

Recepty - bezlepková dieta

Česnekovo-bramborový chléb

200 g mouky Mantler, 100 g mouky Promix forte, 100 g pohankové mouky, špetka Xantanové gumy, 1 sáček sušeného droždí, 1 vejce, 3 lžice oleje, 3 hrsti rýžových burisonů, 1 lžička cukru, 2 lžičky soli, 2 stroužky česneku, drcený kmín, 250 – 300 ml mléka nebo vody, 2 – 3 uvařené a nastrouhané brambory

Do pícky dáme nejprve mléko, olej, vejce. Nahoru nasypeme bezlepkovou mouku, ve které jsme promíchali Xantanovou gumu, sůl, cukr, burisony, nastrouhané brambory, drcený kmín, stroužky česneku a kvasnice. Pícku nastavíme na program „gluten free“ a upečeme. V jednom plátku chleba asi 1,5 cm silném jsou 2 VJ. Tento recept lze použít k přípravě chleba i v klasicky pečící troubě.

Bezlepkové rohlíky

350 g bezlepkové mouky Mantler (jinou raději ne - rohlíky neudrží tvar a rozjedou se), 2 vajíčka, 2,5 dcl mléka nebo vody, 3 lžice oleje, 1 balíček droždí (42 g), 1 lžička cukru, 1 lžička soli

Zpracujeme těsto a ihned vytvarujeme rohlíky na plech vyložený pečícím papírem. Potřeme vajíčkem a posypeme mákem, kmínem, jakýmkoliv semínkem, strouhaným sýrem. Necháme 15 minut vykynout a dáme do trouby. Pečeme asi 20 minut. Já mám horkovzdušnou troubu; když nám pečivo peče babička, která má obyčejnou, dává do trouby kastrůlek s vodou.

Bezlepkový chleba

2,5 dcl vlažné vody, ½ kostky droždí, 4 dcl mouky Promix – T (nebo kombinace ¾ Mantler a ¼ kukuřičné hladké), 3 vrchovaté lžice nastrouhaných vařených studených brambor, 4 vrchovaté lžice tvrdého strouhaného sýra, 1,5 polévkové lžice oleje, 2 kávové lžičky octa, 1 kávová lžička soli, kmín, semínka, chlebové koření

Do každého chleba přidáváme chlebové koření (dá se koupit směs nazvaná chlebové koření) a různá semínka – slunečnice, sezam, dýňové semínko, lněné semínko světlé a tmavé, po povrchu se může chleba posypat sojovými vločkami. Tyto dva chleby jsou po upečení krásně vláčné, používáme je nejvíce, jsou k nerozeznání od lepkového chleba – díky koření, semínkům. Nikdy nepečeme chleba podle návodu na obale, kde je jenom směs s přidáním vody.

Bezlepkový chleba

31 dkg mouky (25 dkg bílé + 6 dkg kukuřičné hladké), lžička soli, ½ kostky droždí do ¼ l vody, 1 vejce, 6 dkg oleje, kmín, semínka, chlebové koření

Do každého chleba přidáváme chlebové koření (dá se koupit směs nazvaná chlebové koření) a různá semínka – slunečnice, sezam, dýňové semínko, lněné semínko světlé a tmavé, po povrchu se může chleba posypat sojovými vločkami. Tyto dva chleby jsou po upečení krásně vláčné, používáme je nejvíce, jsou k nerozeznání od lepkového chleba – díky koření, semínkům. Nikdy nepečeme chleba podle návodu na obale, kde je jenom směs s přidáním vody

Bezva veka

250 ml bílého jogurtu, 450 ml mléka, 3 lžice oleje, 1 lžice cukru, 450 g mouky Mantler, 1,5 lžičky soli, 1,5 balíčku sušeného droždí

Bramborové knedlíky

250 g vařených brambor, 1 vejce, sůl, 150 g kukuřičné mouky polohrubé

Vaříme v páře.

