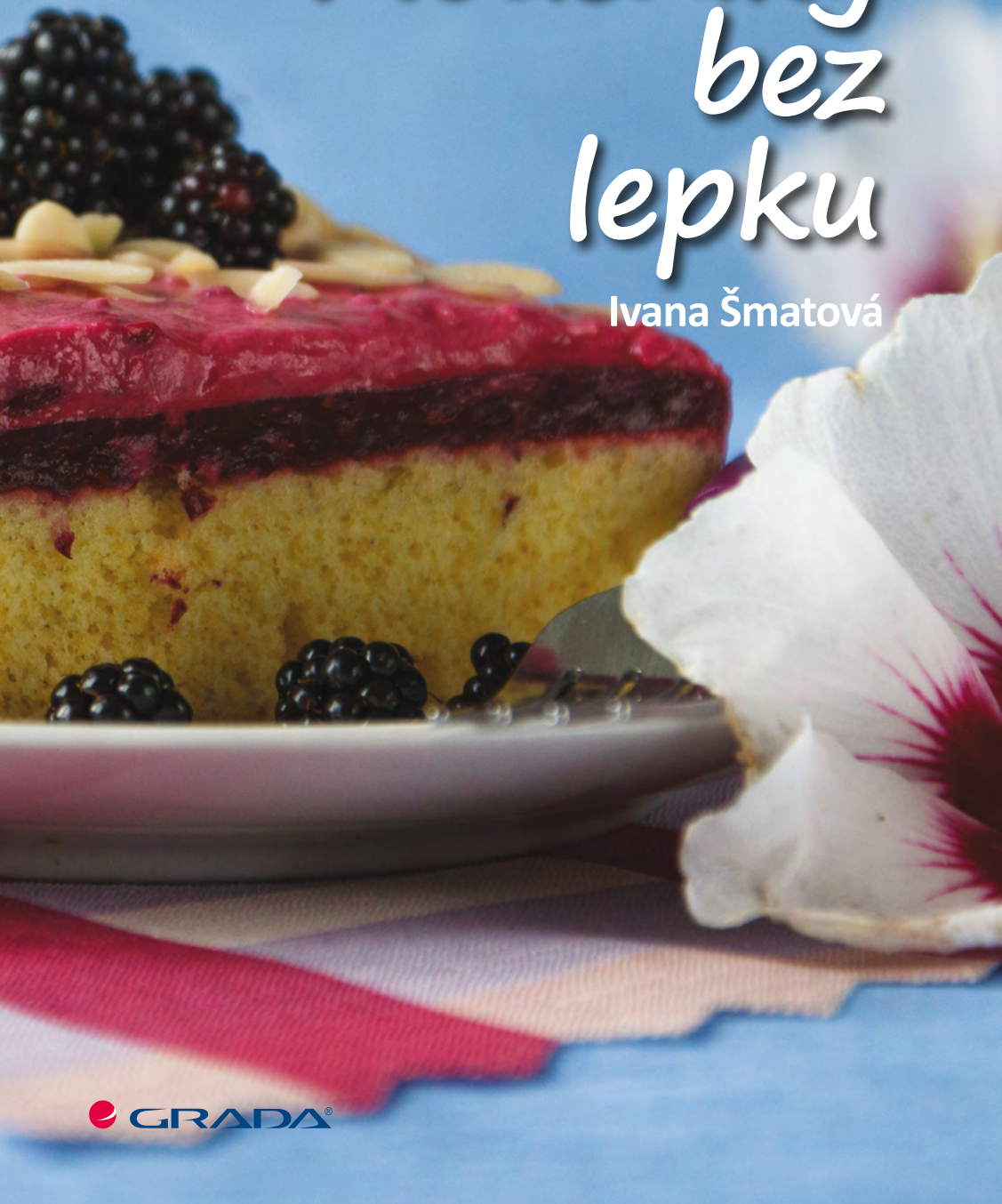


Moučníky bez lepku

Ivana Šmatová





Grada Publishing

Moučníky bez lepku

Ivana Šmatová



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**.

