



# Bezlepková kuchařka

*Kamila Krajčiková*  
*nejen pro babičky*











# **Bezlepková kuchařka**

*Kamila Krajčíková*

*nejen pro babičky*

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

**Kamila Krajčíková**

## **BEZLEPKOVÁ KUCHARKA NEJEN PRO BABIČKY**

**Odborná poradkyně:**

MUDr. Pavla Hromádková

© Grada Publishing, a.s., 2024

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2024

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 9727. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Helena Vorlová

Sazba a zlom Josef Lutka

Foto Kamila Krajčíková, fotografie na stranách 54 a 56 Patrik Hácha

Počet stran 72

Praha 2024

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

***Autorka a nakladatelství děkují společnosti JIZERSKÉ PEKÁRNY spol. s r.o. za podporu, která umožnila vydání publikace.***

ISBN 978-80-271-7528-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-5306-0 (print)

# Obsah

Úvod .....	6
CELIAKIE .....	8
Poděkování .....	9
Snídaně .....	10
Obědy .....	16
Mlsáme s babičkou .....	25
Večere .....	35
Výlety .....	41
Oslavy .....	46
Svatba .....	54
Vánoce .....	63
Závěr .....	67
Abecední seznam jídel .....	68

# Úvod

Knižku jsem věnovala všem babičkám, ale budu moc ráda, jestli si v ní najde i někdo jiný nějaký ten recept. Babička je přece jedno z nejhezčích slov, co znám. Chci si s vnoučaty hrát a mazlit je. Proto jsou recepty převážně jednoduché, rychlé, aby zbyl čas na hraní si s dětmi, pexeso a pohádky před spaním.

*Vaše Kamila K.*

**Kvalita a inovace, to je naše tradice...**

**BEZ  
LEPKU**

**GLUTEN  
FREE**



 [www.jipek.cz](http://www.jipek.cz)  
  **jizerské pekárny**

 [odbyt@jipek.cz](mailto:odbyt@jipek.cz)  
 **+420 487 820 430**



# CELIAKIE

Bezlepková dieta se stává stále populárnějším tématem naší doby.

Vyšetření na celiakii se stalo téměř běžnou součástí vyšetření při různých obtížích a je také daleko dostupnější a snazší. Dříve se na celiakii myslelo hlavně u dětí, které bolelo břicho nebo které měly zažívací potíže. V současné době se spektrum příznaků tohoto onemocnění velmi změnilo. Hlavním důvodem vyšetření bývá u dětí neprospívání, porucha růstu, chudokrevnost. Ale stalo se i běžnou součástí alergologického vyšetření, např. při alergické rýmě nebo astmatu. Na celiakii bychom měli myslet i při onemocnění zubů a dásní, psychických potíží, např. poruchy příjmu potravy mohou skrývat celiakii a také svalové slabosti, hlavně hypotonie břišního svalstva. Ke stanovení diagnózy celiakie u dětí velmi často stačí jen krevní odběr, který je dostupný u každého praktického lékaře. Pokud se splní kritéria, nemusí se většinou již dělat biopsie střevní sliznice. Diagnózu stanovuje gastroenterolog a terapií je celoživotní bezlepková dieta. Vhodná je i substituce vitaminů a minerálů, hlavně vitamínu D.

*MUDr. Pavla Hromádková*

# Poděkování

Poděkování patří hlavně mému manželovi za podporu a trpělivost. Dále chci poděkovat MUDr. Miroslavu Lomíčkovi ze zdravotnické redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s. za podporu další kuchařku vydat. Poděkování patří rovněž MUDr. Pavle Hromádkové za odbornou pomoc a konzultace, Jizerským pekárnám za finanční pomoc při vydání knihy.

# Snídaně



**J**e víkend a máte hlídat? Takže, vstává se v 6 hodin. Holt děti neberou v potaz, že je sobota. A taky hrozí, že ranní kávačka nebude v klidu. Ale když si vše večer přichystáte, pokud to je možné, máte vyhráno.

## Rýžová kaše

### Ingredience

100 g rýže  
1 litr mléka  
60 g cukru  
1 vanilkový cukr  
špetka soli

### Postup

Veškeré ingredience dáme do hrnce a na mírném ohni vaříme doměkka.