Bylinkový chléb

1 1/3 hrnečku mléka, 2 polévkové lžice másla, 1 1/2 hrnečku bezlepkové mouky Mantler, 1/2 hrnečku rýžové mouky, špetka Xantanové gumy, 1 čajová lžice soli, 1 polévková lžice cukru, 1 1/2 čajové lžice sušeného droždí, 1 čajová lžice majoránky, 1 čajová lžice bazalky, 1 čajová lžice tymiánu, 2 stroužky drceného česneku

Cukr rozpustíme ve vlažném mléce, přidáme droždí a necháme vzkypět. Přidáme sůl, máslo a postupně přisypáváme mouku Mantler, do které jsme rozmíchali Xantanovou gumu. Nakonec přidáme bylinky a dobře, nejlépe elektrickým hnětačem, vymícháme. Vložíme do vymazané formy na biskupský chlebiček, necháme asi 30 minut vykynout a upečeme. Podáváme namazaný např. pomazánkovým máslem a obložený čerstvou zeleninou. Tento chléb lze připravit také v domácí píce na chleba.

Jizerské koláčky

400 g bezlepkové mouky Jizerka, 2 vejce, špetka soli, 50 g cukru, sáček sušeného droždí, 2 dcl vody, 30 g másla, 30 g oleje žmolenka: bezlepková mouka Jizerka, máslo, umělé sladidlo tvarohová náplň: tvaroh, umělé sladidlo, vejce

Do vlažné vody (já dávám mléko) nasypeme trochu cukru a droždí. Umícháme vejce, sůl, bezlepkovou mouku, rozpuštěné máslo, olej a kvásek. Vše dobře promísíme. Necháme chvíli odpočinout. Z těsta tvoříme na pečicí papír malé placičky, potřeme tvarohovou náplní, doprostřed dáme dia marmeládu, kraje potřeme vajíčkem a koláčky posypeme žmolenkou. Hotové koláčky necháme alespoň 40 minut vykynout a pak pečeme v troubě vyhřáté na 180oC asi 20 minut. Jeden koláček jsme zkusili udělat s náplní vevnitř, a protože se s moukou Jizerka pracuje výborně, podařil se upéct krásně. Pekli jsme jen z poloviční dávky. Z tohoto těsta jdou i Honzovy buchty a makový a tvarohový závin.

Kmínový chléb

400 g Promix CH, 400 ml podmáslí, 1 lžice octa, 25 g sádla, 1 lžička koření na chleba, 1/2 lžičky kmínu, 1/2 lžičky soli, balíček sušeného droždí nebo 15 g čerstvého droždí, forma na pečení chleba vymazaná sádlem

Droždí rozpustíme v podmáslí, přidáme ocet, bezlepkovou mouku a ostatní suroviny a vymísíme hladké těsto. Pro dobré vymísění použijeme elektrický hnětač. Těsto vložíme do sádlem vymazané formy na chleba a necháme dobře vykynout (asi 40 minut). Pečeme v troubě vyhřáté na 220oC asi

40 minut. Pozn.: Sádlo doporučuji nezaměňovat za jiný tuk. Chléb Vás překvapí svojí vláčností a vynikající chutí.

Knedlíky z hrnečků

4 vejce, 250 ml mléka, 250 g bezlepkové mouky Mantler, 60 g rýžových burisonů, 1 lžička prášku do pečiva, sůl, tuk na vymazání hrnečků (třeba olej), (5 čtvrtlitrových hrnečků)

Ze žloutků, mouky, prášku do pečiva a soli ušleháme řidší těsto. Z bílků ušleháme sníh. Do těsta přidáme burisony a nakonec lehce vmícháme sníh z bílků. Hrnečky pečlivě vymažeme a vysypeme a naplníme do 2/3 těstem. Postavíme je do hrnce s vařící vodou, aby byly do poloviny ponořené. Vaříme zvolna asi 30 minut. Po uvaření je ihned obřízneme nožem a vyklopíme.

Kokosové pečivo do formiček

25 dkg hladké mouky, 25 dkg másla, 12 dkg kokosu, 1 Sorbit

Vše spojíme v těsto, plníme do formiček a upečeme.

Kynutý koláč

250 g hladké mouky, 100 g tuku, 30 g Sorbitu, 30 g droždí, 1 žloutek, troška mléka

Vykynuté těsto rozprostřeme na malý plech, poklademe ovocem a upečeme.