Moučníky bez lepku

Ivana Šmatová

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

info@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 5778. publikaci

Texty Ivana Šmatová

Fotografie v knize a na obálce Monika Davidová

Grafický návrh a dekorace Ivana Šmatová, Monika Davidová

Sazba a návrh obálky Monika Davidová

Odpovědná redaktorka Ing. Jana Minářová

Počet stran 104

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Design © Monika Davidová, 2015

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků. Doporučení a pracovní postupy v této knize byly autorkou ověřeny, přesto nelze za ně převzít zodpovědnost. Autor ani nakladatelství neručí za jakékoliv věcné, osobní ani majetkové škody.

ISBN 978-80-247-5387-4 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-9688-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9689-5 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Obsah

Úvodní slovo	7
Buchty a koláče	9
Buchta Raffaello	10
Muffiny	11
Tvarohové muffiny	12
Rychlá bábovka	14
Cuketová buchta	16
Dýňová buchta	16
Bábovka s jablky bez tuku	17
Perník	18
Třešňová buchta s tvarohem	19
Mřížák	20
Drážďanský koláč	22
Lahodný švestkový koláč	23
Kokosová bublanina	24
Koláč líné ženy	25
Jablkový koláč	26
Brazilské moka dortičky	27
Roláda Buche de Noel	28
Rychlá roláda	30
Višňový závin s mákem	31
Tvarohový překládaný koláč s kousky jablek a ořechů	32
Švestkové srdce	34
Rychlý ovocný koláč	36
Maková buchta s drobenkou	38
Ořechová bábovka s čokoládou	39
Jablečný závin	40
Ořechovo-jablkový koláč se sněhem	41
Velikonoční zajíček	42
Řezy	43
Citrónové řezy	44
Dunajské vlny	46
Bohémky	47
Ořechové řezy	48
Jahodové řezy	50
Ananasové řezy	51
Ovocné řezy s tvarohem	52
Medovníkové řezy	53
Nedělní ořechová „mňamka“	54

Obrácené jablkové řezy	56
Strouhané jablkové řezy	57
Ostružiny ve skle	58
Ořechové kostky	59
Mrkvové řezy	60
<i>Dorty</i>	61
Maminčin dort	62
Valentýnský dort	63
Cappuccino dort	64
Narozeninový dort	66
Kokosový dort	67
Dort s pudinkem, šlehačkou a jahodami	68
Ananasový dort s karamellem	69
Dort s Whisky	70
<i>Vánoční pečení</i>	71
Linecké pečivo	72
Vanilkové rohlíčky	73
Perníčky	74
Vánoční stromek	76
Vánoční kapřík	78
<i>Drobné pečivo</i>	79
Dinosauří sušenky	80
Levandulové sušenky	81
Esíčka	82
Skořicové sušenky	83
Čokoládová srdíčka	84
Rychlé sušenky	86
Ovocné košíčky	88
Piškoty	89
Mrkvové sušenky	90
Kokosové hvězdičky	92
Sněhové pusinky	94
Laskonky	95
Voňavé sušenky	96
Těsto na čtyři způsoby	97
Jablečno-karamelové košíčky	98
Marmeládové šátečky z listového těsta	99
Cake pops	100

Úvodní slovo

Bezelepková dieta – dvě slova, při jejichž vyřčení se vám možná podlomí kolena a zamlží před očima. Celiakie a celková intolerance lepku je v dnešní době hodně rozšířená a mnoha odborníky označována za další civilizační chorobu, která postihuje stále větší počet lidí. Nejsem odborník na výživu, takže se vás nebudu snažit přesvědčit o vlivu pšenice a dalších obilnin na lidský organizmus. Každý, kdo musí držet tuto dietu, ví sám nejlépe, jak se cítí, co mu bylo odepřeno a co naopak získal.

