé dobroty pro dobrou náladu
v každém ročním období

ZUZANA ZACHOVÁ

CPress Brno
2017

Úvod a poděkování



Zuzana Zachová

K pečení jsem se dostala pozdě, až po narození své dcery. Jako malá jsem v kuchyni mamince často pomáhala, ale radši jsem ty dobroty jedla, než se zajímala o to, jak se dělají. Nejradši jsem si listovala maminčinou „zlatou knihou“ od Mary Berry a představovala si, jak ty krásně nazdobené recepty chutnají. Dnes mi připadá tato cukrářská kniha jako „stará“ klasika, ale pořád si v ní ráda listuji.

Když jsem začala péct z bezlepkové mouky, zjistila jsem, že je to něco úplně jiného než péct z té „obyčejné“ pšeničné. Bez lepku těsto moc nedrží, rozpadá se a je sypké. U všech receptů je proto důležité

zachovat poměry mouky, cukru, vajíček, abyste se mohli těšit z pěkně tvarovaných sladkých dobrot. Když se vám něco napoprvé nepovede, zkoušejte to znova a znova jako já. Pokud nějaký recept hned napoprvé nefungoval, pozměnila jsem poměry surovin, ubrala mouky, přidala mandle, případně vajíčka, a výsledek byl mnohem lepší. Nejtěžší na přípravu jsou recepty z kynutého těsta, ale bublanina nebo muffiny v mé kuchařce jsou k nerozeznání od klasických lepkových. Recepty v této knize jsou určeny pro začátečníky a jsou navrženy tak, aby si na své přišli milovníci zdravých pochoutek i velcí mlsánci. Ráda pečou zdravé koláče ze základních surovin, ideálně z čerstvého sezónního ovoce. Někdy mám ovšem chuť na něco hodně sladkého, vydatného a z 99 procent to musí být i čokoládové. Pak musí jít kalorické tabulky stranou, protože v té chvíli vás dezert bez cukru rozhodně neuspokojí. A když už hřešit, tak pořádně... ale stále bezlepkově!

Tato kuchařka má pro mě zvláštní hodnotu a doufám, že ji bude mít i pro vás, jakmile recepty vyzkoušíte. Nezapomeňte se také o své s láskou připravené výtvary podělit i s vašimi blízkými, protože bez toho by pak pečení ztratilo svou krásnou magii. Ráda bych poděkovala své rodině, hlavně svému manželovi, který testoval mé úspěšné i neúspěšné pokusy o vytvoření těch nejlepších dezertů. Že mu chutná, jsem poznala, když po dojedení prohlásil: „Tohle můžeš dělat častěji.“ Bez jeho podpory by tato kuchařka nevyšla, ale ani bych nezačala s pečením tolika dobrot. Také bych ráda poděkovala své dlouholeté kamarádce a talentované grafičce Andree za pomoc s grafickou úpravou této knihy. Umožnila mi udělat knihu tak, jak jsem si ji představovala. Chtěla bych také poděkovat kamarádovi Michalovi za cenné fotografické konzultace. A také bych ráda poděkovala cukrářce Evě za množství skvělých dortů, co jsem měla možnost ochutnat, i za to, že mně naučila, jak na klenot francouzské kuchyně – makronky.



Rady a tipy

Když mi před lety zjistili celiakii, skutečně jsem musela omezit své dosavadní stravovací návyky. Nešlo jenom o to, že jsem se už nemohla najíst v restauraci, ale také bylo těžké sehnat recepty, suroviny na domácí vaření a pečení. Za tu dobu se situace změnila, bezlepkové kuchařky jsou čím dál tím populárnější. Bezlepkovou stravu v dnešní době upřednostňují i ti, kteří celiakii nemají. Ať už trpíte celiakií, nebo jenom do jídelníčku chcete zařadit zdravější moučnický, zjistíte, že upéct si bezlepkový dort nemusí být tak složitý a nákladný, jak jste jsi původně mysleli.

Bezlepkové mouky

V této knize pracuji především s bezlepkovou moukou (zn. Marks & Spencer nebo Schär), ale v každém receptu, je-li možné ji nahradit, ji nahrazuji mletým mákem, ořechy, kakaem nebo bezlepkovými ovesnými vločkami. Vždy, když můžu použít v receptu místo mouky nějakou neobvyklou přirozeně bezlepkovou surovinu, jako jsou fazole nebo kaštiny, udělá mi to obrovskou radost. Na českém trhu existuje velký výběr bezlepkové mouky, které naleznete v obchodech se zdravou výživou, ale častokrát jsou již dostupné i běžně v obchodech. Mouk, které můžete použít, je celá řada, např. pohankovou, rýžovou, kukuřičnou, tapiokovou, kokosovou, lněnou nebo jáhlovou. Když používáte ovesnou mouku, musíte si dát pozor na to, aby byla vyrobena z bezlepkových vloček. Možná jste se již setkali s tím, že oves není zařazen mezi bezlepkové potraviny. Lidé s celiakií oves smí pouze tehdy, jestliže je zpracován na tzv. čistých strojích, které nepřicházejí do styku s jinými lepkovými obilninami.