Así tak 45 minut.

Podáváme posypané skořicí, kakaem nebo s čerstvým ovocem.

## Jáhlová kaše

### Ingredience

150 g jáhel  
500 ml mléka  
na zdobení – med, skořice, kakao, hrozinky, čerstvé ovoce

### Postup

Jáhly třikrát spaříme vroucí vodou. Spařené dáme vařit s mlékem. Vaříme doměkka. Zdobíme dle libosti a chuti medem, kakaem.

## Pohanková kaše

### Ingredience

100 g pohanky  
450 ml mléka  
špetka soli  
na zdobení – kakao, skořice, med, hrozinky, oříšky, ovoce

### Postup

Pohanku dáme do hrnce s mlékem, osolíme a na mírném ohni vaříme do měkka.

Zdobíme dle chuti skořicí, kakaem, ovocem, hrozinkami.

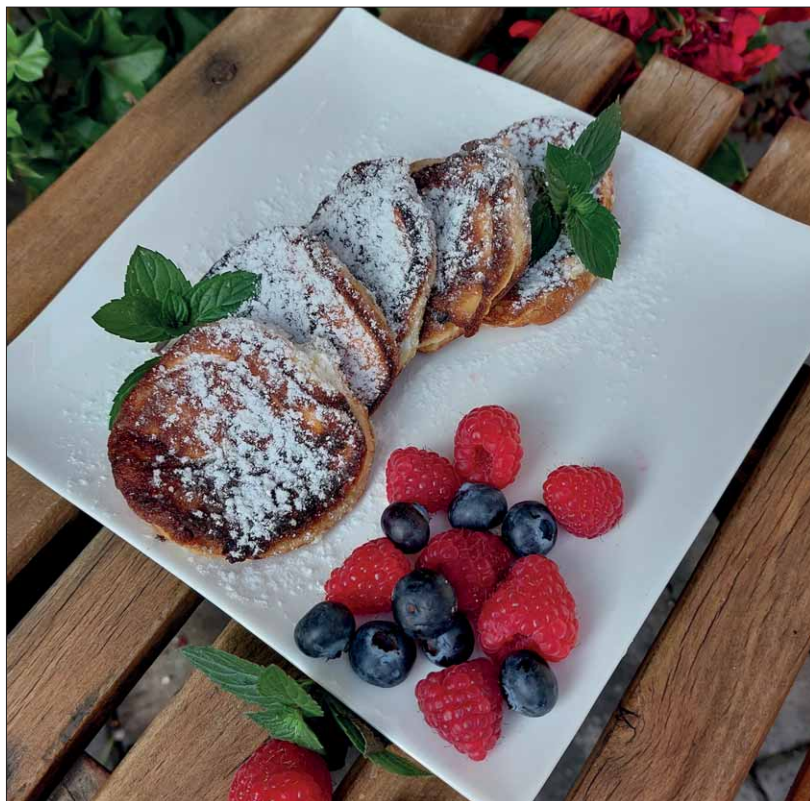
## Palačinky

### Ingredience

200 ml mléka  
1 vejce  
1 lžičce cukru  
2 lžičce mouky Jizerka

### Postup

Do misky dáme mléko a ostatní ingredience, pořádně prošleháme. Pánvičku na malé lívanečky pořádně promastíme a usmažíme malé palačinky. Podáváme s ovocem nebo marmeládou.



## Lívanečky

### Ingredience

- 250 ml mléka
- špetka soli
- 1 žloutek
- 1 vařený brambor
- 100 g mouky Jizerka
- 2 dg kvasnic
- 1 lžíce cukru

### Postup

Kvasnice rozdrobíme do hrnečku, zalijeme do půlky vlažným mlékem a necháme vykynout. Do misky dáme mouku, sůl, nastrouhaný vařený brambor, cukr, žloutek. Nalijeme kvásek a zbytek mléka. Těsto pořádně promícháme a necháme asi tak 1 hodinu v teple kynout. Na pánvičku pro lívanečky rozpálíme trochu oleje a usmažíme malé lívanečky. Můžeme podávat s ovocem, povídky, nebo jenom posypané skořicovým cukrem.