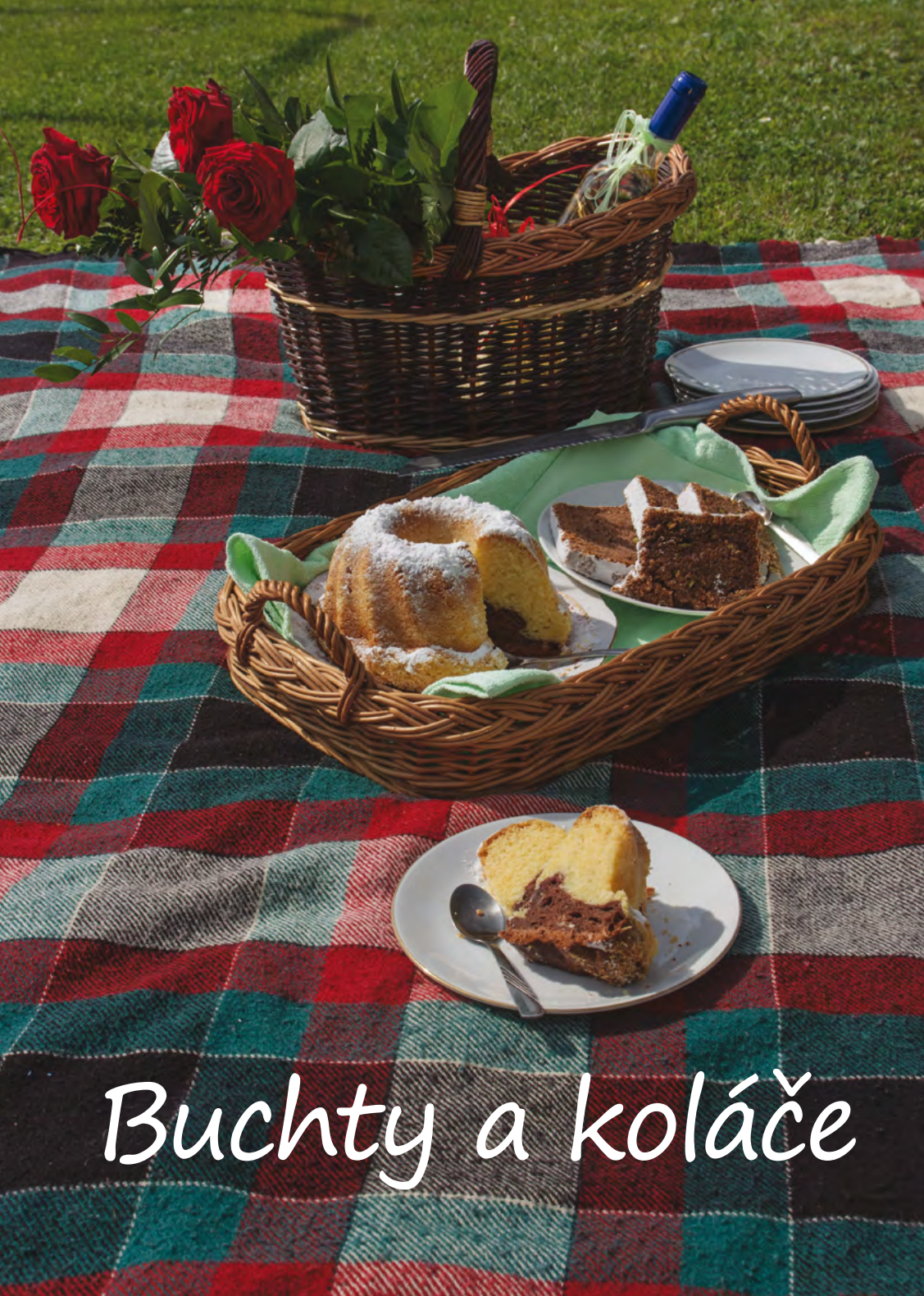
Jsem jen obyčejná máma, která ráda pekla svojí rodině různé dobroty. Po diagnostikování celiakie u dcery jsem náhle viděla všechno dosavadní vaření a pečení pesimisticky, dokud jsem poprvé nevytáhla z trouby pekáč plný bezelepkových buchet, a zjistila, že to půjde. Dokonce všem chutnaly tyto buchty mnohem více než klasické „lepkové“. Následovaly hodiny a dny pokusů a omylů s různými druhy mouky, poměrů surovin a nových kombinací. Výsledkem je tato sbírka sladkých receptů, která vám může pomoci jako odrazový můstek v začátcích toho vašeho „bezelepkového“ pečení.

Nemusíte se bát, zvládnete všechno. Od nejjednodušších buchet pro nedělní odpoledne, přes řezy servírované při rodinné oslavě až po náročnější dorty. Samozřejmě nechybí ani recepty na vánoční cukroví nebo na sušenky, když vás pouze honí mlsná. A nebojte se experimentovat a používat různé druhy mouky, každá má jedinečnou chuť – pohanková, kokosová, kukuřičná ..., výběr je skutečně rozmanitý, díky němuž bude mít vaše „sladké pečení“ pokaždé jiný rozměr.