Ingredience

Na co si při pečení musíte dát pozor, je kypřicí prášek. Používejte bezfosfátový s kukuřičným nebo bramborovým škrobem, s vinným kamenem. Také pudinkový prášek používejte bezlepkový. Ve všech receptech kladu důraz na kvalitní suroviny, ale jsou suroviny, u kterých je to obzvláště důležité, jako například vejčeka. Zejména pokud u dortu, kde vejčeka nejsou tepelně zpracovávána, nebo jen minimálně, je jejich kvalita na chuti skutečně znát. Když si s pečením dáte tolik práce, tak nechcete zkazit dojem takovouto drobností. Použijte proto vejčeka



v bio kvalitě. Při pečení je také důležité, aby vajíčka byla čerstvá a měla pokojovou teplotu. Když šleháte žloutky s cukrem do husté pěny, měly by mít žloutky také pokojovou teplotu a musíte je šlehat dostatečně dlouho, cca 10 minut. Nejlépe oddělíte bílek od žloutků, jsou-li vejce ještě studená, po vyndání z lednice. Při pečení nejraději používám polotučné nebo plnotučné mléko. Když šleham šlehačku, dbám na to, aby smetana byla minimálně třiceti- až čtyřicetiprocentní a také aby byla pořádně vychlazená.

Kuchyňské náčiní

V mých receptech je použité i jednoduché kuchyňské náčiní. Co k těmto receptům budete potřebovat, jsou mixér a šlehač, které zajisté nalezneme v každé domácnosti. Stolní šlehače jsou na pečení přímo ideální, ale pokud do nich nechcete investovat, vystačíte si i s ručním elektrickým šlehačem. Bez čeho se při pečení vůbec neobejdete, je kuchyňská váha. Co se týče forem, já mám ráda různé malé formičky na dortíčky, ale klidně si recept můžete připravit do okrouhlé nebo čtvercové formy. V receptech je pak třeba upravit dobu pečení – zkrátit, nebo prodloužit dle velikosti formy. V malých formičkách se vám dort upeče rychleji. Důležité je u pečení vědět, jak vám peče vaše trouba, neboť ne každá trouba peče na teplotě, jakou jste nastavili. Doporučuji proto investovat do teploměru do trouby, abyste mohli teplotu trouby regulovat. Ráda své recepty zdobím, ale nepotrpím si na přílišné zdobení. Klidně si vystačím s cukrářským sáčkem. Práce s ním není tak složitá, jak by se na první pohled mohlo zdát. Plníte-li sáček krémem, postavte ho vrcholem do sklenice. To vám ulehčí plnění sáčku krémem, a následná manipulace s ním bude mnohem snazší. Vystačíte si klidně i s malým cukrářským sáčkem se špičkami různých velikostí na zdobení. Také je dobré si pořídit na zdobení dortů cukrářskou stěrku, která vám pomůže natřít krém na dort krásně rovnoměrně. Samozřejmě by měla být i gumová stěrka, aby zbytky těsta nebo krému nepřišly nazmar.

Obsah

Jaro

| | |
|-------------------------------------|----|
| Muffiny s lesním ovocem | 12 |
| Francouzské makronky | 14 |
| Mango chia pudding | 16 |
| Portugalské koláčky | 18 |
| Kakaová roláda s překvapením uvnitř | 20 |
| New York Minicheesecakes | 22 |
| Borůvkové tartaletky | 24 |
| Veganská bábovka | 26 |
| Mrkvový dort | 28 |
| Velikonoční mazanec | 30 |
| Višňová bublanina | 32 |
| Tiramisu kupce z Benátek | 34 |
| Veselé cake pops | 36 |

Léto

| | |
|---------------------------------|----|
| Levandulový cupcake | 40 |
| Midsommar dort | 42 |
| Charlotta dort | 44 |
| Sněhový rybízový koláč | 46 |
| Labutě z odpalovaného těsta | 48 |
| Palačinkový dezert | 50 |
| Nepečený dort s hroznovým vínem | 52 |
| Třešňový clafoutis | 54 |
| Čokoládový dort | 56 |
| Oříškové tartufo | 58 |
| Jahodovo-kokosová roláda | 60 |
| Galetky s lesním ovocem | 62 |
| Malinový dortíček | 64 |