## Řepové vafle

### Ingredience

300 g mouky Jizerka  
100 g cukru  
1 větší uvařená červená řepa  
1 banán  
2 lžice oleje  
2 lžice bílého jogurtu  
5 lžic vlažné vody  
½ bezlepkového prášku do pečiva  
špetka soli  
4 vejce



### Postup

V misce rozmixujeme řepu, banán, vejce, olej, jogurt a vodu. Ve druhé misce zamícháme mouku, cukr, prášek do pečiva. Do misky s řepou přidáme sypkou směs a zlehka vše pořádně promixujeme.

Dáme na chvilku odležet. Na pánvičku si dáme olej a můžeme smažit, nebo těsto můžeme použít na vafle do vaflovače. Zdobíme tvarohem a ovocem.

## Banánový chléb

### Ingredience

3 větší banány  
150 g másla  
100 g cukru  
1 bílý jogurt  
270 g mouky Jizerka  
1 bezlepkový prášek do pečiva  
2 vejce  
skořicový cukr, špetka soli, nasekané oříšky nebo mandle

### Postup

V misce vyšleháme banány, jogurt, vejce a rozpuštěné máslo. Do větší misky dáme mouku, cukr, prášek do pečiva. Přilijeme rozmixované banány, pořádně vše vyšleháme. Přidáme nasekané ořechy nebo mandle. Dáme do formy na chleba. Pečeme na 170 °C asi tak 45 minut.





## Malé dalaňky

### Ingredience

400 g mouky Jizerky  
100 g cukru krystal  
120 g másla  
250 g tvarohu  
150 ml mléka  
2 vejce  
1 bezlepkový prášek do pečiva  
hrozinky, nasekané mandle

### Postup

Na vál dáme mouku, cukr a nakrájený tuk pokojově teploty. Přidáme vajíčko, tvaroh, prášek do pečiva, hrozinky a nasekané mandle. Těsto pořádně vypracujeme. Na plach dáme pečící papír. Z těsta vytvarujeme malé dalaňky, které potřeme rozkvedlaným vajíčkem a posypeme nasekanými mandlemi. Pečeme na 160 °C asi tak 30 minut.

## Loupáky

### Ingredience

500 g mouky Jizerky  
50 g cukru krystal  
50 g másla  
1 vejce  
1 kostka droždí  
250 ml mléka



### Postup

Uděláme kvásek, droždí rozdrobíme s trochou cukru a zalijeme do půlky hrnku vlažným mlékem. Necháme vykynout.

Do mísy dáme mouku, rozehráté máslo, zbytek cukru, vejce a vykynutý kvásek, přidáme zbytek mléka. Těsto pořádně vypracujeme a necháme asi tak 1 hodinu kynout. Na plech dáme pečící papír a vypracujeme malé loupáky. Můžeme posypat mákem a pečeme 45 minut na 170 °C.

## Bagety

### Ingredience

1 směs na bezlepkový bílý chleba – Jizerské pekárny

2 lžičce směsi na bezlepkový chleba Natu-res Promise

500 ml vlažné vody

1 sušené droždí

### Postup

Do pekárny dáme vlažnou vodu, směs na chleba a sušené droždí. Zapneme na program těsto. Po vykynutí dáme těsto na vál. Přidáme trochu mouky Jizerky a vypracujeme tři stejné válečky. Dáme do formy na bagety. Potřeme trochou tuku, nožem uděláme menší podélné řezy, posypeme kmínem a hrubou solí. Pečeme 30 minut na 240 °C. Odstraníme víko a dopečeme dozlatova cca 5 minut. Formu mohou jen doporučit, jsou z ní super bagety.



## Chléb

### Ingredience

1 směs na bílý bezlepkový chleba

2 lžičce směsi na bezlepkový chleba Natu-res Promise

500 ml vlažné vody

1 sušené droždí

### Postup

Do pekárny dáme vlažnou vodu, nasy-peme směs a sušené droždí. Zapneme na program těsto. Po vykynutí dáme těsto na vál. Přidáme trochu mouky Jizerky a vypracujeme bochánek. Dáme do formy na chleba. Potřeme tukem, napříč trochu prořízneme. Posypeme hrubou solí a kmínem. Dáme do trouby. Pečeme 45 minut na 250 °C. Odkryjeme a dopečeme ještě 10 minut. Chleba můžeme použít dle chuti, to samé i přísady jako třeba slunečnicová semínka.



