

## Vánoční pečení bez lepku



Nabízíme vám pár jednoduchých kroků, které stačí dodržovat, aby si i celiak přišel na své.

- Před samotnou přípravou bezlepkového cukroví **předcházejte nežádoucí kontaminaci, aby se lepek nedostal do bezlepkové stravy**. Je třeba mít řádně očištěné prkénko, vál, formičky, ostatní náčiní na pečení, ruce apod. Nikdy nezpracovávejte zároveň lepková a bezlepková těsta. **I malinké množství drobečků nebo lepkové mouky způsobí celiakovi nebo alergikovi velké problémy.**
- U lineckých, máslových, sádlových a jiných těst na cukroví **je vhodné použít hutnější druh bezlepkových moučných směsí**, ke kterým lze v menším poměru přidávat i jednodruhové mouky. Tyto směsi by měly obsahovat nějaká pojiva (xantan gumu, guar gumu...), aby těsto drželo pohromadě a nedrobilo se.
- Na bezlepkové cukroví **je ideální používat ztuhlé tuky z chladničky**. Po zpracování je vhodné nechat těsto v chladu odležet a pak ihned zpracovávat. Vykrajované kousky by měly být silnější (minimálně 4mm). Cukroví nebude tolik křehké a lépe se s ním bude dále pracovat (slepovat, dozdobovat).
- **Z trouby vytahujte cukroví světlé, ale upečené.** Nechte jej na plechu vychladnout, pak teprve s ním manipulujte.
- Veškeré cukroví můžete v klidu a pohodě po chvilkách péct již dva měsíce před

svátky. **Po upečení všechno cukroví vložte do uzavíratelných misek a dejte do mrazničky.** Můžete mrazit již promazané nebo suché a pak dle potřeby slepovat. Na Vánoce vytahujte množství, které ten den sníte a na které máme chuť. Cukroví je během půl hodiny povolené ke konzumaci.

- V případě přípravy kynutých těst (vánočky, večky, rohlíky atd.) je dobré držet se již ověřeného bezlepkového receptu. **U přípravy bezlepkového pečiva nestačí nahradit a vybrat správnou mouku, upravují se i veškeré poměry tekutin a sypkých směsí.** Kynutá bezlepková těsta mají svoje postupy přípravy, např. nadlehčení těsta, zapařování v troubě, pečení apod.

## Pozor na další intolerance a alergie!

Když budete připravovat bezlepková jídla pro návštěvu, **je třeba zjistit, zda dotyčná osoba nemá ještě další intolerance nebo alergie.**

**Mezi nejběžnější patří intolerance laktózy (mléčného cukru),** v tomto případě lze mléčné výrobky s laktózou včetně másla nahradit bezlaktózovými výrobky, které jsou běžně v obchodech v prodeji.

Pokud někdo trpí **Histaminovou intolerancí, kdy už se jedná o nesnášenlivost více potravin,** je ideální, aby si jídlo návštěva vzala s sebou. Nebo přesně určila, co může a nemůže, jak to má být přesně připraveno.

**Další častou alergií je alergie na bílkovinu kravského mléka,** v tomto případě je potřeba veškeré mléčné výrobky nahradit rostlinnými (např. kokosové mléko, rýžové, mandlové, sójové, tofu atd.).

## Vyzkoušejte naše bezlepkové recepty:

### Pohankovo-citrónová srdíčka

*50 g pohankové mouky, šťáva z ½ středního citronu, 50 g světlé chlebové bezlepkové směsi,*

*150 g bezlepkové směsi Jizerka, 85 g másla, 70 g cukru moučka, 85 g vepřového sádla,*

*1 vanilkový cukr, 2 žloutky*

Na vále ze všech surovin vypracujeme těsto, které necháme asi 1 hodinu zchladnout v ledničce. Poté rozválíme těsto asi 3 mm tlusté a vykrajujeme srdíčka. Pečeme při 180 °C do zlatova. Necháme na pečicím papíře vychladnout, pak teprve slepujeme rybízovou marmeládou.

### Sušenky z kokosové mouky

*100 g kokosové mouky, 160 g bezlepkové směsi Jizerka, 140 g másla, 80 g cukru moučka,*

*2 vejce, šťáva z poloviny středního citronu, 1 lžička kakaa*

Na vále ze všech surovin kromě kakaa vypracujeme těsto. Rozdělíme ho na dva díly a do jedné poloviny zapracujeme kakao. Poté rozválíme světlé těsto, na něm rozválíme proužky z tmavého těsta - vznikne strakatý plát těsta, ze kterého vykrajujeme asi 4 mm tlusté kytičky, postavičky a jiné tvary. Pečeme při 180

°C do zlatova. Sušenky jsou ihned měkké, nelámou se a nedrobí.

## **Lískové rohlíčky**

*100 g másla, 100 g sádla, 100 g cukru moučka, 100 g lískových oříšků (jemně rozemletých),*

*1 vejce, 150 g bílé bezlepkové směsi, 220 g bezlepkové směsi Jizerka, citronová kůra*

Na vále ze všech surovin vypracujeme jemné těsto, které vložíme na 20 minut do chladničky. Poté vytváříme válečky, ze kterých tvarujeme malé rohlíčky. Vložíme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 180 °C do zlatova.

Rohlíčky ještě na plechu sypeme cukrem, necháme zcela vychladnout a pak teprve přemístíme do krabice či rovnou na talíř.

## **Krásné svátky!**

My všichni chceme prožít svátky v klidu, pohodě a zdraví. Chceme, aby se k nám naši přátelé s radostí vraceli.

Přeji vám pohodové svátky, sváteční stůl plný dobrot a do nového roku 2019 pevné zdraví bez komplikací. A také spokojená břítška naplněná dobrotami.

*Vladěna Halatová*