

BEZLEPKOVÉ LASKOMINY 2



KARLA PELIKÁNOVÁ

Karla Pelikánová

BEZLEPKOVÉ LASKOMINY 2

**55 FANTASTICKÝCH RECEPTŮ NA TRADIČNÍ
I NEOBYČEJNÉ DEZERTY**

Úvodem

Pokud jste si koupili knížku Bezlepkové laskominy, která mi vyšla loni v dubnu, a recepty v ní vám chutnaly, pak byste si určitě měli svou sbírku e-kuchařek rozšířit i o tento druhý díl. V knize najdete jednak recepty na snadné a rychlé koláče a dezerty, které stihnete připravit během několika minut pro nečekanou návštěvu, ale zrovna tak je tam i pár kousků na božské dorty, které se hodí například na narozeninovou oslavu. A na své si přijdou i milovníci veganských, proteinových a raw dezertů. Vyzkoušet můžete třeba kešu kuličky s datlemi, raw čokoládový pudink nebo hokaido proteinovou buchtu s mandlemi.



Seznam receptů

ÚVODEM	3
SEZNAM RECEPTŮ	4
KRÉMOVÉ KOKOSOVÉ ŘEZY	7
MRAMOROVÁ BÁBOVKA ZDOBENÁ FÍKY	9
KEŠU COOKIES S GOJI	11
ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S MALINAMI	13
KEŠU KULIČKY S DATLEMI	15
ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S BANÁNOVÝM KORPUSEM	16
RAW ČOKOLÁDOVÝ PUDINK	18
KOKOSOVO-DÝŇOVÝ CRUMBLE S PROTEINEM	19
MEDOVÉ ŘEZY S ARAŠÍDY	21
CUPCAKES S MALINOVÝM KRÉMEM	23
JEMNÝ BANÁNOVÝ KOLÁČ S JABLKY	25
KOKOSOVÝ MAKOVEC Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA	27
KOKOSOVÝ KOLÁČ S LESNÍM OVOCEM	29
KOLÁČ Z ARAŠÍDOVÉHO MÁSLA	31
BROWNIES Z ČERVENÉ ŘEPY	33
KIWI SORBET NA SUŠENKÁCH	35
KOKOSOVÉ BÁBOVKY S RAKYTNÍKEM	36
CUPCAKES S OŘECHOVÝM KRÉMEM	38
KOLÁČ S KARAMELIZOVANOU HRUŠKOU A ČOKOLÁDOU	40
HOKAIDO PROTEINOVÁ BUCHTA S MANDLEMI	43

LAHODNÝ MRKVOVÝ KOLÁČ	45
MUFFINY S KOUSKY ČOKOLÁDY	47
VAFLE S LESNÍM OVOCEM	49
ŠVESTKOVÝ KOLÁČ Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA	50
OSTRUŽINOVÁ ZMRZLINA	52
BORŮVKOVO-MALINOVÝ KOLÁČ	53
RÝŽOVÝ PUDINK S TŘEŠNĚMI	55
ČOKOLÁDOVÝ DÝŇOVÝ KOLÁČ S KOKOSEM	57
CITRONOVÝ TVAROHÁČ S MANDLOVOU KRUSTOU	59
KÁVOVÁ BÁBOVKA SE SKOŘICÍ	61
MUFFINY S KOUSKY JABLÍČEK	63
BORŮVKOVÉ DORTÍKY S JOGURTEM	65
MANGOVÉ KULIČKY	67
KŘEHKÝ PEKANOVÝ KOLÁČ	68
MÜSLI KOLÁČ	70
KLASICKÝ PEČENÝ CHEESECAKE	72
HRUŠKOVO-JABLEČNÝ MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ	75
ČOKOLÁDOVÝ FITNESS KOLÁČ S BANÁNEM	77
JAHODOVÝ CHEESECAKE S BURÁKOVÝM MÁSLEM	79
PUDINK S JABLKY	82
POMERANČOVÝ KOLÁČ S KONOPNÝM SEMÍNEM	83
VEGANSKÉ KULIČKY	85
KOLÁČKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA	86
SUŠENKOVÉ POHÁRKY	89
MINIKOKOSKY S KAKAEM	90
ŠVESTKOVÉ MUFFINY S DROBENKOU	92
KOŠÍČKY S OVOCEM	94
MANDLOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI	96