Přeji hodně příjemných chvil nejen u ochutnávání konečného výsledku, ale především u jeho pečení. Vždyť vykouzlit něco nového, krásného, a především sladce chutného, je cílem každé správné pekačky či cukráčky.

Ivana Šmatová





Buchtý a koláče

Buchta Raffaello

Budeme potřebovat:

- ½ hrnku cukru
- 3 vejce
- 1 hrnek mléka
- 1 hrnek bezlepkové samokypřící mouky
- 1 hrnek kukuřičné mouky
- ½ hrnku oleje
- 1 kypřící prášek do pečiva
- 1 hrnek strouhaného kokosu
- ½ hrnku cukru
- 1 smetanu na šlehání

Postup:

- Všechny suroviny smícháme a vlijeme na plech vyložený papírem na pečení.
- Kokos a cukr na posyp smícháme a těsto jím celé posypeme.
- Pečeme v mírně vyhřáté troubě, dokud cukr nezhnědne.
- Ihned po vytažení z trouby ještě horkou buchtu polijeme šlehačkou a necháme vychladnout.

Tip: Buchta je nejlepší druhý den, když se šlehačka pořádně nasákne dovnitř. Ovšem do druhého dne vydrží jen zřídka.



Muffiny

Budeme potřebovat:

- 250 g samokypřící bezlepkové mouky
- 125 g hnědého cukru
- ½ balíčku prášku do pečiva
- 2 lžice oleje
- 2 vejce
- 1 vanilkový cukr
- 150 ml mléka
- špetku soli
- 150 g hořké posekané čokolády

Postup:

- Připravíme si dvě mísy. V jedné smícháme mouku s práškem do pečiva, posekanou čokoládou a špetkou soli.
- Do druhé mísy dáme cukr, vejce, vanilkový cukr, mléko a olej. Dobře promícháme a vlijeme do první mísy se suchými surovinami.
- Naplníme formu na muffiny, kterou můžeme vymazat a vysypat moukou nebo do ní vložíme košíčky.
- Pečeme pomalu ve vyhřáté troubě.
- Upečené necháme asi 5 min vychladnout a až pak vyndáme z formy.

Tip: Čokoládu můžeme nahradit oříškem, banánem, nebo jiným ovocem.



Tvarohové muffiny

Budeme potřebovat:

- 1 ½ hrnku samokypřící bezlepkové mouky
- ½ hrnku cukru moučky
- 1 lžičku prášku do pečiva
- 1 lžičku sody
- ½ hrnku oleje
- 1 vejce
- ¼ hrnku mléka
- špetku soli
- 1 lžičku citrónové kůry
- ½ hrnku rozinek
- 100 g posekané hořké čokolády

Postup:

- Připravíme si dvě mísy. V jedné smícháme mouku s práškem do pečiva, sodou, posekanou čokoládou, citrónovou kůrou a špetkou soli.
- V druhé míse vyšleháme tvaroh s cukrem, přidáme vejce, mléko a olej. Dobře promícháme a vlijeme do první mísy se suchými surovinami. Nakonec přidáme rozinky.
- Těsto smícháme a naplníme jím formu na muffiny.
- Pečeme pomalu ve vyhřáté troubě.
- Upečené necháme asi 5 min vychladnout a až potom opatrně vyndáme z formy.

Tip: Hotové muffiny můžeme posypat moučkovým cukrem nebo ozdobit krémem a polevou.





Rychlá bábovka

Budeme potřebovat:

- 3 vejce
- 1 ½ hrnku moučkového cukru
- ¼ hrnku oleje
- ¼ hrnku mléka
- 1 hrnek samokypřící bezlepkové mouky
- 1 hrnek pohankové mouky
- ½ balíčku prášku do pečiva
- 1 vanilkový cukr
- kakao

Postup:

- Vejce vyšleháme s cukrem a olejem.
- Přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva a mléko.
- Těsto rozdělíme na dva stejné díly, do jednoho přidáme kakao a promícháme.
- Bábovkovou formu vymastíme, vysypeme moukou a vlijeme do ní nejdříve světlé těsto, na které rozetřeme kakaové těsto.
- Pečeme pomalu ve vyhřáté troubě.

Tip: Pokud používáme formu s teflonovou úpravou, stačí jen jemně potřít olejem.