Podzim



| | |
|-------------------------------|----|
| Dýňový cupcake | 68 |
| Štrúdl z ovesných vloček | 70 |
| Jahelník s burizony | 72 |
| Čokoládové muffiny | 74 |
| Panna cotta s lávovým efektem | 76 |
| Švestko-marcipánový koláč | 78 |
| Snídaňové lívanečky | 80 |
| Sněhový koláč s jablky | 82 |
| Tvarohové knedlíčky | 84 |
| Podzimní makovec | 86 |
| Fit ovesné sušenky | 88 |
| Kaštanový dort | 90 |
| Ovesná kaše | 92 |



Zima



| | |
|-----------------------------------|-----|
| Pistáciový cupcake | 96 |
| Vánoční ořechový chlebíček | 98 |
| Čokoládové soufflé | 100 |
| Fíkový salám | 102 |
| Kokosky s bílou čokoládou | 104 |
| Adventní Pavlova | 106 |
| Marcipánové cukroví | 108 |
| Banánový anglický chlebíček | 110 |
| Pomerančový crème brûlée | 112 |
| Raw valentýnská srdíčka | 114 |
| Fazolové brownies | 116 |
| Italské panettone | 118 |
| Krupicová kaše | 120 |
| Tipy, které se nevešly k receptům | 122 |

Jaro



Muffiny s lesním ovocem

Obrovská výhoda těchto košíčků je, že se dobře servírují. Pro mě jsou ideálním dezertem pro pikniky v parku, nebo když vyrazíte s dětmi do přírody. S nimi vám zůstanou krásné vzpomínky na dny strávené na jarním sluníčku.

Počet porcí: 12 mini muffinů

Ingredience:

- 250 g bezlepkové mouky
- 150 g třtinového cukru
- 100 g rozpuštěného másla
- 150 ml zakysané smetany
- 3 vejce
- 1 lžička prášku do pečiva
- 150 g lesního ovoce

Postup:

1. Troubu předehřejte na 170 °C. Ve velké míse rozšlehejte vejce a za stálého míchání postupně přidejte cukr a máslo. Nakonec přidejte prosypanou mouku, mleté mandle a prášek do pečiva. Opatrně pak do těsta zamíchejte smetanu.
2. Opatrně do testa zamíchejte lesní ovoce – maliny, ostružiny, borůvky, jahody, rybíz. Když použijete zmraženou směs, nezapomeňte ji nechat 20 minut okapat, zbavíte se tak přebytečné vody.
3. Papírové košíčky naplňte do $\frac{2}{3}$ připraveným těstem. Dejte péct při teplotě 170 °C po dobu 30–35 minut. Až koláčky vychladnou, můžete muffiny servírovat.

Tip

Pokud vám košíčky vybíhají do špičky, je trouba nejspíš rozpálená na vyšší teplotu, než by měla být.





Francouzské makronky

Makronky patří bezesporu mezi ty nejužasnější a v dnešní době i nejmódnější cukrářské fenomény.

Počet porcí: 35 makronek

Ingredience:

- 150 g moučkového cukru
- 115 g mandlové mouky
- 90 g bílků (asi 3 bílky)
- 50 g krupicového cukru
- potravinářské barvivo zn. Wilton (není nutné)

Náplň tmavá

- 200 g mléčné čokolády
- 100 g brusinkového kompotu
- 20 g sušených brusinek

Náplň bílá

- 200 g bílé čokolády
- 50 g mletého máku

Postup:

1. Smíchejte mandlovou mouku s moučkovým cukrem. Bílky spojte s krupicovým cukrem a šlehejte elektrickým šlehačem tak dlouho, až je sníh pevný. (Bílky si připravte den předem, nechte je vyndané v přikryté mističce na lince alespoň přes noc, odpaří se z nich vlhkost, lépe se šlehají a sníh je pevnější). Přidejte do sněhu trošku barviva.
2. Do bílků nasypete směs mandlové mouky a cukru a pomalu, zlehka promíchávejte, abyste získali hmotu, která by neměla držet tvar, ale velmi pomalinku se rozlévat, když těstem projedete vařečkou. Na plech nebo silikonovou podložku nastříkejte kolečka o průměru cca 2 cm. Několikrát plechem silně bouchněte o kuchyňskou linku, abyste z makronek dostali přebytečný vzduch. Makronky nechte zaschnout cca 45 min (i když dobu nelze přesně specifikovat, je důležité, aby se na makronkách utvořil povlak, a při poklepání na vršek vám těsto nesmí ulpívat na prstu). Zasychání makronek před pečením je nesmírně důležitý krok, který nesmíte vynechat, jinak by popraskaly.
3. Předehřejte troubu na 150 °C a pečte je cca 10–15 minut. Vyndejte makronky, jakmile jdou snadno sloupnout z papíru a těsto už na papíru neulpívá. Pokud jsou lepkavé, pečte je dál, jen pro snížení teploty pootevřete dvířka trouby. Nechte vychladnout.
4. Mezitím připravte náplně. První připravíte smícháním rozpuštěné mléčné čokolády s kompotem a sušenými brusinkami. Smícháním rozpuštěné bílé čokolády s mákem získáte druhou náplň. Naplňte cukrářský sáček a naplňte makronky, které pak slepíte. V chladu je nechte odpočinout nejlépe do druhého dne a po vyndání z ledničky ještě 2 hodiny při pokojové teplotě.



