

# 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

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

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

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

# 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 ujíždí na čokoládě, si tento chlebík, který je navíc vylepšen kokosem, zamiluje. Je ideální k snídani nebo ke svačině, ke kafičku 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 kypřícího 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 kypřící 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 lžice chia semínek
- 4 lžice 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.