RAW PROTEINOVÝ KOLÁČ	98
MERUŇKOVÉ ŘEZY S ROZINKAMI	101
STROUHANÉ KAKAOVÉ ŘEZY	103
ROLÁDA S MERUŇKAMI	106
BANÁNOVÉ PROTEINOVÉ BROWNIES	108
ŠVESTKOVÝ CRUMBLE S JABLKY	110
LAHODNÝ KOLÁČ S ČERVENÝM RYBÍZEM	111
COPYRIGHT	113

Krémové kokosové řezy

Strouhaný sušený kokos je jedna z ingrediencí, které si kupuji do zásoby. Do receptů ho totiž používám hodně často, protože kokosové moučníky zbožňuji. Tyto řezy s mascarponovou peřinou určitě ochutnejte. Nebudete litovat.

Příprava: 80 minut

Na 1 zapékací formu (9 x 28 cm)

Na těsto

- 200 g bezlepkové mouky
- 50 g strouhaného kokosu
- 3 vejce
- 100 g třtinového cukru
- 50 g másla
- 150 ml mléka
- 2 lžičky bezlepkového kypřícího prášku do pečiva
- pečicí papír

Na krém

- 200 g mascarpone
- 50 g strouhaného kokosu
- 2 lžíce moučkového cukru

Postup

1. Vajíčka rozšleháme metličkou s rozpuštěným máslem. Vmícháme cukr a utřeme do pěny.
2. Mouku promícháme se strouhaným kokosem a bezlepkovým práškem do pečiva. Obě směsi spojíme a pak po troškách vmícháme mléko.
3. Formu vysteleme pečicím papírem a nalijeme do ní těsto. Navrch zlehka vmícháme krém, který připravíme smícháním mascarpone se strouhaným kokosem a moučkovým cukrem.
4. Dáme péct na asi 70 minut do trouby vyhřáté na 190 °C. Jakmile začne povrch zlátnout, přikryjeme formu alobalem.

Mramorová bábovka zdobená fíky



Bábovky jsou tradičním českým moučníkem. Báječně chutnají a krásně se vyjímají na svátečním stole.

Příprava: 75 minut

Na 1 bábovkovou formu

- 400 g bezlepkové mouky
- 200 g třtinového cukru
- 200 g másla
- 5 vajec
- 300 ml polotučného mléka
- 200 ml kefiru
- 2 lžíce kakaového prášku bio
- 1 balení bezlepkového kypřicího prášku do pečiva
- moučkový cukru a čerstvé fíky na ozdobu

Postup

1. Žloutky utřeme s cukrem a rozměklým máslem do pěny. Z bílků vyšleháme tuhý sníh.
2. Mouku promícháme s práškem do pečiva a pak na střídačku vmícháme žloutkovou směs s mlékem. Přidáme kefir a zlehka promícháme. Nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků.
3. Těsto rozdělíme na dvě části (velikost tří čtvrtin a jedné čtvrtiny). Do té menší zamícháme kakao.
4. Do formy (pokud nemáme silikonovou, tak ji vymažeme a vysypeme) nalijeme bílé těsto a pak kakaové.
5. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 55 až 60 minut. Propečenost ověříme špejlí.
6. Upečenou bábovku pocukrujeme moučkovým cukrem a ozdobíme očištěnými a rozkrojenými čerstvými fíky.

Kešu cookies s goji

Křupavoučké cookies nemají chybu a jsou ideální náhradou za nezdravé, cukrem nadopované klasické sušenky. Kombinace jemných kešu oříšků s dýňovými semínky je úžasná. Štiplavá chuť sušených goji tomu dává pomyslnou třešinku. Zabalit si je můžete jako svačinku do práce, protože dodají energii a ukonejší i mlsný jazýček.