Mango chia pudding

Ráda snídám kaši, ale na jaře mám ráda něco svěžšího a lehkého – jako je chia pudink. Příprava je velice snadná, zabere jen několik minut. Můžete si jej připravit večer a na noc dát do lednice. Když se ráno snažím ušetřit pár drahocenných minut, je to pro mě ideální snídaně.

Počet porcí: 2 pudinky

Ingredience:

- 200 ml mandlového mléka
- 4 lžičce chia semínek
- 2 lžičce medu
- 1 mango
- 1 banán
- mandlové lupínky na ozdobu

Postup:

1. Pokud si chcete dopřát chia pudink ráno k snídani, připravte si ho večer předem. Ráno ho stačí už jen dozdobit (dle chuti) a můžete podávat.
2. Připravte si skleničky, v nich vrstvy pudinku vyniknout nejlépe. Oloupejte mango a rozmixujte ho na kaši. V případě, že máte hodně zralé mango, stačí rozmačkat vidličkou. Rozdělte kaši na 2 části a přendejte do skleniček.
3. V misce smíchejte semínka s mandlovým mlékem a medem. Rozdělte směs na 2 části a nalijte na mango. Dejte je na pár hodin do lednice. Chia semínka vytvářejí při kontaktu s tekutinou gelovou hmotu, proto vám do rána vznikne rosolovitá hmota.
4. Po pár hodinách pudinky vyndejte z lednice. Pokud je chia pudink málo hustý, přidejte trochu chia semínek a počkejte pár minut, až nabobtnají. Nakonec pudinky ozdobte ještě kolečky banánu a plátky mandlí.

Tip

Chia semínka obsahují celou řadu živin a minerálů, jako jsou hořčík, fosfor, zinek, draslík a železo. Také obsahují vápník a jsou vhodné pro vegany. Jsou bohatým zdrojem minerálů, vlákniny a omega-3 mastných kyselin. Jsou výborným doplňkem při zvýšené fyzické aktivitě a stresu.





Portugalské koláčky

Tyto koláčky jsou tradiční portugalské koláčky Pastéis de nata plněné žloutkovým krémem. Děláním je skoro pokaždé, když mi při pečení zbyde moc žloutků. Proto mám vždy v mrazničce listové těsto. Jejich příprava je velice rychlá a snadná. Vyzkoušejte je, určitě si je zamilujete.

Počet porcí: 12 koláčků

Ingredience:

- 330 g bezlepkového listového těsta (zn. Bezgluten)
- mletá skořice

Náplň

- 200 ml mléka
- 70 g moučkového cukru
- 4 žloutky
- 1 vanilkový lusk
- 1 lžíce tapiokové mouky

Postup:

1. Troubu předehřejte na 200 °C. Listové těsto vyválejte na nepřiliš tenký plát a posypte skořicí. Pak těsto srolujte a nakrájejte na 12 kousků, přibližně 4 centimetry širokých. Kousky vložte do formy na muffiny a palcem vytahujte těsto od středu až ke krajům. Dejte je péct při teplotě 200 °C po dobu 10 minut, dokud nezezlátnou.
2. Rozkrojte vanilkový lusk, vyjměte z něj semínka a vložte je do mléka. Přidejte cukr a směs přiveďte k varu. Nalijte asi čtvrtinu horkého mléka do mísy s našlehanými žloutky s moukou a dobře promíchejte. Za stálého míchání směs vlijte do kastrolu se zbývajícím mlékem. Až začne krém bublat, vařte ho za stálého míchání asi 2 minuty. Hotový krém dejte vychladnout.
3. Pak krém rozdělte rovnoměrně do košíčků – ne až po okraj, protože krém při pečení trochu nabyde. Dejte péct při teplotě 220 °C po dobu 12 minut.

Tip

Formu nemusíte vymazávat máslem, listové těsto je dost mastné a košíčky se vyklopí krásně samy.