Cuketová buchta

Budeme potřebovat:

- 3 vejce
- 1 hrnek samokypřící bezlepkové mouky
- 2 hrnky pohankové mouky
- 2 hrnky cukru
- 1 hrnek oleje
- 2 lžičky skořice
- 1 lžice kakaa
- 1 balíček vanilkového cukru
- 1 balíček prášku do pečiva
- 2 hrnky na kostky nakrájené cukety
- ½ hrnku mléka

Postup:

- Všechny přísady v míse promícháme.
- Plech s vyšším okrajem vymažeme tukem a vysypeme kokosem.
- Těsto nalijeme na plech a pečeme při 170–180 °C asi 30 min.
- Po upečení necháme vychladnout.



Dýňová buchta

Budeme potřebovat:

- 350 g samokypřící bezlepkové mouky
- 350 g moučkového cukru
- 1 malou dýni
- 2 vejce
- 1 prášek do pečiva
- 250 ml mléka
- 150 ml oleje
- 2 lžice kakaa

Postup:

- Mouku smícháme s práškem do pečiva, přidáme kakao, cukr a promícháme.
- Pak přidáme nahrubo nastrouhanou dýni.
- Nakonec vmícháme i ostatní suroviny a nalijeme na plech.
- Pečeme ve vyhřáté troubě.

Bábovka s jablky bez tuku

Budeme potřebovat:

- 4 vejce
- 200 g cukru
- 220 g bezlepkové samokypřící mouky
- 200 g jemně strouhaných jablek
- 1 balíček vanilkového cukru
- trochu rozinek
- tuk na vymazání a mouka na vysypání formy
- prášek do pečiva

Postup:

- V míse ušleháme vejce, cukr a vanilkový cukr.
- Do utřené směsi vmícháme mouku s práškem do pečiva, nastrouhaná jablka a rozinky.
- Směs naplníme tukem vymazanou formu a zvolna pečeme v předem vyhřáté troubě asi na 170 °C.

Tip: Bábovku můžeme polít bílou nebo mléčnou čokoládou a ozdobit barevnými kuličkami nebo vločkami.



Perník

Budeme potřebovat:

- 2 vejce
- 300 g moučkového cukru
- 150 ml oleje
- 1 hrnek mléka
- 2 lžíce marmelády
- 1 lžičku skořice
- 2 lžíci kakaa
- 1 prášek do pečiva
- 440 g bezlepkové mouky
- 100 g mandlí

Poleva:

- 100 g čokolády na vaření
- 30 g ztuženého potravního tuku
- 1 lžíci oleje

Postup:

- Vyšleháme celé vejce s cukrem, přidáme olej, mléko, marmeládu a mouku, do které předtím zamícháme kakao, mandle, prášek do pečiva a skořici.
- Těsto vylijeme na plech vyložený papírem na pečení a pečeme ve vyhřáté troubě.
- Upečené posypeme práškovým cukrem nebo potřeme marmeládou a polijeme čokoládovou polevou.

Poleva:

- Čokoládu nalámeme na malé kousky, přidáme tuk, olej a ve vodní lázni vymícháme na hladkou hmotu.

Tip: Na čokoládovou polevu můžeme ještě nasypat kousky mandlí.



Třešňová buchta s tvarohem

Budeme potřebovat:

Těsto:

- 160 g bezlepkové mouky
- 40 g moučkového cukru
- ½ balíčku prášku do pečiva
- 80 g másla
- 1 vejce

Náplň:

- 250 g měkkého tvarohu
- 60 g moučkového cukru
- 1 vanilkový cukr
- 2 vejce
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- 50 g rozinek
- 500 g třešní zbavených pecek

Postup:

- Z mouky, cukru, prášku do pečiva, másla a vajíčka vypracujeme těsto.
- Vyválíme jej na pomoučněném vále a vyložíme jím dno a okraje dortové formy.
- Dáme péct do vyhřáté trouby.
- Na částečně upečený koláč poklademe vypeckované třešně, zalijeme tvarohovou náplní a dáme dopéct.

Náplň:

- Tvaroh rozšleháme s cukrem, žloutkami, škrobem a rozinkami. Pozvolna přidáváme sníh z bílků.

Tip: Můžeme ještě dozdobit čerstvými třešněmi.