Příprava: 40 minut

Na 15 kusů

- 1 hrnek nesolených kešu ořechů
- ½ hrnku sušené kustovnice (goji)
- ½ hrnku hnědého třtinového cukru
- 1 a ½ hrnku ovesných bezlepkových vloček
- 3 lžíce dýňových semínek
- 70 g másla
- 1 hrnek kukuřičné hladké mouky
- 2 vejce
- 1 lžíce javorového sirupu
- pečicí papír

Postup

1. Do hluboké mísy nasypeme nasekané kešu ořechy, sušenou kustovnici, cukr, dýňová semínka, vločky a mouku. Rovnoměrně promícháme.
2. Přidáme rozpuštěné máslo, javorový sirup a lehce rozšlehaná vejce a pořádně promícháme.
3. Lžící tvarujeme placičky a dáváme je na plech vystlaný pečícím. Pečeme zhruba 30 minut v troubě vyhřáté na 180 °C, dokud sušenky nejsou pevné a nemají zlatavou barvu.

Čokoládový koláč s malinami



Recept na tento vynikající koláč je velmi triviální. Řekla bych, že se řadí k nejjednodušším receptům v celé kuchařce vůbec. To mu však nic neubírá na jeho naprosto fantastické chuti. A když ho ještě ozdobíte čerstvými malinami a čokoládovou polevou, bude se vám doslova rozplývat na jazyku.

Příprava: 45 minut

Na 1 koláčovou formu (ø 28 cm)

- 4 vejce
- 100 g másla
- 100 g moučkového cukru
- 250 g hořké čokolády s vysokým obsahem kaka
- 2 lžíce bezlepkové mouky
- ½ lžičky bezlepkového prášku do pečiva
- maliny a čokoládový topping na ozdobu

Postup

1. Čokoládu rozlámeme a rozpustíme společně s máslem ve vodní lázni. Dobře promícháme, aby vznikla hladká směs.
2. Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Žloutky utřeme s cukrem do pěny.
3. Do čokoládové směsi vmícháme žloutkovou směs a pak přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva. Nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků.
4. Těsto nalijeme do vymazané koláčové formy a dáme péct do trouby vyhřáté na 180 °C asi na 30 až 35 minut.
5. Moučník servírujeme vychladlý, ozdobený malinami a čokoládovým toppingem.

Kešu kuličky s datlemi

Raw kuličky jsem si dlouhou dobu, když u nás byly na poli zdravé výživy novinkou, kupovala už hotové, balené. Teprve později jsem začala experimentovat a připravovat si je z různých druhů ořechů, semínek a sušeného ovoce také doma. Tyto chutnají naprosto božsky. Jsou jemné, sladké a hlavně zdravé.

Příprava: 40 minut

Na 20 kusů

- 80 g kešu oříšků
- 50 g pohankových lupínků
- 80 g sušených datlí
- 1 lžíce chia semínek
- 100 g mandlového másla
- 1/3 lžičky sladidla stévie
- 2 mandarinky
- 2 lžíce vody

Postup

1. Kešu oříšky, lupínky, sušené datle a chia semínka dáme do robotu. Zalijeme šťávou vymačkanou z mandarinek a dvěma lžicemi vody. Necháme asi 15 minut odpočinout.
2. Přidáme mandlové máslo a sladidlo stévie a rozmixujeme do tvárné, konzistentní hmoty, kterou dáme na 15 minut do ledničky.
3. Z těsta vytvarujeme stejně velké kuličky, které vyskládáme vedle sebe na talířek. Přikryjeme alobalem a skladujeme v lednici.

Čokoládový koláč s banánovým korpusem



Na tvarohové moučníky s křehkým korpusem nedám dopustit. Korpus se dá udělat ze sušenek, z mouky, vloček, kokosu i jako v tomto případě z rozmixovaných sušených banánů. A jak dobře známo banány chutnají výborně právě s čokoládou nebo kakaem, proto jsem neudělala náplň klasickou tvarohovou, ale přidala jsem do ní čokoládovou pomazánku.