# Obědy





**U**kažte mi dítě, které nemá rádo špagety, bramborovou kaši, rybí prsty. Všechno se dá vyřešit. Stojí to sice trochu námahy, ale za ten dětský úsměv to přece stojí.

## Špagety

### Ingredience

200 g bezlepkových těstovin  
100 g mletého masa  
1 cibulka, česnek, oregano, sůl, rajčata,  
bazalka, sýr

### Postup

Špagety uvaříme v osolené vodě. Zatím si připravíme masovou směs. Cibulku oloupeme a najemno nakrájíme. Na pánvičce rozehřejeme trochu tuku a cibulku dozlatova osmahneme. Přidáme maso, které okořeníme. Rajčata najemno nakrájíme a přidáme k masu. Vše povaříme. Podáváme posypané sýrem a s čerstvou bazalkou.

## Lasagne

### Ingredience těsto

300 g mouky Jizerky  
3 vejce  
3 lžíce oleje  
špetka soli  
3 lžíce perlivé vody

### Náplň

100 g mletého hovězího masa  
100 g mletého vepřového masa  
1 mrkev, 1 cibulka  
olivový olej  
sůl, oregano, česnek, sušená rajčata  
rajčatový protlak  
sýr





### Postup

Na pánvičku dáme olej a rozehrějeme, lehce orestujeme nadrobno nakrájenou zeleninu, přidáme maso a koření. Zlehka osmahneme. Přidáme rajčatový protlak a nadrobno nakrájená sušená rajčata. Lehce povaříme.

### Postup lasagne

Mouku dáme na vál, přidáme vejce olej, sůl a vodu. Vypracujeme těsto a necháme 30 minut odležet. Vyválíme slabší plátky, rádélkem uděláme čtverce – dle zapékačí misky. Misku na lasagne vymažeme olejem a položíme plát lasagní. Dáme omáčku a posypeme sýrem. Položíme další plát a opakujeme. Nakonec vše posypeme sýrem a dáme zapéct asi tak na 40 minut 180 °C. Omáčku si připravíme dle chuti.

### Zapečené tortilly

#### Ingredience tortilla

200 g mouky Jizerka  
100 ml vlažné vody  
40 g másla  
špetka soli

#### Náplň

100 g kuřecího masa  
cibule, rajče, papriky, oregano, sůl  
150 ml smetany  
100 g strouhaného sýra

#### Postup

Na vál dáme mouku a ostatní ingredience. Vypracujeme těsto. Necháme chvilku odležet. Vál si pomůčneme a vyválíme menší tortilly. Připravíme si náplň.

Na pánvičce osmahneme cibulku a na kostičky nakrájené kuřecí maso. Osolíme a přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu. Tortilly naplníme masovou náplní. Do misky dáme smetanu a strouhaný sýr, zamícháme a podlijeme tímto tortilly. Dáme zapéct asi tak na 20 minut na 190 °C.

### Zapečená bramborová kaše

#### Ingredience bramborová kaše

6 větších brambor  
1 hrnek mléka  
sůl, lžička másla

#### Ingredience masová náplň

150 g mletého masa  
3 větší papriky  
3 větší rajčata  
1 menší cuketa  
stroužek česneku, oregano, sladká paprika, cibule, olivový olej

#### Postup

Cibulku osmahneme, přidáme mleté maso a lehce povaříme. Přidáme nakrájenou papriku a rajčata. Cuketu oloupeme a nastroháme. Okořeníme a lehce vše povaříme. Zatím dáme vařit oloupané a osolené brambory. Předehřejeme si mléko. Brambory scedíme a pořádně rozmixujeme, přidáme lžičku másla a mléko. Znovu vše rozmixujeme. Do zapékačí misky dáme mleté maso se zeleninou a poklademe bramborovou kaší. Dáme do trouby zapéct asi tak na 15 minut na 190 °C.