Lístkové těsto

1 kelímek pomazánkového másla (neochuceného – od firmy Madeta), 1 kelímek bezlepkové mouky Jizerka

Suroviny smícháme a dobře zpracujeme. V mikrotenovém sáčku uložíme alespoň na hodinu do ledničky. Z poloviny jsem dělala jablečný závin: placku posypat kokosem, strouhaná jablka, skořice, ořechy. Stočený závin jsem potřela vajíčkem a posypala plátkovými mandlemi. Z druhé poloviny jsem dělala šneky naslano: placku jsem pokryla šunkou, plátkovým sýrem, smotala a krájela na 1 cm široká kolečka. Ty jsem potřela vajíčkem a posypala sezamovým semínkem.

Lněný chléb

350 g Jizerky, 2 pol. lžíce pohankových klíčků, 80 g pohankové mouky, 2 pol. lžíce Promix FORTE, 300 ml vody, 50 ml mléka nebo podmáslí, 3 lžíce oleje, 1 lžíce octa, 1 lžička cukru, 9 g soli, 1 pol. lžíce chlebového koření, 1 sáček sušeného droždí, 2 pol. lžíce lněných semínek

Do pečicí nádoby nejprve nalijeme vodu, mléko nebo podmáslí, olej, ocet a nasypeme sůl a cukr. Nahoru nasypeme všechny sypké přísady – mouku, pohankovou mouku, Promix FORTE, pohankové klíčky, chlebové koření, lněná semínka a nakonec sušené droždí. Program nastavíme na „gluten frei“ a zmáčkneme START. Tento recept lze použít pro přípravu lněného chleba v klasické troubě.

Želé

1 hořč. sklenice vody, 1 sklenice dia sirupu

Povaříme a přidáme 1 pudinkový prášek (vanilkový) rozmíchaný v 1,5 hořč. sklenici vody. Chvilku necháme vychladnout a poléváme.

Šlehačková bábovka

1 šlehačka, 2 sklenice hladké mouky, 1 Sorbit, 3 celá vejce, 1 prášek do pečiva

Vše zamíchat a upéct ve vysypané formě. Dá se i potřít dia marmeládou a poklást ovocem, popř. ještě polít želé.

Maminčiny dalamánky

250 ml vody, $\frac{3}{4}$ kostky čerstvého droždí, 1 lžička cukru, 350 – 400 g bezlepkové mouky 1:1 Mantler a Jizerka, 3 lžice oleje, 1 lžička soli, kmín, semínka (sezam, slunečnice, ...)

Ve vodě rozpustíme cukr, přidáme droždí a necháme chvíli vzkypět. Pak přidáme lžičku soli, olej a bezlepkovou mouku. Elektrickým hnětačem umícháme nepřiliš husté těsto, do kterého nakonec vmícháme lžičku kmínu nebo různá semínka. Lžící namočenou ve vodě vykrajujeme z těsta bochánky, které klademe na vymaštěný plech. Necháme asi jen 10 minut kynout a pečeme v troubě vyhřáté na 180°C 15 až 20 minut.

Mraky

1,5 dcl vody, 7,5 dkg 100% tuku (Lukana), špetka soli

Toto vaříme, až se tuk rozpustí, přidáme 3,5 dkg bezlepkové mouky Mantler, 4 dkg rýžové mouky a rychle mícháme, až je těsto hladké (nesmí se udělat hrudky). Dáme vychladit a do vlažného zašleháme 2 celá vejce. Hmota se stěrkou natře na vymaštěný plech (vyjde na jeden velký plech) a peče se v horké troubě (v mírně teplé troubě by se mraky nezvlnily). Hotovou placku rozkrojíme na polovinu a spojíme pudinkovým krémem z vanilkového nebo kakaového pudinku.

Odpalované věnečky

140 g tuku (máslo, Hery), $\frac{1}{4}$ l vody, 70 g bezlepkové mouky, 50 g pohankové mouky, 20 g maizeny, 4 vejce

Tuk a $\frac{1}{4}$ l vody svaříme, přidáme mouku a hodně mícháme. Necháme vychladit do vlažna a přidáváme postupně po jednom vejci a zašleháme. Zdobičkou natáčíme na pečící papír malé věnečky (já dělám průměr tak 3 cm). Pečeme v dobře vyhřáté troubě na 200°C a troubu nesmíme během pečení otevřít. Upečené je podélně rozřízneme a plníme pudinkovým krémem (vanilkový pudink, máslo, mléko, umělé sladidlo). Já dělám tyto věnečky jen z poloviční dávky.

Palačinky

250 ml mléka, 1 žloutek, špetka soli, trochu tekutého sladidla, 70 g bezlepkové mouky Mantler, sníh z 1 bílku

Rychlý koláč

35 dkg hladké mouky, 10 dkg tuku (olej, Hera, rozpuštěné máslo), 1 Sorbit, 2 vejce, ¼ l mléka, prášek do pečiva, špetka soli

Těsto nalijeme na vymazaný a vysypaný plech, poklademe ovocem a pečeme v předehřáté troubě.

Semínkový chleba

250 ml podmáslí, 200 ml vody, 400 g mouky Mantler, 100 g pohankové mouky, 2 lžice oleje, 2 lžice octa, 1 lžička cukru, 9 g soli, 5 g Xantanové gumy, 1 balíček sušeného droždí, 3 polévkové lžice směsi semínek do těsta a 1 lžící nahoru na posypání – len, sezam, slunečnice, dýně, pohanka lámanka

Do pečicí nádoby nejprve nalijeme podmáslí, vodu, olej, ocet a přidáme cukr a sůl. Poté nasypeme sypké směsi – bezlepkovou mouku Mantler, pohankovou mouku, Xantanovou gumu a sušené droždí. Přidáme semínka a zapneme program „gluten frei“. Krátce po zahájení programu setřeme ze stěn pečicí nádoby ulpělou mouku a další suroviny. Po skončení programu hnětení posypeme povrch těsta asi lžící směsi semínek. Semínkový chleba je možné připravit také klasicky v troubě. V tomto případě doporučuji těsto dobře vymísit elektrickým hnětačem.

Tmavý chléb slunečnicový pro domácí pekárnu

½ l vlažné vody, 250 g Schär mixB, 100 g pohankové mouky, 100 g směsi Jizerka, 25 g pohankových vloček, 25 g jáhlových vloček, 2 pol. lžice jablečné nebo bramborové vlákniny, lžice slunečnicových, lněných a lžice dýňových semínek, čajová lžička kmínu, ½ pol. lžice soli, 1 balíček instantního droždí, 2 lžice oleje

Sypké suroviny promícháme s droždím. Do pekárny vlijeme vodu a olej a přidáme sypkou směs. Pečeme na tzv. rychlý program. Dobu pečení prodloužíme o 20 minut.

Trojhránky

1 obyčejný tvaroh, 1 Hera, ¼ kg hladké nebo polohrubé mouky

Zpracujeme, vyválíme plát a nožem vykrajujeme čtverečky, které naplníme libovolnou dia marmeládou a přeložíme. Pečeme v předehřáté troubě do růžova.

Tvarohové koblížky

62,5 g měkkého tvarohu, 0,5 vejce, 100 g bezlepkové mouky Mantler, 100 ml mléka

Tvaroh utřeme s vejcem. Přidáváme mléko a mouku a vypracujeme vláčné těsto. Kávovou lžičkou formujeme kuličky a smažíme v oleji. Já ty upečené podélně rozříznu, natru dia marmeládou a spojím párátkem.

Tvarohové šátečky

125 g bezlepkové mouky Mantler, 125 g tvarohu, 125 g Hery (nejdříve zkusit méně)

Vypracujeme těsto a vyválíme ho mezi dvěma mikroteny. Rozdělíme ho na čtverečky, dáme na ně dia marmeládu a zabalíme jako šátečky. Potřeme rozšlehaným vajíčkem.

Velikonoční beránek z perníkového těsta

150 g polohrubé mouky, 150 g mletých ořechů, 1 Sorbit, 1 lžíce dia sirupu, prášek do perníku, 1 vejce, 1 lžička kakaa, 1 lžíce oleje, 1/4 l mléka

Těsto vléváme do důkladně vymazané a vysypané formy a pečeme v mírně vyhřáté troubě.